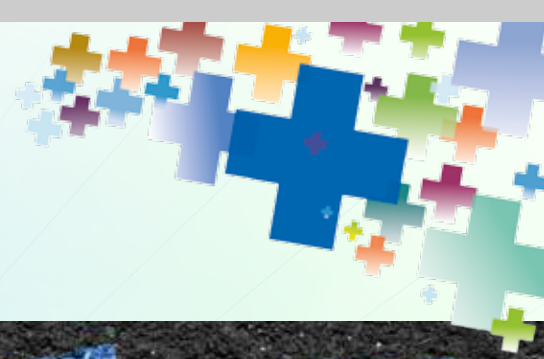




SUCHTSELBSTHILFE
BKE



AGENDA 2020

Menschen stärken Menschen

**Nachrichten aus den BKE Verbänden
Mitglieder berichten aus den Gruppen**

Wettbewerb „Namenssuche“

Wir suchen noch einen Namen für unsere Zeitschrift

Die BKE Unterhaltungswelt



Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Bundesverband e.V.
Julius-Vogel-Str. 44 | 44149 Dortmund
Tel.: 0231 5864132 | Fax: 0231 5864133
info@bke-bv.de
www.bke-suchtselbsthilfe.de

Förderer dieser Broschüre ist

Salus BKK

Mit gutem Gefühl krankenversichert

- Verantwortlich für den Inhalt: Lando Horn, Bundesvorsitzender
- Redaktion: Claudia Kornwald u. Tanja Nöhning, BKE Bundesverband, Mitglieder/Gruppen des Bundesverbandes und der Landesverbände Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Schleswig-Holstein
- Gestaltung: HP KELLER Medienbüro, Pinneberg
- Fotos: Mitglieder/Gruppen des Bundesverbandes und der Landesverbände Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Schleswig-Holstein, Fotolia: Kzenon, Pavel Parmenov, stockpics, Muamu
- Druck: DatDruckt, Pohnsdorf

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Landesverband NRW e.V.
Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum
Tel.: 0234 490427 | Fax: 0234 9422241
bke@bke-nrw.de
www.bke-nrw.de

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Landesverband Schleswig-Holstein e.V.
An der Marienkirche 22 | 24768 Rendsburg
Tel.: 04331 2019895 | Fax: 04331 2019896
info@bke-sh.de
www.bke-sh.de

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Landesverband Baden-Württemberg e.V.
Gerhard Förg
Seehofweg 61 | 71522 Backnang
Tel.: 07191 65532 | Fax: 07191 65532
info@bke-bw.de
www.bke-bw.de

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Landesverband Niedersachsen e.V.
Thomas Keim
Am Natruper Holz 27 | 49076 Osnabrück
Tel.: 01744173226
info@bke-nds.de
www.bke-nds.de

Die ersten Schritte sind wertlos, wenn der Weg nicht zu Ende gegangen wird.

Shankara, Philosoph

**Liebe BKE-Freundinnen,
liebe BKE-Freunde,
liebe Leserinnen und Leser.**



Lando Horn

Ein BKE für alle – dieser Leitgedanke wird uns auch die nächsten Jahre in all unserem Tun und Engagement begleiten.

Dieser Leitgedanke soll auch Ausdruck finden in einer neuen Verbandszeitschrift des BKE...

Als gute Vorlage dient uns dazu die in 2014 entwickelte Broschüre „Sucht-Selbsthilfe im BKE“. In ihr wurden die Schwerpunkte der BKE-Suchtselbsthilfe des Jahres 2014 dargestellt. Engagierte Blaukreuzlerinnen und Blaukreuzler aus verschiedenen Bundesländern und verschiedenen Ebenen unseres Verbandes wirkten daran mit. Diese Zusammenarbeit war eine Premiere. Nun wollen wir diese guten Erfahrungen einbringen in den Neuaufbau unserer bundesweiten Verbandszeitschrift. Sie wird zukünftig zwei Mal im Jahr erscheinen.

Diese Zeitschrift soll aber nicht nur vom Bundesverband oder den Landesverbänden mit Inhalten gefüllt werden, sondern von Euch.

Ihr seid das BKE, jede und jeder einzelne von Euch.

In der ersten Jahresausgabe konzentrieren wir uns deshalb ganz auf die Arbeit und das Leben in unseren Selbsthilfegruppen. Eure Artikel füllen diese Zeitschrift mit Leben. Sie zeigen: Es ist lebenswert im BKE! Die Freude, die euren Berichten inne wohnt, wird viele Menschen erreichen. Dafür danken wir euch von ganzem Herzen!

In der zweiten Jahresausgabe werden wir mehr aus den Landesverbänden und dem Bundesverband berichten. Der Blick wird auch über den Tellerrand unseres BKE gehen. Und die für das Folgejahr geplanten Angebote, Seminare, Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen werden in einer Übersicht veröffentlicht.

Euch alle laden wir dazu ein, den Neuaufbau der Verbandszeitschrift mitzugestalten. Teilt uns eure Ideen und Wünsche mit – und vor allem „gebt dem Kind einen Namen“ – und beteiligt Euch aktiv an der Namensgebung unserer neuen Zeitschrift (mehr auf Seite 5)!

Mit lieben Menschen den Weg – Ein BKE für alle – gehen, ist unser Ziel. Herzliche Grüße, Gesundheit und Gottes Segen.

Lando Horn
Bundesvorsitzender

INHALT

Bild des Monats	4
Wettbewerb - Namensuche	5
Agenda 2020	6

BUNDESVERBAND

Aktionen	7
Brandenburg	8
Hessen	10
Mecklenburg-Vorpommern	13
CNN - Chancen nahtlos nutzen	14

NIEDERSACHSEN

Diepholz, Lemförde	16
Osnabrück, Wagenfeld	17

NORDRHEIN-WESTFALEN

Bergkamen	18
Brackwede	19
Dorsten	20
Gelsenkirchen	24
Lengerich	26
Oer-Erkenschwick	28
Stemwerder Berg	28
Allgemeines aus NRW	30-36

Wir trauern	37
-------------	----

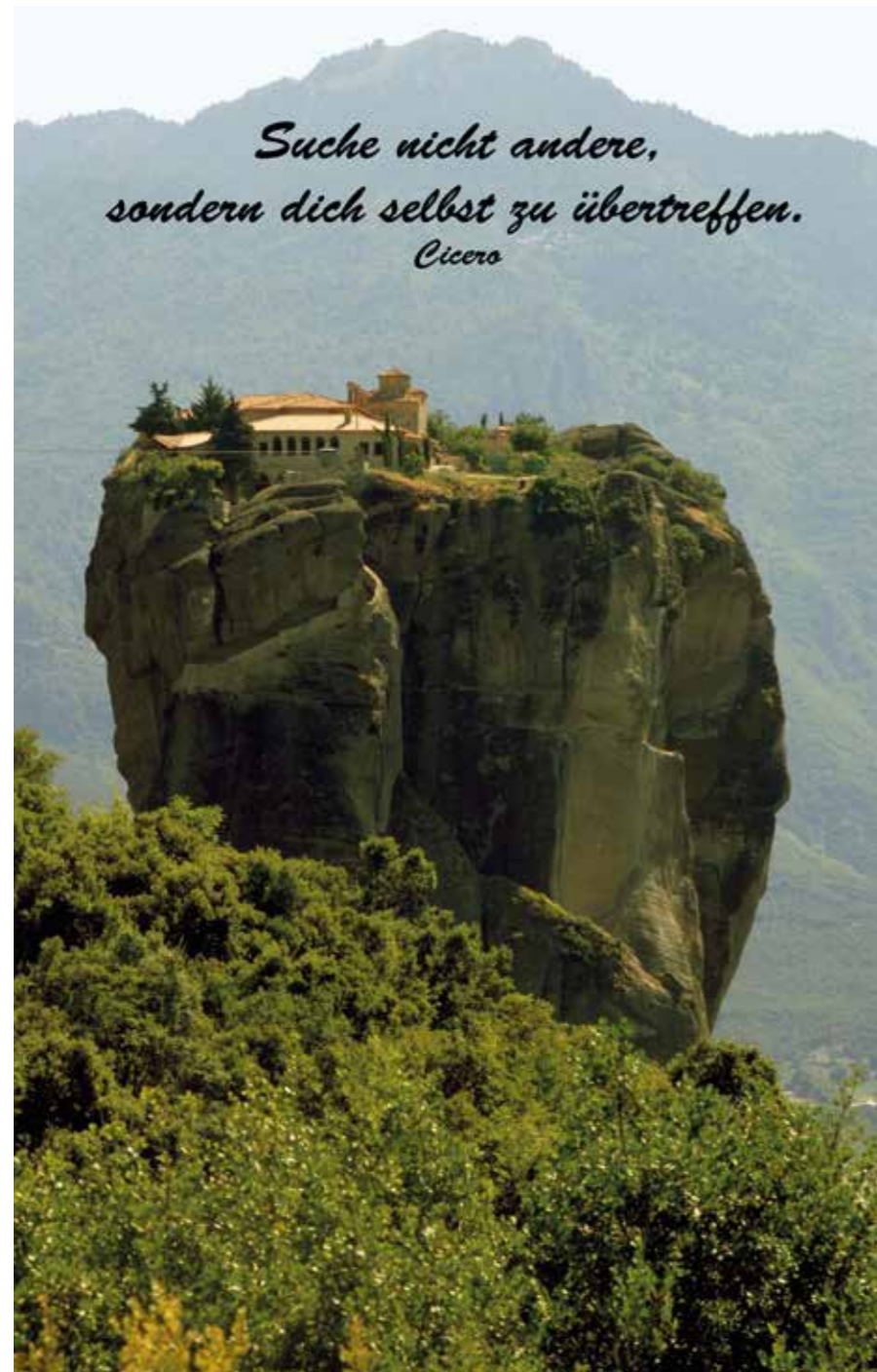
SCHLESWIG-HOLSTEIN

Flintbek, Kiel	38
Dithmarschen	39
Kiel	40
Preetz	41
Rendsburg	42

Unterhaltungswelt	43
-------------------	----

RÜCKSEITE

Der kleine Rhododendron	44
-------------------------	----



Hallo liebe BKE-Freundinnen und BKE-Freunde,

hier stellen wir euch eine weitere Rubrik unserer neuen Verbandzeitung vor. In jeder Ausgabe ist genau hier Platz für euer Foto! Was auch immer euch beeindruckt oder inspiriert hat, hier ist der Platz um es abzudrucken. Wenn ihr ein paar Zeilen dazu schreiben möchtet – schön! Wenn nicht ist das auch ok.

Es dürfen Urlaubsfotos sein oder auch ein Bild aus eurem Garten. Was auch immer euch ein Lächeln oder ein Staunen auf das Gesicht gezaubert hat und was ihr gerne mit der Welt teilen möchtet. Damit auch wir anderen lächeln oder staunen können! Ich mache heute den Anfang mit einem Foto aus meinem letzten Urlaub.

Mal etwas Schönes aus Griechenland

„Sag mal spinnst du?“ und „Das ist eine ganz dumme Idee!“, waren nur einige der Kommentare die man sich anhören darf, wenn man dieser Tage in den Urlaub nach Griechenland fliegt. Getan habe ich es trotzdem. Und es war wirklich schön. Außerhalb der Touristengebiete sind wir über Land gefahren und haben viel Interessantes gesehen und erlebt.

Allerdings braucht man harte Nerven, denn die Armut war schon allgegenwärtig. Dennoch bereue ich die Fahrt nicht und stiftete hier das erste Foto. Aufgenommen in Thessalien gehören die Höhlenklöster von Meteora zum Weltkulturerbe. Früher nur über ein Seilsystem zu erreichen kann man heute viele über Treppen erklettern – wenn man gut zu Fuß ist! Mir hat es vor allem gezeigt, wozu Menschen in der Lage sind, wenn sie etwas wirklich wollen.

Und die Frage aufgeworfen, wer wohl der erste war, der beschlossen hat sein Glück auf einem dieser Felsen zu suchen. Und wie viele ihm wohl gesagt haben, dass das eine ganz dumme Idee ist und ihn gefragt haben ob er spinnet. Heute haben wir aufgrund dieser „Spinner“ nicht nur die Möglichkeit die Klöster zu besichtigen, nein auch Schätze aus dem 15. Jahrhundert haben die Zeit dort überdauert. Außerdem diente es in einem James Bond Film als Kulisse. Und das alles nur, weil (Überlieferungen nach) im 10. Jahrhundert jemand beschlossen hatte sein neues Zuhause auf einem dieser Felsen zu bauen und sich damit selbst zu übertreffen.

Tanja Nöhring
BKE-Suchtreferentin



Wettbewerb

Die neue Zeitschrift der BKE-Suchtselbsthilfe braucht einen Namen!

Sendet eure Namensvorschläge an:
BKE Bundesverband e.V.
Julius-Vogel-Straße 44
44149 Dortmund

oder per E-Mail an:
E-Mail: info@bke-suchtselbsthilfe.de



Die erste offizielle BKE-Suchtselbsthilfe Zeitschrift mit vielen Inhalten und Artikeln der verschiedenen Selbsthilfegruppen erscheint. Doch noch fehlt uns ein passender Name und ihr sollt mitentscheiden!

Wenn ihr eine gute Idee für einen passenden Namen habt, teilt uns euren Vorschlag ganz einfach per Post oder direkt per E-Mail mit und vielleicht ziert eure Idee schon bald die zweite Ausgabe der BKE-Suchtselbsthilfe Zeitschrift.

Schon eine Idee? Dann trage hier deinen Vorschlag ein.

Was uns verbindet oder AGENDA 2020!

Turbulente Zeiten liegen hinter uns. Die Projekte „UPDATE“, „UPDATE 2 – Vielfalt LEBEN“, CNN – Chancen nahtlos nutzen“ und die vom Fachbereich JULITI durchgeführten Projekte zur Gewaltprävention haben das BKE nachhaltig verändert. Fachgruppen und Fachbereiche wurden gegründet und haben ihre Arbeit aufgenommen. Schulungen wurden ins Leben gerufen – Viel hat sich bewegt! Und noch viel mehr wird sich bewegt haben bis zum Jahr 2020.

Die AGENDA 2020 ist der Wunsch und der Plan diese Veränderungen aktiv zu gestalten. Wie soll das BKE 2020 aussehen? Was wünschen wir uns, was wünschen sich die Mitglieder? Das sind die Fragen die geklärt werden müssen, damit der Weg dorthin bereitet werden kann. Was uns verbindet dürfte eigentlich jedem BKE-Mitglied klar sein. Uns verbindet die Geschichte, das Erlebte, Vieles im Leben verlief ähnlich! Aber uns verbindet auch die Gruppenarbeit und der Wunsch nach Veränderung und Bewegung. Vieles hat sich beim BKE bewegt.

Vieles hat sich verändert. Und noch viel mehr wird sich verändert haben bis 2020! Unsere Aufgabe ist es aktiv dafür zu sorgen, dass wir diese Veränderungen bewusst angehen und uns nicht passiv in die Ecke setzen und zuschauen. Und das haben wir getan! Für die AGENDA 2020 haben wir aktiv geträumt, geplant und erarbeitet, wie und in welche Richtung sich das BKE in Zukunft bewegen wird. Viele Menschen haben daran mitgearbeitet (und tun es noch!) – bei denen wir uns an dieser Stelle noch einmal herzlich bedanken wollen! Viele Veranstaltungen haben stattgefunden um das BKE in die richtige Richtung zu bringen. Veranstaltungen, die uns auf dem Weg zur AGENDA 2020 voran gebracht haben und die es verdient haben an dieser Stelle deshalb mal näher vorgestellt zu werden. ■

Bundeskongress

Es war heiß in Backnang, sehr heiß, als der Bundeskongress in Backnang stattfand! Und obwohl jede und jeder Einzelne der rund 100 Teilnehmenden ein kleines Männchen auf der Schulter sitzen hatte, das etwas von Eis essen, Klimaanlage oder Schwimmen gehen flüsterte, waren doch alle gekommen. Und alle freuten sich wiederzusehen, Erlebnisse auszutauschen und zu hören, was es in den anderen Bundesländern und in den Fachbereichen so Neues gab. Und das war eine Menge. So wurde interessiert gelauscht, als Tanja Nöhring sich als neue Suchtreferentin des Bundesverbandes und auch gleich

die Ergebnisse des Projekts UPDATE 2 vorstellte. Auch Peter Kellers Bericht aus dem Bereich Öffentlichkeitsarbeit wurde begeistert aufgenommen, ebenso die Berichte aus den Fachbereichen „Organisation“ und „Angehörige“ oder auch von Christina Rummel zum Projekt CNN (Seite 14-15).

Besonders lustig wurde es, als sich der Fachbereich „JULITI“ präsentierte und alle aus dem Publikum, die am Jugend- und Familienseminar in Meschede teilgenommen hatten, nach vorne bat um den gemeinsamen JULITI-Tanz „JuFamba“ aufzuführen. Nach den Präsentationen konnten angefallene Fragen noch auf dem „Markplatz“ geklärt werden, auf dem sich alle noch einmal präsentierten.



Die JULITI's präsentierten sich und baten zum Tanz...

Und die Zeit wurde genutzt, schließlich sah man sich nur selten und war ja da um neue Eindrücke mit nach Hause zu nehmen und das BKE aktiv mitzugestalten. Ja, es war sehr heiß, sowohl von den Temperaturen als auch von den Diskussionen, trotzdem war es sehr schön in Backnang und am Ende waren sich alle einig: Der Landesverband Baden-Württemberg hat da ganz schön was auf die Beine gestellt. Alle haben sich sehr willkommen und gut aufgehoben gefühlt. Und in so einer Umgebung lässt es sich natürlich besonders gut arbeiten und mitgestalten welche Richtung der BKE in Zukunft einschlagen soll. Und das haben alle getan!

Viel wurde gesprochen, noch mehr zugehört, viel ins Rollen gebracht und mit viel Vorfreude auf die nächsten Jahre im BKE geschaut und auf den nächsten Bundeskongress in Calau, wo sich alle wieder zusammenfinden werden. ■

Die Suchtselbsthilfe beim Kirchentag

Zusammen mit den anderen Dachverbänden der Suchtselbsthilfe wurden in einem Zelt insgesamt vier Stände betreut, wo sich die Arbeit in der Suchtselbsthilfe gut widerspiegeln konnte. So war z.B. der Stand der Angehörigen mit einer Angehörigen und deren

Tochter aus „Den Freundeskreisen“ besetzt, BKD, GVS und BKE standen für Fragen zu allen Süchten zur Verfügung.

Das Interesse der Besucher war groß und es konnten ständig tolle Gespräche geführt werden. Den meisten war auch die Arbeit der Suchtselbsthilfe bekannt, jedoch ging es kaum über Alkohol und Medikamente hinaus. Für gut wurde befunden, dass auch im Bereich der „neuen“ Süchte und verstärkt für die Angehörigen mit Kindern Angebote da waren. Jugendliche, Schüler und Lehrer kamen zu der Erkenntnis, dass hier noch viel nachgeholt werden muss und waren auch dazu bereit, in ihrem Bereich das zu tun. Dafür wurde nicht nur das Info-Material verteilt, sondern auch auf die



Standbetreuer Thomas Keim gibt kompetente Informationen

Homepage der Verbände mit deren Fachbereichen und den vielen Gruppen vor Ort hingewiesen, die evtl. auch Auskunft geben oder zu mindestens geeignete Fachleute im eigenen Bereich benennen können.

