

Gemeinsam gegen die Sucht

In der Gruppe 77 unterstützen sich Betroffene und deren Angehörige gegenseitig

Barsinghausen. „Die Tür ist immer offen, damit niemand den Mut verliert. Die fünf Stufen bis dorthin waren damals auch für mich schon schwer genug.“ Ursula Japtok, die zweite Vorsitzende der Gruppe 77, weiß, wovon sie redet, wenn sie den Weg zu den Räumen der Gruppe in der Osterstraße in Barsinghausen schildert. Sie ist selbst betroffen. 2002 stieß sie zu dem Verein, der seit 1977 Selbsthilfegruppen für Suchtgefährdete und Suchtkranke anbietet. Inzwischen hat sie sich zur Suchtkrankenhelferin und zur Suchtkrankenberaterin ausbilden lassen und hilft anderen.

„Einige unserer Mitglieder sind auf diese Art geschult“, erzählt Japtok. In den Gruppen des Vereins Gruppe 77 ist Alkohol das häufigste Problem. Aber auch bei Medikamentensucht und der Sucht nach Cannabis oder illegalen Drogen gibt es hier Unterstützung. „Das Suchtverhalten ist bei allen Süchten ähnlich gelagert, nur die Suchtmittel sind verschieden“, sagt Japtok. Bei speziellen Süchten wie etwa der Spielsucht nutze man den guten und engen Kontakt zur Suchtberatungsstelle in der Breite Straße 14 in Barsinghausen. Im Bereich der Prävention arbeite die Gruppe 77 mit der Barsinghäuser KGS-Goetheschule und der Sophie-Scholl-Gesamtschule in Wennigsen zusammen.

Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt vertraulich

Gruppe 77-Vorsitzender Rüdiger Seidel kommt seit 40 Jahren zu der Selbsthilfegruppe. Er war 30 Jahre Gruppensprecher und ist seit 2017 im Vorstand. Über seine eigenen Suchterfahrungen spricht auch er offen. Und darum gehe es auch in den Selbsthelf-



Hilfe zur Selbsthilfe bei Sucht: Ursula Japtok und Rüdiger Seidel vom Vorstand der Gruppe 77 sind selbst betroffen und gehen offen mit ihrer Erkrankung um.

FOTO: MAIKE DEL RIO

rungsgruppen, betont Seidel: „Ehrlich zu sein zu sich selbst und zu anderen.“ Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt vertraulich. Eine Selbsthilfegruppe bietet einen geschützten Raum.

Zu Beginn jeder Gruppenstunde gibt es eine sogenannte Blitzrunde, in der jede und jeder zwei Minuten Zeit bekommt, über die vergangene Woche und alles das zu sprechen, was sie oder ihn gerade beschäftigt. Anschließend werde auf die angesprochenen Schwierigkeiten und Probleme eingegangen, sagt Seidel. Auch hätten die Gruppenleiter immer einen Vorrat an Themen parat. „Manchmal sprechen wir auch nur über Gott und die Welt“, sagt Seidel. Irgendwie komme man dann aber doch immer wieder zurück auf das eigentliche Thema.

Alkoholabhängigkeit ist eine chronische Erkrankung

„Wichtig ist Achtsamkeit. Jeder

ist rückfallgefährdet“, sagt die Vizevorsitzende Japtok und hat einen schönen Vergleich parat. Es sei, als wenn man immer wieder den Schorf von einer Wunde abkratze, habe ein Gruppenteilnehmer einmal seine Gefühle beschrieben, sagt sie. Denn bei den Gruppengesprächen werde man bewusst daran erinnert, dass die Sucht nie aufhöre. Um einem Rückfall vorzubeugen, werde gezielt verhindert, dass die „Wunde“ verheile und das Thema verdrängt und vergessen werde.

