

Das Echo

Ausgabe 02/2025



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, 24. Oktober 2025 um 18 Uhr in St. Leonhard

Tagesordnung:

1. 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 17.10.2025)
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,

Ende letzten Jahres hatten wir die große Jubiläumsfeier zu unserem 50. Geburtstag als Verein. Im vergangenen Echo (01/25) haben wir darüber berichtet.

Es war ein schöner Tag mit vielen Grußworten und Beiträgen verschiedener Einrichtungen. Aber es war auch ein Tag zum Austauschen über 50 Jahre Vereinsleben und zum Wiedersehen „alter“ Bekannter.

Das Ehepaar Schütt berichtete als Mitglieder der ersten Stunde, wie sich die Arbeit im ersten Jahr gestaltete und wie groß die Verbundenheit nach den vielen Jahren zum BFK ist. Ihre gemeinsame Abstinenz währt ähnlich lange.

Im Vergleich dazu verlief 2025 eher ruhig. Große Veranstaltungen gab es nicht. Das tägliche Gruppengeschäft bestimmte die Abläufe, die durch das Engagement der Mitglieder und die Zuverlässigkeit der Gruppen gekennzeichnet waren.

Aber auch in diesem Jahr gibt es eine große Mitgliederversammlung (s. links) mit Ehrungen, zu der alle Vereinsmitglieder herzlich eingeladen sind.

Wenn sie für die vergangenen Jahre ihrer Abstinenz geehrt werden möchten, melden sie sich bis zum 19.10.25 bei mir oder bei Reinhard Markworth (s. Impressum).

Außerdem berichtet der Vorstand über das vergangene Jahr und informieren über Neuigkeiten.

<https://www.netzwerk-esn.de/news/cannabispraevention-im-klassenzimmer>



Mit dem „Grünen Koffer“ bringt das Lukas-Werk Prävention in die Schulen.

Fabienne Lohmann besucht die Klassen und erörtert mit den Schüler*innen den Wissenstand zum THC. In dem niedrigschwelligen Gespräch geht es um die Teillegalisierung und den aktuellen Stand der Umsetzung.

Aber auch um die Gefahren, die von dem Suchtmittel ausgehen.

Viele Eltern wünschen sich eine gute Information ihrer Kinder.

Mit vier interaktiven Stationen im Klassenraum arbeiten die Jugendlichen in Kleingruppen. Zur Diskussion steht z.B. ob Cannabis die Kreativität fördert oder welche negativen Folgen der Cannabiskonsum haben kann.

Jörg Sengpiel

Glück

Am 21. Mai 2025 fand im Rahmen der „Woche der Selbsthilfe“ ein durch die KIBIS Braunschweig (Kontakt, Information und Beratung im Selbsthilfebereich) organisierter Vortrag statt. **Glück kann man lernen - Positive Psychologie zum Anfassen** von Dipl. Psych. Tobias Rahm. Dieser Artikel zitiert ausschließlich diesen Vortrag.

In diesem Vortrag ging es um die Fragen:

- Wozu ist Glück gut?
- Was ist Glück?
- Wie kann man Glück trainieren?

Was ist Glück? - Subjektives Wohlbefinden und das bedeutet

- häufig positive Emotionen
- selten negative Emotionen
- hohe Lebenszufriedenheit.

Was haben wir vom Glücklichen?

- Arbeitsqualität (Problemlösefähigkeit, Kreativität, Produktivität)
- Lebensqualität (Lebensgefühl, Beziehungen, Energieerleben)
- Gesundheitsqualität (Lebenserwartung, Immunsystem, Gesundheitsverhalten)

Negative Emotionen - Wie entstehen unangenehme Gefühle?

1. Amygdala (Hirnregion) stellt Bedrohung unserer Ziele fest
2. Ausschüttung von „Stresshormonen“
3. Körper wird in Alarmbereitschaft gesetzt
 - mehr Energie für Muskeln, Erweiterung der Pupillen
 - weniger analytisches Denken, Empathie, komplexes Problemlösen
4. Je nach Situation entstehen negative Emotionen
5. Unangenehme emotionale Erfahrung verleitet zu Vorsicht und Vermeidung ähnlicher Situationen

Was tun mit „dysfunktionalen“ Emotionen?

Erforschen

- Woher kommt das Gefühl?
- Welche Ziele und Bedürfnisse werden gerade bedroht?

Annahmen und Interpretationen hinterfragen

- Ist das wirklich so?
- Wie wahrscheinlich ist das?
- worst case - best case - most likely case

Regulieren oder Verändern

- Perspektiven wechseln und Abstand gewinnen
- Ablenken
- Entspannen (z. B. Muskelentspannung, Meditation etc.)

Radikale Akzeptanz - Beten kann auch helfen

„Gib mir die Gelassenheit Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann.

Gib mir die Kraft Dinge zu ändern, die ich ändern kann.

Und gib mir die Weisheit das Eine vom Anderen zu unterscheiden.“

Was ist Glück? Lebenszufriedenheit - Oxytozin System (steuert das Wohlbefinden) mit sehr unterschiedlichen Auslösern:

- Hautkontakt, Bindungserfahrungen, Stillen
- Verlieben, feste Bindungen
- ergreifende Teamerfahrungen
- gute Aushandlungsergebnisse und Vertragsabschlüsse
- Momente des ehrfürchtigen Staunens
- psychologische Wirkungen: stress- und angstlösend, bindungserzeugend, Wohlfühl & innerliche Zufriedenheit vermittelnd

Was können wir tun?

