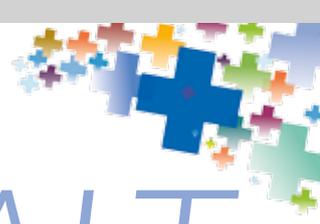


Menschen stärken Menschen



# BKEVIELFALT



**SCHLÜSELERLEBNISSE**

**BKE-Mitglieder berichten**

**AUS DEN GRUPPEN**



## Was uns verbindet...

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

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.  
Postfach 37 | 49452 Rehden  
Mobil: 0170 5428309 | Fax: 05444 9199756  
info@bke-nds.de  
www.bke-nds.de

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche  
Landesverband NRW e.V.  
Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum  
Tel.: 0234 490427 | Fax: 0234 9422241  
info@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

Förderer dieser Mitgliederzeitschrift sind

**Salus BKK**  
Mit gutem Gefühl krankenversichert



Verantwortlich für den Inhalt: Lando Horn, Bundesvorsitzender  
Redaktion-Team: Claudia Kornwald (BV), Tanja Nöhring (BV), Thomas Blicher (HS),  
Andreas Dubenhorst (NDS), Arno Verhoeven (NRW), Marianne Sasse (NRW),  
Lando Horn (SH), Peter Keller (SH), Peter Staben (SH)  
Gestaltung: HP KELLER Medienbüro, Pinneberg  
Fotos: BKE Bundesverband, BKE-Landesverbände, Titel: Ulrich Kornwald  
Druck: DatDruck, 24211 Pohnsdorf

## Die Quelle des Fortschritts in der Geschichte ist der einzelne Mensch.

*Paul Anton de Lagarde (1827 - 1891),  
deutscher Orientalist und Kulturphilosoph, eigentlich Paul Anton Bötticher*



*Lando Horn  
Bundesvorsitzender*

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

Fortschritt verstehen wir als Gegenbewegung zum Rückschritt und zum Stillstand. Und geht es nach Paul Anton de Lagarde ist dieser Fortschritt nur durch Menschen zu erreichen, die gemeinsam ein Ziel Schritt für Schritt umsetzen.

Diese Erfahrung machen wir auch im BKE. Unser letztes großes Projekt „UPDATE 2 – Vielfalt LEBEN“ haben wir Ende 2015 erfolgreich abgeschlossen. Viele Menschen im BKE haben sich an der Entwicklung, an der Umsetzung und an den produzierten Ergebnissen beteiligt. Das vermehrte Miteinander hat bei allen Beteiligten auf allen Ebenen Wachstums- und Lernprozesse in Gang gebracht.

Nicht immer verlief die Entwicklung geradlinig und ohne Reibung. Doch dies gehört beim Fortschritt auch mit dazu. Manchmal müssen wir auf dem Weg innehalten und schauen, in welche Richtung es weitergehen kann und soll.

Ähnliche Erfahrungen - bei ganz persönlichen Fortschritten - werden in dieser Ausgabe auch in den Berichten über die „Schlüsselerlebnisse“ beschrieben. Denn auch für alle Schlüsselerlebnisse liegt die Quelle bei jedem einzelnen Menschen. Nur durch die Anpassung an sich verändernde Lebenssituationen können Fähigkeiten und Stärken wachsen.

In dieser Basisausgabe kommen wieder viele BKE-Freundinnen und BKE-Freunde zu Wort. Sie berichten über all das, was sie vor Ort im BKE und um das BKE herum bewegt hat. Was sie in Seminaren und in der Begegnung mit anderen Menschen angeregt und in Bewegung gebracht hat.

Für diese Quelle an Erfahrungen und Erlebnissen danken wir Euch!

Herzliche Grüße, Gesundheit und Gottes Segen.

*Lando Horn  
Bundesvorsitzender*

<b>AUS DEM BUNDESVERBAND</b>	
Schlüsselerlebnisse: Das hat mich beeindruckt!	5-7
Umfrage zur Mitgliederzeitschrift: Wenn einer fragt...	8-9
Verlosung zur Umfrage: Diese drei haben gewonnen!	9
Stimmzettel: Die Qual der Wahl - BKE-BLICK oder BKE-VIELFALT?	10
Hessen: BKE-Gruppe „Senfkorn“ bietet Hilfe zur Selbsthilfe	12
Sachsen-Anhalt: Den Humor nicht verlieren	12-13
Brandenburg: Auf Schusters Rappen, Aktuell 2016, Aktionen im April	13-14
Mecklenburg-Vorpommern: Suchtselbsthilfe zeigt sich	14
<b>AUS DEM LANDESVERBAND NIEDERSACHSEN</b>	
Sulinger BKE-Gruppe: Freistatt feiert, Suchtverlagerung - wann beginnt sie?	15-16
Ortsverein Osnabrück: Imagefilm gedreht, Gipfelsturm	17
BKE-Gruppe Rheden: Jahreshauptversammlung	17
<b>AUS DEM LANDESVERBAND NORDRHEIN-WESTFALEN</b>	
Comissatio in Imperium Romanum: Auf den Spuren der römischen Saufgelage in Xanten	19-20
Unser Haus in Bochum...	21-22
Artikel Apotheken Rundschau: Kontrolliert die Sucht besiegen	22
Gedanken zum Seminar: Zusammenwirken mit Menschen aus unterschiedlichen Kulturkreisen	23-24
Vorstände- und Planungskonferenz	25-26
Ortsverein Brackwede: Neuer Vorstand	27
Schlüsselerlebnisse: Autonomieverlust - Hilfestellung	27
Ortsverein Dorsten: Rollenveränderung in der Familie, Sucht und Depression, Wahlen zum Vorstand	27-29
Ortsverein Dorsten-Wulfen: „Was uns eint, was uns trennt“	29
BKE Marl I: Marler Tag der Gesundheit	30
Ortsverein Stemweder Berg: Vereinsseminar	30
<b>AUS DEM LANDESVERBAND SCHLESWIG-HOLSTEIN</b>	
Kampagne „Wir für alle“: Mach mit und werde Teil einer großen Gemeinschaft	33-34
Angehörigengruppe Kiel: Hilfe für Kinder in Suchtfamilien	34-35
Grünkohlessen Kiel: Gröönkohltiet	35
Männergruppe Dienstag Kiel: 5. Mittwoch	36
Angehörige Elmschenhagen: Die Würde des Menschen ist unantastbar	37
Gruppe Mettenhof: Offen über die Sucht sprechen	38
Ehrenamt ausgezeichnet: Viel Beifall für Klaus Hox	38
Gruppe Calau: Ein schönes Wiedersehen mit den Calauern	39
Gruppe Büdelsdorf: Zwei Mal 35 Jahre für das BKE Büdelsdorf	40
Gruppe Eckernförde: „Meine Abstinenz möchte ich zu meiner Zufriedenheit hinkriegen.“	41
Jugendgruppe Itzehoe: Wer sind WIR?	42
<b>IN STILLEM GEDENKEN</b>	18
<b>DIE BKE UNTERHALTUNGSWELT</b>	31
<b>DIETERS GESCHICHTE</b>	32



## Das hat mich beeindruckt! Schlüsselerlebnisse

Ein bewegtes Leben liegt hinter vielen Frauen und Männern in unseren Selbsthilfegruppen. Und auch die Kinder und Eltern, Freundinnen und Freunde teilen gemeinsame Erlebnisse – gute und auch weniger erfreuliche. Alle wissen, dass Veränderungen nicht so leicht sind. Veränderungen beginnen meist für andere nicht sichtbar, indem sich erst einmal eine Absicht zur Veränderung entwickelt. An dieser Stelle spielen beeindruckende Erlebnisse eine wichtige Rolle. Was lässt uns die Sicht auf unser Leben verändern? »»»»

Foto: Ulrich Kornwald



# SCHLÜSSELERLEBNISSE STELLEN DIE WEICHEN

An dieser entscheidenden Stelle öffnet sich für viele eine Tür in eine neue Denkweise oder ein verändertes Handeln oder Fühlen. Den passenden Schlüssel für diese Tür finden wir oft in Erlebnissen, die uns tief beeindruckt – in positiver oder auch negativer Hinsicht. Schlüsselerlebnisse<sup>1</sup> lassen uns umdenken. Wir haben etwas gespürt, was uns weiterbringen kann. Wir können uns öffnen und neue Wege gehen. Vielleicht auch vergleichbar mit einer Weiche auf unserer Lebensstrecke. Manchmal bewahren uns Schlüsselerlebnisse auch vor Oberflächlichkeit und Leichtsinn.

Schlüsselerlebnisse können uns überraschend den Boden unter den Füßen wegziehen – meist sind sie intensiv und dramatisch. Sie rütteln uns wach, öffnen unsere Augen, machen uns sensibel. Wir verlassen unsere gewohnte, manchmal eingefahrene „Bahnstrecke des Lebens“.