Ganz besonders waren die Standbesucher erstaunt, dass es die Gruppe Juliti beim Bundesverband gibt und so etwas in den Ländern ausgebaut werden soll. Auch das Info-Material aus dem Arbeitskreis von Juliti fand großes Interesse und war schnell vergeben. Die Beurteilung im Sinne der Öffentlichkeitsarbeit kann hier ein dickes Gut bekommen und gedankt sei den sieben Personen aus dem Bereich des BKE, die die Suchtselbsthilfe 27 Stunden auf dem Stand in der Zelthalle neun bei mörderischen Temperaturen vertreten hatten und da es den meisten auch viel Spaß machte, bis zu neun Stunden am Tag. ■

Aktionswoche Alkohol

Vom 13. bis 21. Juni 2015 informierten bundesweit Freiwillige über das Risiko Alkoholkonsum. Die DHS (Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen) hatte dazu aufgerufen. Selbsthilfegruppen verteilten in Fußgängerzonen Selbsttests und Broschüren, betriebliche Suchtberaterinnen und Suchtberater informierten und berieten

Mitarbeitende und Führungskräfte. Beratungsstellen informierten über risikoarmen Konsum, Ärztekammern regten an, Patientinnen und Patienten auf ihren Alkoholkonsum anzusprechen. Hochschulen luden zum Rauschbrillen-Parcours ein, Theologen bereiteten mit Selbsthilfegruppen Gottesdienste vor.

Rund 1200 Veranstalter hatten ihre Aktionen angemeldet und kostenloses Material für ihre Öffentlichkeitsarbeit bezogen. Auch der BKE hat sich beteiligt. Viele Gruppen haben etwas auf die Beine gestellt und uns damit gezeigt wieviel Engagement im BKE und beim Einzelnen zu finden ist. Ja, all diese Veranstaltungen haben die AGENDA 2020 mit auf den Weg gebracht. Alle Berichte und Projekte haben uns deutlich gezeigt



Interkulturelle Verbindungen beleben

welchen Weg wir bisher beschritten haben und welchen wir noch beschreiten müssen.

Denn es gab zwar viele Projekte, aber die Frage die immer wieder aufkam war: Wieviel haben die Menschen in unseren Gruppen überhaupt davon mitbekommen? Sie sind schließlich das BKE, sie sind die weswegen all das stattgefunden hat! Sie sind die, die Nutzen aus den Projekten ziehen sollten, aus den Handreichungen, dem Infomaterial, der Homepage und den Aktionen.

Sie sind die, um die es geht! Und weil das so ist, eben weil das BKE für alle ist, aber eben auch alle das BKE sind, sollen die Ergebnisse nun noch einmal ganz intensiv und konzentriert in die Gruppen getragen werden. Denn da gehören sie hin.

Da sind die Menschen, die sich um andere kümmern und für andere da sind und dabei jede Unterstützung gebrauchen können. Die Aufgabe des Bundesverbandes und der Landesverbände ist es zu unterstützen, die Mitglieder dahingehend zu begleiten und zu beraten, zu schulen und zu ermutigen, dass diese ihre Arbeit an der Basis fortführen können um damit anderen Menschen einen Weg aus der Sucht zu ebnet. Denn das ist es ja, was wir uns groß auf die Fahne geschrieben haben – Der Mensch im Mittelpunkt! – Ein BKE für alle! ■

Tanja Nöhring, BKE-Suchtreferentin

Ostern 2015 im Ferienzentrum

Als erste gemeinsame Aktion im schönen Ferienzentrum von CALAU haben wir uns mit allen Mitgliedern der Gruppe getroffen, um einen kleinen Frühjahrsputz durchzuführen. Natürlich waren auch unsere Frauen, Kinder und Enkel mit am Ball. Aber es wurde ja nicht nur gearbeitet, es gab auch viele Neuigkeiten zu berichten und Spaß mit Witz lockerte das Ganze etwas auf. Ganz nebenbei wurde auf zwei Grills für das leibliche Wohl gesorgt. Nach getaner Arbeit schmeckte Grillwurst, Steak und ein warmer Kaffee und für die



Osterfeuer 2015

Kleinen Limo ganz lecker. Natürlich hatten wir auch ein ganz tolles Osterfeuer entfacht um uns aufzuwärmen, denn das Wetter war leicht ungemütlich. Aber es war trotz frischem Wind ein schöner Nachmittag. ■

Wolfgang Wernicke

Tag der offenen Tür im Juni 2015



Reiner Schmidt (li.), Vorsitzender BKE Calau und Werner Sucnner (re.), Bürgermeister von Calau

Wir präsentieren uns der Öffentlichkeit:

- was machen wir – wer sind wir?
- geladene Gäste kamen und auch das interessierte Publikum
- es gab gratis Kaffee und Kuchen, natürlich auch Gebrülltes
- angeregte Gespräche und Führungen in unserem schönen Ferienzentrum
- die Presse war auch vor Ort und berichtete über uns

Im Juli 2015 SOG*-Seminar bei uns mit Gästen:

- Besuch einer Falknerei
- Ausflug nach Dresden – Frauenkirche und Altstadt
- als Abschluss eine Kutschfahrt und Radrundfahrt über ca. 35 km
- natürlich kommt an allen Tagen Spaß und gutes Essen nicht zu kurz

Im August sind wir wieder beim Stadtfest:

- Kaffee und Kuchen von unseren Frauen
- natürlich Infos über das BKE
- viele Gespräche und Spaß am großen Fest

Wir sind eingeladen nach Husum:

- freuen uns schon gewaltig darauf

Im September

Herbstmarkt bei unseren Senioren in CALAU:

- Unterhaltung
- Kaffee und Kuchen wieder von unseren Frauen gebacken
- buntes Markttreiben Im Dezember unser verdienter Jahresabschluss mit Weihnachtsfeier. ■

Wolfgang Wernicke

Himmelfahrt 2015 in Papenburg



Gleich geht es los zur Meyer Werft

Auch in diesem Jahr waren wir aus CALAU beim Seminar dabei. Nach einer Anreise ohne Stau kamen wir, Peter und Wolfgang, völlig entspannt in der Historisch Ökologischen Bildungsstätte Papenburg e.V. an und wurden von allen angereisten Gästen herzlich in die Arme genommen. Toll! Begrüßt von Claudia, Beate,

der kleinen und der großen Tanja, wurden die Seminargruppen eingeteilt und wir erlebten drei schöne Tage. Besonders toll fanden wir unsere gemeinsamen Mahlzeiten zum Plaudern, denn wir haben viele alte Freundinnen und Freunde wiedergetroffen und neue dazugewonnen. Besonders toll war auch unser gemeinsamer Abend in Blau. Ganz tolle Sketche, Tanjas Seemannslieder, Grill mit Salatbuffet und leckerer Eisbombe und ein beschwingter Tanz rundeten den tollen Abend ab.

Ein ganz besonderes Erlebnis war die Führung auf der MEYER WERFT in Papenburg, dafür einfach DANKE. Leider geht die Zeit viel zu schnell vorbei, aber wir kommen wieder, nochmals ein Dankeschön an Claudia, Tanja und Tanja, Beate und Gastgeber LANDO. Bis bald! ■

Wolfgang Wernicke

Blaues Kreuz? Kennen wir nicht!

Sucht-Selbsthilfegruppe stellt sich vor/ 20 Leute kommen zu wöchentlichen Treffs

Erstmals hat die Sucht-Selbsthilfegruppe „Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche (BKE) Calau“ am Samstag zu einem Tag der offenen Tür eingeladen. Veranstaltungsort war das Calauer Ferienzentrum Friedrichsfeld. Dort hat die Organisation vor 20 Jahren Quartier bezogen und bietet seit zwei Jahrzehnten aktive Suchthilfe an.

Calau. „Bis zu 20 Leute kommen wöchentlich zu unseren Treffen, die immer freitags ab 19 Uhr stattfinden. Manchmal sind es aber auch ein paar weniger“, sagt Reiner Schmidt, Vorsitzender der Ortsgruppe. Sie hat sich 1992 gegründet. „Uns geht es heute darum, die Sucht-Selbsthilfegruppe stärker in den Fokus der Öffentlichkeit zu rücken. In Gesprächen mit Bürgern oder an unserem Stand, den wir zu den Calauer Stadtfesten aufbauen, wird uns regelmäßig entgegen: „Blaues Kreuz? Kennen wir nicht!“, schildert Reiner Schmidt die aktuelle Wahrnehmung. Ein weiteres Anliegen der

Veranstaltung sei mit der Werbung für den Erhalt des Ferienzentrums verknüpft, das möglicherweise geschlossen und näher an den Stadtrand verlegt werden soll. Stadtverordnete und Vereinsvorstände sind eingeladen, um ihnen die Sicht der Gruppe auf die Vorhaben zu schildern und die Arbeit der Organisation transparent zu machen. Und die Arbeit kann sich sehen lassen: „Im Bundesdurchschnitt bleiben rund 30 Prozent der Alkoholkranken nach Abschluss einer Therapie trocken. Bei uns beträgt die Quote 90 Prozent.“, erklärt Schmidt, der von 1999 bis 2011 als stellvertretender Vorsitzender des BKE Dachverbandes (Sitz Dortmund) tätig war. Mehrmals erwähnt der 60-jährige, wie wichtig die Abgeschlossenheit des Familienzentrums und die damit verbundenen Vorzüge der Anonymität seien.

Wolfgang Wernicke hat vor drei Jahren an die Tür zum Blauen Kreuz geklopft. Vorangegangen war ein 13-wöchiger Aufenthalt in einer Rehaklinik, um sich vom Teufel Alkohol loszureißen. „Wenn man bei sich selbst eine Abhängigkeit erkennt, ist es zur Selbsthilfe eigentlich schon zu spät.“, erzählt er. Ein Vierteljahr habe es gedauert, bevor er sich einem Arzt anvertraute. „Inzwischen hatten bereits Familienangehörige damit gedroht, sich von mir abzuwenden.“, so der Calauer. Doch wie ist es überhaupt zum unkontrollierten Alkoholkonsum gekommen? Ein reges und oft geselliges Leben in drei Vereinen, oder der bedenkenlose Alkoholkonsum während des Grundwehrdienstes führt er

Fortsetzung nächste Seite

an. „In Verbindung mit harten Schicksalsschlägen, wie der Tod meiner Frau, lief irgendwann alles aus dem Ruder.“, berichtet Wolfgang Wernicke von schlimmsten Lebensjahren und Erfahrungen.

Inzwischen nimmt der 59-jährige Aufgaben im Vorstand der Organisation wahr, besucht Seminare, Weiterbildungen oder Veranstaltungen, wie am zurückliegenden Wochenende den Deutschen Evangelischen Kirchentag in Stuttgart. In den Weiterbildungsseminaren sieht die Calauer Organisation eine zwingende Notwendigkeit. So fänden in der Gruppe alle Personen kompetente Ansprechpartner, die Probleme mit Alkohol, Medikamenten oder illegalen Drogen hätten, wie etwa Crystal Meth. „Das Teufelszeug drängt immer stärker auf den Markt. Mir sind allein in Calau zehn Leute bekannt, die diese Droge konsumieren.“,

beklagt Reiner Schmidt. Ein Betroffener habe inzwischen professionelle Hilfe des Blauen Kreuzes Calau in Anspruch genommen. „Weitere dürften folgen.“, prophezeit Schmidt. Das setzt jedoch den Mut voraus, dass sich Süchtige oder besorgte Familienangehörige bei ihm (Tel. 0152/36727883) oder freitagsabends im Ferienzentrum (Tel. 03541/2905) melden.

Ferienzentrum

Das BKE Calau sorgt sich um die Zukunft des Ferienzentrums, in dem sie nach eigenen Angaben Renovierungen in Höhe von rund 40 000 Euro vorgenommen haben. Ein Liste dieser Aktivitäten ist am Tag der offenen Tür erstellt worden. ■

Uwe Hegewald

Quelle: Zeitungsartikel aus Lausitzer Rundschau

SENIORENARBEIT einmal anders

„TROCKENDOCK“ Ehringshausen/HESSEN

Darf ich vorstellen: Die Gruppe „TROCKENDOCK“. Unsere Gruppe existiert seit 2008 und ist auf Anfragen von früheren Gruppenteilnehmenden hin entstanden, die in ihrer Region Blaukreuzarbeit vermisst haben (zu weite Fahrwege) und die über Jahre schon der Blaukreuzarbeit verbunden waren, sei es durch eigene Betroffenheit oder als sogenannte Mitbetroffene. Auch wünschten sich viele mehr Hilfestellung im Glauben bei der Bewältigung eines suchtmittelfreien Lebens. Die Gruppenstunden sind nachmittags – also für Leute ausgelegt, die abends nicht so gerne unterwegs sind (meistens Seniorinnen und Senioren).

Durch diese Nachmittagsgruppen war es uns aber klar, dass der Zugang für berufstätige Betroffene schwierig oder teilweise kaum möglich ist. Im Laufe der letzten drei Jahre ist nun leider die Gruppenarbeit so geschrumpft, dass wir uns entschlossen, uns nur noch ein Mal im Monat zu treffen. Die Wege wurden für viele einfach zu beschwerlich und konnten nur teilweise durch Abholdienste aufgefangen werden. Wir richteten einen Besuchsdienst ein.

Da zwei Mitarbeiter ja das Seminar „Aufsuchende Hilfe“ absolviert hatten, wurde hier ein neuer Schwerpunkt angeboten und auch in der Kommune und z.T. auch im Lahn-Dill-Kreis publik gemacht. So besteht nun unsere Nachmittagsgruppe zur Zeit aus einem Stamm von sechs Personen: vier Suchtkranke und zwei Angehörige. Wir geben natürlich Problemen Vorrang, arbeiten

aber nach Möglichkeit themenzentriert. Schwerpunkte unserer Themen sind – natürlich bedingt durch das hohe Durchschnittsalter unserer Teilnehmenden:

- Gesundheit/Krankheit
- Sterben und Umgang mit Trauer
- Familienangelegenheiten (Sorgen mit Kindern/Enkelkindern)
- Früher/Heute – mein Umgang mit Problemen, Rückblick/Ausblick
- Hilfestellung bei Ämtern: Was kann ich tun...wenn?

Natürlich wird auch mal gegrillt, wir gehen gemeinsam Eis essen und eine Weihnachtsfeier gibt es auch. Wir scheuen uns auch nicht, am Anfang und am Ende der Gruppenstunden zu beten und für andere in Fürbitte einzutreten. Teilnehmende, die uns früher aufgesucht oder um Hilfe gebeten haben, werden aufgesucht (insbesondere wenn die Mobilität fehlt). Wir lassen unsere „Alten“ nicht alleine. So stehen viele Hausbesuche an, die im weiten Umkreis des Lahn-Dill-Kreises gemacht werden. Ganz zu schweigen von telefonischen Beratungen und seelsorgerlichen Gesprächen. Verschweigen möchte ich nicht, dass viele Kontakte sich aus meiner (G.Cz.) über 35-jährigen Suchtkrankenarbeit ergeben.

Ich könnte viele Geschichten erzählen, wo nicht nur Menschen gelernt haben, suchtmittelfrei zu leben, nein wo ganze Familien heil wurden und gestärkt durch den Glauben ihr Leben neu gestalten. Gerade daher ist es uns wichtig, dass die ev. Kirchengemeinde und einzelne „Mitwisser“, denen unsere Arbeit am Herzen liegt, uns im Gebet unterstützen. Auch die Spenden, die uns zukommen, werden gezielt für diese Form der SENIORENARBEIT im BKE – TROCKENDOCK gegeben. ■

Gerda Czapl,
Gruppenleiterin TROCKENDOCK



Das Deutsche Eck in Koblenz

Wenn Einer eine Reise macht, da hat er was zu erzählen...

Die BKE Gruppe „Senfkorn“ hat sich im September 2014 einen Busausflug gegönnt: von Wetzlar nach St. Goarshausen am Rhein. Dort aufs Schiff und gemütliche zwei Stunden nach Koblenz fahren, Sonnenschein und Wind gab's gratis. Das gute Wetter hielt an und wir konnten Koblenz auf eigene Faust erkunden: das Deutsche Eck anschauen, per Gondel auf die Festung Ehrenbreitstein fahren, spazieren

gehen, die Liebfrauenkirche besichtigen oder gemütlich die Gastronomie testen. Für jede und jeden der 25 Teilnehmenden war etwas dabei. Um 16.00 Uhr stiegen wir dann wieder in unseren Bus und haben uns heimfahren lassen. Ein gemütlicher, schöner Tag ging zu Ende! ■

i.A. Elke Groß
BKE Gruppe „Senfkorn“, Wetzlar

Gruppe „Senfkorn“ auf der Wetzlarer Polzeischau präsent

Im Juli lud die Bürgerinitiative „Pro Polizei Wetzlar“ zur 6. Wetzlarer Polzeischau in das örtliche Stadion ein. Mit einem abwechslungsreichen Programm, zu dem unter anderem Vorführungen eines Sondereinsatzkommandos und einer Hundestaffel gehörten, erhielten die rund 7.500 Besucherinnen und Besucher einen Überblick über die zahlreichen polizeilichen Aufgaben und ihre Bedeutung für die öffentliche Sicherheit. Im Rahmenprogramm nahm auch die BKE-Gruppe „Senfkorn“ aus Wetzlar-Hermannstein mit einem eigenen Informationsstand teil. Dabei wurde zum ersten Mal ein neues Rollup für die Öffentlichkeitsarbeit eingesetzt. „Wir bieten allen Menschen mit Suchtproblemen unsere Unterstützung an“ – nach diesem auf dem Rollup vorgestellten Motto informierten Mitglieder der Gruppe mit Flyern und Broschüren und im persönlichen Gespräch über die Arbeit der Gruppe und über die Möglichkeiten, als Betroffene oder Ange-

hörige Unterstützung bei der Bewältigung einer Sucht zu erhalten. Ein Schwerpunkt der Gruppenarbeit ist weiterhin die Unterstützung bei Alkoholproblemen.

Die Gespräche mit den Besucherinnen und Besuchern zeigten aber einmal mehr, dass auch moderne Medien und ihr Suchtpotenzial eine immer größere Rolle spielen. Auch das von JULITI, der Jugend im BKE im Rahmen eines Kreativwettbewerbs behandelte Thema „Mobbing“ kam zur Sprache, kann es doch bei Betroffenen zu einer Sucht führen. Die Resonanz auf den Informationsstand der Gruppe „Senfkorn“ machte deutlich, wie wichtig dieser Teil der Öffentlichkeitsarbeit im BKE ist, und die Gruppe plant daher, auch bei der für 2017 geplanten Neuauflage der Polzeischau wieder präsent zu sein. ■

BKE Gruppe „Senfkorn“ i.A. Thomas Blicker



Mitglieder der BKE-Gruppe „Senfkorn“ vor ihrem Infostand im Wetzlarer Stadion

„Vom Entweder-Oder zum Sowohl-als-Auch“

Jedes Jahr macht die Gruppe „Senfkorn“ ein internes Seminar. Im April 2014 haben wir mal was Neues probiert: Wir haben uns mit der BKE-Gruppe aus Bochum-Langendreer zusammengesetzt. Aber wie das in der BKE-Familie üblich ist: Es hat PRIMA geklappt! Wir hatten das Wochenende unter die Thematik „Vom Entweder-Oder zum Sowohl-als-Auch“ gestellt. Wie haben wir in der Vergangenheit gearbeitet und was fordern die Gruppenbesucherinnen und -besucher heute von uns?