Alkoholabhängigkeit ist eine chronische Erkrankung, die schwerwiegende Folgeschäden auslösen kann. Man könne damit aber durchaus alt werden, müsse allerdings am Ball bleiben, sagt Japtok. Regelmäßiger Alkoholkonsum erhöhe etwa das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen im Mund- und Rachenraum, für Kehlkopf-, Speiseröhren-, Brust-, Leber- und Darmkrebs. Auch der Gründer der Gruppe 77,

Bernd Leuschner, sei an Krebs gestorben, sagt Japtok.

Man unterscheide zwischen verschiedenen Trinkertypen. Er selbst sei ein Spiegeltrinker gewesen, der immer ein gewisses Maß an Alkohol im Blut haben musste, um funktionieren zu können, sagt Seidel. Japtok hingegen war eine sogenannte Quartalstrinkerin. Sie habe trockene Phasen von mehreren Monaten gehabt, denen heftige Abstürze gefolgt seien, erzählt sie.

In den Selbsthilfegruppen begegne man sich auf Augenhöhe und helfe sich gegenseitig. Telefonnummern würden ausgetauscht. Die Altersstruktur umfasse die komplette Bandbreite „von knapp 18-Jährigen bis zu über 80-Jährigen“. Seidel und Japtok können beide bestätigen, dass das Einstiegsalter in eine Sucht innerhalb der vergangenen Jahre deutlich gesunken sei. Nicht zuletzt deshalb gehe der Verein Gruppe 77 auch in Schulen, um dort Präventivarbeit zu leisten.

Frauengruppe trifft sich jetzt in Barsinghausen

Die Gruppe 77 bietet mehrere Selbsthilfegruppen an. Ab sofort sind es vier in Barsinghausen. Denn auch die Frauengruppe aus Ronnenberg trifft sich ab Montag, 24. Februar, von 17 bis 19 Uhr nicht mehr in Empelde, sondern ebenfalls in den Vereinsräumen an der Osterstraße 18. Auch in Gehrdn gibt es eine Gruppe.

Der Verein möchte durch den neuen Treffpunkt für die Frauengruppe eine bessere Erreichbarkeit auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln gewährleisten. Darüber hinaus sollen durch die zeitliche Verschiebung des Tref-

fens auf den späten Nachmittag auch berufstätigen Frauen eine bessere Möglichkeit zur Teilnahme haben.

Die anderen Selbsthilfegruppen sind gemischte Gruppen mit Männern und Frauen. Zu den Teilnehmenden zählten sowohl Betroffene als auch Angehörige, sagt Seidel. Was zudem wichtig sei: „Man muss kein Vereinsmitglied sein, um vorbeikommen zu können. Jede und jeder ist willkommen.“

Diese Gruppen gehören zur Gruppe 77

Die Gruppe 77 hat fünf Selbsthilfegruppen für Suchtgefährdete und Suchtkranke. Vier sind in Barsinghausen (Osterstraße 18) und eine in Gehrdn (Kirchstraße 4). Die Gruppentreffen in Barsinghausen finden montags von 17 bis 19 Uhr (reine Frauengruppe), dienstags von 18 bis 20 Uhr, mittwochs von 18 bis 20 Uhr sowie freitags von 17 bis 19 Uhr statt. Termin in Gehrdn ist freitags von 17.30 bis 19.30 Uhr. Kontakt aufnehmen kann man vorher telefonisch unter (0178) 6696507 (falls sich niemand meldet, gibt es einen Rückruf) oder per E-Mail an info@gruppe77.de. Ansprechpartnerin für Gehrdn ist Karin Meyer, Telefon (05109) 1577.

Sportler des Jahres 2024: Große Ehrung am 29. März

17 Einzelsportler und Mannschaften aus Barsinghausen sind nominiert



Wer bekommt die Medaillen bei der diesjährigen Sportlererhebung?

FOTO: SPORTTRING BARSINGHAUSEN

Barsinghausen. Jetzt wird's spannend: Die Kandidatinnen und Kandidaten für die Sportlerwahl 2024 in Barsinghausen stehen fest. 17 Einzelsportler und Mannschaften haben es in die engere Auswahl geschafft und wurden für die Sportlererhebung nominiert. Nun ist die Öffentlichkeit aufgerufen, für die Wahl zur Sportlerin, zum Sportler oder zur Mannschaft des Jahres abzustimmen. Das Onlinevoting ist bereits gestartet und läuft wieder online über www.haz.de und www.neuepresse.de.