Wir greifen dieses Thema in dieser Ausgabe unserer Verbandszeitschrift auf, weil viele unserer Leserinnen

und Leser sich gewünscht haben, mehr persönliche Erlebnis- und Erfahrungsberichte zu erhalten. Nicht immer haben Schlüsselerlebnisse etwas mit der eigenen Sucht- oder Familiengeschichte zu tun. Manchmal öffnen sie Türen in eine veränderte Haltung einer anderen – bisher vielleicht eher kritisch betrachteten – Person gegenüber, manchmal haben sie etwas mit unserer Glaubenseinstellung zu tun und ein anderes Mal helfen sie uns bei einer Entscheidungsfindung.

Gerne wollen wir Schlüsselerlebnisse sammeln und zeigen, welche Auslöser bei euch Veränderungen angestoßen haben. In diesem ersten Teil schenken euch die drei Menschen ihre Schlüsselerlebnisse, die die Geschäfte des BKE-Bundesverbandes verantwortlich leiten. Biggi Sterzer, Bundesschatzmeisterin, Andreas Dubenhorst, stellvertretender Bundesvorsitzender, und Lando Horn, Bundesvorsitzender des BKE.

<sup>1</sup> von Ernst Kretschmer (deutscher Psychiater, † 1964) stammender Begriff für solche Erlebnisse, die besonders geeignet sind, bei einer Person die gerade für sie charakteristische Reaktion hervorzurufen: Charakter und Schlüsselerlebnis passen wie Schlüssel und Schloss zusammen



## Verloren

(Biggi Sterzer)

16 Jahre ist es nun her – mein Schlüsselerlebnis, das die Weichen meines Lebens neu gestellt hat. Es war eigentlich ein Morgen wie jeder andere in dieser heftigen Zeit des

Kampfes gegen den Alkohol. Ich stand in meiner Küche und spürte zum ersten Mal ganz deutlich: „Diesen Kampf hast du verloren!“

Anders als bei „normalen“ Menschen galt mein erster Gang nicht dem Einschalten der Kaffeemaschine. Die stand schon lange Zeit unbenutzt auf der Arbeitsplatte. Ich begann meinen Tag mit der Flasche Bier aus meinem Kühlschrank, wieder einmal!

Da kam die Erkenntnis: „Ich bin abhängig!“ Eine Woche später ging ich zur Entgiftung ins Krankenhaus und drei Wochen später besuchte ich zum ersten Mal meine BKE-Gruppe.



## Am Abgrund

(Andreas Dubenhorst)

Vor 11 Jahren hatte ich ein einschneidendes Schlüsselerlebnis. Mein Chef erklärte mir in einem ernsten Gespräch:

„Andreas, so brauchst du hier zu deiner Arbeitsstelle nicht mehr wiederkommen!“ Meine Frau Peggy stand neben meinem Chef, nickte zustimmend und erklärte mir: „Andreas, so brauchst du auch nicht mehr zu mir und deinen Kindern nach Hause kommen!“

Das geschah in meiner noch aktiven Trinkzeit. Dieser eine Moment sorgte dafür, dass ich schlagartig nüchtern wurde. Nüchtern in dem Sinne, dass mir die Augen geöffnet wurden und ich klar sehen konnte, dass ich so auf gar keinen Fall mehr weiter machen konnte.

Am nächsten Tag besuchte ich die BKE-Selbsthilfegruppe, zu der meine Eltern bereits viele Jahre gingen und in der mein Vater sogar Vorsitzender war. Das Gespräch mit meinem Chef und meiner Frau war jedoch das Schlüsselerlebnis, das für mich wichtig war, um mein Leben wieder in die eigenen Hände zu nehmen.“



## Monster Alkohol

(Lando Horn)

Mein hier geschildertes Schlüsselerlebnis brachte die entscheidende Wende in ein abstinentes und zufriedenes

Leben. Nach einer wieder einmal durchzechten Freitagnacht stand ich morgens in meinem Badezimmer vor dem Spiegel. Mich plagte das allmorgendliche Unwohlsein mit all seinen Begleiterscheinungen. Ich hob meinen Kopf und schaute in den Spiegel. „Das war doch nicht ich!?“ Das war das „Monster Alkohol“, was mir da entgegenstarrte.

Gefühlte drei Stunden betrachtete ich mich so und durchlebte Emotionen wie Wut, Scham, Enttäuschung, Hoffnungslosigkeit... Diese Erfahrung war mein Schlüsselerlebnis. So wollte ich nicht mehr weiterleben!

Noch am gleichen Tag brachte ich in Erfahrung, wo und wann die nächste BKE-Gruppe tagte. Direkt montags besuchte ich den Gruppenabend. So, wie ich dort aufgenommen wurde, wusste ich: „Das hier ist mein Ding!“

Lutz Refardt aus dem BKE-Dorsten schildert euch auf Seite 27 dieser Ausgabe seine Geschichte zum Thema „Schlüsselerlebnisse“. Wollt auch ihr einen Schlüssel beisteuern, der für andere ein Türschloss öffnen kann für neue Erfahrungen, neue Sichtweisen, neue Haltungen und Emotionen? Dann sendet eure Kurzversion eurer Schlüsselerlebnisse an die Redaktionen der Landesverbände oder des Bundesverbandes. Wir freuen uns auf eure „Geschenke“! ■

*Claudia Kornwald, BKE-Bundesverband, Dortmund*

### Impulse für die Gruppenarbeit:

Ein Gruppenabend zum Thema Schlüsselerlebnisse. Bereitet den Gruppenraum ein wenig feierlich vor. Sorg für eine gute Atmosphäre, indem ihr einen Stuhlkreis ohne Tische stellt, die Raummittelpunkt ansprechend dekoriert, beispielsweise mit Tüchern, Blumen und Kerzen. Leitet in das Thema mit einem persönlichen Schlüsselerlebnis oder mit einem der hier geschilderten Erlebnisse ein. Bittet die Gruppenteilnehmenden einen Schlüssel aus ihrem Schlüsselbund auszuwählen, der sinnbildlich für ein persönliches Schlüsselerlebnis steht. Hört den Erzählenden aufmerksam und respektvoll zu. Bewertungen oder Kritik an den persönlichen Geschichten sind nicht Bestandteil einer ggf. folgenden Gesprächsrunde über eigene Erfahrungen mit einem ähnlichen Erlebnis.

# Wenn einer fragt...

... ja, dann bekommt er Antworten. Und wir haben gefragt und ja, wir haben auch einige Antworten bekommen. Sie waren interessant und aufschlussreich, manchmal lustig, aber vor allem eines: Wichtig für die Weiterentwicklung unserer Mitgliederzeitschrift.

Und deswegen möchten wir euch jetzt an den interessantesten Ergebnissen teilhaben lassen! Zuerst aber ein paar Zahlen: 256 Menschen haben an der Befragung teilgenommen, davon 154 Männer und 97 Frauen. Und für die rege Teilnahme möchten wir uns bedanken! Denn ihr seid das BKE, ihr alle!

Aber kommen wir doch zu den interessanten Fragen! Denn genau genommen war es für uns zwar interessant, ob ihr Männlein oder Weiblein seid, oder aus welchem Bundesland ihr genau kommt. Noch wichtiger war: Gefällt euch die neue Zeitung? Und wenn nicht, warum nicht?

Im Allgemeinen kann man sagen, dass die Zeitschrift bei denjenigen, die uns geantwortet haben, ganz gut ankommt. Das Erscheinungsbild wurde überwiegend

mit gut beurteilt und auch die Schwerpunktthemen bekamen von den Meisten ein Gut. Ein dickes Danke auch dafür!

Aber wir haben auch die einzelnen Themen abgefragt und da kristallisierten sich dann konkrete Ergebnisse heraus. Denn auch wenn diese durchweg gut waren, kann man doch bei näherem Hinsehen erkennen, was mehr interessiert und was weniger. Was uns aber besonders ins Auge gesprungen ist, ist das große Interesse an Suchtthemen. Das war das Thema, über das ihr anscheinend am meisten lesen wollt. Und das nehmen wir uns zukünftig zu Herzen. Was euch auch sehr interessiert, sind persönliche Erlebnisse und Berichte von BKE-Mitgliedern und Beiträge aus dem eigenen Bundesland.