Alkohol ist schon lange nicht mehr das alleinige Suchtmittel, Doppel- und Mehrfachdiagnosen nehmen an Häufigkeit zu. Können wir das stemmen? Wie gehen die beiden Gruppen in der Groß- und Mittel-Kleinstadt damit um? Gibt es Unterschiede in der Besucherstruktur? Wie finden die Gesprächsabende überhaupt statt? Da wir uns ja bis dato nicht kannten, wurde es ein sehr interessantes, informatives, turbulentes, lustiges, kurzweiliges Wochenende. Die Chemie zwischen den Seminarteilnehmenden passte und wir haben tüchtig gearbeitet. Eis gegessen... Auflockerungsspiele gemacht...und VIEL gelacht! Für uns, die

Gruppe „Senfkorn“, steht fest: Das machen wir nochmal! Es ist aber etwas problematischer, einen gemeinsamen Termin und einen, für beide Gruppen passenden, Treffpunkt zu finden... Wir arbeiten daran. Vielen Dank auch an Claudia Kornwald für die wieder einmal super Begleitung an dem Wochenende! ■

BKE Gruppe „Senfkorn“ i.A. Elke Groß



Ein BKE für alle – ob aus Hessen oder NRW

Parchim

Die Selbsthilfearbeit in der weitläufigen Landschaft Mecklenburg-Vorpommerns ist sicher nicht von massenhaften Teilnehmerzahlen geprägt, so muss kreativ nach Zielgruppen gesucht werden. Neben den obligatorischen Angeboten für die bekannte Klientel, ich betreue zwei Gruppen in Sternberg und Parchim, konnte ich das Angebot der Suchthilfe im geschützten Bereich einer WfbM (Werkstatt für Menschen mit Behinderungen) weiterführen. In meiner Zeit als hauptamtlicher Suchtberater hatten wir dort eine inhouse Beratung angeboten. Für sechs Stunden in der Woche stand ich Beschäftigten der Werkstatt als Berater mit viel Erfolg zur Verfügung. Selbst die Suche nach geeigneten Reha-Einrichtungen für diesen speziellen Personenkreis war erfolgreich, so dass einige Klienten ihr Leben auf ganz neue Fundamente stellen konnten.



Von 1990-1991 im Einsatz, jetzt im Industriemuseum.

Durch die finanzielle Zurückhaltung der Politik ließ sich diese Arbeit dann leider nicht fortführen. Eine Gruppe von Betroffenen konnte ich bis heute aber ehrenamtlich weiter betreuen. Ziel der 14-tägigen Treffen in den Räumen der WfbM ist die Aufrechterhaltung der Werkstattfähigkeit der Gruppenteilnehmerinnen und -teilnehmer. Das heißt, wenn der Suchtdruck am Wochenende so groß ist, dass ihm nachgegeben wurde, so ist

die Arbeit in der Gruppe doch in den meisten Fällen so nachhaltig, dass der Montag nicht „blau“ ist, sondern die Menschen uneingeschränkt ihre Arbeit verrichten können. Themen in der Arbeit sind nicht nur suchtbetogene Fragen, sondern auch Vorschläge zur sozialen Kompetenz der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

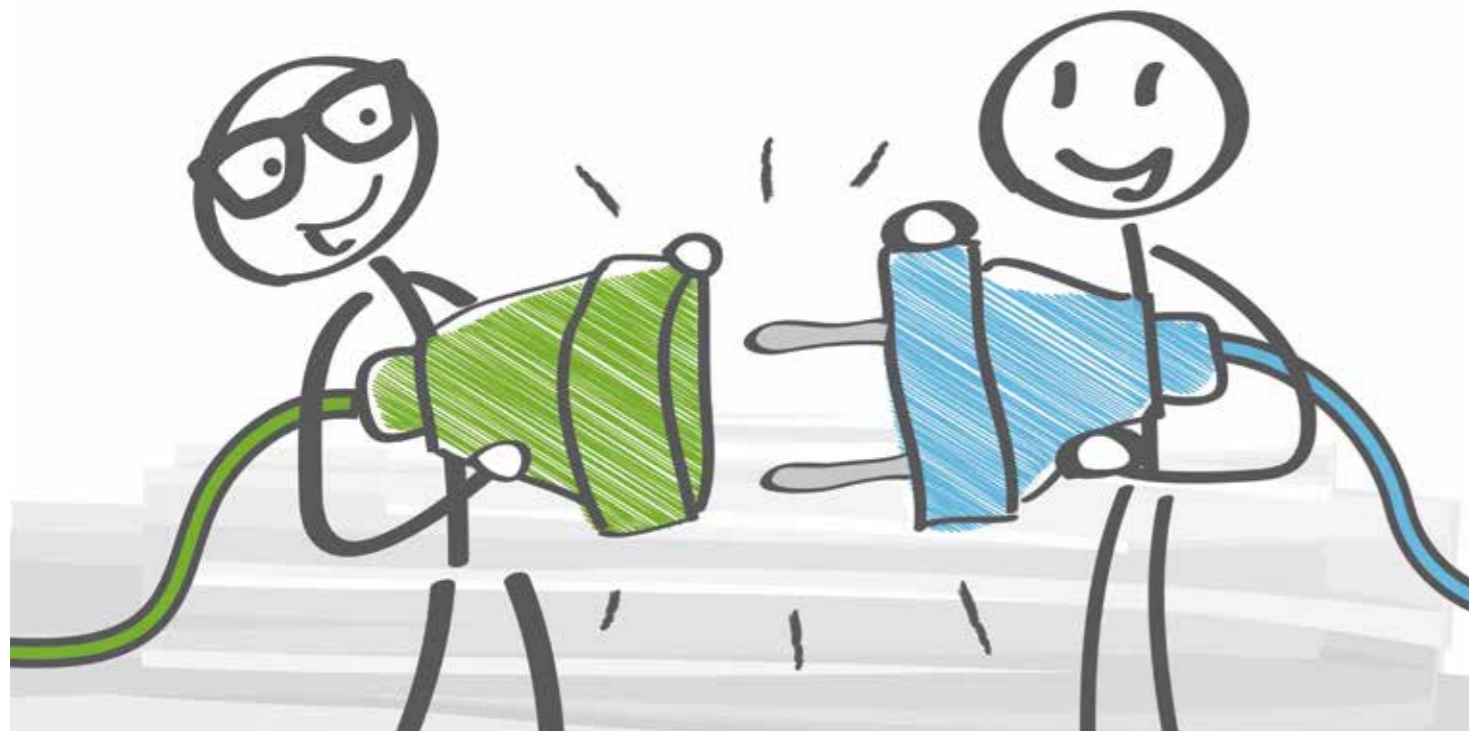
Gut die Hälfte lebt noch in Gemeinschaftsunterkünften mit sozialpädagogischer Betreuung, viele schon ihr Leben lang. Das prägt das Verhalten untereinander und im Umgang mit Menschen, die in mehr oder weniger eng betreuten eigenem Wohnraum leben. Das gemeinsame Erleben außerhalb der gewohnten Umgebung gehört daher auch zu meinem Konzept für eine erfolgreiche Arbeit. Jährlich wird eine „Bildungsfahrt“ angeboten, die WfbM beteiligt sich kräftig an den Kosten, indem sie die Fahrzeuge zur Verfügung stellt, so dass die Kosten für die Einzelnen im „Barleistungsrahmen“ bleiben können. Der Rest wird durch die GKV abgesichert. So erlebten wir zusammen jüngere und ältere deutsche Geschichte bei Besuchen in der großen Zeppelinhalle in Brandenburg bei Brand. Oh Wunder, da hatten findige Menschen Bäume reingestellt und Sand aufgeschüttet, Wasser dazugetan und das Ganze wohlig warm gehalten, richtig tropisch. Ein Erlebnis jüngster Geschichte der besonderen Art, einhergehend mit einem hohen Freizeitwert.

In einem anderen Jahr waren wir ganz in der Nähe in Calau bei den Freundinnen und Freunden vom dortigen BKE und besuchten das Industriemuseum und Besucherbergwerk „F60“, eine begehbbare Investitionsruine aus der Hochzeit des Braunkohletagebaues. Unser Geschichtsseminar 2015 führte uns nach Usedom, eine Insel in der Ostsee, fast vor unserer Haustür. Dort erkundeten wir ältere deutsche Geschichte in den Resten der Raketenbauküche in Peenemünde. Dort wurde uns auch ganz hautnah bewusst, dass es uns in der dort angesprochenen Zeit wohl nicht gegeben hätte. ■

Urs Frank, Gruppe Parchim



Schwindelfrei sollte man schon sein!



„Chancen nahtlos nutzen – konkret!“

Eine Handreichung für alle Gruppen, die sich mehr vernetzen wollen

„CNN - Chancen nahtlos nutzen“ gehört seit vier Jahren zur Projektfamilie der fünf großen Sucht-Selbsthilfverbände - und damit auch zum BKE. Ziel ist, die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und beruflicher Suchthilfe zu stärken. Dadurch kann Betroffenen schneller und besser geholfen werden. Niemand soll durch das Hilfenetz fallen.

Das vom Bundesministerium für Gesundheit geförderte Projekt wurde nun im Juni 2015 abgeschlossen. Ergebnis ist eine Handreichung für Ehrenamtliche. Sie soll als praktische Anregung dienen, wie es gelingen kann, die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und Suchthilfe zu verbessern und zu festigen. Zum zweiten geht es auch um die Profilschärfung der Selbsthilfe. Es wird beschrieben, wie Selbsthilfe Suchtkranken vermittelt werden kann und dass sie „auf den Geschmack kommen“ eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. Letztlich geht es darum, die Stärken der Selbsthilfe hervorzuheben. Dies wird ganz praktisch beschrieben, die Handreichung enthält zahlreiche Anregungen für gemeinsame Diskussionen und Gruppenarbeiten.

Seit Herbst 2013 erarbeiteten 90 Ehrenamtliche der Verbände BKD, BKE, Freundeskreise, Guttempler und Kreuzbund in insgesamt 12 Workshops gemeinsam

Wege, wie Selbsthilfe und beruflichen Suchthilfe auf Augenhöhe ins Gespräch kommen. Es ergaben sich eine Fülle von Anregungen, Empfehlungen und Möglichkeiten, wie

1. die Zusammenarbeit mit der beruflichen Suchthilfe verbessert werden kann und
2. die Schärfung des Profils der Selbsthilfe zur Gewinnung potenziell neuer Selbsthilfebesucher gelingen kann.

Suchthilfe und Selbsthilfe verbindet ein gemeinsames Ziel, und das ist Suchtkranken beim Weg aus der Sucht zu helfen. Erschwert wird dies jedoch durch mögliches Konkurrenzdenken, was zum Teil an der



Unwissenheit zum jeweils anderen Hilfesystem liegen kann. Zudem hindern negative Erfahrungen, weiteren Kontakt zu suchen. Es zeigte sich: allein eine Kontaktaufnahme und Gespräche zwischen Suchthilfe- und Selbsthilfe-VertreterInnen können viele Zweifel und Vorurteile zerstreuen.

Gleichzeitig werden dadurch Wissen und Verständnis für die gegenüberliegende Seite aufgebaut. Eine der Hauptbotschaften der Handreichung ist: „Kennst Du einen, kennst Du nicht alle! Menschen, Gruppen, Einrichtungen, Verbände verändern sich...“. Auch wenn man bereits negative Erfahrungen gemacht hat, heißt das nicht, dass diese bis in alle Ewigkeit zementiert sein müssen. Und es zeigt sich auch, dass viele verschiedene Wege zum Ziel führen. Das wurde in der Handreichung selbstverständlich berücksichtigt.

Wichtig ist dennoch zu betonen, dass eine gegenseitige Wertschätzung sowie ein Kontakt auf Augenhöhe das A & O für eine vertrauensvolle und gelingende

Kooperation ist. Die Botschaft, offen zu sein für Neues und Gewohnheiten zu reflektieren ist auch Ausgangspunkt des zweiten Ziels zur Vorstellung der Selbsthilfe – sowohl in stationären als auch ambulanten Einrichtungen der Suchthilfe. Es soll für das Prinzip der Selbsthilfe geworben und potenziell neue Besucher der Selbsthilfe zielgerichtet angesprochen werden. Es werden Anregungen gegeben, das Verfahren zur Vorstellung der eigenen Gruppe auf den Prüfstand zu stellen und mehr das Wirkprinzip der Selbsthilfe hervorzuheben. Wichtig ist, für den Besuch einer Selbsthilfegruppe unabhängig vom Verband zu werben und anzuregen, mehrere Gruppen zu besuchen. So können Betroffene diejenige finden, die auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist. Die Handreichung gibt diese und weitere Anregungen für die praktische Arbeit vor Ort. Weitere Informationen sind zu finden unter www.bke-suchtselbsthilfe.de [Rubrik Projekte]. Über das BKE kann die Handreichung auch per Email oder in gedruckter Form zugesandt werden. ■

Christina Rummel, Projektleiterin CNN

Zusammengefasst sind wesentliche Botschaften zur Zusammenarbeit mit der beruflichen Suchthilfe:

1. Seien wir aneinander interessiert und lernen wir uns besser kennen!
2. Benennen wir unsere Möglichkeiten genauso wie unsere Grenzen!
3. Kennst Du einen, kennst Du nicht alle! Menschen, Gruppen, Einrichtungen, Verbände verändern sich...
4. Nahtlose Übergänge können nur gemeinsam geschaffen werden!
5. Gestalten wir unsere Zusammenarbeit auf der Grundlage gegenseitiger Wertschätzung und Akzeptanz!
6. Suchen wir nach Gemeinsamkeiten!
7. Finden wir heraus, welche Vorteile die Zusammenarbeit für alle Beteiligten mit sich bringt!
8. Persönliche Kontakte schaffen Vertrauen, die Zusammenarbeit braucht darüber hinaus aber auch einen festen Rahmen!
9. Ein partnerschaftliches Miteinander setzt Verbindlichkeit voraus.
10. Wir brauchen eine „Rückmelde-Kultur“ und müssen kritikfähig sein!

Wesentliche Botschaften zur Kontaktaufnahme mit den Betroffenen sind:

1. Wir können uns den Betroffenen nur glaubwürdig vorstellen, wenn wir wissen wer wir sind!
2. Das Erleben ist wichtiger als die Informationsvermittlung! Selbsthilfe lebt von persönlicher Begegnung und Beziehungen!
3. Gemeinsam sind wir stark: Verbandsübergreifendes Arbeiten stärkt die Selbsthilfe!
4. Jede Gruppe hat ihr unverwechselbares Profil!
5. Beachten wir die Erwartungen und Bedürfnisse der Suchtkranken und Angehörigen!
6. Beachten wir unsere persönlichen Begabungen und Fähigkeiten!
7. Es gibt kein Patentrezept – viele Wege führen zum Ziel! Glaubwürdigkeit ist entscheidend!

Minigolf-Turnier der Suchtselbsthilfe-Gruppen

Gewinner: Dagmar Lübbering und die BKE-Gruppe Rehden

Drebber. Zu ihrem schon traditionellen Minigolf-Turnier trafen sich kürzlich die Mitglieder mehrerer Suchtselbsthilfegruppen auf der Minigolf-Anlage des Bahngolfclubs (BGC) Diepholz im Müntepark. Nach einer kurzen Begrüßung durch Jörg Picker als Leiter der ausrichtenden Gruppe Drebbler und einer ausgiebigen Stärkung mit Kaffee und Kuchen ging es an die 18 Bahnen.

In kleinen gemischten Gruppen, die vorher vom Vorsitzenden des BGC, „Fidi“ Möller, ausgelost wurden, konnten die über 50 Minigolfer aus den Gruppen des Blauen Kreuzes in der Evangelischen Kirche (BKE) Rehden, Sulingen, Wagenfeld, Drebbler, Lemförde, der ehemaligen Frauengruppe Diepholz vom Freundes-



Die Sieger des Turniers

kreis sowie vom Freundeskreis Sulingen ihr Können unter Beweis stellen. Beim abschließenden Grillen konnten dann die Sieger geehrt werden: Als beste Mannschaft wurde wie im letzten Jahr die BKE-Gruppe Rehden ermittelt, Hermann Hoffmann als Gruppenleiter nahm den Pokal freudig entgegen. Die fünf besten Minigolfer wurden als Erste Dagmar Lübbering (BKE Sulingen), als Zweiter Arno Saworski (BKE Sulingen) und Traue Plenge (BKE Rehden) als Dritte, Günter Heuermann (BKE Drebbler) als Vierter und Udo Thelsemeyer (Fachstelle Sucht) als Fünfter. Allen Teilnehmern hat es sichtlich Spaß gemacht und versprochen, auch im nächsten Jahr bei bester Gesundheit wieder an dem Minigolf-Turnier teilzunehmen! ■

Jörg Picker, BKE Drebbler



Bericht der BKE-Gruppe Lemförde zur Gesundheitsmesse

Am 20.09.2014 präsentierte sich unsere Gruppe auf der 6. Gesundheitsmesse in Stemwede-Wehden. Diese Gesundheitsmesse findet in den 2 jährlichen Rhythmen immer abwechselnd in Stemwede und Lemförde statt. Auf dieser Messe präsentierten rund 35 Unternehmen und Vereine ein vielfaches Angebot rund um das Thema „Gesundheit“. Zu Beginn der Veranstaltung konnten wir den Bürgermeister der Gemeinde Stemwede – Herrn Gerd Ryback – an unserem Stand begrüßen. Bei der Gelegenheit erläuterte unsere Schriftführerin das Thema unserer Präsentation.

Neben der Prävention im Allgemeinen kamen auch viele Fachgespräche und reger Erfahrungsaustausch zustande. Themenschwerpunkt war oft die Frage, wie man mit suchtkranken Bekannten und Familienmitgliedern umgehen soll. Hier konnten wir dann neben den eigenen Erfahrungen immer auf die Hilfsangebote der bestehenden Einrichtungen hinweisen. Alles in allem war dies für unsere Gruppe eine gelungene Veranstaltung. ■

Heinrich Szymoniak (BKE Lemförde)



40 Jahre EEB

Osnabrück, 26.06.2015. Bei Sonnenschein und (leichtem) Regenschauer feierte die EEB Osnabrück, die für 22 BKE Gruppen in Niedersachsen Kooperationspartner ist, am Freitagvormittag ihren 40. Geburts-

tag im Rahmen einer kleinen Gartenparty. Ein Regenschauer sorgte für einen vorgezogenen Mittagsimbiss. Als Geburtstagsgeschenk servierten die ehrenamtlichen MitarbeiterInnen des BKE Osnabrück leckere alkoholfreie Cocktails an ihrer Cocktailbar. Mitglieder der Kooperationspartner im Bereich Suchtkrankenhilfe – aus dem BKE und der Freundeskreise nutzten die Gesprächsmöglichkeit.



**ALKOHOL?
WENIGER IST
BESSER!**

Wagenfeld

Trinke ich zu viel? Rein statistisch gesehen, muss jeder Deutsche diese Frage mit „Ja“ beantworten. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) trinkt jeder Deutsche über 15 Jahren pro Jahr 11,8 Liter reinen Alkohol, also täglich etwa drei Gläser Bier, Wein oder Schnaps. Das ist deutlich mehr, als die WHO für gesundheitlich unbedenklich hält.

„Alkohol? Weniger ist besser!“ lautet daher die Botschaft der Aktionswoche Alkohol 2015. Sie wendet sich an alle Menschen, die Alkohol konsumieren. Sie regt an, über Fragen zum Alkoholkonsum nachzudenken: Trinke ich zu viel? Wie viel ist zu viel? Worauf muss ich achten, wenn ich Alkohol trinke? Den Impuls für diese Fragen können am besten diejenigen geben, die sich mit Alkohol und Alkoholproblemen auskennen: Mitglieder der Selbsthilfegruppen, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus Beratungsstellen, Fachkliniken, der

Mit der EEB freuten sich u. a. auch haupt- und ehrenamtliche MitarbeiterInnen aus Kirchengemeinden, der Nds. Akademie für Fachberufe im Gesundheitswesen, dem Osnabrücker Hospiz, der Telefonseelsorge, der Ev. Familienbildungsstätte, der Katholischen Erwachsenenbildung Osnabrück (KEB), VHS, Bildungsgemeinschaft Arbeit und Leben und viele andere. ■

Thomas Keim, BKE Osnabrück

Osnabrück

Wir waren dabei! Am 13.06.2015 fand in Osnabrück auf dem Domplatz eine Auftaktveranstaltung der bundesweiten Aktionswoche Alkohol 2015 statt. Ziel der Veranstaltung war es, die Öffentlichkeit für das Thema zu sensibilisieren und eine Diskussion über einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol anzuregen.

