

Das Echo

Ausgabe 02/2026



Ein Teil der
Unternehmensgruppe
esn
EVANGELISCHE
STIFTUNG
NEUERKERODE



esn
EVANGELISCHE
STIFTUNG
NEUERKERODE

*Einladung zur
Mitgliederversammlung*

**Braunschweiger
Freundeskreis e.V.**



Braunschweiger Freundeskreis e.V.

Lukas Werk Gesundheitsdienste GmbH Braunschweig

St. Leonhard 1, 38102 Braunschweig

Braunschweiger Freundeskreis e.V.
Einladung zur Mitgliederversammlung (mit Ehrungen)

Freitag, 30. Oktober 2026 um 18 Uhr in St. Leonhard

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Beschluss der Tagesordnung
2. Protokoll der letzten Mitgliederversammlung
3. Bericht des Vorstandes
4. Kassenbericht
5. Berichte der Kassenprüfer
6. Entlastungen
7. Neuwahl des Vorstandes
8. Wahl der Kassenprüfer
9. Anträge (schriftlich bis 23.10.2026)
10. Verschiedenes

Die Mitgliederversammlung ist beschlussfähig ohne Rücksicht auf die Anzahl der anwesenden Mitglieder.

Jörg Sengpiel

Reinhard Markworth

Wir gedenken aller Mitglieder des Braunschweiger Freundeskreis e.V., die seit Erscheinen der letzten Ausgabe des Echos verstorben sind.

Den Angehörigen übermitteln wir unser aufrichtiges Beileid.

Der Vorstand und die Redaktion

Lieber Leser/in,

der Braunschweiger Freundeskreis war bei zwei bedeutenden Großveranstaltungen präsent:

Anfang Juni hatte der Westermann Verlag zum Gesundheitstag („Hinschauen statt wegschauen“) eingeladen und wir waren zu Gast beim Tag der Niedersachsen.

Doch vorher nahmen die Selbsthilfegruppen, die unter dem Dach der KIBIS (Kontakt, Information und Beratung im Selbsthilfebereich) organisiert sind, Abschied von der langjährigen Leiterin Frau Ines Kampen. Sie ging in den Ruhestand und Frau Katrin Knoll übernahm den Staffelstab als neuen Leiterin.

Der Gesundheitstag des Westermann Verlags – auf dem Firmengelände waren im Innen- und Außenbereich viele Anbieter und Akteure aus dem Gesundheitsspektrum mit großem Angebot zu besuchen, u.a. auch Apotheken, Fahrradhändler und aus dem Selbsthilfebereich der BFK. In einigen Räumen gab es Vorträge zu gesundheitlich relevanten Themen.

Am Tag der Niedersachsen, der zum ersten Mal in Braunschweig gefeiert wurde, waren wir Gast im großen Zelt des Paritätischen. Etwa ein Drittel der Fläche war für die Präsentation der Selbsthilfegruppen reserviert. An allen Tagen gab es drei Zeitfenster, in denen sich die unterschiedlichen Gruppen präsentieren konnten. Wir waren am Samstagabend vertreten. Viele Menschen gingen interessierten Blicken an uns vorbei, nur wenige blieben stehen. Diese Erstgespräche waren aber alle sehr wertvoll für die Besucher.

Während der Mitgliederversammlung (Einladung s.l.) besteht die Möglichkeit für Vereinsmitglieder sich für ihre Abstinenzzeit ehren zu lassen – mit Rose und Urkunde! (Bitte um Voranmeldung bei Reinhard oder mir.)

Wir laden Sie zum Austausch miteinander bei Kaffee, Tee und Keksen herzlich ein, auch wenn sie keine Ehrung wünschen oder uns nur besuchen möchten.

An diesem Abend können Sie sich auch über die Arbeit des Freundeskreises in den Gruppen und des Vorstandes informieren.

Wir sehen uns am 30. Oktober um 18 Uhr im großen Multifunktionsraum im EG vom St. Leonhard Quartier im Lukas-Werk.