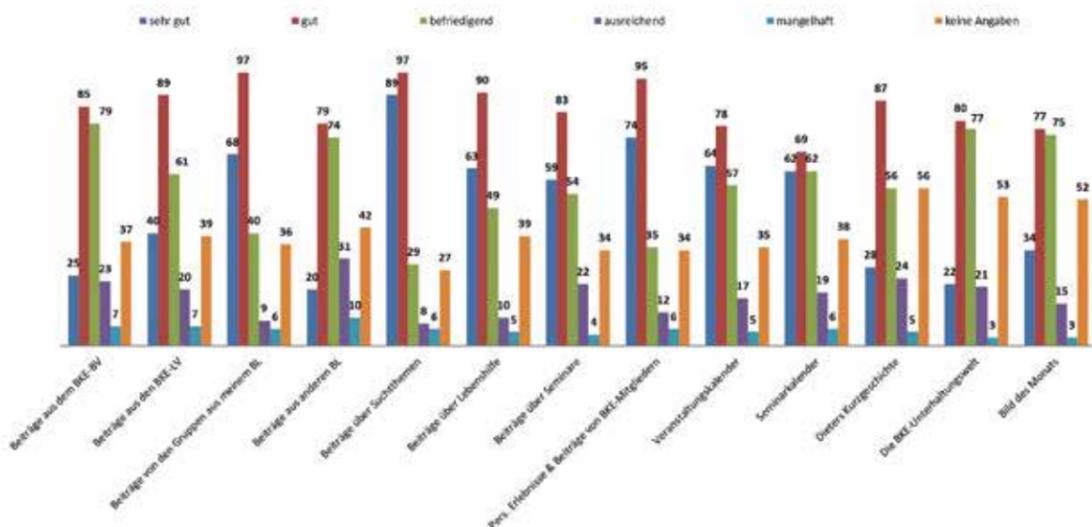
Im Vergleich dazu, hat am schlechtesten das Bild des Monats abgeschnitten. Und das ist in dieser Ausgabe auch nicht mehr enthalten. Und auch den Veranstaltungs- und Seminarkalender versuchen wir in der nächsten Ausgabe kürzer zu gestalten.

Ja, wir nehmen uns eure Anregungen zu Herzen. Und solltet ihr noch welche haben, immer her damit!

Auch in der zweiten Grafik kann man wieder deutlich euer Interesse an Suchtthemen sehen, ist es doch das meistgewünschte Thema. Anregungen für Gruppenabende zu bekommen, scheint euch aber auch wichtig zu sein. Wie ihr vielleicht bemerkt habt, haben wir schon in der letzten Ausgabe versucht, mehr Anregungen zu geben. Vielleicht schaffen wir in dieser ja noch mehr?

Wir könnten jetzt auf jeden einzelnen Punkt eingehen, aber das würde an dieser Stelle zu weit gehen. Deswegen sind die wichtigsten Grafiken hier abgedruckt.

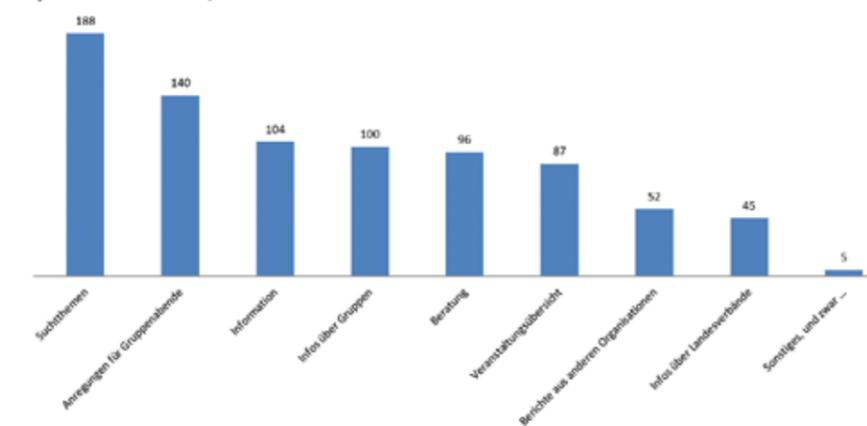
4) In der neuen BKE-Zeitschrift sind verschiedene Rubriken. Wie wichtig sind diese Bereiche für dich persönlich bzw. für deine Gruppe?



Die vollständigen Ergebnisse, gibt es aber auch auf unserer Homepage [www.bke-suchtselbsthilfe.de](http://www.bke-suchtselbsthilfe.de), die aber, laut der Befragung, über die Hälfte gar nicht kennt! Und das wunderte uns dann doch sehr, haben wir doch keine Kosten und Mühen gescheut unserem BKE einen gemeinsamen Internetauftritt zu schaffen. Einen, bei dem sowohl alle Landesverbände, als auch viele Gruppen einen eigenen Bereich haben. Auch ihr könnt eure Gruppe im Netz vorstellen. So finden vielleicht noch mehr Menschen den Weg zu euch. Hilfen dazu bekommt ihr bei eurem zuständigen Landesverband. Die Gruppen, die direkt dem Bundesverband angeschlossen sind, melden sich einfach in der Geschäftsstelle in Dortmund. Alles in allem waren wir aber mit dem Ergebnis der Befragung ganz zufrieden. Wir haben viele neue Denkanstöße bekommen, die zur Veränderung und Weiterentwicklung unserer Zeitschrift beitragen.

Besonders gefreut haben wir uns darüber, dass uns einige von euch unterstützen möchten. Sei es als Teil des Redaktionsteams oder durch Zusendung von Artikeln. Leider haben einige ihren Namen nicht angegeben, weswegen wir euch hier an dieser Stelle darum bitten möchten, euch doch noch einmal bei uns zu melden. Danke! ■

9) Bitte teile uns mit, welche Themen dich in der BKE-Zeitschrift besonders interessieren würden.



## Impulse für die Gruppenarbeit:

Oftmals gehen wir einfach davon aus, dass etwas so ist, wie es ist, weil niemand etwas anderes sagt. Aber viele Menschen teilen ihre Ideen erst auf Nachfrage. So auch Ideen für den Gruppenabend. Dabei gibt es so viele Möglichkeiten an diese Ideen zu kommen. Sei es durch eine einfache Nachfrage, oder aber auch durch einen Ideenkasten. Denn vielen Menschen fällt es leichter, ihre Ideen anonym zu äußern. Und so finden auch die Stillen, Ruhigen mal Gehör und auch die Themen, die man vielleicht nicht so einfach ansprechen mag.

Tanja Nöhring, BKE Bundesverband, Dortmund

## Diese drei haben gewonnen!

Liebe BKE-Freundinnen und BKE-Freunde, wir haben euch nach eurer Meinung zu der neuen BKE-Mitgliederzeitschrift gefragt und viele haben an unserer Umfrage teilgenommen.

Vielen Dank für die Unterstützung! Bei der Verlosung im Rahmen der letzten Redaktionsteamsitzung am 07.04.2016 in Hannover wurden diese drei BKE-Freundinnen und BKE-Freunde ausgelost.

## Herzlichen Glückwunsch!



**1. Platz**  
ein Seminar nach Wahl hat gewonnen  
**Herr Wolfgang Schwuchow**



**2. Platz**  
einen 40 € Kinogutschein hat gewonnen  
**Frau Elke Brinkmeier**



**3. Platz**  
einen 30 € Büchergutschein hat gewonnen  
**Herr Onnen Margenfeld**

# Qual der Wahl

## BKE-BLICK oder BKE-VIELFALT? Das ist hier die Frage...

Ein Jahr lang suchen wir nun den passenden Namen für unsere BKE-Suchtselfthilfe-Zeitschrift. In der ersten Ausgabe im Sommer 2015 haben wir euch alle um eure Vorschläge gebeten. Einige haben uns ihre Ideen zugeschickt und ihre Vorschläge auch begründet. Jetzt denkt ihr sicher, die Entscheidung ist gefallen und wir verkünden an dieser Stelle den Namen unserer Zeitschrift?

Doch die aufmerksamen Leserinnen und Leser haben es sicher schon bemerkt. Diese erste Ausgabe 2016 hat **zwei Seiten – zwei Umschlagseiten!** Die Qual der Wahl möchte das Redaktionsteam mit euch teilen. Denn wie das immer so ist, wenn so viele gute Vorschläge da sind, braucht es eine Entscheidung. Und diese wollten wir nicht ohne die Mitglieder des BKE treffen! ■

Ihr habt uns eure Ideen mitgeteilt. Wir haben eine Vorauswahl getroffen. Ihr entscheidet, ob unsere neue Zeitschrift **BKE-BLICK** oder **BKE-VIELFALT** heißen wird. Hier zusammengefasst noch einmal die Begründungen zu den Vorschlägen:



### BLICK

Einbindung des Namens in die unterschiedlichen Rubriken z.B.: AUSBLICK (Veranstaltungen, Seminare usw.), RÜCKBLICK (Veranstaltungen, Seminare, Freud und Leid usw.), BLICKKONTAKT (von Mensch zu Mensch) oder BLICKPUNKTE (besondere Themen) usw..

### VIELFALT

Nimmt Bezug auf die Entwicklung des BKE in den letzten Jahren. Hebt die Vielfalt der Menschen, ihre Persönlichkeit, ihre Interessen, ihre Fähigkeiten hervor. Beschreibt die vielen unterschiedlichen Angebote und Hilfestellungen, die das BKE gibt.

*Claudia Kornwald, BKE-Bundesverband, Dortmund für das Redaktionsteam*

## IHR HABT DIE WAHL!

### Stimmzettel

Notwendige Angaben zur Abstimmung zum Namen der Verbandszeitschrift:

Gruppe/Verein .....

Ort + Bundesland .....

Gesamtzahl BKE-Mitglieder .....

Datum der Abstimmung .....

Anzahl Stimmen für **BKE-BLICK** .....

Anzahl Stimmen für **BKE-VIELFALT** .....