- Wahrnehmung verändern
- Bewertungen verändern
- Gewohnheiten verändern
- neue Verhaltensweisen erlernen

Glücksübung: Drei gute Dinge

- Schreibe täglich drei Dinge auf, die heute gut waren
- Schreibe außerdem auf, was du dazu beigetragen hast, dass du diese Dinge erleben konntest

Übungsheft (und Newsletter) unter:

www.tu-braunschweig.de/gluecksforschung

Reinhard Markworth



Liebe Besucher,

in den vergangenen Jahren haben wir viele Beiträge in verschiedenen Medien gezeigt, z.B. dem altherwürdigen Zelluloid oder digital via Beamer auf eine Leinwand. Seit ein paar Jahren dürfen wir die Großbildschirme nutzen und eine komplett digitale Vorstellung genießen.

Thematisch wurden in Laufe der Zeit (fast) alle Suchtformen berücksichtigt – neben den klassischen Süchten, wie Alkohol und Drogen im Allgemeinen, wurde auch Medikamentenabhängigkeit oder der Blickwinkel der Angehörigen auf die Sucht gezeigt und besprochen.

Zu einer schönen Gewohnheit ist der Austausch nach der Vorführung geworden. Alle Zuschauer sind herzlich eingeladen, sich am regen Wortwechsel zu beteiligen und eigene Meinungen zu äußern.

Liebe Leser/in, fühlen sie sich herzlich eingeladen am 28. November um 18 Uhr in den Multifunktionsraum im Erdgeschoss von St. Leonhard zu kommen.

In diesem Jahr geht es um viele neue Stoffe, die von den meist jugendlichen Konsumenten zur Rauscherzeugung genutzt werden.

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 – 19:30 Reinhard Markworth <u>Raum 4</u>	18:00 – 20:00 Angehörigen- gruppe* <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 5</u>	18:15 – 19:45 Spieler <u>Raum 4</u> (nach tel. Anmel- dung)
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 **Spieler** 0151-230 56 564

* => **Monika Fritzke** 01577-9371 609 **Inka Schlaak** 01512-296 3500

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

Haltestellen Leonhardstr. (Stadthalle)

Tram 4 & 5

Bus 411, 429, 436 => Bhf.

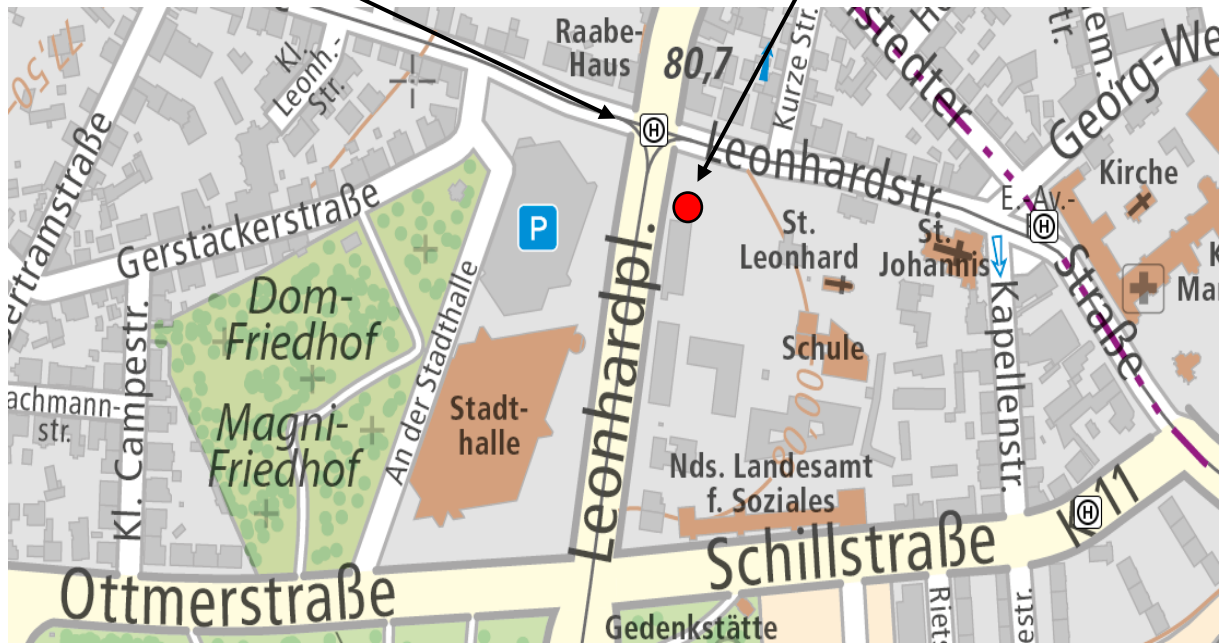
419, 436 => Ring

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: reinhardmarkworth0412@gmail.com

www.bs-freundeskreis.de



Mail: braunschweiger.freundeskreis.ev@gmail.com