Im Osnabrücker Raum wurden die Aktionen vom Arbeitskreis Sucht der Psychiatrischen Arbeitsgemeinschaft in der Region Osnabrück (PAR) koordiniert. Fast alle Suchtselbsthilfverbände sowie Beratungsstellen und Fachkliniken aus Stadt- und Landkreis waren beteiligt. ■

Thomas Keim, BKE Osnabrück



Udo Thelsemeyer, Andreas Dubenhorst, Dietfried Bockhop (v.l.)

Suchthilfe und der Suchtprävention. Nach dem Motto „Wir gehen raus“ präsentierte sich die BKE Gruppe Wagenfeld am 20.06.2015 der Öffentlichkeit.

Vor einem Einkaufsmarkt mit regem Publikumsverkehr entstanden viele interessante Gespräche über unsere Arbeit als Suchtselbsthilfegruppe sowie der Sucht und deren Formen. Unterstützt wurden wir von Udo Thelsemeyer (Suchttherapeut der Diakonie Diepholz). Premiere hatte an diesem Tag unser neuer Messestand der mit Hilfe der AOK Niedersachsen realisiert werden konnte. ■

Andreas Dubenhorst, BKE Wagenfeld

Der Stadtverband Bergkamen und die interkulturelle Zusammenarbeit

Im Laufe des Jahres 2014 sind vor Ort in Bergkamen erste Kontakte entstanden zwischen der Frauengruppe des BKE und der Frauengruppe der alevitischen Gemeinde. Bei einem Stadtteilstfest hatte der Stadtverband einen Infostand aufgestellt. Wie immer gab es auch leckere alkoholfreie Cocktails.



Austausch zwischen alevitischer und BKE Frauengruppe in Bergkamen

So kamen Mitglieder der beiden Frauengruppen ins Gespräch und es entstand die Idee, gemeinsam zu kochen und sich näher kennenzulernen.

Bald fanden verschiedene Treffen statt. Im Januar 2015 luden die Alevitinnen die Blaukreuzlerinnen zum türkischen Frühstück ein. Dort wurde beschlossen, beim Weltfrauentag am 08. März gemeinsam türkische und deutsche Lieder zu singen. Es folgten mehrere gemeinsame Übungsstunden mit viel Spaß und ziemlich großen Problemen auf Seiten der BKElerinnen bei der richtigen Aussprache der türkischen Texte, sowie der gemeinsame öffentliche Auftritt.

Bei diesen verschiedenen Treffen gab es immer einen lebhaften Austausch über Fragen wie „Wer seid ihr – wer sind wir?“ „Wie sind die kulturellen Unterschiede?“ „Was beschäftigt euch – was beschäftigt uns in unseren Frauengruppen in unserem Frausein?“ Also interkulturelle Begegnung in Sinne des Wortes „inter“: wechselseitiges Lernen von- und übereinander. Im Mai folgten Silvia Pützer und Antje Totzek der Einladung der Alevitinnen und beantworteten Fragen zum Thema Sucht und Umgang mit Sucht. Am 16. Juni waren dann die

alevitischen Frauen in die Frauengruppe des STV Bergkamen eingeladen und als zusätzliche Gäste kamen Marianne Sasse und Claudia Kornwald von der NRW- bzw. Bundesgeschäftsstelle dazu. Es gab einen lebhaften Austausch über die Arbeit der Gruppen des BKE und der alevitischen Frauengruppen.

Schnell war klar, dass sich viele Gedanken, Probleme und Themen nicht sehr voneinander unterscheiden. Alkoholsucht und vor allem Spielsucht sind auch in türkischen Familien ein großes Problem, das von den Angehörigen hier wie dort gedeckelt wird. Es gibt jedoch einen großen, kulturbedingten Unterschied. Es ist für eine angehörige türkische Frau aufgrund ihrer Stellung innerhalb der Familie ungleich schwerer, aus dem System Sucht auszubrechen, denn das Ansehen der Familie hat in der muslimischen Kultur einen ganz anderen Stellenwert als bei uns.

Wir haben das Hilfesystem des BKE vorgestellt und auf die Ausbildungsreihe „Basiswissen Sucht“ hingewiesen. Vielleicht gibt es ja jemanden bei den Bergkamener Aleviten, der diese Möglichkeit einmal nutzen wird. Es wäre eine gute Basis für eine weitere Zusammenarbeit. Wer weiß, vielleicht gibt es ja in der Zukunft einen türkischen ehrenamtlichen Suchtkrankenhelfer oder sogar eine türkische BKE-Gruppe in Bergkamen? Visionen sind erlaubt. Einen neuen Termin fürs nächste gemeinsame Kochen gibt es schon. ■

Antje Totzek
Stadtverband Bergkamen



Weihnachtsmann

Der Weihnachtsmann besucht Brackwede. Am 14. Dezember 2014 trafen sich 48 Erwachsene und neun Kinder im Saal des Gustav-Münter-Hauses zu unserer alljährlichen Weihnachtsfeier. Reiner Gallinat begrüßte die Gäste, besonders Herrn Pfarrer Bergmann, der eine Weihnachtsgeschichte vorlas, mit Gattin sowie Herrn Ulrich Redecker von den Helweg-Kliniken des Johanneswerkes, ebenfalls mit Gattin. Unser Ehrevorsitzender Theo Schmidt und Frau Gerda mussten krankheitsbedingt absagen. Nach dem



Ehrungen für langjährige Mitgliedschaft: von links: Pfarrer Bergmann, 20 Jahre: Brigitte Niermann und Ursula Moshage, 10 Jahre: Reiner Gallinat, Ursula Graumann, Andreas Zylla, Hilde Prey, Klaus Friese und Marianne Dallmann

Kaffeetrinken, begleitet von weihnachtlicher Musik durch Frau Mai am Klavier, wurden traditionell die Ehrungen für langjährige Mitgliedschaft durch Herrn Pfarrer Bergmann vorgenommen. Jetzt war es aber Zeit für den Weihnachtsmann. Erwartungsvoll blickten die Kinder zu ihm auf, als er mit beladenem Schlitten in den großen Saal kam. Erstaunt waren sie, dass er jedes Kind mit Vornamen ansprach und das eine oder andere kleine Geheimnis von ihnen kannte. Freudig nahmen sie die Geschenke vom Weihnachtsmann entgegen und bedankten sich mit dem Lied „Oh Tannenbaum“.



Als 45. Mitglied wurde Ulrike Zylla in den Kreis der Brackweder „Blaukreuzler“ aufgenommen. (2. von links)

Während die Kinder nun beschäftigt waren, ließ der Weihnachtsmann nach altem Brauch, eingeführt vor einigen Jahren von unserem damaligen Vorsitzenden Siegfried Fenn, seine Mütze „rumgehen“. Hanna Halw sammelte einen Betrag von € 160,00 ein, der auch in diesem Jahr wieder an die Kindernothilfe überwiesen wurde. ■

Reiner Gallinat

Jahresmitgliedersammlung 2014 in Brackwede: Neues Leitungsteam gewählt



Foto von links: Hartmut Sohrmann, Ursula Graumann, Ursula Moshage, Paula Bach, Bernd Hecht, Reiner Gallinat, Theo Schmidt, Andreas Zylla

Reiner Gallinat eröffnet die Mitgliederversammlung am 07.11.2014 und begrüßt die Teilnehmenden, besonders Dieter Bolte vom Landesverband, Herrn Redecker vom Hellweg-Zentrum für Beratung und Therapie und Herrn Pfarrer Bergmann. In einer Gedenkminute wird an die Verstorbenen des Jahres erinnert. 28 stimmberechtigte Mitglieder waren anwesend und wählten unter der Leitung von Herrn Ulrich Redecker Reiner Gallinat zum Vorsitzenden, Andreas Zylla zum Stellvertreter sowie Bernd Hecht und Hartmut Sohrmann neu in den Beirat. ■



Mit besonderer Freude waren die SchülerInnen bei der Sache, als das Präventionsteam 2 spezielle Brillen aus dem Suchtkoffer holte, die einen Alkoholgehalt von 1,3‰ und 0,8‰ bei Nacht simulieren. Mit der Brille fällt es z.B. nicht leicht, einfach geradeaus auf einem Strich zu laufen.

Suchtprävention in der Gesamtschule Wulfen

Am 26.09.2014 fanden sich in der Klasse 8.5 der Gesamtschule Wulfen im Rahmen der Projektwoche „Lebens- und Berufsplanung“ zwei Blaukreuzler von den BKE-Sucht-Selbsthilfegruppen aus Holsterhausen und Dorsten ein. Gemeinsam mit Frau Barbara Heubach von der Caritas-Suchtberatung haben Wolfgang Hess und Arno Verhoeven den Schülerinnen und Schülern die schleichenden Gefahren von Sucht aufgezeigt. Wie entsteht Sucht? Wie gehe ich mit Gefühlen um? Wie und wo tanke ich auf? Was bedeutet Abstinenz, was ist Suchtdruck?

Das waren die zentralen Fragen. Aufmerksam und interessiert hat sich die gesamte Klasse aktiv an der Diskussion beteiligt. Nachhaltig ergriffen waren die SchülerInnen von der eigenen Suchtgeschichte der beiden Blaukreuzler. Aber nicht nur Alkohol, Nikotin und Drogen - also suchtmittelbezogene, stoffgebundene Abhängigkeiten waren Thema, auch wurde z.B. über Onlinesucht gesprochen - nach dem Motto: Online sein mit Maß und Spaß. ■

Arno Verhoeven (BKE Dorsten)

Vereinsausflug „5-Schleusenfahrt“

22 BlaukreuzlerInnen machten sich am 28.09.2014 auf den Weg zum Nordsternpark in Gelsenkirchen, um von dort per Schiff auf dem Rhein-Herne-Kanal über Oberhausen bis Duisburg zu fahren. Weiter ging es die Ruhr hoch über Kettwig und Mülheim bis zum Baldeneysee in Essen. Dabei mussten insgesamt 5 Schleusen überwunden werden. Für viele der Teilnehmenden eine neue Erfahrung.

Da das Wetter sich von der freundlichen Seite zeigte, haben die Ausflügler auf dem Sonnendeck eine herrliche Fahrt durch eine abwechslungsreiche und schöne Landschaft erleben können. Vom Wasser aus konnten völlig neue Eindrücke von unserer Heimat, dem Ruhrgebiet, gewonnen werden. In Essen warteten dann Busse auf die Reisegruppe, um zu dem Ausgangspunkt in Gelsenkirchen zurück zu kehren. ■



In freudiger Erwartung des Schiffes



Ruderregatta auf der Ruhr. Die Sportler hatten Vorfahrt. Die BKE-Ausflügler mussten warten

Tag der Offenen Tür im Dorstener St. Elisabeth Krankenhaus

Auf dem Gemeinschaftsstand der „Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Dorsten“ war beim Tag der Offenen Tür im St. Elisabeth Krankenhaus am 13.09.2014 auch der BKE Ortsverein Dorsten vertreten. Thomas Simons und Silvia Tyzner haben viele Stunden Standdienst geleistet und den Vorsitzenden des Ortsvereins, Arno Verhoeven, unterstützt. Später kam auch Brigitte Becker dazu.

Wenn gleich das Thema Sucht an dem Gemeinschaftsstand nicht der Besuchermagnet war, so bleibt zu hoffen, dass der eine oder andere Besucher etwas mitbekommen und mitgenommen hat. Auf jeden Fall haben wir (unsere) Flagge gezeigt. ■

Arno Verhoeven (BKE Dorsten)



Thomas Simons und Silvia Trost am Stand der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Dorsten

Mitgliederversammlung

Auf der diesjährigen Mitgliederversammlung des Suchtselbsthilfevereins BKE Dorsten wurde nicht nur ein Rückblick auf die vielfältigen Aktivitäten des Jahres 2014 gegeben – Highlight war die Jubiläumsfeier zum 25-jährigen Bestehen des BKE-Ortsvereins, auch ein Großteil des Vorstandes wurde neu gewählt oder im Amt bestätigt. Im Bild das aktuelle Leitungsteam des BKE Dorsten mit Karl-Erich Lutterbeck, Pfarrer der Ev. Kirchengemeinde Dorsten.

Einen besonderen Schwerpunkt legt der Suchtselbsthilfeverein in diesem Jahr auf die Sorgen und Nöte der Angehörigen von suchtkranken Menschen. Ursula Grimm und Nina Zimmermann haben die Leitung der Angehörigengruppe übernommen, die jeden 2. Donnerstag eines Monats zusammen kommt. In reinen Angehörigengruppen können die Angehörigen unter Gleichgesinnten, unter Menschen mit der gleichen leidvollen Erfahrung offen zum Ausdruck bringen, was sie bei der Sucht ihres Partners empfunden und wie sie einen Weg aus der Krise gefunden haben. Angehörige sind dabei nicht nur Mann und Frau, sondern auch Kinder und Eltern, Großeltern, Freunde und Kollegen. ■

Alle Gruppen treffen sich donnerstags um 19:30 Uhr im Gemeindehaus der Ev. Kirchengemeinde Dorsten, Südwall 5.

Weitere Informationen hält das BKE Dorsten im Internet bereit: www.blaues-kreuz-dorsten.de



Dieter Panek (Schriftführer)



Hinterer Reihe von links nach rechts: Lutz Refardt (Leitung Gruppe 1 und Beisitzer im Vorstand), Pfarrer Karl-Erich Lutterbeck, Gerd Mische (Schatzmeister und Leitung Gruppe 2), Thomas Simons (stellv. Vorsitzender und Leitung Gruppe 3), Irmel Heiligenpahl (Beisitzerin und Leitung Kreativgruppe) Vordere Reihe sitzend: Brigitte Becker (Beisitzerin) und Arno Verhoeven (Vorsitzender BKE Dorsten). Separates Foto: Dieter Panek (Schriftführer)



Ein Blumenmeer als Dankeschön: Ehrung der verdienten Mitglieder des BKE Dorsten

25 Jahre BKE Dorsten - Jubiläumsfeier

Die Feier zum 25-jährigen Jubiläum des BKE Dorsten zog am 17.05.2014 mehr als 120 Gäste in das Gemeindehaus der Ev. Kirchengemeinde Dorsten. Aus ganz NRW waren BlaukreuzlerInnen angereist, um mit den Dorstener Freunden ausgiebig zu feiern. War die Kirche zum gemeinsamen Gottesdienst schon sehr gut gefüllt, so wurde es zur Feier im Gemeindehaus zeitweise richtig eng.

Unter den Gästen ließen es sich Altbürgermeister Lambert Lütkenhorst und der nur wenige Tage später gewählte neue Bürgermeister Tobias Stockhoff neben weiteren Ehrengästen nicht nehmen, dem BKE Dorsten für die in 25 Jahren geleistete Suchtarbeit zu danken. Zur Ehrung der Mitglieder ließ sich dann auch die Sonne blicken. „Die Menschen, die wir heute ehren, haben den Verein in all den Jahren maßgeblich mitgetragen“, so der Vorsitzende des BKE Dorsten,

Arno Verhoeven, stolz. 13 Blumensträuße wechselten den Besitzer. Ganz besonderer Dank gebührte Gerd Mische. Der 79-Jährige erhielt das goldene Kronenkreuz der Diakonie für viele Jahre ehrenamtliche Tätigkeit in der Ev. Kirche. Er ist das Bindeglied zur Kirchengemeinde, seit 23 Jahren im Verein tätig als gewissenhafter Schatzmeister und Gruppenleiter. ■



Gerd Mische (links) mit dem goldenen Kronenkreuz der Diakonie. Neben ihm Günther Grimm, ebenfalls langjähriges Mitglied des BKE Dorsten und bis September 2014 Bundesvorsitzender des BKE



Grillfest, Kaffee und Kuchen und Ehrung der Jubilare beim BKE Dorsten-Holsterhausen! Eine gelungene Mischung bei herrlichem Sonnenschein

BKE Dorsten-Holsterhausen ehrte seine Jubilare

Am Samstag, den 02.05.2015, wurden im Rahmen eines Grillfestes einige Mitglieder für ihre mehrjährige Mitgliedschaft im BKE geehrt. Als „Dankeschön“ gab es tolle „Blühpflanzen“ und kleine Aufmerksamkeiten. Bei strahlendem Sonnenschein ließen es sich Mitglieder und Familienangehörige gut schmecken. Wer kann schon zu einer knusprigen Bratwurst und leckerem Grillfleisch nein sagen. Dazu gab es selbstgemachte Salate. Doch auch die Naschkatzen kamen nicht zu kurz, denn Kuchen und Desserts rundeten die Gaumenfreuden ab. Man kann also sagen, es war ein rundum gelungenes Fest! ■

Eddy (Edwin Michl)

Hilfe für Angehörige von Suchtkranken

Alkoholismus oder andere Formen von Sucht sind eine Familienkrankheit.



Ursula (Uschi) Grimm gründete in Dorsten eine Angehörigengruppe

Die Familien von Suchtkranken, die Angehörigen, erleiden eine Vielzahl von Nöten und Qualen. Es fängt bei den einfachen hygienischen und finanziellen Problemen an und geht bis zur Gewalttätigkeit - körperlicher und seelischer Art - und völligen Entfremdung. Die meisten Selbsthilfegruppen werden von betroffenen Abhängigen und deren Angehörigen in gemischten Gruppen besucht. In jahrzehntelanger Erfahrung hat das BKE die Erkenntnis gewonnen, dass die besonderen Hilfsbedürfnisse der Angehörigen in der gemischten Gruppe häufig zu kurz kommen. In reinen Angehörigengruppen können die Angehörigen unter Gleichgesinnten, unter Menschen mit der gleichen leidvollen Erfahrung offen zum Ausdruck bringen, was sie bei der Sucht ihres Partners empfunden und wie sie einen Weg aus der Krise gefunden haben.



Familie Junglas aus Dorsten – eine Familie, die wieder gemeinsam Freude empfinden und lachen kann - während des Familienwochenendes der Ausbildung zum Suchtkrankenhelfer

Angehörige und Partner sind dabei nicht nur Mann und Frau, sondern auch Kinder und Eltern, Großeltern, Freunde und Kollegen. Das BKE hat die besondere Hilfsbedürftigkeit der Angehörigen thematisiert und im Jahr 2013 begonnen, ein neues Konzept für Angehörigenausbildung und für die Verbesserung der Angebote für Angehörige zu entwickeln. Für den Ortsverein BKE Dorsten war Ursula Grimm an der Konzeptentwicklung beteiligt. Als Ergebnis hat das BKE Dorsten Anfang 2014 beschlossen, neben den gemischten Gruppen, die jeden Donnerstag in dem Gemeindehaus der Evangelischen Kirchengemeinde Dorsten

zusammen kommen, jeden 2. Donnerstag eines Monats eine Angehörigengruppe anzubieten. Zum Jahreswechsel 2014 / 2015 wurde die Angehörigengruppe durch Nina Zimmermann und Daniela Junglas vom BKE Dorsten-Holsterhausen verstärkt, die gemeinsam mit Uschi Grimm für den NRW-Landesverband in der neuen Fachgruppe Angehörige aktiv sind. ■

Bürgermeister Tobias Stockhoff bei der Suchtselbsthilfe

Auf Einladung des BKE Dorsten machte der neue Bürgermeister Tobias Stockhoff am 06.11.2014 seinen Antrittsbesuch bei der Dorstener Suchtselbsthilfe. Unter den 20 Anwesenden waren auch BlaukreuzlerInnen der Ortsvereine des BKE in Holsterhausen und Wulfen vertreten sowie Pfarrer Lutterbeck von der Ev. Kirchengemeinde Dorsten als Hausherr. Bürgermeister Stockhoff konnte eine Menge über die Gruppenarbeit und die Abläufe in den gemischten und reinen Angehörigengruppen erfahren - Details darüber, was Hilfe zur Selbsthilfe bedeutet. Einige BKE-Mitglieder berichteten aus ihrem Leben und ihren eigenen Erfahrungen in der Suchtselbsthilfe, die ihnen helfen, ein suchtfreies und zufriedenes Leben zu führen.