Nun sind alle BKE-Verbandsmitglieder gefragt! Tauscht euch in euren Gruppen über eure Meinung zu den beiden Vorschlägen aus. Oder trefft eure Entscheidung ganz unabhängig von anderen Meinungen.

### Teilt uns aber bitte auf jeden Fall eure Entscheidungen mit!

Pro anwesendes BKE-Verbandsmitglied habt ihr eine Stimme. Gruppenteilnehmende, die noch nicht BKE-Mitglieder sind, können mit diskutieren und beraten, jedoch nicht mit abstimmen. Falls es noch nicht überall bekannt ist – die Zeitschrift erhalten ausschließlich BKE-Mitglieder kostenlos als Gegenleistung für ihren solidarischen Mitgliedsbeitrag!

Schickt uns eure **Abstimmung bis zum 15.08.2016** per **E-Mail**: [redaktion@bke-bv.de](mailto:redaktion@bke-bv.de) oder per **Post**:

BKE – Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche Bundesverband e.V.  
Redaktion  
Julius-Vogel-Str. 44  
44149 Dortmund

**Wir sind gespannt auf eure Entscheidungen für eure Mitgliederzeitschrift!**



## Transportgeräte

Eine kleine Auswahl aus unserem großen Programm von über 1.000 Transportgeräten.



## BKE-Gruppe „Senfkorn“ bietet Hilfe zur Selbsthilfe

Wenn eine Sucht im eigenen Leben oder im Leben Angehöriger zu viel Platz einnimmt, kann der Besuch einer Selbsthilfegruppe der erste Schritt sein, diese Sucht zu überwinden.

Die Gruppe „Senfkorn“ im Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche bietet allen Menschen mit Suchtproblemen ihre Unterstützung an. Die Teilnehmenden treffen sich donnerstags ab 19.30 Uhr im evangelischen Gemeindehaus in Wetzlar-Hermannstein.

Die Gruppe ist unabhängig von der Glaubensrichtung offen für alle Menschen, die im Gespräch mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern Wege aus der Sucht finden möchten. Für die Gruppenbesuche ist keine Mitgliedschaft erforderlich. Themen an den Gruppenabenden sind die verschiedenen Formen der Sucht (wobei Alkohol ein Schwerpunkt ist), Behandlungsmöglichkeiten und insbesondere Mittel und Wege, einem Rückfall vorzubeugen. Außerdem befassen sich die Teilnehmenden



Wer einen Gruppenabend besuchen möchte, findet auf der Website [www.bk-senfkorn.de](http://www.bk-senfkorn.de) alle notwendigen Informationen für einen ersten Kontakt.

den mit allgemeinen Lebensfragen. Dazu gehört zum Beispiel der Umgang mit Konflikten und Enttäuschungen, die Auslöser für süchtiges Verhalten sein können. Antworten auf diese Fragen zu finden kann helfen, ein suchtfreies Leben zu führen. Neben den Gesprächskreisen bietet die Gruppe auch gemeinsame Freizeitaktivitäten. Bei Grillnachmittagen oder Ausflügen können die Teilnehmenden die Gemeinsamkeit erleben, die sie auf ihrem Weg bestärkt.

Um in der Öffentlichkeit das Bewusstsein für die Bedeutung der Suchtselbsthilfe zu stärken, nimmt die Gruppe „Senfkorn“ an zahlreichen Veranstaltungen teil. So war sie auch mit einem Stand auf der letztjährigen Wetzlarer Polizeischau vertreten. ■

*Thomas Blicher, BKE-Gruppe „Senfkorn“, Wetzlar-Hermannstein*

## Den Humor nicht verlieren

**Gedanken zum Jahreswechsel von Lothar Heinrichson**

Ich habe mich in der Nacht zum neuen Jahr oft gefragt: Wie wird es weitergehen? Was wird auf mich zukommen? Ich glaube, es wäre besser für mich, nicht krampfhaft nach einer Antwort zu suchen. Es wäre, so glaube ich, besser für mich, mehr Vertrauen in das eigene Leben und in meine eigene Kraft zu setzen sowie zunächst das Verborgene abzuwarten. Mit Dingen, die bei mir in der Schwebelage sind, sorgfältig umzugehen und sie öfter im Jahr 2016 zu überdenken.

Dazu wäre es sinnvoll für mich, sich vom Alltag zurückzuziehen und sich auf das nicht Greifbare einzustimmen.

In der Musik, mit Reisen, mit dem Besuch von Städten, der Kunst und in der Poesie finde ich eine wunderbare Unterstützung. Es werden aber auch konkrete Fragen in meinem Leben hervorgerufen. Sie treten auf durch unterschwellig bestehende Probleme, die ich nicht unterschätzen und unterdrücken darf. Zum Beispiel: Ist meine Lebenshaltung noch in Ordnung und bin ich mit meinem Lebensstil noch zufrieden (Familie, BKE, Suchtkrankenhilfe, Verein, Verband, meinem Problem mit der Sucht, meinem Suchtverhalten)? Tue ich genug für meine Gesundheit? Geld, Hab und Gut ist auch nicht alles in meinem Leben, aber es beruhigt und schafft ein Gleichgewicht in meinem Leben und meiner Lebenshaltung, wenn ich es habe und zusammenhalte, um meine Aufgaben damit zu erfüllen...

Glücklich kann auch ein zufriedener und ausreichender Haushalt sein, wenn ich sage: „Ich bin nicht arm, aber auch nicht übermäßig reich.“ Wahrscheinlich gibt es in jedem Bereich meines Lebens etwas zu überdenken und zu verbessern. Wenn ich bewusste und bestehende Probleme annehme und den Versuch wage, sie zu verändern und neue Lösungswege zu suchen und auch zu finden.

Kann ich mein Leben und meinen Lebensstil in neue Bahnen und Richtungen führen – spannende Aufgaben erhalten und neue glückliche Erkenntnisse gewinnen, um meinen Lebensstil neu zu ordnen, um Inventur in meinem Lebensverlauf zu machen. Erkennen, welche Möglichkeiten es in meinem Leben gibt und welche Möglichkeiten ich meiden muss.

Zum Schluss möchte ich sagen: „Jeder Tag in 2016 kann ein Abenteuer sein. Es wird nicht immer nur Freude geben, so wie es auch keine „heile“ Welt gibt. Die Kunst ist aber, dass ich die trüben Tage annehme und mit ihnen ausgeglichen umgehe. Und wenn es nötig ist, mir Hilfe hole und sie auch annehme!“ ■

*Lothar Heinrichson, BKE-Stendal*

### Impulse für die Gruppenarbeit:

Der Text von Lothar Heinrichson kann als Einstimmung in einen Gruppenabend zum Thema „Ist mein Leben im Gleichgewicht?“ dienen. Welche Strategien verfolge ich, um trübe Tage zu überstehen? Wo tanke ich Kraft und Energie? Wann und wie kann ich andere Menschen stärken?



Unsere immer gutgelaunten Frauen, v.l.n.r. Helga Schmidt, Kerstin Fillinger und unsere immer strahlende Elke Fillinger

Auch wir waren nicht fotoscheu, v.l.n.r. unser Boss Reiner Schmidt, Wolfgang Wernicke und Klaus-Peter Schulz

## Schusters Rappen

**Messe Heimatvereine Brandenburg.** In der Stadthalle von Calau waren wir herzlich eingeladen. Wir, das BKE-Calau, wurden gebeten, die Bewirtung der zahlreichen Aussteller zu organisieren. Unsere Gruppe übernahm das. Unsere tüchtigen Frauen backten leckeren Kuchen, machten belegte Brötchen und eine ganz tolle Soljanika von unserer Chefköchin Elke rundete das Angebot an Speisen ab. Natürlich durften auch heiße und kalte Getränke nicht fehlen.

In den Pausen nutzten wir die Zeit für Gespräche mit den Ausstellern und für zwei Scherzfotos als Calauer Schusterjungen. Der Tag war für uns toll und lustig und viele konnten an unserer Infotafel sehen, wer und was ist das BKE in Calau. ■

*Wolfgang Wernicke, BKE-Calau e.V.*

## Aktuell 2016

Im Februar waren wir in die Gesamtschule in Calau eingeladen, um vor zwei zehnten Klassen einen Vortrag über Alkoholsucht bzw. illegale Drogen zu halten. Reiner Schmidt und ich -Wolfgang Wernicke, teilten uns in beide Klassen auf und waren über die Aufmerksamkeit und Resonanz von Schülern, Lehrern bzw. Sozialarbeiterin erstaunt. Auf Anfrage der Schule hielt Reiner Schmidt erneut einen Vortrag vor einer 7. Klasse.

Ich denke, dass es ein guter Weg ist, um Kinder und Jugendliche auf die Gefahren mit Alkohol und Drogen hinzuweisen. Wir machen da einfach weiter, weil es dringend notwendig ist. Es gibt einfach zu wenig Interesse für diese Probleme in der Gesellschaft. ■

*Wolfgang Wernicke, BKE-Calau e.V.*



Lothar Heinrichson lebt nach dem Motto: „Altes liegen lassen, damit Neues Platz hat“

## CALAU / BRANDENBURG

## Aktionen im April

Anfang des Monats verkauften wir auf dem ELG- Bau- markt in Calau zur Frühlingsmesse von uns gefertigte Nistkästen, Bienenhotels und andere Sachen aus Holz. Gebaut wurde eigentlich fast alles im Alleingang.