Alle Barsinghäuser Vereine waren in den vergangenen Wochen dazu aufgerufen, ihre besten Sportlerinnen und Sportler zu benennen. Auch Privatpersonen durften Vorschläge einreichen.

In sechs Kategorien – Erwachsene weiblich/männlich/Mannschaften und Jugendliche weiblich/männlich/Mannschaften – hat eine Jury aus Sportring-Vorstand und Journalisten diese Vorschläge nun gesichtet und entschieden, welche Bewerberinnen und Bewerber ins Rennen geschickt werden. Die große Sportlererhebung, bei der die Gewinnerinnen und Gewinner ausgezeichnet werden, findet am Sonnabend, 29. März, im Schulzentrum Am Spalterhals statt. Moderiert wird die Veranstaltung auf der Bühne von NDR-Sportreporter Kristoffer Klein.

Welche Sportlerinnen und Sportler für die Sportlererhebung 2024 nominiert sind und wie die Onlineabstimmung genau funktioniert, erfährt man an diesem

Sonnabend in einer großen Sonderveröffentlichung im Lokalteil der Hannoverschen Allgemeinen und der Neuen Presse. Dort werden sämtliche Kandidatinnen und Kandidaten im Porträt vorgestellt.

Das Voting erfolgt über eine eigens eingerichtete Plattform der Madsack Mediengruppe. Jeder kann teilnehmen und mit seiner Stimme über Gold, Silber und Bronzeentscheiden – schnell und unkompliziert: Mit dem Smartphone oder Tablet braucht man nur einen QR-Code zu scannen, um an der Abstimmung teilzunehmen. Das Onlinevoting läuft noch bis zum 16. März.

Außer den Ehrungen für die Sportlerinnen und Sportler werden auch wieder Sonderpreise vergeben. Dies sind der „Preis des Bürgermeisters“ für eine herausragende sportliche Leistung und der „Preis des Rates“ für eine herausragende Leistung in der sportlichen Integration oder für eine herausragende Fair-Play-Aktion. Die Roland-Freitag-Medaille würdigt zudem das Ehrenamt.

Lady Basar bietet modische Oberbekleidung

Egestorf. Beim sogenannten Lady Basar in der Fritz-Ahrberg-Halle an der Nienstedter Atrasse 15 in Egestorf wird es am Sonnabend, 5. April, in der Zeit von 14 bis 16 Uhr Damenoberbekleidung zu entdecken geben. Darüber hinaus sollen aber auch Modeschmuck, Accessoires, Schals, Taschen, Schuhe, Dekoartikel, Küchenutensilien, Bücher, CDs und DVDs angeboten werden.

Der Eintritt an dem Tag beträgt 2 Euro inklusive eines Freige-tränks. Wer an dem Tag etwas verkaufen möchte, kann sich bereits jetzt anmelden. Jede Anmeldung kostet 5 Euro und darüber hinaus gehen 20 Prozent Provision des Verkaufserlöses an die Veranstalterinnen des Basar-Teams sowie der Ortsfeuerwehr. Interessierte melden sich per E-Mail an lady-basar-egestorf@web.de an.

Multivisionsshow: Island per Fahrrad erkunden

Barsinghausen. Reinhard Pantke war wieder per Fahrrad auf Island unterwegs und präsentiert die einzigartigen Landschaften im Wandel der Jahreszeiten. Diese digitale Foto- und Filmshow können Interessierte am Mittwoch, 12. März, ab 19.30 Uhr in der Kulturfabrik Krawatte in Barsinghausen sehen. Pantke war mehrere Mona-

te im Sommer und Winter auf Island unterwegs. Dampfende Geysire und schmatzende Schlammquellen, bizarre Eisberge und Höhlen, wilde Fjordlandschaften mit riesigen Vogelkolonien, öde Hochlandwüsten, lebensfrohe Islandpferde und die in den kurzen Polarsommern im ständigen Tageslicht „explodierende“ Farbenpracht der isl-

ländischen Natur sind einige Facetten der einzigartigen Urlandschaften, die Pantke per Rad und wandernd erlebte.