Aus der Zuhörerschaft wurden auch Fragen und Anregungen an den Bürgermeister gegeben. So wurde BM Stockhoff gebeten, über das Schulamt der Stadt die Suchtpräventionsarbeit in Schulen zu intensivieren. Mitglieder der Selbsthilfegruppen stehen bereit, in Eigenverantwortung oder gemeinsam mit den Suchtberatern der Caritas in Schulklassen Präventionsarbeit zu leisten. Etlliche Dorstener Mitglieder des BKE haben im Rahmen der Evangelischen Erwachsenenbildung (EBW) über ihren Landesverband eine entsprechende Ausbildung zur Suchtpräventionskraft gemacht. Auch wurde nachgefragt, wie die Stadtverwaltung mit Suchtkranken und der Suchtproblematik in den eigenen Reihen umgeht. Ein Gespräch mit der Personalleitung der Stadt Dorsten und der Suchtselbsthilfe wurde vereinbart und durchgeführt. ■



Foto: von links: Pfarrer Karl-Erich Lutterbeck, Lutz Refardt (Vorstand BKE Dorsten), Bürgermeister Tobias Stockhoff.

Aktionstag „100% (er) Leben!“

Im Rahmen des diesjährigen Aktionstages der „Kampagne zur Suchtvorbeugung“ am 15.06.2015 hatten die Gelsenkirchener BürgerInnen die Möglichkeit, die verschiedenen Organisationen und Institutionen mit ihren breit gefächerten Angeboten zur Suchthilfe und Suchtvorbeugung kennenzulernen. Neben den Informationen und Gesprächen mit Fachleuten, wie auch Betroffenen wurden verschiedene Mitmachaktionen angeboten. Die Veranstaltung wurde durch Talkrunden und musikalische Untermalung begleitet. Die Schirmherren, Oberbürgermeister Frank Baranowski und Polizeipräsidentin Anne Heselhaus-Schröer eröffneten die über zwei Wochen laufenden Aktionstage in Gelsenkirchen. Speziell im Rahmen der Auftaktveranstaltung wurde die Kampagne zur Suchtvorbeugung durch den FC Schalke 04 unterstützt.



Erwin, das Maskottchen des FC Schalke 04 vor der Bühne der „Kampagne zur Suchtvorbeugung in Gelsenkirchen“.



Große Nachfrage am Zelt des BKE Gelsenkirchen-Haverkamp nach alkoholfreien Cocktails

Und auch wir vom BKE waren wieder mit dabei. Mit unserem großen Zelt und der Cocktailtheke haben wir wieder großen Eindruck gemacht. Wie schon in den Jahren davor waren die BKE-Vereine Gelsenkirchen, Beckhausen und Haverkamp wieder ein tolles Team. Und so muss es auch sein. ■

Werner Wenzl (BKE Gelsenkirchen-Haverkamp)



Der Xantener Dom vom Kreuzgang fotografiert

Ausflug des BKE Gelsenkirchen nach Xanten am 28.06.2015

Das BKE Gelsenkirchen machte seinen Jahresausflug diesmal in die Römerstadt Xanten. Es hatten sich 32 Mitglieder angemeldet. Start war um 10:30 Uhr mit eigenen PKW vom Stadttheater Gelsenkirchen. Es ging über die Autobahn 42 bis Kamp-Lintfort und weiter auf der A57 bis Xanten. Dort angekommen stärkte man sich für den weiteren Verlauf des Tages erst einmal mit einem warmen Mittagsbuffet im Hotel Neumaier (Rinderbraten, Schweinebraten, Geflügel, Spätzle, Kroketten und Kaisergemüse). Als Vorspeise gab es eine kräftige Hühnersuppe. Die Nachspeise war ein sehr leckeres Erdbeermus und eine Zitronencreme. Nach der Stärkung ging es mit dem Nibelungen Express zum Hafen Xanten.



Mit dem Seestern über die Süd- und Nordsee

Der kleine Dampfer Seestern fuhr mit uns über die Süd- und Nordsee zum Hafen Wardt und Vynen zurück nach Xanten. Die Fahrzeit betrug ca. 90 Minuten. Wieder in Xanten angelegt, brachte uns der Nibelungen



Aufmerksame Zuhörer im Xantener Dom

Express zum Xantener Dom. Dort wartete eine einstündige Führung durch geschultes Fachpersonal auf die Gruppe. Um 18:10 Uhr war die Führung zu Ende. Wir gingen zurück zum Parkplatz und fuhren nach Gelsenkirchen zurück. Es war ein gelungener Ausflug, bei dem auch alle Fußkranken mitmachen konnten. ■

Gerhard Schumacher (BKE Gelsenkirchen)

25 Jahre BKE Ortsverein Gelsenkirchen-Beckhausen

Am 14.02.1990 fand der 1. Gruppenabend der Blau Kreuz Gruppe in der Evangelischen Kirche (BKE) unter der Leitung von Wilfried Klossek in der Martin-Luther-Kirche in Gelsenkirchen-Schaffrath statt. Die Gruppe wurde von Anfang an in die Gemeinde integriert. Noch heute schwärmt Wilfried Klossek davon, dass er schon nach zwei Wochen den Schlüssel zur Kirche erhalten hat und dass zum ersten Gruppentreffen alkoholfreie Getränke zur Verfügung standen. Die BKE-Gruppe wurde zum festen Bestandteil in der Gemeinde Gelsenkirchen-Schaffrath. Sie feierte dort neben einigen Gottesdiensten auch ihr 10-jähriges Bestehen.

Nach Schließung der Martin-Luther-Kirche im Jahre 2004 hat die BKE Gruppe ihr neues Zuhause an der Bergstraße in Gelsenkirchen-Beckhausen gefunden. Wöchentlich finden im Gemeindebüro die Treffen statt. Auch in der Gemeinde der Christuskirche wurde die BKE-Gruppe herzlich aufgenommen. Hier sind wir – wie auch in Schaffrath – voll etabliert und wir gehören zum Gemeindeleben dazu. Unser 20-jähriges Jubiläum haben wir vor fünf Jahren auch groß hier gefeiert. Dieses Jahr haben wir unser 25-jähriges Bestehen. Im Vorfeld stand für uns fest, dass wir dieses Jubiläum in

einem kleinen Rahmen feiern werden. Wir wollten etwas für uns tun und daher fahren wir für ein paar Tage nach Dresden.

Wichtig war uns aber, zum Jubelfest einen Gottesdienst auszurichten. Und so fand am 15.02.2015 unser Gottesdienst unter dem Motto: „Wir sagen Danke!“ statt. Uns hat die Durchführung des Gottesdienstes viel Freude gemacht. Beim anschließenden Kirchenkaffee haben wir viele nette Gespräche geführt und positives Feedback erhalten. Unser spezieller Dank gilt hier Frau Rylke-Voigt, Frau Wienroth und Frau Wiescher für ihre Unterstützung bei der Durchführung des Gottesdienstes.



25 Jahre BKE Gelsenkirchen-Beckhausen – Wir sagen Danke!

Wir freuen uns auf weitere Jahre in der Gemeinde und sagen auch noch mal auf diesem Wege: „Danke, dass wir dazugehören!“ ■

Jochen Heinrich (BKE Gelsenkirchen-Beckhausen)

Vereinsseminar „Bewusster LEBEN mit allen Sinnen“

Am Freitag den 12.09.14 trafen wir uns im Könzgenhaus in Haltern. Wir waren mit 17 TeilnehmerInnen dort. Das Thema, was wir für dieses Wochenende geplant hatten, hieß: „Bewusster LEBEN mit allen Sinnen. Was mein Körper mir sagt.“ Nach dem Abendessen fing unser Seminar an. Wir brauchten uns nicht vorzustellen, da wir uns alle kannten. Marion Ludwig, die Verantwortliche für dieses Seminar, erklärte uns, worum es am Wochenende ging. Es ging um körperliche Beschwerden bei Stresseinwirkung. Es wurden durch Stress einige Erkrankungen physischer Natur von uns festgestellt, z.B. Schlafstörungen, Magenbeschwerden, Kopfschmerzen und vieles mehr. Am

Fortsetzung nächste Seite

Fortsetzung von Seite 25

Samstag kam unsere Referentin, Petra Ehrenberg, Diplom. Sozialpädagogin der Stadt Gelsenkirchen, die uns am Samstag begleitete. Es war ein Samstag, wie ich ihn bei einem Seminar noch nicht erlebt habe. Von Anfang an ging es ruhig und gelassen zu. Sie hatte immer zwischendurch Entspannungsübungen mit uns gemacht. Auch Tarotkarten kamen zum Einsatz. Die Bewegungseinheiten durften nicht fehlen. Nach der Mittagspause durfte jeder eine Tarotkarte ziehen, die Frau Ehrenberg vorher ausgelegt hatte. Jeder durfte zu seiner Karte was sagen. Frau Ehrenberg schaute dann in ihrem Buch nach, was die Karte bedeutete. Es ging dabei auch lustig zu. Am Ende bedankte sich Frau Ehrenberg bei allen für die gute Zusammenarbeit und für den schönen Tag. Am Abend trafen wir uns noch zum Eisessen in Haltern. Für mich ging danach ein super Tag zu Ende. Am Sonntag las Angelika uns eine Engelsgeschichte vor. Danach ging es zum sportlichen Teil. Nach dem sportlichen Teil ließen wir den Samstag noch mal Revue passieren. Es waren sich alle einig: Es war ein gelungener Samstag. Gitti hatte auch Tarotkarten vorbereitet mit dem Thema „Erzengel Gabriel“, die wir nach und nach gezogen und auch bearbeitet hatten.



Schaffen einer ruhigen, gemütlichen Atmosphäre zur Entspannung



17 Bueraner vor der Heimvolkshochschule Gottfried Könzgen in Haltern am See

Nach dem Mittagessen haben wir uns verabschiedet und hoffen alle, dass im Jahr 2015 das Vereinsseminar so gelingen wird wie 2014. ■

Heinz Hoven (BKE Gelsenkirchen-Buer)

Entspannung PUR in der Frauengruppe

Im Zusammenhang mit der Suchtwoche haben wir zu einem Entspannungsseminar mit geistigen und körperlichen Übungen die Yoga-Lehrerin Doris Vagt eingeladen. Es hat uns sehr viel Spaß gemacht und gutgetan. Gern werden wir Doris im nächsten Jahr wieder einladen. Wir machen in der Frauengruppe jedoch nicht nur Entspannungsübungen. Wir treffen uns einmal im Monat mit jeweils unterschiedlichen Themenschwerpunkten. Kreativ sind wir auch – wir malen gerne. ■

Henny Schallenberg (BKE Lengerich)



Ob entspannt, fröhlich oder zu ernsthaften Gesprächen. 1x im Monat kommt die Frauengruppe des BKE-Lengerich zusammen

Vereinsseminar „Unser Lebensgefühl beeinflussen – positives Denken, oder was?“

26 Teilnehmer erschienen gut gelaunt und erwartungsvoll zu unserem diesjährigen Vereinsseminar vom 20.-22.03.2015 in der Pension Wahlde in Neuenkirchen-Vörden. Das Haus und die Umgebung haben schon mal allen gefallen und so konnten wir am Freitagabend gutgelaunt starten mit unserem Thema „Unser Lebensgefühl beeinflussen – positives Denken, oder was?“ Nach einer kurzen Begrüßung stellte Marianne Sasse uns die Frage zum Thema „Was bedeutet positives Denken für mich?“ Da wurden schon die

unterschiedlichen Perspektiven deutlich, die jede/r Einzelne mit diesem Thema verband. Am Samstag nach einer kleinen Besinnung haben wir in Kleingruppen uns damit beschäftigt, was bedeutet positives Denken, was geht dabei in mir vor und was bedeutet dieser Gedanke für mich? Ein kleiner Test zu den eigenen Antreibern brachte uns auf die Spur der Dinge und Gedanken, die uns treiben:

*Mach es allen Recht - Ich darf NEIN sagen
Sei schnell – Ich darf auch Pausen machen
Streng dich an – Fünf gerade sein lassen
Sei stark – Ich darf schwach sein
Sei perfekt – Nichts ist vollkommen*



Marianne Sasse mit Ewald Decker während der Gruppenarbeit

Jeder konnte sich schon gut zu bestimmten Leitsätzen zuordnen und fand sich in so mancher Aussage wieder. Auch die Frage, was diesen Leitsätzen entgegenwirken kann, war spannend zu bearbeiten. Gemeinsam haben wir Wege gefunden, die helfen können, Antreiber nicht zu stark werden zu lassen. Der Samstag ist mit einem gemütlichen Beisammensein ausgeklungen und es gab Gelegenheit zu Spaß und Unterhaltung, wie auch zu ernsteren Gesprächen. Am Sonntag nach einer kurzen Besinnung und lockerem Spiel, kam die Auswertung des Wochenendes. Wir sind zu dem Entschluss gekommen, dass es nicht einfach ist zu erkennen, was mein Antreiber und Erlauber ist. Für uns alle war es ein gutes und nachdenkliches Seminar. ■



Gut gelaunte zufriedene Teilnehmer des Lengericher Vereinsseminars

1 Jahr Angehörigengruppe BKE Marl 1

Seit Juni 2014 besteht die Angehörigengruppe des BKE Marl 1.

Nach anfänglichen Schwierigkeiten sitzen wir heute mit sieben Personen zusammen und jeder kann über seine Probleme sprechen. Wir treffen uns alle 14 Tage. Das Zusammentreffen mit Gleichgesinnten hilft uns, mit unseren Sorgen umzugehen.

Durch Flyer und Pressenotizen geben wir Angehörigen eine Möglichkeit, sich Hilfe zu holen. ■

Birgit Hachtmann, Ellenore Holz, Uwe Frank und Heike Caspers, BKE Marl 1



Karola Wohlfarth bedankt sich für die gute Teamarbeit in der Frauengruppe

2 Jahre Frauengruppe BKE Marl 1

Ich glaube es selber nicht – Zwei Jahre ist es schon her (gegründet am 16.01.2013). So schnell zieht die Zeit an uns vorbei – aber mit einem guten Erfolg. Frauen, die vom ersten Tag an dabei sind, sprechen heute nicht mehr nur von ihrer Selbsthilfegruppe, sondern sie sprechen davon, dass die Gruppe ihre zweite Familie geworden ist. Und so nehmen wir herzlich unsere neuen, verängstigten Frauen auf. Durch unsere ruhige Runde bekommen Frauen sofort Vertrauen. So ist das Eis (Ängste) schnell gebrochen. Jedes einzelne Lächeln der Frauen zeigt uns, wie wichtig unsere Frauengruppe ist. Ein großes Dankeschön geht auch an mein Team mit Birgit Hachtmann, Karin Sandkühler, (Monja Franco und Gaby Klamandt-Quick). ■

Naturkundliche Wanderung mit Bauernfrühstück

In freudiger Erwartung machten wir uns auf zu einer naturkundlichen Wanderung im Naturschutzgebiet Haard mit Oberforstrat Michael Boerth, der uns die Fauna und Flora im Frühjahr näher brachte. Treffpunkt war „Mutter Wehner“ um 08:00 Uhr. Gekommen waren Gruppenmitglieder, Freunde und Bekannte. Die, die zum ersten Mal diesen Spaziergang mitmachten, konnten sich im Vorfeld nicht vorstellen, was es alles am Wegesrand zu entdecken gibt. Dank unseres sachkundigen Führers wurden wir aufgeklärt über die Brutzeit der heimischen Vögel, über die Verstecke von Mauswiesel und Co. bis hin zu allem Essbaren auch für uns Menschen. Gegen 10:30 Uhr waren wir am Ausgangspunkt zurück. Nun ging es Richtung Waltrop zum Hof Niermann (1/4 Std. Fahrt).



In der Bauernstube angekommen, erwartete uns ein reichhaltig gedeckter Tisch mit Produkten aus eigener Herstellung und der näheren Umgebung. Es wird uns niemand verdenken können, dass wir es über 2 Stunden dort ausgehalten haben. Hier haben wir uns mit einem tollen Frühstück belohnt. Die einen oder anderen von uns haben sich im angeschlossenen „Bauernladen“ mit den angebotenen frischen Waren eingedeckt. Es gab niemanden, der mit diesem Samstagmorgen nicht zufrieden war. Im Herbst wird es, wie jedes Jahr, wieder eine Wanderung geben, mal sehen, wo wir dann zum Frühstück landen. ■

Manfred Stark (BKE Oer-Erkenschwick)

**Terminankündigung: 30.01.2016, 10:00 Uhr,
Theaterstück „ALKOHÖLLE“
Im Gemeindehaus der Ev. Kirche
Oer-Erkenschwick, Dietrich-Bonhoeffer-Platz 1**



Warten auf die Moorbahn



Die Moorbahn – Technik, die Männer begeistert

Tagesausflug der Ortsgruppe Lübbecke

Unser Tagesausflug führte uns am 14.06.15 zum Spargelhof Winkelmann, wo uns ein Spargel-Buffer für Feinschmecker erwartete. Dieses war gespickt mit vielen Leckereien über Fisch, Geflügel und Fleisch bis zum Dessert. Nach dieser guten Grundlage machten wir uns auf in den Ort Essern, wo uns eine Moorbahn erwartete. Die Moorbahn - auch Torfbahn oder Feldbahn genannt - hat eine Spurbreite von 600 mm.

Am 6. September 2000 fand man bei Torfstecharbeiten die Moora (Teile eines menschlichen Skeletts). Seit dem Fund gibt es auch viele Sagen, wie Moora umgekommen ist. Das Moor hatte nach 2650 Jahren die älteste Moorleiche in Norddeutschland freigelegt.

Es ist uns noch einiges erklärt worden über Torfabbau. Nach 2 Std. endete unsere Fahrt. Wir stärkten uns noch einmal mit Kaffee und Kuchen und so fand der Tag bei gutem Wetter einen schönen Ausklang. ■

Kalle Möller

Ortsverein Wiehl – Ja, was ist denn da los – was machen die denn?

Auf der Mitgliederversammlung im Januar 2015 wurde nicht nur der Vereinsvorstand neu gewählt, sondern auch die Vereinsziele neu definiert und die eigenen Leitlinien für eine positive Gruppenarbeit, die einen vernünftigen, toleranten und für jeden nachvollziehbaren Umgang untereinander darstellen, transparenter festgelegt. Unsere Zielsetzung für die Gruppenarbeit 2015 lautet: „Lebenssituationen erkennen – neu definieren – festigen – stabilisieren“. Hierzu wird eine Vielzahl von unterschiedlichen Themenbereichen bearbeitet.

Nach dieser Zielsetzung finden nicht nur die wöchentlichen Gruppentreffen der beiden Gruppen, für die suchtmittelabhängigen bzw. gefährdeten Menschen und deren Angehörigen bzw. Mit-Betroffenen statt, sondern auch die Betreuung außerhalb in Ihrem eigenen privaten sozialen Umfeld. In der Betreuung der Gruppenleitung befinden sich zurzeit 30 Hilfesuchende, was aber nicht gleichzeitig einen regelmäßigen Gruppenbesuch voraussetzt, da verschiedene Menschen ausschließlich eine Einzelbetreuung wünschen. Der feste Kern der Gruppe besteht aus 15 Menschen, die gleichzeitig auch zahlende Vereinsmitglieder sind. Darüber hinaus werden auch zusätzlich Workshops in Vereinen, auch kirchlichen, Schulen und Betrieben,

gefördert und unterstützt von Krankenkassen und sonstigen Sponsoren angeboten und aufgrund der regen Nachfrage immer wieder durchgeführt. Wichtig ist es für die Gruppenleitung, dass das erworbene theoretische Wissen in den Workshops und Gruppenstunden in der Praxis auch umgesetzt wird. Bei den Workshops wird deswegen gerne mit den sogenannten Rauschbrillen gearbeitet, wobei die Teilnehmer situationsbezogene Aufgaben zu bewältigen haben z.B. in Betrieben Stapler fahren mit der Rauschbrille, einen Hindernisparcours mit einem Go-Cart oder Auto usw.. Ganz anders dagegen bei den Gruppenbesuchern, hier finden Freizeitaktivitäten statt, um die Nachhaltigkeit und den Lernerfolg zu testen.