Die Spendeneinnahmen sollen für unser Kinderfest im Juni ausgegeben werden. Ich finde dies eine gute Sache für unsere Kinder und Enkel, die ja auch immer für uns da sind.



Osterfeuer am Karfreitag: Benno im Einsatz...

Am Karfreitag zündeten wir unser Osterfeuer. Obwohl das Wetter nicht so mitspielte war es mit heißem Kaffee und leckerer Wurst vom Grill doch noch recht gemütlich. Wichtig ist eigentlich nur das gesellige Beisammensein. Wir werden in diesem Jahr sicher noch mehrere, gemeinsame und schöne Stunden verbringen.

#### Unser Veranstaltungsplan für das Jahr 2016.

- Auch in diesem Jahr ist eine Menge bei uns los. Ein paar kleinere Sachen haben wir schon durchgeführt, z.B. zwei Vorträge in der Schule über Alkoholsucht und Drogenabhängigkeit. Weitere Sachen sind geplant z.B.:
- Teilnahme an den Seminaren in Papenburg und auf Helgoland
  - im Juni findet ein Kinderfest für unsere Kinder und Enkel statt
  - im Juli läuft unser Seminar im Spreewald unter dem Motto „Da wo die Gurken wachsen“
  - eine Nachtkahnfahrt und eine Fahrradtour (ca. 53 km) sind die Höhepunkte
  - beim Stadtfest in Calau sind wir natürlich auch dabei
  - aber die größte Veranstaltung wird natürlich der BKE-Bundeskongress in Calau sein. Last euch überraschen! ■

Wolfgang Wernicke, BKE-Calau e.V.

#### Zum Schluss noch einen Calauer...

Fragt der Lehrer: „Kannst du mir die Mehrzahl von Baum sagen?“ „Klar, Herr Lehrer, Wald...“ :-)

## MECKLENBURG-VORPOMMERN

## Suchtselbsthilfe zeigt sich

#### BKE Begegnungsgruppen Parchim und Sternberg

Im Rahmen der Mitarbeit im Arbeitskreis Selbsthilfe des Landes Mecklenburg-Vorpommern waren wir wie in jedem Jahr wieder an den Vorbereitungen zum landesweiten Suchtselbsthilfetag 2016 in Waren Müritz beteiligt. Das Motto in diesem Jahr: „Suchtselbsthilfe zeigt sich...“

Dieses traditionelle Treffen in der Stadt an der Müritz vereint Suchtselbsthilfegruppen aus allen Verbänden und freie Gruppen des Landes Mecklenburg-Vorpommern. An diesem immer zweiten Sonnabend im März treffen sich um die 150 Betroffene, Angehörige und auch einige Hauptamtliche von Dömitz bis Rostock, von Heringsdorf auf Usedom bis Wittenburg. (Der Ort Rostock ist sicher auch einigen Leuten bekannt, die nicht aus MV kommen).

Die einzelnen Beiträge der Vortragenden sind auf der Seite der Caritas Mecklenburg abzurufen. In diesem Jahr also ein großes Angebot an individuellen Aktivitäten, wie sich Suchtselbsthilfe darstellt und wahrgenommen wird. Die Beteiligung der Teilnehmenden folgte im Rahmen der Arbeit in Form des „World Cafe's“. Dies ist eine intensive Methode der Gruppenarbeit, die dem Ablauf in einem „Speed Dating“ ähnlich ist. Die Ergebnisse sind immer phänomenal intensiv. Unseren Auftritt als BKE gestalteten wir neben dem Café Beitrag auch als Werbetisch. Die Bundesgeschäftsstelle hatte keine Kosten und Mühen gescheut und uns mit gutem Werbematerial ausgestattet. Das war allerdings schon sehr bald vergriffen. Sind halt schon was Gutes, die Sachen vom BKE!

Nach der Tagung ist vor der Tagung: Am 18.05.2016 fand das erste Vorbereitungstreffen für 2017 statt. ■

Für die BKE-Gruppen Parchim und Sternberg  
Urs Frank



Infostand des BKE-Sulingen

## SULINGER BKE-GRUPPE

## Freistatt feiert

**Mittwochabend, 18 Uhr in Freistatt** – Reiner, Hermann, Stefan, Fiedi, Reiner und ich treffen uns zum „Aufbau“ des Pavillons und diverser „Einrichtungsgegenstände“ von A wie Apfelsaft (den gibt's Donnerstag für die Kinder) bis Z – mit der zentralen Frage: Wo kommt was hin? Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Mit vereinten Kräften finden wir für alles auf neun laufenden Metern inklusive unseres brandneuen Fußbodens seine Bestimmung und schließen um 20.30 Uhr den Pavillon und die uns von Freistatt zur Verfügung gestellte Holzhütte, um uns auf den Heimweg zu machen. »»»



Infostand des BKE-Sulingen

**Donnerstagsmorgen, 9 Uhr, in Freistatt** – die fleißigen Helfer treffen am Eingang des Sinnesgartens ein, öffnen die Hütte und den Pavillon, um dann die unzähligen Besucher – unsere Kreiszeitung spricht von 7000 Menschen – über unsere Arbeit zu informieren, Info-Material zu überreichen, Schlüsselbänder, Kalender, Kugelschreiber und manches mehr zu verschenken. Roll-ups motivieren die Besucher zum Stehenbleiben, Infotafeln laden ein zum „Studieren“ und unsere schon berühmte BKE-Ente und die BKE-Maus ziehen die Blicke magisch an. Lust auf einen frischen Kaffee? Mit dem Kaffeeautomaten – hier ein Danke an Andreas für seinen fachmännischen Rat und den Aufbau – geht das „in null Komma nix“. Für den kleinen Hunger gibt es nebenan in der BKE-Hütte frisch gebackene Waffeln, die reißenden Absatz finden. Wenn die Schlange der Wartenden zu lang wird, erheitern wir alle mit fröhlichen Gesichtern und

lustigen Worten und zaubern ihnen ein Lächeln aufs Gesicht. Viel zu schnell verfliegen die Stunden. Uns bleibt kaum Zeit, selbst mal über den Flohmarkt zu schlendern. Aber der Einsatz für diesen Tag lohnt sich – am Ende sind wir es, die sich über den strahlenden Sonntag freuen und über die Begegnung mit so vielen großen und kleinen Leuten.

**Donnerstagabend, 17.30 Uhr, in Freistatt** – der Kaffeeautomat ist leer, der Waffelteig aufgebraucht, unsere Füße „leicht rund“, und „ein wenig müde im Gesicht“, aber sehr zufrieden, starten wir den Abbau. Alles Mitgebrachte wird im PKW und im Anhänger verstaut und dann geht es nach Hause und ... ab auf das Sofa und nur noch ausruhen... ■

Dagmar Lübbering, BKE-Sulingen

## Suchtverlagerung – wann beginnt sie?

### Tagesseminar der Sulinger BKE-Gruppe

Zu dieser Thematik konnten wir als Seminarleiterin Frau Angelika Kaufmann aus Bissendorf gewinnen. Das war für uns ein wirklicher Glücksfall. Mit ihrem Fachwissen, den Erklärungen, Erläuterungen und den für uns praktischen Selbsterfahrungen zur eigenen Wahrnehmung begleitete uns Frau Kaufmann kompetent und liebevoll durch dieses Thema. Dafür an dieser Stelle von Herzen Danke.

Das Fazit der Veranstaltung: ein gelungener Tag mit viel Freude und Ernsthaftigkeit, viel Nachdenken, neuen Erkenntnissen – auch über uns selbst – und Erfahrungen, die wir an andere weitergeben, [www.bke-sulingen.de](http://www.bke-sulingen.de). ■

Dagmar Lübbering, BKE-Sulingen



Teilnehmer des Tagesseminars

Dagmar Lübbering, BKE-Sulingen

## ORTSVEREIN OSNABRÜCK

### Imagefilm gedreht

„Ich bin ja schon etwas aufgeregt – muss ich denn auch einen Text sprechen?“ – so oder so ähnlich lauteten die Fragen an unseren Vorsitzenden Thomas Keim am Nachmittag des 31. März 2016. Dieser hatte die Erstellung eines Imagefilms bei der Firma „Die Lounge“ aus Münster in Auftrag gegeben. Das Kamerateam bestand aus zwei sehr netten Mitarbeitern, die zwanglose Szenen in unserem Treffpunkt Café Oase sowie unserem dortigen Gruppenraum aufnahmen. Diese wurden dann professionell zusammengeschnitten und mit einem gesprochenen Text hinterlegt, der die Ziele und Wertvorstellungen des BKE-Osnabrück wiedergibt. Diesen Film kann man jetzt in den modernen Medien wiederfinden und natürlich auf unserer Webseite [www.bke-os.de](http://www.bke-os.de).