Jörg Sengpiel

Selbsthilfeseminare des Jahres 2026

Die Selbsthilfeseminare der Arbeitsgemeinschaft der Freundeskreise (AFL) finden nachfolgendem Schema statt:

Nach der Begrüßung und einem „Brainstorming“ aus der Runde der Teilnehmenden bewerten diese die Vorschläge (Rating) und bestimmen die Themen des Tages, welche unter Anleitung von Simone Wieczorek (Geschäftsführerin der Lukas-Werk Gesundheitsdienste) diskutiert werden.

Am 14. März ergaben sich folgende Themen:

I. Verhältnis Angehörige und Betroffene

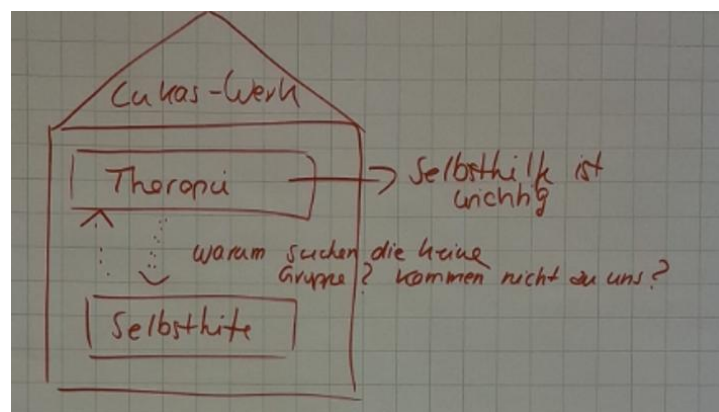
Was nervt am Verhalten der Angehörigen?

- Fehlende Fragen nach dem Warum-
- Kontrolle
- Übergriffigkeit
- Versuch Alkohol zu verstecken.
- zu nett „Fürsorge“
- Sucht als Thema tabu / wird ignoriert
- Betroffener wird nicht ernst genommen.

Was nervt am Verhalten der Betroffenen?

- Lügen / Unzuverlässigkeit
- Spricht nicht mit mir
- Sorgen werden nicht ernst genommen

II. Gruppenstruktur



◆-----◆
Idee: Persönlicher Kontakt

Ursache: Gruppenmüdigkeit

Nachwuchs Gruppenleiter: miteinander reden / ständiges Feedback

Am 11. Juli ergaben sich folgende Themen:

I. Umgang mit Rückfällen in der Gruppe

- Was mache ich konkret? wegsehen oder ansprechen / dranbleiben
- Haltung: schlimm / nicht so schlimm / gehört dazu / Rückfall als Chance
- Wie machen wir das als Gruppe?
- Ständig Rückfälle, die nicht angesprochen werden (meine Sache)
- Wie und wie oft motiviere ich jemanden?
- Müssen die Teilnehmer Rückfälle ansprechen?
- Was und an wann ist ein Rückfall ein Rückfall?
- Angehörige thematisieren Rückfälle des Betroffenen und ihre eigenen.
- Erwartung der Teilnehmenden?