Im ersten Halbjahr fanden die nachfolgenden Gruppenaktivitäten statt: 02.05.2015 (Samstag) Tagesausflug nach Xanten LVR-Archäologischer Park. 14.05. – 17.05.2015 (Donnerstag–Sonntag) Therapeutische Reise der Angehörigengruppe nach Berlin. 20.06.2015 (Samstag) Sommerfest Landheim Borauel gleichzeitig Sommerfest des BKE Wiehl. Alle angebotenen Aktivitäten fanden eine überraschend große Resonanz, was sich in einer großen TeilnehmerInnenzahl widerspiegelte. Die Kosten wurden zum größten Teil durch den Verein getragen. Gleichwohl werden von der Vereinsführung die bestehenden Kontakte zu den Co-Operationspartnern gepflegt und weiter gefestigt und Neue gesucht. Unabdingbar ist für die Gruppenleitung die Teilnahme an Fachtagungen, Arbeitsgemeinschaften und Fortbildungsseminaren. Zur Wahrung der Persönlichkeitsrechte der Hilfesuchenden wurde auf die Veröffentlichung von Fotos verzichtet. ■

Michael Vorländer

Präventionstage in der Gesamtschule Hüllhorst

Das BKE Stewweder Berg führte die Prävention vom 15.-19.06. zum Thema Alkohol durch. An jedem Vormittag hatten wir 3 Gruppen mit je 15 Jugendlichen im Alter von 14-15 Jahren. An dieser Schule wird Wert darauf gelegt, dass Betroffene authentisch berichten. Also wie bin ich in die Sucht geraten, wie habe ich sie durchlebt und wie bin ich daraus gekommen.

Das Konzept ist:

1. Über Erfahrungen mit Sucht sprechen.
2. Über Funktion und Bedeutung von Suchtmitteln informiert werden
3. Sich Gedanken machen, wie man selbst beim Umgang mit Alkohol klar kommt
4. Die gesundheitlichen und sozialen Folgen von Suchtverhalten kennen lernen
5. Alternativen zur Sucht finden

Für uns - Birgit, Hartmut und Kalle - ist es immer wieder eine tolle Sache, mit den Jugendlichen zu arbeiten - auch wenn es schon anstrengend ist. ■

Kalle Möller



Keine Berührungsängste hatten die Schülerinnen und Schüler der Gesamtschule Hüllhorst mit BlaukreuzlerInnen



Die Lengericher BlaukreuzlerInnen mit Suchtberatern der Diakonie am Informationsstand

Aktionswoche Alkohol 2015

Infostände und alkoholfreie Cocktails auf Wochenmärkten

Im Rahmen der Aktionswoche Alkohol „Alkohol? Weniger ist besser!“ war die Beratungsstelle Sucht des Diakonischen Werkes im Evangelischen Kirchenkreis Tecklenburg und die Suchtselbsthilfe des BKE auf dem Lengericher Wochenmarkt vertreten. Seit mehreren Jahren gibt es einmal jährlich den Stand auf dem Wochenmarkt, um in der Öffentlichkeit Präsenz zu zeigen. Neben zahlreichen Informationsmaterialien wurden leckere alkoholfreie Cocktails angeboten. Die Besucher des Wochenmarktes konnten die Mitarbeiter der Beratungsstelle Sucht und die Ehrenamtlichen des BKE kennenlernen und mit ihnen ins Gespräch kommen. Dieses Angebot nahmen einige Besucher gerne wahr und bei herrlichem Sonnenschein schmeckten die erfrischenden Cocktails ohne Alkohol umso besser.

Auch in Dorsten informierten am 20. Juni Mitarbeiter der Caritas-Suchtberatung in Dorsten und Vertreter der Suchtselbsthilfeverbände BKE und Kreuzbund am samstäglichen Markttag über die Risiken durch Alkohol. Auch hier die Botschaft auf dem gemeinsamen Infostand: „Alkohol? Weniger ist besser!“ Ein anonymes Alkoholquiz mit Selbsteinschätzung, wann Alkoholkonsum bedenklich und gesundheitsgefährdend ist, hat zur Diskussion angeregt und am Ende des Tages gezeigt, wie sich ein Teil der Dorstener Bevölkerung beim Umgang mit Alkohol selber sieht. Neben Gesprächen und Verteilen von Infomaterial standen auch hier alkoholfreie Getränke im Focus der Besucher. Ein Anziehungspunkt war erneut auch der Rauschbrillen-Parcours. Die beteiligten Verbände haben es geschafft, eine Hemmschwelle abzubauen und mit vielen Besuchern ins Gespräch zu kommen. ■

Bergkamener Tage – Suchtprobleme gemeinsam bekämpfen

Beim Bergkamener Tag treffen sich BKE-Mitglieder aus ganz NRW, um sich über Alltagsprobleme auszutauschen – im privaten oder im Gruppenleben, Menschen, die sich verbunden fühlen, die Gemeinschaft leben und erleben wollen – über die Grenzen der eigenen Gruppe und des Ortsvereins hinaus. Neue Mitglieder bekommen die Gelegenheit, eine Vielzahl Gleichgesinnter kennenzulernen und sich verbunden zu fühlen als Teil einer großen Familie.

Viermal im Jahr findet dieser Tag jeweils an einem Samstag statt. „Suchtselbsthilfe im Verbund“ ist das Motto der 4 Veranstaltungen in diesem Jahr. Themen der letzten Veranstaltungen im Februar und Mai 2015 waren „Was hilft uns Vernetzung?“ und „Zusammenarbeit zwischen Haupt- und Ehrenamt“. Von Sucht Betroffene und auch Angehörige konnten erfahren und ihre eigenen Erfahrungen einbringen, wie wichtig eine Vernetzung ist: Vernetzung innerhalb der Ortsvereine, mit anderen BKE-Gruppen und Suchtselbsthilfeverbänden, mit Krankenhäusern und Ärzten, mit Ämtern und Politikern, mit regionalen und lokalen Arbeitsgemeinschaften von Selbsthilfegruppen und nicht zuletzt mit den Suchtberatungs-

stellen vor Ort und den Kliniken für stationäre Therapien. Auch Institutionen wie Schulen rücken bei den Diskussionen in den Fokus. Präventionsarbeit ist immer wieder ein wichtiges Thema auf den Bergkamener Tagen. Diese Begegnungen auf Augenhöhe sind den Teilnehmenden besonders wichtig.

Ausrichter der Bergkamener Tage sind seit vielen Jahren der BKE Freundeskreis Bergkamen und der BKE Stadtverband Bergkamen. Walter Grewe ist Mitglied im Freundeskreis Bergkamen und seit 1989 im Verein tätig. Er weiß, wovon er spricht: „Bei uns sind alle gleich. Nur so können die Mitglieder voneinander lernen. Auch die Gruppenleiter besitzen keinen Sonderstatus, sie sind lediglich für den reibungslosen Ablauf der wöchentlichen Treffen und der Veranstaltungen zuständig. Auch sie haben eine Suchtvergangenheit – als Betroffene oder als Angehörige.“ Auch praktische Themen stehen in Bergkamen häufiger auf der Tagesordnung, wie z.B. ein Kochkurs für gesundes und leckeres Essen oder Bewegungs- und Entspannungskurse nach dem Motto SOG = Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung. ■

FORTBILDUNG wird beim BKE groß geschrieben



Gemeinsam – nicht einsam. Ein beliebtes Spiel nicht nur zum Aufwärmen! Gemeinsam schaffen wir mehr.

Das Fortbildungsseminar im April 2015 in der Heimvolkshochschule Gottfried Könzgen in Haltern am See war ein Wochenende mit vielen interessanten Ideen und Tipps des Referenten Michael Schuh. Das Thema: Wie präsentiere ich meine Gruppe und mich selbst? Schon die ersten Schritte fand ich gut – mein Erscheinungsbild, meine Haltung und meine Aussprache. Wie wir das umsetzen sollten, hat uns Michael Schuh hervorragend gezeigt, sodass wir schon Methoden von unserem Wochenende mit Erfolg einsetzen konnten. Dafür sagen wir: Danke Michael! Immer wieder wird mir gezeigt, wie wertvoll unsere Seminare sind. Dafür auch einen Dank an den NRW Landesverband in Bochum. ■

Karola Wohlfarth (BKE Marl 1)

Frauengesprächskreis in Bielefeld

In diesem Jahr haben uns zwei Themen sehr beschäftigt:

1. Gefühle – Motor des Lebens
2. Liebe und Sexualität im Alter

Mit den Gefühlen ist es nicht so einfach. Wir verdrängen sie gerne und müssen lernen, besser damit umzugehen. Wir sind gemeinsam zu dem Ergebnis gekommen, dass wir noch viel an den Gefühlen arbeiten müssen. Über Sex zu sprechen und die Dinge einfach beim Namen zu nennen, fällt uns sehr schwer. Junge Leute gehen anders mit dem Thema Sex um als ältere. Ob Jung oder Alt, alle brauchen Liebe, Sex und Zuneigung. In reinen Frauengruppen und in den Frauengesprächskreisen gelingt es besser, offen über diese Themen zu sprechen als in gemischten Gruppen. An den regelmäßigen Gesprächskreisen nehmen jeweils acht bis zehn Frauen teil. ■

Henny Schallenberg
Frauenbeauftragte im BKE NRW



Die Teilnehmerinnen am Frauengesprächskreis trauen sich auch an schwierige Themen heran

Führungskräfte-seminar des BKE NRW e.V. vom 27.–29.03.2015 in der Heimvolkshochschule „Gottfried-Könzgen“ in Haltern

Wie in jedem Jahr im März fand das Führungskräfte-seminar (FKS) statt, und zwar mit 17 Teilnehmern. Referenten waren Walter Beier und Marianne Sasse. Das Thema des Wochenendes lautete Grundlagen der Gruppen- und Vereinsarbeit. Anhand von vielen Unterthemen wurde der dazu gehörige Stoff den Teilnehmern vorgetragen, erläutert und somit näher gebracht. Wichtig waren immer wieder die Beispiele, die Walter aus seiner langjährigen Tätigkeit mit viel Humor schilderte. Es ging u. a. um die Gebiete der Vereinsarbeit und der Gruppenarbeit. Die TeilnehmerInnen trugen dazu viele Aufgabenfelder der Suchtkrankenselbsthilfe und Vereinsarbeit zusammen. Wichtig war dabei, den Unterschied zwischen Gruppen- und Vereinsarbeit herauszuarbeiten. Kurzes Fazit: Die Arbeit in der Gruppe ist die direkte oder unmittelbare Suchtkrankenhilfe am Menschen, das Zentrum der gesamten Arbeit, während die Vereinsarbeit, insbesondere durch den Vorstand, die mittelbare Tätigkeit darstellt und für einen vernünftigen Rahmen der Gruppenarbeit sorgt. Die Vereinsarbeit sollte, soweit es geht, aus der Gruppenarbeit herausgehalten werden, um den Menschen die kostbare Zeit nicht wegzunehmen. Auch der rechtliche Teil, zum Beispiel Grundlagen des Vereinsrechts, Rechtsangelegenheiten (Aufbau des Vereins, Verein / Mitglied im

Fortsetzung nächste Seite

Fortsetzung von Seite 31

Verein, Landesverband / Mitglied im Landesverband, Bundesverband, Gemeinnützigkeit des Landesverbandes und der Vereine, Fürsorgepflicht des Landesverbandes, usw.) wurden von Walter mit Leichtigkeit und einer Selbstverständlichkeit rübergebracht, so dass alle Teilnehmer vehement mitmachten, Fragen stellten und diskutierten.

Es war die Meinung aller Teilnehmer: Die Zeit verging wie im Fluge. Wir befassten uns am Samstag auch noch mit den „Hilfen für Helfer“, wichtige Punkte für Mitgliederversammlungen etc., die Walter zusammengestellt hatte. Außerdem wurde anhand eines Organigramms die Gruppen- und Vereinsarbeit übersichtlich und klar dargestellt. Der wichtigste Teil waren meines Erachtens die Fragen an die Teilnehmer im Zusammenhang mit dem Vortrag „Meine Grenzen – meine Entscheidungen – meine Überprüfungen“:

- Wo hakt es bei mir?
- Wo bin ich unzufrieden?
- Habe ich Möglichkeiten, für mich ein Aufgabenfeld zu entdecken und eigenverantwortlich auszufüllen?
- Kommen meine Fähigkeiten und Anliegen zur Geltung?
- Muss ich meinen Einsatz überdenken?
- Brauche ich neue Ideen, neue Motivation?
- Bin ich am „falschen Platz“?
- Die große Frage: Kann ich andere um Hilfe bitten?

Einige Teilnehmer äußerten, dass sie neue Motivation brauchten. Andere sprachen davon, dass es bei ihnen „hakt“, sie aufgrund ihrer Krankheit den eigenen Einsatz überdenken müssten. Wieder ein anderer Teilnehmer bat im Hinblick auf die Jugendarbeit auf Landesebene „die Organisationsabläufe auf Effizienz zu überprüfen“. Am Sonntagmorgen referierte Marianne Sasse über das Erwachsenenbildungswerk,



Die Teilnehmer des Führungskräfte-Seminars mit dem Referenten Walter Beier (unten rechts)

die dazugehörigen Formulare, Meldungen und Abrechnungen. Außerdem ging sie auf die Förderungsmöglichkeiten durch die Krankenkassen ein.

In der Abschlussrunde wurde deutlich, dass nicht nur ich, sondern alle Teilnehmer das gesamte Wochenende

außerordentlich gut fanden und von der Trockenheit des Stoffes bei einem sehr gut aufgelegten Referenten nichts zu merken war.

Dieser fasste eine Antwort auf das Thema wie folgt zusammen: Für die Vereinsarbeit brauchen wir eine gut strukturierte Organisation und für die Menschen in der Gruppenarbeit wünsche ich viel Nächstenliebe. ■

Britta Grau

4. Verbandsübergreifendes Fußballturnier der Suchtselbsthilfe in NRW

Tore für Gesundheit und Zusammenarbeit. Am 21. Juni 2015 fand in der Sparkassenarena in Selm das 4. verbandsübergreifende FAS NRW Fußballturnier statt (FAS = Fachausschuss Suchtselbsthilfe). Ausrichter war in diesem Jahr der „Landesverband Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe“ in Selm. Teilnehmer waren 9 Mannschaften aus verschiedenen Suchtselbsthilfeverbänden in NRW. Die teilweise doch widrigen Wetterverhältnisse taten der Spielfreude der Akteure aber keinen Abbruch. In überaus fairen, sportlichen Wettkämpfen auf Kleinfeldern ermittelten sie den Sieger. Nach den Vorrunden-Spielen folgten die Halbfinalspiele,



Die Siegerehrung wurde von Wolfgang Pätsch, Mitglied des Sprecherkreises des FAS NRW (am Mikrofon), vorgenommen. Links (halb angeschnitten, der Bürgermeister von Selm, Mario Löhr. Mit der „Meisterschale“ Rafael C., Kapitän der siegreichen Mannschaft „Fortuna Trocken“ vom BKE Bochum-Werne.

das Spiel um den 3. Platz sowie das Finale. Sieger in diesem Jahr wurde das Team „Fortuna Trocken“ (BKE Bochum–Werne), das gegen die Mannschaft 0 % Königsblau (BKE Gelsenkirchen-Beckhausen / Gelsenkirchen-Haverkamp) mit 4 : 0 die Oberhand behielt.

Die vier Erstplatzierten:

1. Fortuna Trocken - BKE Bochum-Werne
2. 0 % Königsblau - BKE GE-Beckhausen / GE-Haverkamp
3. Nie Wieder Alkohol - BKD Bochum-Wattenscheid
4. DHZ Hamm - Suchthilfe Netzwerk Hamm

Alle Teilnehmer bedankten sich beim Veranstalter für die reibungslose Organisation und beim Ministerium MGEPA für die finanzielle Unterstützung (MGEPA = Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen).

Kennenlernseminar – ein Seminar nicht nur zum Kennenlernen

Das Kennenlernseminar im Juni 2015 war diesmal fest in „Marler Hand“, denn 16 der insgesamt 17 TeilnehmerInnen kamen vom BKE Marl 1. „Kontakte knüpfen–Aber wie?“ – das Thema wurde auf sehr angenehme Weise mit lockeren Infos und lustigen interaktiven Spielen behandelt. Ein Riesen-Lob gebührt dem Referenten Franz Baudach, der den Samstag gestaltete. Mit seinem fundierten Fachwissen informierte er die Teilnehmenden über medizinische und gesellschaftliche Folgen der Alkoholkrankheit. Gemeinsam



Spaß und Sport dürfen bei einem Wochenendseminar auch nicht fehlen

Vielfach wurde der Wunsch nach einer Fortsetzung des Turnieres im nächsten Jahr geäußert. Angedacht wurde, es in Gelsenkirchen stattfinden zu lassen. ■



So sehen Sieger aus. Platz 2 belegte die Mannschaft „0 Promille Königsblau“, die aus den Gelsenkirchener Ortsvereinen Beckhausen und Haverkamp gebildet wurde.

Der Name der Mannschaft verdeutlicht die lokale Herkunft und dass es um mehr geht als um das Erzielen von Toren.

wurde über die Fremd- und Eigeneinschätzung diskutiert. Der Sonntag stand unter dem Motto: „Welche Hilfsangebote gibt es und wie knüpfe ich die Kontakte?“. Nach einer sehr angenehmen Abschlussrunde wurde dieses informative Seminar, bei dem der Spaß nicht zu kurz kam, beendet. Das Gottfried Könzgen-Haus mit seinen netten und hilfsbereiten Mitarbeitern wurde von allen Teilnehmern ebenfalls sehr gelobt. Ein rundum gelungenes Wochenende in Haltern! ■

Jürgen Leskien (BKE Marl 1)

5. Suchtselbsthilfetag im Landtag NRW in Düsseldorf

Gut besetzter Plenarsaal und Besuchertribüne im Düsseldorfer Landtag. Am Samstag, 20. September 2014, wurde im Düsseldorfer Landtag der 5. Suchtselbsthilfetag organisiert. Mehr als 700 Teilnehmer hatten sich bereits im Vorfeld zu der Veranstaltung angemeldet. Im Vordergrund standen in diesem Jahr Themen wie: Gender, Prävention, verbandsübergreifende Aktionen, „Kreativität und Sucht“, Sport, Ernährung und Gesundheit sowie Spiritualität. Im Rahmen dieses Suchtselbsthilfetages fand auch die Wanderausstellung „Total Stark – Kreative Suchtselbsthilfe in NRW“ ihren Abschluss, die vorher über 2 ½ Jahre durch mehr als 20 Städte in NRW gewandert war. Viele der Künstler, die lokal ihre Skulpturen und Gemälde

Fortsetzung nächste Seite



Fortsetzung von Seite 33

gezeigt hatten, waren an dem Samstag auch in Düsseldorf vertreten.