Glückliche und zufriedene Darsteller

Übrigens – niemand brauchte einen Text zu lernen. Alle Mitwirkenden haben sich wohlgefühlt und auch der Spaß kam dabei nicht zu kurz! ■

Mareile Keim, BKE-Osnabrück

## ORTSVEREIN OSNABRÜCK

### Gipfelsturm

Pünktlich um 11:00 Uhr am Samstag, 30. April, startete der diesjährige 6. Benefizlauf der Diakoniestiftung Osnabrück. Mit ihrer sportlichen Leistung unterstützten die Läuferinnen und Läufer des diesjährigen Gipfelsturms eine interaktive Dauerausstellung zum Thema „häusliche Gewalt“ des Fachzentrums „faust“. Nähere Infos unter [www.osnabrueck-gegen-gewalt.de](http://www.osnabrueck-gegen-gewalt.de).

Die Läuferinnen und Läufer des Gipfelsturms, mit 587 Anmeldungen ein neuer Teilnahmerecord, starteten nach einer kurzen Begrüßung am Rathaus. Die 10 km lange Strecke führte am Rubbenbruchsee vorbei und endete



Das „Versorgungsteam“ vom Ortsverein Osnabrück

nach Bewältigung der steilen Treppe an der Felsrippe auf dem Piesberg. Hierbei waren insgesamt sportliche 188 Höhenmeter zu überwinden. Am Rubbenbruchsee wurden die Teilnehmenden erstmalig von einigen Mitgliedern des BKE-Ortsvereins Osnabrück e.V. erwartet und mit aufmunternden Worten und Getränken versorgt. Diese Unterstützung wurde sehr dankbar und lobend angenommen, so dass das Team selbst mit viel Spaß dabei war. Alle waren einhellig der Meinung: Wir sind im nächsten Jahr wieder dabei! ■

Rita Conrads, BKE-Osnabrück

## GRUPPE RHEDEN

### Jahreshauptversammlung

Am 19. Februar 2016 führte die BKE-Gruppe Rehden ihre diesjährige Mitgliederversammlung im Gemeindehaus in Rehden durch. Neben den üblichen Regularien wurde auch dem am 3. Januar 2016 verstorbenen Schriffführer Jürgen Rohlf gedacht.



Hermann Hoffmann (links) mit den Jubilaren

Vorsitzender Hermann Hoffmann informierte zudem über den Stand der Vorbereitungen zum 50-jährigen Jubiläum der Gruppe. Die Festveranstaltung findet am Sonntag, dem 18. September 2016 statt. Außerdem wurden folgende Personen für ihre Vereinszugehörigkeit geehrt:

- 2 Jahre: Uwe Majewski und Michael Essler
- 10 Jahre: Waldemar Holzhaue
- 15 Jahre: Anneliese und Wolfgang Scheland
- 20 Jahre: Friedhelm Bokelmann
- 25 Jahre: Traute und Herfried Plenge

Zum Abschluss bedankte sich Hermann Hoffmann bei allen Beteiligten für die Mitarbeit und das Geleistete im zurückliegenden Jahr. ■

Hermann Hoffmann, BKE-Rehden



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

**Rainer Gallinat**  
\* 15.12.1948 † 05.11.2015  
Brackwede



**Jochen Heinrich**  
\* 29.11.1949 † 02.03.2016  
Gelsenkirchen-Beckhausen

**Uwe Kehr**  
† Nov. 2015  
Dorsten

**Klaus Poster**  
\* 02.03.1954 † 03.10.2015  
Dorsten



**Friedrich Wilhelm  
Adrian (Freddy)**  
\* 30.10.1955 † 13.04.2016  
Freundeskreis Bergkamen

**Annegret Specht**  
\* 04.06.1948 † 18.08.2015  
Mülheim

**Jürgen Rohlfs**  
† 03.01.2016  
BKE Rehden

**Brigitte Küpers**  
† 01.03.2016  
BKE Osnabrück

**Heinrich Kattelman**  
† 11.04.2016  
BKE Rehden

**Hilde Hagge**  
\* 18.11.1940 † 29.09.2015  
BKE Büdelsdorf

**Walter Wriedt**  
\* 27.09.1948 † 30.06.2015  
BKE Kiel-Elmschungen II

**Alfred Otto**  
\* 01.10.1947 † 09.08.2015  
BKE Segeberg Mitte 1

**Wolfgang Salewski**  
† 24.09.2015  
BKE Burg Fehmarn



## Comissatio in Imperium Romanum

### Auf den Spuren der römischen Saufgelage in Xanten

Comissatio – ein Wort, das wie eine Liebeserklärung über die Lippen geht. Doch nein, es ist das lateinische Wort für Saufgelage. Saufgelage bei den Römern waren an der Tagesordnung, ja gesellschaftlich hoch angesehen. Vor allem Wein hatte im alten Rom einen hohen Stellenwert. Die Römer tranken zu jedem Anlass Wein, so bei jedem Mahl und natürlich zu den zahlreichen Festen. Gekleidet in die Toga oder als Centurio in der römischen Uniform ließ man sich von schönen jungen Mundschenken die Getränke bringen. Diese trugen dann Kränze auf dem Kopf, ursprünglich um sich vor Kopfschmerzen und anderen negativen Auswirkungen zu schützen, später dann als Kopfschmuck. >>>>

## Comissatio in Imperium Romanum

### Auf den Spuren der römischen Saufgelage in Xanten

Durchschnittlich wurde von jedem Bürger Roms wohl ein Liter Wein pro Tag getrunken. Dieser hohe Pro-Kopf-Verbrauch kommt sicher daher, dass die Römer bereits zum Frühstück verdünnten Wein genossen.

Sogar das Kampftrinken hatte bei den Römern Tradition. Es gehörte zur guten Sitte, die eigene Alkoholabhängigkeit zur Schau zu stellen, indem man zeigte, dass man besonders viel trinken kann. Dabei ging es beim Alkoholtrinken wie bei den heutigen Menschen um das Vergessen des Alltages und das Hinter-sich-Lassen von Unannehmlichkeiten. Das Kampftrinken wurde von einem „Trinkkönig“ organisiert, und für besonders tapfere Trinker wurden sogar Preise ausgelobt, die die Trinker nach dem Wettkampf in Empfang nehmen durften.

Es hat sich nach 2000 Jahren in diesem Punkt nicht viel verändert. Wir wissen aber, dass übermäßiger Alkoholkonsum süchtig machen kann. Er führt nicht zu geistigen Höhenflügen, sondern zu körperlichem und geistigem Verfall. Die Weltgesundheitsorganisation der Vereinten Nationen (WHO) definierte deshalb Alkoholismus 1952 offiziell als Krankheit. Alkoholiker sind „exzessive Trinker, deren Abhängigkeit vom Alkohol einen solchen Grad erreicht, dass sie deutliche geistige und körperliche Störungen oder Konflikte in ihren mitmenschlichen Beziehungen, ihren sozialen und wirtschaftlichen Funktionen aufweisen, oder sie zeigen Vorstadien einer solchen Entwicklung“, definiert die WHO. „Daher brauchen sie Behandlung.“ Am 18. Juni 1968 zieht das Bundessozialgericht nach. Seither können sich Alkoholiker in Deutschland für ihre Entziehungskur in ambulante oder stationäre Behandlung begeben. Die Kosten der Therapie übernimmt die Kranken- oder Rentenversicherung.



Eingang zum Amphitheater. „Vorsicht vor den wilden Tieren“ und im mächtigen gotischen Dom Sankt Viktor, Wirkungsstätte der Kanoniker.

Zurück zu den Römern, zurück nach Xanten. Der Ausflug des BKE Dorsten führte 22 Blaukreuzler nach Xanten in das ehemalige Römerlager. Xanten ist heute ein idyllisches Städtchen am Niederrhein. In der Antike war der Ort eine der größten Metropolen in den germanischen Provinzen Roms. Zur Blütezeit der Colonia füllten mehr als zehntausend Männer, Frauen und Kinder die Straßen der Stadt mit Leben. Bei der Führung durch den Archäologischen Park Xanten lernten wir viel über die Lebensweise der alten Römer kennen (Essen, Trinken, Baden, Freizeit, Baukunst, Handwerk).

Das Fassungsvermögen des Amphitheaters entsprach mit rund 10.000 Plätzen in etwa der Einwohnerzahl der Colonia Ulpia Traiana. Ausgebildete Tierkämpfer (bestiarii) traten dort gegen Bären, Hirsche oder Eber an, die in den hiesigen Wäldern heimisch waren. Exotische Tiere wie Löwen oder Leoparden werden zu teuer gewesen sein, ihr Transport an den Niederrhein zu aufwendig.

„Lasst die Löwen los!“ Dieser Ruf war im Amphitheater Xantens wohl nicht zu hören.