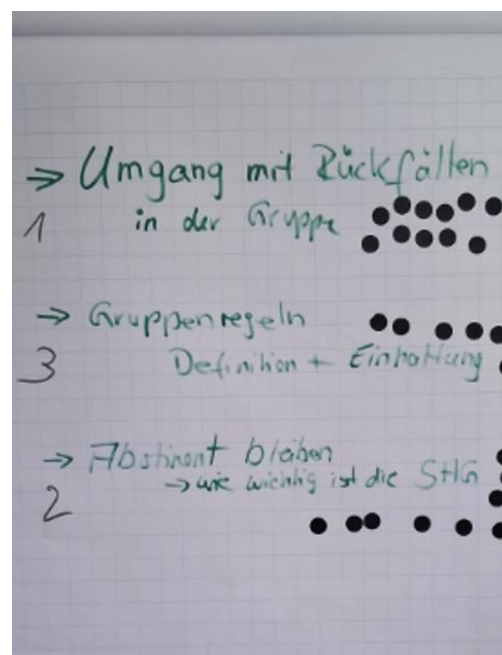
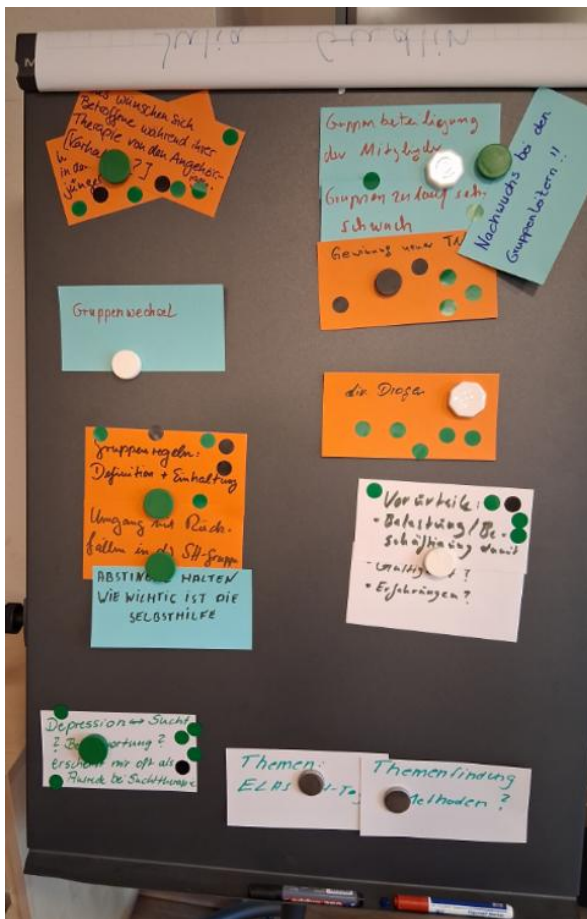
II. Abstinenz bleiben - wie wichtig ist mir die Gruppe?

Wichtig weil

- Vertrauen
- Gemeinschaft
- gleiche Erfahrungen
- Entlastung
- andere (Familie) können es nicht verstehen
- Halt / Bindung / Netz
- Regelmäßige Selbstreflektion
- Emotionale Abgrenzung
- Abstinenz

III. Gruppenregeln

- Abstinenz
- Rückfälle werden angesprochen und bearbeitet
- Alles Besprochene bleibt in der Gruppe
- Ausreden lassen / es spricht nur Eine/r
- Respekt
- Blitzlicht Anfang / Ende
- Anrufe privat ja / nein?
- Gruppenleiter haben Grenzen



**Einladung zum
ELAS-Selbsthilfetag 2026**

10. Oktober 2026

In den Räumen des Lukas-Werks

Tagesablauf: 09:30 Eintreffen – Kaffee, Kekse und Obst
10:00 Begrüßung durch Frau Wieczorek vom ELAS-Vorstand

10:15 Unterstützungsangebote bei Substanz-/Konsumstörungen im Lukas-Werk, Ann-Katrin Bambenek

11:00 Rückfragen und Austausch

11:30 Mittagessen

12:30 Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Sucht,
Swantje Roeske

13:00 Rückfragen und Austausch

14:00 Ende der Veranstaltung

Ein Mittagessen, Tagungsgetränke, Obst usw. sorgen für das leibliche Wohl.

Teilnahmegebühr: 10 €/Person (Tageskasse, bar)

Reinhard Markworth und Anne Dörries-Pramann

1. Vorsitzender 2. Vorsitzende

Arbeitsgemeinschaft der Freundeskreise
im Lukas-Werk (AFL) e.V.

KIBIS Frühlingsfest und Verabschiedung von Frau Kampen

Am 13. März 2026 lud die KIBIS zum Frühlingsfest. Viele Mitglieder verschiedener Selbsthilfegruppen waren der Einladung gefolgt.

Frau Furchner (KIBIS) begrüßte die Gäste und anschließend sprach Herr Speer ein paar Grußworte, danach ergriff die Sprecherin des SHG-Rates (Monika Fritzke) das Wort.

Sie nahm Bezug auf den langjährigen Einsatz von Frau Kampen für die Selbsthilfe in Braunschweig und unterstrich auch die Außenwirkung ihres Engagements.



Dann stellte sich Frau Knoll vor. Sie ist die Nachfolgerin von Frau Kampen, die vor wenigen Wochen in den Ruhestand gegangen ist.