Die Veranstaltung im Landtag NRW stand unter dem Motto „Suchtselbsthilfe in NRW – ideenreich, tatkräftig, politisch – Total stark!“. Carina Gödecke, die Präsidentin des Landtags NRW hob in ihrem Grußwort hervor, dass in den rund 1.700 Suchtselbsthilfegruppen in NRW hervorragende Arbeit geleistet wird. In den Gruppen würde immer wieder gezeigt, dass es möglich ist, die Abhängigkeit zu überwinden: „Dies ist häufig der Anfang eines langen Weges der eigenen Persönlichkeitsentwicklung, der auch neue Entwicklungsmöglichkeiten für Kinder und Angehörige schafft“. Mit Aktivitäten und Informationen an Ständen waren vor allem Gruppen des BKE, des Kreuzbundes, des BKD und der Guttempler beteiligt. Alle Suchtselbsthilfeverbände in NRW bündeln ihre Kräfte im FAS NRW, Fachausschuss Suchtselbsthilfe, der in dieser Form in Deutschland einmalig ist, wie Lore Theis und Wolfgang Pätsch bei der Begrüßung hervorhoben.

Die Veranstaltung wurde gefördert und unterstützt durch das „Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes NRW“, vertreten durch Frau Dr. Dorothea Prütting sowie durch Vertreter und Mitarbeiter des Landtages. Neben den Kreativgruppen wurden auch die Arbeit in Jugendgruppen und geschlechterspezifische Themen (Gender) in der Suchtselbsthilfe auf Ständen präsentiert. Das BKE Dors-

ten war mit seiner Kreativgruppe aktiv vertreten. Die Gestaltung von Kerzen musste allerdings aufgrund der Wärmeentwicklung in der Wandelhalle und der damit verbundenen Verformung der Kerzen abgebrochen werden.

Die Dorstener Damen konnten sich somit mit den Besuchern des Standes voll und ganz auf die Gestaltung von Lesezeichen konzentrieren. Ein weiteres Mitglied des BKE Dorsten, Frank, zeigte sein künstlerisches Schaffen auf einer „Kreativinsel des meditativen Malens“ und brachte seine Gefühle und Erfahrungen in seinen Bildern zum Ausdruck. Sein an diesem Tag erstelltes Werk nannte er „Total stark“, gleich dem Titel der Wanderausstellung der kreativen Suchtselbsthilfe, die in Düsseldorf ihren Abschluss fand.

Weitere Stände im Foyer und in der Wandelhalle animierten zum Mitmachen: Malen, texten und gestalten standen im Mittelpunkt. Die Kreativinsel bot Möglichkeiten, Grundtechniken des Malens zu lernen und anzuwenden. Hannelore Leßmann aus Marl-Polsum zeigte sich erneut „ganz in Blau“, um zu dokumentieren, dass Blau zwar eine schöne Farbe, blau sein dagegen kein wünschenswerter Zustand sei – frei nach dem Motto: „Schön blau auch ohne Rausch“. Hannelore steht im Foto neben den Skulpturen von Arno Bortz, die die geschlechterspezifischen Schwerpunkte in der Suchtselbsthilfe symbolisieren.

Für das leibliche Wohl sorgte im Foyer und in der Wandelhalle ein Team der Jugendberufshilfe Düsseldorf. Die Moderation im Plenarsaal hatten Ute Freyer



(Kunsthistorikerin und Galeristin) und Frank Happel (Sprecherkreis FAS NRW) inne. In der abschließenden Diskussionsrunde mit sieben Vertretern aus Kommunal- und Landespolitik, des FAS sowie professionellen Suchtberatern und Therapeuten wurde aus der Zuhörerschaft an die Politiker der Wunsch herangetragen, die Suchtselbsthilfe nicht als Kostendämpfer im Gesundheitssystem zu missbrauchen. Viel Beifall gab es für den Vorschlag, eine Abgabe der Alkoholindustrie festzulegen, die für die Arbeit der Suchtselbsthilfe – vor allem für Präventionsmaßnahmen für Kinder und Jugendliche eingesetzt werden könnte. Aufgelockert wurden die ernsthaften Gesprächsrunden durch Darbietungen der Band „Wildes Holz“ und des Chorprojektes „CHORIander“ der Sucht- und Wohnungslosenhilfe der Diakonie Dortmund. Den (auch emotionalen) Schlusspunkt setzte das von allen Besuchern mitgesungene Lied „I am sailing“. Gleichzeitig wurde die Verknüpfung, das Miteinander und Füreinander in der Suchtselbsthilfe zum Ausdruck gebracht, indem in den Wochen vorher von vielen Mitgliedern in den Suchtselbsthilfeverbänden gestrickte, mehrere 100 Meter lange bunte Bänder, durch die anwesenden Besucher zu einem Netz verbunden wurden. Mit der in der Suchtselbsthilfe üblichen Offenheit, Hilfsbereitschaft, Kreativität und Spontanität ist es gelungen, einen bunten, vielfältigen und lebendigen Tag in der Gemeinschaft der Suchtselbsthilfe NRW zu erleben. ■

Arno Verhoeven

Männergesprächskreis in Lippstadt

„Was von alleine kommt, geht auch wieder von alleine“

Am Sa., den 08.11.2014 fanden sich 20 Männer, incl. unseres Referenten, Heinz van Wasen, zum Männergesprächskreis in Lippstadt ein. Allein das angesetzte Thema ließ schon erahnen, dass Brisanz aufkommen würde. Verhält es sich wirklich so, dass der so leicht dahin gesprochene Satz häufig Anwendung bei uns Männern findet? Setzen wir unsere Gesundheit wirklich leichtfertig auf's Spiel, indem wir Warnsignale unseres Körpers oder Vorsorgeuntersuchungen unterlaufen. Und wenn ja, woran liegt das? Kann einen Mann so schnell nichts umwerfen? Der starke Mann rennt nicht wegen jeder Kleinigkeit gleich zum Arzt. Welche eigentlichen Gründe stecken denn

dann dahinter? Warum handelt der Mann zum Teil so? Ist es wirklich der Gedanke, dass es „schon wieder von alleine werden wird“ oder ist der Mann doch gar nicht so stark, wie er oftmals vorgibt zu sein. So nach dem Grönemeyer-Song „Außen ganz hart und innen ganz weich.“ Das würde bedeuten, dass der Mann ja doch mehr Gefühle aufweist, als er bereit ist, zuzugeben. In diesem Fall mögliche, immense „Angstgefühle“.

Wie es zu erwarten war, ging es in dieser Seminar- runde von Anfang an nicht um ebenfalls gefährliche, gesundheitliche Problematiken, wie z.B. verschleppte Grippeerkrankungen, Herzinfarkte, Schlaganfälle oder Bluthochdruck. Denn gleich zu Beginn fielen Schlag- worte, die uns Männer beim Älterwerden gesundheitlich häufig schwer belasten und mitunter auch zum Tod füh- ren - der Bereich rund um die Urologie – mit Schwer- punkt „Prostata“. Und so warf Heinz van Wasen - locker und leger, wie man ihn kennt, denn gleich auch provo- kant einen Satz in den Raum: „Seht ihr einen Urologen vor Euch, dann nehmt die Beine in die Hand und lauft so schnell ihr könnt davon.“



Männergesprächskreis Lippstadt am 08.11.2014

Mehr und mehr kamen die Männer aus sich heraus und berichteten von eigenen gesundheitlichen Problemen und wie sie tatsächlich mit dem Leitthema umgehen. Erfahrungen, die für andere Teilnehmer sicherlich von Nutzen sind. Zwar gibt es körperliche Zipperleins, die einen Gang zum Arzt nach eigener Meinung eigentlich überflüssig machen, aber sich deshalb der Gefahr aussetzen, die Diagnose einer möglichen schweren Erkrankung im Anfangsstadium deshalb unmöglich machen? Egal aus welchen Gründen auch immer. Nein Männer, das sollten wir nicht tun. Handelt verantwortlich gegenüber Euch selbst und euren Euch nahestehen- den Menschen und geht zur Vorsorge. Nehmt ebenso Warnsignale eures Körpers ernst. Wenn es sich dann nach dem fälligen, zeitnahen Arztbesuch denn wirklich „nur“ um eine Kleinigkeit gehandelt hat, um so besser.

Fazit: Wieder einmal mehr ein gelungener Männerge- sprächskreis, der unserem Geschlecht wichtige Erkennt- nisse und Erfahrungen gebracht hat. Freuen wir uns auf den nächsten MGK in Bergkamen-Oberaden. ■

Günter Kühn

Das Familienwochenende bei der Ausbildung zum Suchtkrankenhelfer



Wie weit hat man sich voneinander entfernt?
Findet das Paar wieder einen gemeinsamen Weg?

Die Ausbildung zum Suchtkrankenhelfer wurde bis 2014 über 2 Jahre verteilt an 8 Wochenenden durchgeführt. Ein besonderer Schwerpunkt ist das Familienwochenende, das im letzten Jahr im Januar unter dem Motto „Partnerschaft und Familienleben“ durchgeführt wurde. Zukünftig wird wegen der inhaltlichen Überschneidungen die Ausbildung zum Suchtkrankenhelfer mit der Gruppenleiterschulung zusammengelegt. Diese neue Grundausbildung zur ehrenamtlichen Suchtkrankenhilfe wird unter dem Titel „Basiswissen Sucht“ durchgeführt werden. ■

Arno Verhoeven (BKE Dorsten)

Verdienstnadel des BKE für H.-G. Grimm - Ein Kämpfer gegen die Sucht

Der NRW Landesvorstand des Blauen Kreuzes in der Ev. Kirche (BKE) kommt jedes Jahr im Frühjahr mit den Vertretern der Ortsvereine zusammen, um über die Aufgaben der Sucht-Selbsthilfe und die Strategien des Folgejahres zu beraten, und über aktuelle Themen zu informieren und zu diskutieren. Bei der Veranstaltung werden Ideen für die zukünftige Vereinsarbeit gesammelt und die Umsetzung von Projekten geplant. Die Planungs- und Vorstandskonferenz 2014 wurde am 22. März in Rahden, Ostwestfalen, ausgerichtet. Gastgeberverein für rund 60 KonferenzteilnehmerInnen war das BKE Stemweder Berg. Im Rahmen der Veranstaltung wurde Heinz-Günter Grimm, Träger des Bundesverdienstkreuzes am Bande, für seine Verdienste im Kampf gegen Sucht und „zum Dank und in Anerkennung seiner langjährigen und herausragenden sowie zum Wohle der Menschen bedeutsamen ehrenamtlichen Tätigkeit“ mit der Verdienstnadel des BKE ausgezeichnet. Günter



Günter Grimm bei der Verleihung der BKE Verdienstnadel

Grimm, der seit 1979 in Schermbeck wohnt, ist seit 1990 Mitglied im BKE Dorsten. Nach langen Jahren als Vorsitzender des BKE-Ortsvereins Dorsten wurde Grimm im Jahr 2000 Landesvorsitzender und war von 2011 bis 2014 Bundesvorsitzender des BKE. Auch für die Suchtprävention bei Jugendlichen fühlt sich Grimm verantwortlich. Er hat eine neue Ausbildungsreihe „Schule und Sucht“ initiiert, in der ehrenamtliche MitarbeiterInnen zum Thema „Suchtprävention an Schulen“ weitergebildet werden und vor Ort als MultiplikatorInnen wirken. Auf allen Ebenen des Verbandes genießt Grimm große Anerkennung. ■

Arno Verhoeven (BKE Dorsten)



*Begrenzt ist das Leben,
doch unendlich ist die Erinnerung*

Horst Niermann
* 06.08.1941 † 15.09.2014

Jörg-Ulrich Jacobsen
† 2015

Martin Gießelmann
* 28.1.1950 † 24.10.2014

Erwin Speth
† 2014

Walter Wriedt
* 27.09.1948 † 30.06.2015

Regina Schönhoff
* 10.09.1963 † 06.03.2015

Christa Bern
† 2014

Günter Blüder
† 04.06.2015

Hartmuth Eichler
* 08.10.1946
† 20.02.2015



Michael Neumann
† 2014

Friedrich Winkelmann
* 08.06.1961 † 29.01.14

Ulf Schlüter
† 2014

Dieter Grundmann
* 15.03.1947 † 16.05.2015

Peter Nürnberger
* 07.01.1949
† 06.04.2015



- Mechthild Selk -

Eine starke Frau für eine starke und lebendige BKE-Gruppe

Seit vielen Jahren leitest Du, liebe Mechthild, mit viel Herz und Verstand unsere Gruppe. Verstehst es, die Gruppe lebendig und uns aktiv zu halten. Neue Gedanken regst Du an um einmal die Komfort (Kommt-Vor) Zone zu verlassen. Wege und Strategien auszuprobieren (bei mir zu bleiben). Spüren wie es uns geht - mit dem Partner, mit der Familie. Mit Dir kommen wir auf neue Verhaltensmuster. Lernen verstehen, in der gemeinsamen Arbeit, mit dem geliebten Partner, Kind, Elternteil, Freund, dass auch einmal getrennte Bahnen zu beschreiten sind. Gemeinsame Verletzungen am Beginn der Aufarbeitung jeder für sich behandeln kann. Einen Neuanfang ohne Erwartungen zu wagen. Hast uns Mut gemacht. Wir können und dürfen unseren Beitrag leisten.



Mechthild Selk

Wie im Februar 2015 zum 2. Mal für Kinder aus suchtbelasteten Familien. Um für Aufmerksamkeit und Offenheit zu werben. Wir die gemeinsame Arbeit im BKE unterstützen können, mit unserem Wissen und unseren ganz eigenen Fähigkeiten und Talenten.

Um auch dadurch Vertrauen und eigene Bedürfnisse wieder zu spüren. Einander **WERTSCHÄTZEN** können. Damit wir all diese neuen Gedanken denken und leben können, hast DU, liebe Mechthild, viel Zeit, Humor und Geduld in unsere gemeinsame Arbeit investiert. Die Gruppe hat mit dir zusammen gelernt, frei und offen über das Thema Sucht zu sprechen. ■

Von ganzem Herzen DANKE.
Deine Gruppe (Angehörige3 Kiel-E'hagen)

Schwentinetalfahrt

Eine Flussfahrt in die unberührte Natur
Blaukreuz-Gruppe Flintbek

Die Flintbeker Gruppe machte am Sonntag, den 31. Mai 2015, bei durchwachsenem Wetter eine Schwentine-Boot-Fahrt ab Neumühlen-Dietrichsdorf. Vom Anleger aus ging es zu Fuß durch den Wald zur Oppendorfer Mühle. Dort gab es nach Wahl Schinken und Spargel oder Filets mit Bratkartoffeln zu Mittag.

Während sich ein Teil der Gruppe in der ab und zu durchblinzelnden Sonne eine Pause gönnte, spazierte die Übrigen vorbei an der Obstquelle, dem Wasserwerk und der Papiermühle zum Raisdorfer Schwentinepark. Um 16.00 Uhr legte das Boot wieder vom Anleger im Wald ab und brachte uns nach einem gelungenen Ausflug wieder nach Kiel. Das nächste große Ereignis ist das 30-jährige Bestehen der Gemischten Gruppe in Flintbek im Oktober 2015. ■

Michael Sentz

Auf den Tischen stehen Kaffetassen und Teller mit Gebäck. Aber die Menschen, die sich hier zur gemütlichen Plauderrunde an der Tafel niederlassen, sind nur bedingt aus freien Stücken dort. Es ist die BKE Suchtselbsthilfegruppe. Sie trifft sich hier jeden Dienstag um 19:30 Uhr im Evangelischen Gemeindehaus an der Großen Bergstr. 6. Wer hier sitzt und erzählt und den anderen zuhört, hat die ersten wichtigen Schritte auf dem Weg zum Sieg über die Alkoholsucht bereits getan. Zwischen 12 und 14 Betroffene aus Burg und den umliegenden Orten nehmen derzeit regelmäßig an dem Erfahrungsaustausch teil.

Dazu gehört etwa Berufsmusiker Jörg, der seiner Branche die Schuld an seiner Suchtkrankheit gibt: „Das mit dem Trinken wurde immer mehr, der Körper hatte sich an das Übel gewöhnt“ erzählt er. Nachdem ihm die Familie ins Gewissen geredet hatte, hat er das Pensum zwar nach unten geschraubt – Aber ganz aufhören hat er alleine nicht geschafft. Zur Entgiftung begab er sich ins Heider Westküstenklinikum, dort ist er durch einen Aushang auf das „BKE“ aufmerksam gemacht geworden.

„Im Sommer bin ich 5 Jahre trocken, darauf bin ich ein kleines bisschen stolz“ sagt Jörg. Sein Sitznachbar ist seit 20 Wochen dabei und erzählt: „Ich hab zwar nicht jede Woche getrunken, aber dann war auch gleich eine ganze Flasche Korn fällig. Das ging eine ganze Weile gut, bis irgendwann der Dorfscherr vorm Auto stand. Damit war zwar der Führerschein weg, aber gleichzeitig der Beginn gemacht, sich dem Problem der Alkoholsucht zu stellen. Der Gang zur Beratung in der Meldorfer Diakonie sei nicht leicht gewesen, da werden Fragen gestellt, die sind nicht angenehm, man muss sich darüber klar werden, dass man ein Problem hat“. Nachdem er eine ambulante Reha absolviert hat, ist er nun nach einem halben Jahr trocken. „Durch die Gruppentreffen hier in Burg werde ich jede Woche an das Problem erinnert“.

So wie den beiden Teilnehmern der Suchtselbsthilfegruppe geht es den meisten Suchtkranken. „Man entwickelt unglaubliche Fähigkeiten die Krankheit vor anderen zu verstecken.“ sagte Gerd Stübe, der gemeinsam mit Lothar Mohr der Burger Suchtselbsthilfegruppe des BKE vorsteht. Als Gruppensprecher leiten sie die wöchentlichen Treffen und sind Ansprechpartner für Fragen

rund um den Missbrauch von Alkohol, aber auch Drogen und Medikamenten. Der Anstoß zur Veränderung kommt meist von außerhalb. Sei es eine Polizeikontrolle und die Auflage zur Medizinisch-psychologischen Untersuchung (MPU). Sei es der Umstand, dass der Ehepartner die Koffer packte oder die eigenen Kinder nichts mehr mit einem zu tun haben wollen. Die Sucht verheimlichen zu wollen, bringe gerade auf dem Land sowieso nichts. Diese übereinstimmende Erfahrung haben alle TeilnehmerInnen der Suchtselbsthilfegruppe gemacht: „Meistens weiß das ganze Dorf ohnehin Bescheid.“ Eine wichtige Rolle spielte auch der Hausarzt, so Gruppensprecher Lothar Mohr. Er könne seinen Patienten ins Gewissen reden und gleich mehreren Teilnehmern der Burger Runde sagen: „Mein Hausarzt hat mir das Leben gerettet, in dem er mich auf den Alkoholmissbrauch angesprochen hat.“

Suchtselbsthilfegruppe
Burg/Dithmarschen

Wir sitzen alle in einem Boot

Während ihrer zweistündigen wöchentlichen Treffen erzählen sich die TeilnehmerInnen, was ihnen in der Woche passiert ist - Angenehmes wie Unangenehmes. Daraus ergeben sich dann meistens weitere Gesprächsthemen,“ so Moderator Mohr. Der Eggsteder ist seit 22 Jahren trocken, seit 12 Jahren leitet er ehrenamtlich die Burger Gruppe. Träger des Blauen Kreuzes in der Evangelischen Kirche ist der Landesverband des BKE in Schleswig-Holstein. Das Motto lautet: „Hilfe zur Selbsthilfe“. Weitere angeschlossene Suchts-

elbsthilfegruppen in Dithmarschen gibt es in Brunsbüttel, Heide, Meldorf und Albersdorf.

An dem Burger Gesprächskreis, nehmen nicht nur Betroffenen, sondern auch deren Angehörige teil. Rentner Dieter begleitet seit 20 Jahren seine Ehefrau zu den Treffen. „Außer an Geburtstagen und der Goldenen Hochzeit sind wir immer dabei“ sagt er. Im Alleingang wäre er mit dem Problem nicht fertig geworden, gibt er zu. Sogar Mitglied im BKE ist der Pensionär geworden. Auch wenn die Gruppenmitglieder offensiv mit ihrer Krankheit umgehen – was hinter verschlossenen Türen besprochen wird, behalten die TeilnehmerInnen für sich.