Der Eintritt kostet 13 Euro, ermäßigt sind es für Schüler, Studenten, Arbeitssuchende, Auszubildende und Behinderte 11 Euro. Die Karten gibt es im Vorverkauf im Reisebüro Goldermann. An der Tageskasse

steigt der Preis je um 1 Euro.



Beeindruckend: Der Wasserfall Skogafoss auf Island.

FOTO: REINHARD PANTKE

Party
Wir sind für Sie da... reservieren Sie jetzt!
Geschirr- und Zeltverleih
Partyservice & Geschirrverleih BLUME • ☎ 0172/4368409
www.partyservice-blume.de

ALTGOLD-ANKAUF IST VERTRAUENSACHE
Wir zahlen Ihnen für Ihr Altgold jeder Art einen fairen Preis.
Speckmann
UHRMACHERMEISTER UND JUWELIER
Marktstraße 46 • 30890 Barsinghausen
Tel.: 05105/1596 • Fax: 05105/514484

HAUS & WOHNEN
IMMOBILIENVERMITTLUNG
F. Haller 05105-6 37 62
f.haller@t-online.de
www.deister-immobilien.de
Ich suche laufend im Raum
Barsinghausen • Wennigsen • Gehrdn
Hannover • Bad Nenndorf
Häuser oder Grundstücke!
Friedrich Haller
Ihr Makler aus
Barsinghausen

Damen- und Herrensalon
mf
& Maria Aivaliotou
Volkers Hof 6 • 30890 Barsinghausen
Telefon **051 05 / 4251**

GUTZEIT
Motorrad- & Autoservice Barsinghausen
Meisterbetrieb
Inh. Fabian Gutzeit
Bunsenstr. 1
30890 Barsinghausen
Tel. 05105 590 44 20
Mobil 0174 38 88 800
www.motorradservice-barsinghausen.de

MODERN SOUL CLUB Funk & Soul

Der Modern Soul Club aus der Region Hannover wird erstmals im ASB-Bahnhof Barsinghausen zu erleben sein. Die Macher der Konzertreihe im Bahnhof freuen sich sehr, den Besuchern eine so exzellente Funk & Soul Band präsentieren zu können.

Neben Songs von Bruno Mars, Prince, Jamiroquai, Lizzo oder Prince überrascht das Sextett mit Entdeckungsreisen zu hochklassigen Songs hierzulande weniger bekannter internationaler Künstler.

Modern Soul Club zeigen mit modernem Sound, treibenden Grooves und exzellenten Vocals, dass es nicht immer die altbekannten Motown-Hits sein müssen. Fresh & funky!



Konzert am 15.03.2025

Auf der Bühne grooven die beiden Top-Leadsängerinnen Daniela Laschinski und Stephanie Lehmann zusammen mit den erfahrenen Musikern Jürgen Nick (Schlagzeug), Matthias Lehmann (Bass), Bent Ulrich (Keyboard) und Ulli Meißner (Gitarre).

Konzerte 2025
08.03.2025
TURNING POINT
15.03.2025
MODERN SOUL CLUB
22.03.2025
STEFFERSEN
29.03.2025
MELROCK
05.04.2025
VELVET VIPER
12.04.2025
FARGO / ROSY VISTA



-Anzeige-
Karten für die Konzerte gibt es im Vorverkauf im ASB-Bahnhof sowie in allen Reservix Vorverkaufsstellen und online unter www.asb-bahnhof.reservix.de/events. Infos zu den Konzerten gibt es unter www.asb-bahnhof-barsinghausen.de.



TICKETPORTAL