(Bild re: v.l. Herr Sven Spier, Geschäftsführer der Paritätische Braunschweig, Frau Kampen, Frau Knoll re)



Sie bedankte sich bei dem Kader der KIBIS Braunschweig für die freundliche Aufnahme ins Team und unterstrich ihrerseits die Wichtigkeit der Selbsthilfe für die Gesellschaft.

Natürlich durfte auch Nobbi, der Selbsthilfeclawner, nicht fehlen und fand würdige Worte für den Abschied von Frau Kampen, versehen auch mit vielen humorvollen Wünschen für den Ruhestand.

Am Buffet erwarteten die Besucher viele unterschiedliche Leckereien von süß bis herzhaft. Alle wurden von den Selbsthilfegruppen mitgebracht.

Nach der Stärkung sprach der Leiter der sozialen Hilfen im Paritätischen, Herr Fischer, weitere Grußworte und nahm auch Bezug auf den besonderen Blick der SH auf die Gesellschaft.



Außerdem verwies er auf die enge Zusammenarbeit mit anderen SH-Beratungsstellen.

Das Team der KIBIS Braunschweig beschrieb anhand von zahlreichen Fotos die Vergangenheit und besondere Anlässe.

Sie boten eine gelungene Übersicht über die vergangenen 24 Jahre.

Den musikalischen Abschluss bildete der erste Braunschweiger Selbsthilfedorchester. Hier treffen sich Menschen, die gemeinsam Singen – ohne Vorsingen und ohne Notenkenntnisse und kostenfrei.

Deren Treffen beginnen um 16:30, der Ort kann bei der KIBIS hinterfragt werden.



Bei beiden Songs erhielten die Chormitglieder lautstarke und textsichere Unterstützung von den Gästen.

Abschließend gab es ein paar Betrachtungen von Frau Kampen.

Sie bedankte sich bei den zahlreichen SHG im Braunschweiger Land für die gute Zusammenarbeit.

Die Gäste standen noch eine Weile in kleinen Gruppen beieinander, im aktiven Austausch miteinander.

Jörg Sengpiel

Gesundheitstag bei Westermann Druck

9. Juni 2026

Ein Teil davon war die Infoveranstaltung Suchtprävention:

"Hinschauen statt wegschauen!",

die wir mitgestaltet haben.



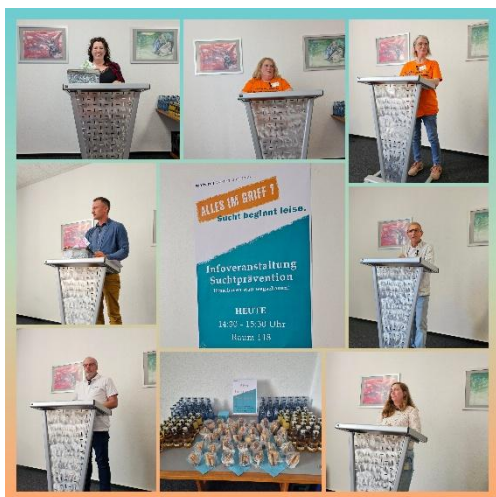
Die Veranstaltung wurde von Annika Brosch (s.l.), Mitglied des Betriebsrats bei Westermann, organisiert und moderiert. Perfekt eingebunden wurden auch Teilnehmer, die digital per Teams zugeschaltet waren.

Den Auftakt des fachlichen Programms übernahm zunächst Christian Horn. Durch seine Tätigkeit als Sozialarbeiter und Glücksspielpräventionskraft beim Lukas-Werk verfügt er über umfassende Erfahrungen in der Beratung und Prävention. In seinem Vortrag gab er einen kurzen Einblick in das Thema Glücksspielsucht, u.a. auch Sportwetten – eine Suchterkrankung, die viele Menschen betrifft, deren Folgen jedoch häufig lange verborgen blieben.

Jörg Sengpiel berichtete als Betroffener über seinen persönlichen Weg. Er gewährte den Teilnehmenden einen ehrlichen Einblick in sein Leben mit der Suchterkrankung und schilderte, welche Herausforderungen und welche Hoffnung und Veränderungsmöglichkeiten mit dem Weg aus der Abhängigkeit verbunden waren.