Ihren beiden Gruppenleitern sprechen sie ein großes Lob aus. „Wir machen auch Grillabende und eine Weihnachtsfeier und unternehmen Ausflüge“, sagt Dieter. Dabei haben wir alle gemeinsam Spaß – Auch ohne Alkohol. ■

Markt der Möglichkeiten 2015

In den Schulen in Kiel am Ravensberg, „RBZ“-Teilnehmer von Kieler BKE-Gruppen waren dabei



Andreas Kölln am Stand mit Jugendlichen

Einmal im Jahr lädt das RBZ Wirtschaft Kiel regionale Akteure der Zivilgesellschaft ein, um ihre Themen, Angebote und Aktivitäten auf einem „Markt der Möglichkeiten“ zu präsentieren. Das Themenspektrum des Marktes ist breit gestreut. Ziel der dreitägigen Veranstaltung ist es, den Schülern die Vielfalt zivilgesellschaftlichen Engagement vor Augen zu führen und ihnen die Möglichkeiten der eigenen Mitarbeit zu verdeutlichen. Gleichzeitig bietet der Markt Schülern, Lehrkräften und Vereinsvertretern Gelegenheit, Informationen und Erfahrungen auszutauschen. Bei Gesprächen an Infoständen, Diskussionsrunden mit Experten und durch ein vielfältiges Filmprogramm werden gesellschaftliche Mitwirkung, Partizipation und politische Stellungnahme angeregt und gefördert. Der „Markt der Möglichkeiten“ hat mittlerweile Tradition im RBZ Wirtschaft Kiel. Auch andere Schulen in Kiel und in Schleswig-Holstein wurden auf die Veranstaltung aufmerksam. TeilnehmerInnen von Kieler BKE-Gruppen waren dabei.

Hierzu berichtet unser ehrenamtlicher Mitarbeiter Andreas K.: „Vor allem der erste Tag war hervorragend besucht und die Stände hatten sehr viel zu bieten. Die „Rauschbrille“ war ebenso mit von der Partie, wie auch ein Stand mit alkoholfreien Getränken. Wir vom BKE haben an unserem Stand viele gute Gespräche geführt! Besonders hatten wir bunte Schreibblöcke und viel gutes

Infomaterial dabei. Darüber hinaus haben wir den Film zum Thema Glückspielsucht „Jens, oder wer gewinnt hat Pech gehabt!“ mit anschließender angeregter Diskussion gezeigt.

Weiter gab es außergewöhnliche Stände mit Highlights!:

- Blutzuckerspiegel messen
- Auswirkungen auf die Umwelt konnte man aktiv erfahren, indem man Räder aus Holz drehte
- sichtbare Veränderungen bei zu viel Wasser das zu Überschwemmungen führt
- ein Anzug, der einem jungen Menschen klar machen sollte, wie sich der Körper eines alten Menschen anfühlt
- mit Kondomen, als ein weiteres Highlight
- mit der Aufschrift: Stadtmission!- konnten wir ebenfalls sehr gut punkten
- oder z.B. Gummi-Brüste (drei nebeneinander) zum Anfassen und Abtasten, auf „Krebsknoten“

Zu dieser Veranstaltung ist vor allem unsere erfahrene ehrenamtliche Suchthelferin Elke B. zu nennen, die mit viel Schwung und Witz in lockeren Gesprächen mit den Jugendlichen auf Augenhöhe war! Mit ihrer Präsenz wäre der Stand locker allein versorgt gewesen. Mit ihr geht eine Institution leider in den verdienten Ruhestand. Das bedaure ich sehr!

Ich wünsche ihr alles Gute und vor allem noch lange Gesundheit. Für die Logistik: Vorbereitung, Organisation und Durchführung waren die verlässlichen Helfer Elke B., Lars R., Gerd K. mit mir zusammen am Stand. Dieser Markt der Möglichkeiten war ein voller Erfolg und ich wünsche mir noch viele solcher Märkte, mit ebenso tollen Teams! ■

Andreas Kölln

RBZ = Regionales Bildungszentrum
M.d.M. = Markt der Möglichkeiten

Pokalkegeln 2015 in Kiel

Dieses Jahr hat abermals das Pokalkegeln stattgefunden und das ist auch gut so! Totgesagte leben eben doch manches Mal auch länger! Nun kann ich berichten, dass ich nach dem ersten Hinspieltreffen schon aufgeben wollte! Auf mich stürzten viele Hindernisse ein, die ich erstmal nehmen musste:

- die Kalkulation der Kosten
- sowie keinen funktionierenden Laptop
- am Tag der Hinrunde tausend Änderungswünsche: Wer mit wem oder auch nicht!

Kurz gesagt: Ich war total überfordert! Doch danke ich allen Anwesenden für ihr großes Verständnis und die Unterstützung! Bei der Rückrunde wusste ich es dann schon besser, wie ich das zu organisieren hatte und bin mit dem Ergebnis durchaus zufrieden. Ganz besonderen Dank nochmal an Dich lieber Lothar für deine Unterstützung. Leider hat Lothar M. im letzten Jahr die Organisation für dieses Event abgegeben. Er hat es wirklich sehr gut und souverän gemacht! Ich danke Dir dafür! Bei mir ist in der Rückrunde auch der Spaß wieder zurückgekommen, so möchte ich das Kegeln auch im nächsten Jahr erneut organisieren. Ich wünsche mir von den Mitgliedern des „BKE“ wieder eine rege Beteiligung mit Euren zahlreichen Anmeldung! Je mehr wir sind, desto spannender wird es für alle und für den Spaß kann jeder beitragen. ■

Medizinisch-Psychologische Untersuchung

„Frei“ und vor allem offen und ehrlich reden

Es ist eine gefährliche Zeit. Die Zeit wenn gefeiert wird. Im Sommer sind es die Grillfeten im Garten, Zeltfeste u.a.m., die Weihnachtsfeier mit Kollegen im Winter. Und dann setzt sich mancher alkoholisiert ans Autosteuer. Auch der Leiter der neuen Preetzer MPU-Vorbereitungsgruppe Volker Bumann hat so seinen Führerschein verloren. Seit 2011 ist er trocken. Und seit mehreren Jahren bietet er ehrenamtlich eine Selbsthilfegruppe zur Vorbereitung der Medizinisch-Psychologische Untersuchung (MPU) an – und jetzt auch in Preetz.

Volker Bumann hat sich seinerzeit ehrenamtlich von der BKE Fachreferentin Dr. Helene Gall beim Projekt „Netzwerk Führerschein - Verantwortung am Steuer“ als Gruppenverantwortlicher für diese besondere Aufgabe ausbilden lassen. Ein charakteristischer Gruppenabend: Fünf Männer treffen sich an diesem als Beispiel geltenden Abend in der Suchtberatungsstelle des Kreises Plön. Die Gruppe trifft sich in Preetz jeden Mi. von 18:45-19:45 Uhr. Die Gruppe ist im Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche (BKE) Landesverband Schleswig-Holstein organisiert, sie bietet Unterstützung für alle, die in Folge von Alkohol, Drogen, Medikamentenmissbrauch, durch rüpelhaftes Verhalten im Straßenverkehr oder Beschaffungskriminalität, ihren Führerschein verloren haben.

Die Voraussetzung dafür, ihn wiederzubekommen, haben sich seit dem 1. Januar 2011 grundlegend geändert: Neben Abstinenznachweisen werden auch Gruppenbesuche und Beratungsgespräche erwartet. „Wir wollen erreichen, dass alle Betroffenen sich über ihr Suchtverhalten im Klaren sind und in Zukunft abstinent leben, grundsätzlich aber ohne den Gebrauch von Rauschmitteln sich ans Steuer setzen.“, sagt Bumann. Die Teilnehmer werden grundsätzlich nicht allein für die MPU geschult. Wer glaubt, in der Gruppe lediglich



Alkohol am Steuer vor 125 Jahren

für ein Frage-Antwort-Spiel geschult zu werden, liegt falsch. Es geht um verantwortungsbewusste Verhaltensänderungen. In der Vorbereitungszeit zur MPU muss der Bestrafte pro Jahr viermal eine Haaranalyse (zweimal bei Drogen) oder sechsmal eine Urinuntersuchung machen lassen. Ein Auslassen dieser Proben ist nicht erlaubt. Die Analysen kosten bis zu 200,- € und müssen von den Betroffenen selbst gezahlt werden. Wenn alle Kosten zusammengerechnet werden, kann bei einem Betroffenen schon mal bis zu 1800,- € bis zur ersten MPU zusammenkommen.

Die Gruppe in Preetz ist als Selbsthilfegruppe selbstverständlich kostenfrei. Die GruppenteilnehmerInnen erfahren hier, dass man in der MPU drei Stationen durchlaufen muss: Reaktionstest, medizinische Untersuchung und psychologisches Gespräch. Auf letzteres wird das Hauptaugenmerk gelegt. Die Kandidaten sollen frei und offen und ehrlich reden. Manchmal erfolgt noch eine Fahrprobe mit Fahrlehrer, Arzt und Psychologe. Die Gruppenteilnehmer erfahren, dass wenn sie mit mehr als 1,0 Promille Auto fahren nach der gültigen Rechtsprechung als suchtkrank gelten. Wer damit überhaupt noch Auto fahren kann gilt als Suchtkrank. „Das ist die

Rechtsprechung.“ Wie bereits erwähnt: Es geht in der Gruppe um Verhaltensänderung. Jeder muss seinen Weg finden, wie er mit dem Suchtdruck umgeht.

In der Gruppe kann man über seine Sorgen und Nöte sprechen. „Er freue sich über jeden, der den Weg dorthin finde.“, meint Bumann. „Natürlich gebe es Rückfälle, aber auch Erfolgserlebnisse. Wir haben in den vergangenen Jahren schon 32 Kandidaten durch die MPU gebracht.“



Fortsetzung von Seite 41

Hier der Bericht über den Jüngsten der Gruppe:

Alkohol am Steuer heute. Er ist gerade einmal 19 Jahre mit Abstand der jüngste Teilnehmer in der Runde. Im August wollte er während einer Party „Nachschub“ holen. Er schaffte es auch bis zum Supermarkt. Aber auf dem Rückweg krachte er auf ein Auto vor ihm – und flüchtete.

Wie lange er seinen Führerschein los sein wird, weiß er noch gar nicht, da er noch keinen Beschluss hat. Er hatte zwei Promille laut Atemalkoholtest, berichtet er weiter. Bei der Blutprobe waren es 1,78 Promille. Er

war noch in der Probezeit und muss mit der Anklage der gefährlichen Körperverletzung leben. Den Weg zur Selbsthilfegruppe hat er durch seinen Vater gefunden. Dem war das auch schon passiert. Die Clique war schockiert, als er vom Unfall erzählte. Die Freunde wären nachdenklicher geworden, denn wohl alle sind schon mal mit 2 Bieren hinter dem Lenkrad gewesen.

Leider gehört das Trinken bei vielen jungen Leuten dazu. Und es kommt schon mal vor, dass er wieder aufgefordert werde doch einen mitzutrinken. Aber er darf ja nicht. Hier fällt die Gruppe ins Gespräch ein. „Du darfst, aber Du willst nicht.“ ■



Gruppenfoto

Montagsgruppe aus Rendsburg wurde „Rückfällig“

Nach mehrjähriger Abstinenz ist die komplette Montagsgruppe aus Rendsburg rückfällig geworden. Nachdem wir vor knapp 10 Jahren eine Schiffsfahrt auf der Eider mit der „Stadt Rendsburg“ unternahmen - die leider bereits vor Jahren unterging - und einige Jahre später auch die bereits über 100jährige „Freya“ unsere Mitfahrt überstand, war ein solcher Schritt erneut angesagt. Also raffte man sich zu der Entscheidung auf, es eines schönen Tages mit der „Wappen von Schleswig“ zu versuchen.

So kam es am 11. Juni dazu, nahe Schloss Gottorf in Schleswig die Schlei zu entern. Die souveräne Schiffsbesatzung nahm es dabei nicht nur mit uns, sondern mit zahlreichen anderen Gästen auf: In einigen Bundesländern hatten die Sommerferien gerade begonnen, es war Sonntag, und Senioren haben auch ein reges Ausflugsinteresse. Während des Ablegens noch wolzig, riss sogleich der Himmel auf

und strahlende Sonne ergoss sich für den Rest des Nachmittags über unsere Route und unsere Häupter. Es bedurfte der teilweisen Flucht ins Unterdeck, um sich durch dunkel gefärbte Getränke wie Kaffee und Cola sowie Zuckerhaltiges wie Apfel- und Kirschkuchen oder Eis wieder zu stärken. Erlebnisreich, mit neuen Infos zur erweiterten Heimatregion und unfallfrei kamen wir am späten Nachmittag an Land.

Wir erlebten die sonst vom Ufer aus gewohnte Schlei auf eine völlig neue Art. Zudem wurden Bereiche, in die vermeintlicherweise keine Straßen führen, aber wo dennoch nicht gerade nur kleine Hütten stehen, sichtbar. Von Neid konnte man sich dabei nicht immer freimachen. Ein schöner Nachmittag ging für einige direkt zu Ende, andere nahmen sich noch innerstädtische Ziele vor. Für Enter-Touren sind wir scheinbar ungeeignet - außer wenn's ums Kaffee- Buffet geht! Ein Erlebnis, das nach allgemeinem Lob nach kurzfristigerer Wiederholung verlangt! ■



DIE BKE UNTERHALTUNGSWELT

Spruch des Tages

Ein Stück des Weges liegt hinter dir, ein anderes Stück hast du noch vor dir. Wenn du verweilst, dann nur, um dich zu stärken, nicht aber, um aufzugeben.

Augustinus
(Quelle: Atempausen für den Alltag, Groth Verlag)

Witz des Tages

Ein Ehepaar sitzt am Tisch. Sagt der Mann: „Ist das Essen auch wirklich aus der Dose?“ Darauf die Frau: „Ja, es war so ein süßer Hund darauf und daneben stand: für ihren Liebling.“ 😊



Unser Cocktail des Tages „Gelber Sommer“ (100% alkoholfrei - 100% Spaß)



Für 2 Personen:
200 g Ananas, ½ Mango, 125 ml Kokosmilch, 125 ml Ananassaft, 2 Teelöffel Kokosflocken

Alle Zutaten in den elektrischen Mixer geben und alles gut durchmischen.

Tipp: Vor dem Befüllen des Glases den Glasrand anfeuchten und in Kokosraspeln tauchen – sieht gut aus und schmeckt lecker!

(Quelle: BZgA Cocktails zum Selbermischen)

Unser Backrezept des Tages „Käsekuchen ohne Boden“ (geht ganz schnell und ist super lecker)



Zutaten:
200 g Butter, 250 g Zucker, 2 Päckchen Vanillezucker, 6 Eier, Saft von einer Zitrone, 1 kg Magerquark, 100 g Mehl, 1-2 gestr. TL. Backpulver, 1 große Dose Mandarinen (ohne Saft)

Alle Zutaten nach und nach in einer Schüssel verrühren, die Mandarinen zum Schluss unterheben. Den Teig in eine gefettete Backform geben und ca. 70 Minuten bei 175°C Ober-Unterhitze backen.

Das Team der Bundesgeschäftsstelle hat 10 Fehler für Euch versteckt. Findet sie...



Tanja Nöhning, Claudia Kornwald, Lando Horn, Kathi Klimm, Andreas Dubenhorst, Biggi Sterzer, Martina Dornbusch, Anne Berner (v.l.)





Rhodi, der kleine Rhododendron

Es war einmal ein kleiner Rhododendron, Rhodi hieß er und er hatte kräftige, sattgrüne Blätter an kräftigen Ästen und es zierte ihn wunderschöne Blüten. Unser Rhodi war noch recht jung und war ein Busch von ca. 55 cm Höhe.

Immer im Mai konnte man langsam die Knospen entdecken, die immer größer und praller wurden, bis sie schließlich aufbrachen und eine Farbenpracht hervorbrachten, die Ihresgleichen suchte... Farben, die so wunderschön in der Natur kein zweites Mal vorzukommen schienen – beige-braun und sandfarben und im Kern war jede Blüte nahezu feuerrot. Unser Rhododendron war umgeben von anderen Rhodos und keiner war wie er, aber jeder war besonders – es gab welche, die blühten „knallerot“, schneeweiß, in zartem lachs.... Ach es waren so viele Farben, dass man es kaum beschreiben konnte.

Es gab Rhodos, die waren etwa so groß wie Rhodi, aber es waren auch welche darunter, die maßen 3,5 – 4 Meter. Die riesigen Rhodos machten Rhodi bald neidisch, denn die Menschen neigten dazu, diese zu bestaunen und zu fotografieren und damit zu prahlen, welch riesige Rhododendren sie gesehen hätten.

Die kleineren Pflanzen wurden oft nicht so wahrgenommen, und so

wurde unser Rhodi traurig und ungeduldig. So beschloss er zu wachsen, was das Zeug hielt. Das funktionierte recht ordentlich, denn der Boden war gut für Rhododendren - ein wenig sauer - so haben Rhododendren es ja gerne. Bald jedoch sah man wenig und weniger Blüten an diesem Busch, und an die Stelle von satten, grünen Blättern traten mickelige, blassgrün bis braune Blätter, weil Rhodi seine gesamte Energie fürs Wachsen aufgebraucht hatte und keine Kraft mehr übrig war, die aber fürs Blühen erforderlich gewesen wäre. Bald war er so schwach, dass Schädlinge wie die Zikade ein leichtes Spiel hatten, ihm auch noch weiter zuzusetzen.

Statt Knospen bildeten sich nun viele schwarze verkrüppelte, unansehnliche, nichtsnutzige Spitzen. Durch diesen kahlen Busch drangen zudem auch noch Sonnenstrahlen gnadenlos zu Boden und so musste Rhodi, der wie alle Rhododendren einen leicht feuchten Boden liebte, auch noch unter Trockenheit leiden. Rhodi resignierte: Wie sollte er jemals diesem Teufelskreis entkommen...

Eines Tage jedoch, an dem Rhodi immer noch so vor sich hin vegetierte, kam der Gärtner vorbei und betrachtete ihn. Der Gärtner wusste, was zu tun war: Er gab Rhodi zusätzlichen

Dünger und goss ihn nun täglich. In südliche Richtung pflanzte er einen Nussbaum, der nun für Halbschatten sorgte, und Rhodi so vor der größten Glut der Sonne schützte. Einen Teil der Zikaden konnte der Gärtner durch Fallen weglocken. Aber dann kam es ganz dicke... der Gärtner holte eine Rosenschere und begann an Rhodi herumzuschneiden. Allzu dünne und trockene Zweige wurden abgetrennt. Das war ganz schön schmerzvoll, aber Rhodi hatte auch das recht gut überstanden, der Gärtner war trotz dieser gewaltsamen Maßnahme recht behutsam.

Dann betrachtete der Gärtner Rhodi und sprach: „So, es sind alle notwendigen Voraussetzungen geschaffen – Du hast es jetzt in der Hand, Dein Leben zu gestalten und auf Dich aufzupassen oder aber auch vor die Hunde zu gehen...“ Und so besann Rhodi sich, achtete auf sich und hielt sein Dasein einigermaßen im Gleichgewicht. Der Gärtner und auch andere Menschen, die Rhodi begleiteten, hatten vor Jahren keinen Pfifferling auf ihn gegeben, aber nun konnten sie sich mit Rhodi freuen... Sie sahen wie seine Blätter wieder kräftig grün wurden. Und so begann er immer im Mai zu blühen mit traumhaften Blüten, die beige-braun und sandfarben leuchten und im Kern nahezu feuerrot waren. ■