Nach dem Zerfall des römischen Reiches wurden Steine der Colonia zum Bau des Xantener Domes benutzt. Nach einem reichhaltigen Mittagessen haben wir bei unserer Führung durch den Dom viel von Kanonikern gehört, auch Stiftsherren oder Chorherren genannt, die im Gegensatz zu mönchischen Ordensregeln privates Eigentum bewahren oder gar durch die Stiftsarbeit vermehren konnten.

Eine weitere Führung durch die Altstadt brachte uns schließlich zu dem Café, in dem im Rahmen des Pauschalangebotes Kaffee und Kuchen bereits

vorgebucht waren. Der zu erwartende Blechkuchen war bereits ausgegangen. Gut gemeint war die uns bereits an den Sitzplätzen gebotene Alternative, köstliche Torte. Die Gewissheit, dass es sich um eine Schwarzwälder Kirschtorte mit reichlich Kirschwasser handelte, brachte zunächst etwas Verwirrung – dann aber auch befreites Gelächter, als dann doch noch alkoholfreie Alternativen auf die Tische kamen. ■

Arno Verhoeven, BKE Dorsten

## NRW LANDESVERBAND

### Unser Haus in Bochum...

... unter diesem Namen kennen die Mitglieder das Haus in der Mathiasstraße 13 in Bochum, in dem auf der oberen Etage die Geschäftsstelle des BKE-Landesverbandes NRW untergebracht ist. Die untere Etage ist als Wohnung vermietet.

Der energetische Umbau des Hauses begann im Juni 2015. Es wurden zuerst alle Fenster der Erdgeschosswohnung erneuert und die Wohnung einmal komplett tapeziert und gestrichen. Dazu wurde die Mieterin zeitweise in einem Hotel untergebracht.

Danach bekam das Haus einen neuen Dachstuhl mit zwei großen Gauben. Das Dach wurde mit Dämmelementen versehen und mit Plastikfolie an den Gauben abgedichtet.

Im August 2015 kam es durch starke Regenfälle und nicht vorschriftmäßig abgedichtete Dachflächen zu Wassereintrüben in das obere Stockwerk. Das Wasser drang durch die Decke in die untere Wohnung, so dass diese nicht mehr bewohnbar war. Die Mieterin musste zu unserem Leidwesen wieder in ein Hotel umquartiert werden. Daraufhin beschloss der Vorstand mit Hilfe eines Anwaltes, die ausführende Baufirma aus ihrem Vertrag zu entlassen und Schadensersatzansprüche geltend zu machen.

Es wurde eine neue Dachdeckerfirma beauftragt, die das Dach fachgerecht abdichtete und auch deckte. Die Folgearbeiten konnten nun beginnen: Innenausbau, Elektrik, Heizung/Sanitär und Bodenarbeiten wurden von diversen Firmen bis zum Februar 2016 erledigt.

Da zwischenzeitlich die Erdgeschosswohnung auch freigezogen war, haben wir auch dort größere Instandsetzungsmaßnahmen durchführen können. Neben komplett neuer Elektroinstallation wurden alle Wände neu verputzt. Ein bestehender Abstellraum wurde abgerissen, dadurch konnte ein neuer Zugang zur Küche geschaffen werden. Alle Türen wurden erneuert. Die Wohnung ist ab dem 15.06.2016 neu vermietet. Die Außenanlagen sind zurzeit noch in Bearbeitung.

Nach Durchführung weiterer Feinarbeiten konnten unsere hauptamtlichen Mitarbeiterinnen im April wieder in ihre renovierten Büros umziehen. In all den Monaten der Sanierungsarbeiten haben Marianne Sasse (pädagogische Mitarbeiterin) und Gabi Milewski (Verwaltung) unter erschwerten Umständen ihre Arbeit für unseren Landesverband von zu Hause, im Home Office erledigt.



Erste Vorstandssitzung des Landesverbandes im restaurierten Haus Bochum. Oben Mitte: Dieter Bolte; von oben links nach unten: Hans-Ulrich Funk, Ewald Decker, Marianne Sasse, Henny Schallenberg; von oben rechts nach unten: Walter Grewe, Karl-Hermann Vagt, Hannelore Leßmann; untere Reihe v.l. n.r.: Gerhard Schumacher, Iris Koll, Rainer Koll, Walter Beier, Gabi Milewski; nicht im Foto: Lutz Refardt

Am 28. April 2016 fand in den neuen Räumen bereits die erste Landes-Vorstandssitzung statt. Alle Teilnehmenden waren erfreut über das nach dem Umbau größere und hellere Sitzungszimmer. Auf der Treppe des noch nicht komplett fertigen Eingangsbereiches stellten sich Vorstand und Mitarbeiterinnen einem ersten Foto in bzw. an unserem Haus in Bochum. Mit der organisatorischen Last und dem unerwarteten Ärger der Restaurierung »»»



Unser Landesvorsitzender, Karl-Hermann Vagt, dankte Marianne Sasse und Gabi Milewski (rechts) für die harte Arbeit im Home Office mit einem Blumenstrauß. Walter Beier, links, Ehrenvorsitzender, wurde mit einem Blumenstrauß für seine langjährige Vorstandsarbeit bedacht. Walter zieht sich aus der aktiven BKE-Arbeit zurück.

Fortsetzung von Seite 21

unseres Hauses in Bochum waren drei Mitglieder des Landesvorstandes in besonderem Maße in ehrenamtlicher Funktion beschäftigt: Karl-Hermann Vagt aus Bielefeld als verantwortlicher Vorsitzender des Vorstandes des BKE-Landesverbandes NRW, der Gelsenkirchener Gerhard Schumacher, der die schwierige Aufgabe des Schatzmeisters in den stürmischen Zeiten der Finanzierung dieses Mammut-Projektes übernommen hat, und Dieter Bolte vom Stewweder Berg, der sich um die Technik im Haus gekümmert hat. Alle drei haben in dieser Zeit Bochum nahezu zu ihrer zweiten Heimat gemacht.

Ein ganz besonderer Dank gilt allen Institutionen, Ortsvereinen und Privatpersonen, die mit einer Spende oder Spendenaktion die Finanzierung der Renovierungsarbeiten unterstützt haben. ■

Gerd Schumacher/Arno Verhoeven



v.l.n.r. Dieter Bolte, Karl-Hermann Vagt und Gerhard Schumacher haben sich ehrenamtlich in besonderem Maße um die Renovierungsarbeiten verdient gemacht

## STATEMENT LUTZ REFARDT

# Kontrolliert die Sucht besiegen

Artikel in „Apotheken Umschau“ 15.07.2015

Zitate aus dem Artikel

- Diese Menschen (Alkoholiker) sind nicht charakterlos oder willensschwach, sondern krank. Alkoholabhängigkeit hat schwere psychosoziale und gesundheitliche Folgen und muss deshalb als behandlungsbedürftige Erkrankung gesehen werden.
- Deshalb setzen Suchtexperten zunehmend auf eine Verringerung des Konsums. Dieser Strategiewechsel ist in Fachkreisen umstritten, galt doch die lebenslange Abstinenz bislang als einziges Therapieziel. Das geht völlig an der Realität vorbei.
- Gelingt es dem Patienten nicht, seinen Konsum zu reduzieren, können Ärzte den Wirkstoff Nalmefen verordnen.
- Studien haben ergeben, dass sich der Alkoholkonsum so bis auf 40 % begrenzen lässt. Besser wäre natürlich völlige Enthaltensamkeit. Aber das reduzierte Trinken ist ein erster Schritt.

## Kommentar eines Alkoholkranken

Wer ungesellig ist, reduziert seine Karrierechancen. Nicht nur die Arbeitsleistung macht erfolgreich, sondern auch die Netzwerke, die Kontakte, die sozialen Fähigkeiten. Anders lässt sich eine kuriose Studie des US-Wissenschaftlers Edward Stingham kaum erklären; er fand heraus: Alkoholtrinker machen schneller Karriere. Wer pro Woche bis zu 21 Drinks kippt, verdient mehr und steigt schneller auf als ein Abstinenzler. Alkohol verbessert zwar nicht die Konzentration, aber die Kontakte.



Wer nach Feierabend oder nach dem Kongress mit den Kollegen noch an der Bar sitzt, baut Beziehungen auf, trainiert das Sprechen und Zuhören, bekommt heiße Informationen und sein Vitamin-B-Spiegel steigt. Alle, die seine Gesellschaft schätzen, werden gut über ihn reden, ihm wichtige Informationen zuspiesen und ihn für freie Positionen empfehlen.

So ähnlich hat es angefangen und die gesuchte Anerkennung fand statt. Bis dieses Verhalten kippte und das Suchtverhalten, bei mir insbesondere im Rentenalter, dazu führte, dass körperliche Funktionen aussetzten und die soziale Vereinsamung begann.

Wenn Experten zum Stoppen der Suchterkrankung (eine Heilung gibt es nicht) die Reduzierung des Suchtmittels propagieren, dann haben sie aus meiner Sicht das Wort Sucht (= grenzenlose Steigerung des Suchtmittel-Konsums bis zum Koma) nicht begriffen.