Monika Fritzke teilte ihre Erfahrungen als Angehörige. Zunächst berichtete sie aus der Sicht eines Kindes, das in einer suchtbelasteten Familie aufgewachsen war. Anschließend schilderte sie ihre Erlebnisse als Partnerin suchtkranker Menschen und machte deutlich, welche Belastungen, Ängste und Verantwortungsgefühle Angehörige oft über viele Jahre begleiteten.





Mira Vogt sprach als erwachsenes Kind eines suchtkranken Elternteils und zugleich als Mutter einer suchtkranken Tochter. Mit ihrer persönlichen Geschichte vermittelte sie einen eindrucksvollen Einblick in das Leben von Angehörigen und zeigte auf, welchen Sorgen, Unsicherheiten und emotionalen Belastungen Familien in solchen Situationen ausgesetzt sind.

Dirk, als Betriebsratsmitglied beleuchtete das Thema aus der Perspektive eines Kollegen. Er machte deutlich, welche Herausforderungen Suchterkrankungen im Arbeitsalltag mit sich

bringen, erklärte aber zugleich, welche Handlungsmöglichkeiten Kolleginnen, Kollegen und Arbeitgeber haben, um Betroffene frühzeitig zu unterstützen.

Darüber hinaus konnte mit Christiane Berking eine Fachreferentin der DROBS begrüßt werden. Frau Berking vermittelte wichtige Informationen zu den Themen Medikamente und illegale Substanzen. Als Erziehungswissenschaftlerin mit langjähriger Erfahrung in der Beratungs- und Präventionsarbeit erläuterte sie die Risiken dieser Suchtmittel, stellte aktuelle Entwicklungen vor und zeigte auf, welche Hilfs- und Unterstützungsangebote Betroffenen und ihren Angehörigen zur Verfügung stehen.



Diese Veranstaltung war ein gelungener Abschluss, nachdem wir vorher bereits an einem Infostand für Fragen zum Thema Suchterkrankung und Mitbetroffene Angehörige als Ansprechpartner im Innenhof zur Verfügung standen.

Kennen Sie Unternehmen oder Organisationen, für die eine ähnliche Informationsveranstaltung interessant sein könnte?

Ob im Rahmen von Gesundheitstagen, betrieblicher Gesundheitsförderung oder Präventionsangeboten – wir berichten gerne rund um das Thema Suchterkrankungen und deren Auswirkungen auf Betroffene, Angehörige und das berufliche Umfeld.

Wenn Sie in Ihrem Umfeld Unternehmen, Behörden, Schulen, Vereine oder andere Organisationen kennen, die Interesse haben könnten, freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme.

Gern können Sie dieses Echo auch an potenzielle Interessenten weitergeben.

Monika Fritzsche

Der Tag der Niedersachsen 2026

In diesem Jahr wurde der Tag der Niedersachsen zum ersten Mal in Braunschweig gefeiert. Die Stadt hatte sich herausgeputzt und zahlreiche Themenmeilen luden die Besucher zum Verweilen und Ausprobieren ein.



Unter dem Zeltdach der KIBIS bzw. des Paritätischen Braunschweig fanden viele Gruppen eine Möglichkeit zur Präsentation ihrer Arbeit.

An allen Tagen war ein Drittel der Tische für je eine SHG reserviert. Der BFK war am Samstagabend von 16 – 20 Uhr vertreten.

Auf einem Stehtisch wurden Flyer der Angehörigen und Betroffenen ausgelegt, das Echo und ein paar Give-aways, die bei den Besuchern sehr begehrt waren.

(links Quelle KIBIS)

Eine andere Attraktion war das Glücksrad des Paritätischen – ebenfalls gut besucht. Die Mitarbeiter konnten sich kaum davon entfernen, immer wieder standen besonders Kinder davor und waren gespannt, was es zu gewinnen gab. Nebenan lief eine Popcorn-Maschine auf Hochtouren.



Mit einem großen Altersdurchschnitt war das Publikum an diesem frühen Samstagabend vertreten. Die sonnigen Abschnitte des Wetters luden viele Spätbesucher zusätzlich ein.

Der Standort der Zelte in der Nähe des Theaters war gut gewählt, so dass viele auf dem Weg in die Stadt dort vorbeikamen, auch wenn oft der Konzertbesuche der nahen Bühne der Hauptgrund waren.



Viele Besucher zogen vorbei, bei einigen hatten wir das Gefühl, nur nicht in der Nähe der Suchtselbsthilfe gesehen zu werden, sonst könnte man unter Umständen gegenüber Kollegen und Freunden in Erklärungsnot geraten. Wieder andere hatten den Mut auf uns zuzugehen, Fragen zu stellen und Informationen einzuholen.

Bei diesen Gesprächen waren auch immer die Sorgen der Besucher ein Thema, wenn sie von ihren süchtigen Angehörigen berichteten. Oft bestimmten diese Sorgen den ganzen Alltag.

Trotzdem wurde das wahre Ausmaß zunächst heruntergespielt. Erst im Laufe des Gesprächs wurde aus dem Suchtverhalten ein häufiger Konsum, bis zum täglichen Suchtmittelkonsum.

Die Erfahrung zeigte, dass bei vielen, die sich traute über die Suchterkrankung ihrer Liebsten zu berichten, am Anfang oft nur über einen Teil der Probleme gesprochen wurde.

In einem Nebengespräch an unserem Stehtisch wurde ich auch von jemanden aus der Männergruppe angesprochen, die den Selbsthilfetisch neben uns belegte.

Er machte sich Sorgen über seinen Alkoholkonsum von 5 Tagen pro Woche. Es war für ihn zur Normalität geworden jeden Tag am Abend etwas zu trinken, nur am Wochenende, wenn er mit seiner Partnerin zusammen war, konnte er den Zwang zum Trinken ausblenden.

Am Ende bedankte er sich über die Empfehlungen, die wir ihm geben konnten, um zumindest die „Trinktage“ zu reduzieren und es nicht in eine tiefgreifende Abhängigkeit zu geraten.



Jörg Sengpiel

DHS

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Vom 10. bis 20. Oktober 2026 findet die bundesweite Woche der Seelischen Gesundheit statt.

Motto:

„Miteinander statt nebeneinander – für eine Gesellschaft, in der jede Psyche zählt“

Auf der Seite der DHS ist der gesamte Veranstaltungskalender zu finden:

<https://www.dhs.de>

Zum Beispiel:

Miteinander statt nebeneinander – warum das unsere Resilienz stärkt

Am 05.10.2026 online von 17:00 – 18:00 direkter Zugang über www.resilienz-machtmut.de/termine

Der schwarze Hund: Depression aus dem Schatten ins Rampenlicht

Am 08.10.26 von 17:00 – 20:00 im Figurentheater in der Bollmohr-Scheune, Kulturdorf Alt-Heßlingen, Am Hasselbach 4, 38440 Wolfsburg

Anmeldung unter 05361 27 62 27 oder vorverkauf@wolfsburger-figurentheater.de

Schlafstörungen: die Nacht kommt, der Schlaf geht

Am 09.10.2026 online von 11:30 – 12:30 Anmeldung unter bad-wald-see@vincera-kliniken.de

Jörg Sengpiel

Impressum

Braunschweiger Freundeskreis e.V.

Anschrift: St. Leonhard 1, 38102 Braunschweig (Büro: 0531 / 180 537 51)

1. Vorsitzender: Jörg Sengpiel, Tel. 0170 / 328 23 88
Mail: joerg.sengpiel@gmx.de
2. Vorsitzender: Reinhard Markworth, Tel. 0176 / 382 176 46
Mail: reinhardmarkworth0412@gmail.com

Herausgeber: Braunschweiger Freundeskreis e.V.

Verantwortlich: Jörg Sengpiel (für Redaktion und Inhalt)

Mo	10:00 – 11:30 Gisela Albrecht <u>Raum 4</u>	18:00 – 20:00 Angehörigengruppe* <u>Raum 1</u>	18:00 – 19:30 Jörg Sengpiel <u>Seminar Raum</u>	
Di	10:00 – 12:00 Angehörigengruppe* <u>Raum 4</u>	15:00 – 16:30 (Ü55) Elsbeth Scheel <u>Raum 4</u>	16:30 - 18:00 (Frauen) Barbara Stege- mann <u>Raum 4</u>	18:00 – 19:30 Reinhard Markworth <u>Raum 2</u>
Mi	10:00 – 11:30 Siegrid Hanquist- Kienapfel <u>Raum 4</u>	17:30 – 19:30 Angehörigengruppe* <u>Raum 2</u>	18:00 – 19:30 Gisela Albrecht <u>Raum 4</u>	
Do	18:00 – 19:30 Thomas Filter <u>Raum 5</u>			
Fr	18:00 – 19:30 Simon Kriedemann <u>Raum 5</u>			

Gisela Albrecht: 0173-921 59 01 **Jörg Sengpiel:** 0170-328 23 88

Reinhard Markworth: 0176-382 176 46

Elsbeth Scheel 05307-5414 **Thomas Filter:** 0172-547 5179

Simon Kriedemann: 0176-700 876 24

Barbara Stegemann 01575-7260 769

*** => Monika Fritzke** 01577-9371 609 **Mira Vogt** 0151-2013 9098

Email: **braunschweiger.freundeskreis.ev@gmail.com**

Haltestellen Leonhardstr. (Stadthalle)

Tram 4 & 5

Bus 411, 429, 436 => Bhf.

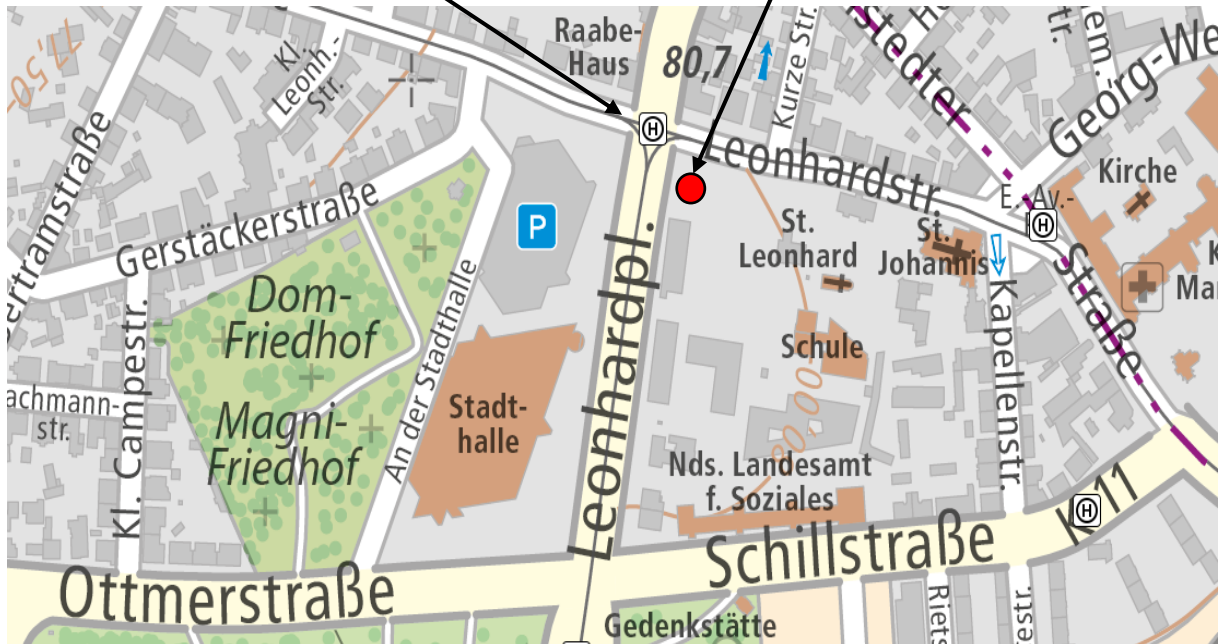
419, 436 => Ring

Lukas-Werk

Gesundheitsdienste

Reha-Zentrum

St. Leonhard 1



Braunschweiger Freundeskreis e.V.

St. Leonhard 1, 38102 Braunschweig

Jörg Sengpiel: 0170 328 23 88

Mail: joerg.sengpiel@gmx.de

Reinhard Markworth: 0176 382 176 46

Mail: reinhard-afl@web.de

www.bs-freundeskreis.de