Mir sind solche Therapieversuche von einigen Kliniken bekannt. Ein Erfolgvergleich mit der konservativen Therapie fand allerdings nicht statt. Ein Ausfluss dieses Ansatzes führte lediglich zur Verkürzung der stationären Therapiezeiten. Insofern wird nicht ein erfolgreicher Weg zur Suchtmittelabstinenz gesucht – und damit zum Krankheitsstopp – vielmehr wird die Suchttherapie durch o. g. Ansätze lediglich ökonomisiert.

Was meine Auffassung und Erfahrung bestätigt: Die Ergebnisse einer Studie (in diesem Fall notfalls die Benutzung des Wirkstoffs Nalmefen) sind abhängig von den Interessen des Studienfinanziers.

Ein kleiner Hinweis für die „Experten“: Wer Schwarzwälder Kirschtorte ist und weiß, dass Kirschwasser bei der Zubereitung benutzt wurde (man weiß diese Menge hat keine Auswirkung) und sie trotzdem isst, ist stark rückfallgefährdet.

Kontrollierte Sucht ist ein Widerspruch in sich. Wer es nicht schafft, die Tür zuzumachen, wird nicht in einer zufriedenen Abstinenz landen. ■



Foto: french\_03 / photocase.de

Lutz Refardt, BKE Dorsten

## GEDANKEN ZUM SEMINAR

Kulturelle Öffnung in der Gesundheitsselbsthilfe

Paritätische Akademie NRW – 03.09.2015 Wuppertal

# Zusammenwirken mit Menschen aus unterschiedlichen Kulturkreisen

Welche Aspekte sollte ich im Umgang mit ihnen in unserer Selbsthilfegruppe beachten?

Ich schreibe diesen Beitrag nach Besuch dieses Seminars einerseits und andererseits aufgrund meiner Erfahrungen durch das Leben (3 Jahre) in einem ostasiatischen Land.

Wir haben kleine Erfahrungen mit Mitgliedern in unseren Gruppen gemacht, die aus einem anders geprägten Kulturkreis stammen, aufgewachsen sind bzw. noch immer von ihren aus der Kindheit stammenden Prägungen in ihrem Handeln und Denken beeinflusst werden.

Das gilt wohl weniger für Mitglieder mit osteuropäischer Prägung als für solche, deren familiäre Wurzeln aus dem Nahen Osten stammen. »»»

Fortsetzung von Seite 23

Die Zahl dieser Mitglieder dürfte wohl in den nächsten Jahren zunehmen. Deswegen möchte ich die möglichen Konfliktsituationen und den Umgang mit ihnen aus meiner Sicht versuchen darzustellen.

Wir sind geprägt durch unsere individualistische Gesellschaftsform, die insbesondere ausgedrückt wird durch (ich fasse mich kurz):

- Selbstverwirklichung als höchstes Ziel
- Offenes Austragen von Konflikten

Dieser Prägung steht z. B. ein neues Mitglied aus Syrien gegenüber – auch Menschen aus Ländern mit Drogenverbot können Suchterkrankungen bekommen, die von einer kollektivistischen Gesellschaftsordnung stark beeinflusst wurden oder sogar noch werden. Diese macht sich im Wesentlichen deutlich durch:

- Individuen definieren sich über Gruppenzugehörigkeit
- Patriarchaische Orientierung, Großfamilie, Meinungen werden über Gruppenzugehörigkeit bestimmt

Was kann ich nun dazu beitragen bzw. wie sollte ich agieren, um neuen Mitgliedern mit dem oben genannten kulturellen Hintergrund den Einstieg in unsere Selbsthilfegruppe zu erleichtern?

Ich muss mir bewusst sein, dass ich durch meine Vielfalt an Handlungsmöglichkeiten in unserem Kulturkreis mehr Sicherheit und damit Macht ausstrahle, die den Neuling in seiner Aktivität sehr vorsichtig machen wird. Damit wird der Nutzen einer Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe schwerer erfahrbar gemacht.

Ich sollte den Neuling durch meine eigene Zurückhaltung (ich werde vorsichtiger mit meinen Empfehlungen, Anregungen) – und vielleicht mit vermehrten, konzentrierten Fragestellungen – mehr in den Gruppenprozess einbeziehen, ohne dabei aufdringlich zu werden. Auch Neugier gegenüber der andersartigen Kultur könnte den emotionalen Einbeziehungsprozess beschleunigen. Der orientalisch geprägte Neuling könnte dadurch dann langsam seine Minderheitenerfahrung in unserer Gesellschaft (geprägt von Selbstzweifeln) zumindest in unserer Gruppe verlieren, was dann natürlich seinem Abstinenzprozess entgegenkommt.

Es gibt keinen Königsweg zur Lösung solcher Probleme. Hilfestellung für Neulinge wäre es allerdings, wenn ich öfter danach suche und bereit bin, mich einzulassen. ■

Lutz Refardt, BKE Dorsten,  
Mitglied des Landesvorstandes NRW



Foto: Mellia / photocase.de

## KURZGESCHICHTE

# Der Rückfall

Da wachte der Fuchs, Hanno, wieder auf. Sein Hals tat ihm weh und er konnte kaum atmen. „Ich weiß doch, wenn ich einen Vogel fresse, bekomme ich diese Reaktion. Aber ich habe immer einen solchen Stress, wenn ich einen Vogel flattern sehe. Ich wusste, dass dann der Rückfall sehr groß wird und trotzdem, mein Gefühl der Freude sagte – beiße zu. Und es war herrlich. Und nun dies wieder. Alles tut mir weh.“

Hanno war am Boden zerstört und wusste, er braucht Hilfe, weil er jetzt ein paar Tage keine Mäuse mehr fressen kann. Sie müssen ihm nun vorgekaut werden.

Und so ging er zu Herbert, der an der umgekippten Kiefer wohnt. Der nahm ihn in seine Pfoten, als er erzählte, was ihm passiert war. Er fand die Pfoten sehr behaglich und war gleichzeitig sehr traurig. Herbert sagte ihm: „Wir gehen jetzt immer zusammen, morgens, um Frühstück zu suchen. Und immer, wenn du einen Vogel siehst, halte ich dir meine Pfoten auf den Kopf und streichle dich“.

Hanno dachte sich, „das ist ein Weg, eine neue Chance für mich“. Und so machten sie es jetzt jeden Morgen. Hanno fand das Streicheln von Herbert so schön, wenn ein Vogel vorbeikam.

Nach 2 Wochen ging er mit Herbert mittags wieder zum Fuchstreff, in die Gruppe an der Sandkuhle, wo sie sich immer sonnen, und Hanno erzählte seine Geschichte. „Respekt, Respekt“, sagte der Altfuchs, Norbert. „Du hast eine neue Chance und wir singen jetzt unsere Jagdhymne, immer wenn Du wiederkommst.“ ■

Diese Kurzgeschichte entwickelte ich während des Suchtkrankenhelfer-Lehrgangs 2010. Die Aufgabe war, sich zu 5 vorgegebenen Worten auszulassen - und ich hatte vor dem Frühstück noch etwas Zeit dafür.

Lutz Refardt, BKE Dorsten

## NRW LANDESVERBAND

# Vorstände- und Planungskonferenz

am 27. März 2016 in Lengerich

Im ersten Quartal eines jeden Jahres kommen die Verantwortlichen aus den Ortsvereinen und -gruppen mit dem NRW-Landesvorstand zusammen, um vor allem über die Seminar-Schwerpunkte der kommenden Jahre zu beraten. Karl-Hermann Vagt als Vorsitzender des Landesverbandes bedankte sich bei dem Ortsverein Lengerich für die Ausrichtung und hob unter dem Beifall der Anwesenden hervor, dass er auch die Kosten dieser Versammlung (Speisen und Getränke) übernommen hat.

Pfarrer Böhm wies in seiner Andacht darauf hin, dass auch in der Kirche gelacht werden dürfe, und äußerte „Gedanken zum befreiten Lachen“. Tanja Nöhring stellte das Bundesprojekt „Menschen stärken Menschen“ als Nachfolge der Projekte UPDATE 2 und CNN vor. Es soll Verbindung und Verbindlichkeit schaffen und bis 2020 laufen. Dabei soll die Suchtselbsthilfe transparenter gemacht werden, verstaubtes Image erneuert und die Vielfalt der Suchtselbsthilfe dargestellt werden.

Marianne Sasse erläuterte den Stand der Planung der Seminare sowie der Tages- und Gruppenveranstaltungen 2017 im Rahmen des Evangelischen Erwachsenen-Bildungswerkes (EBW). Nicht nur in diesem Zusammenhang wies sie auf die Wichtigkeit des Qualitätsmanagements auch in unserem Selbsthilfverband hin.

Der Bundesvorsitzende, Lando Horn, ging noch einmal auf das Ziel des Projektes „Menschen stärken Menschen“ ein: „Mit einem BKE für alle sollen alle Blaukreuzler/innen gestärkt werden.“ Auf Rückfragen aus der Versammlung gab er zu Protokoll, dass die Kurzform des neuen BKE-Logos der modernen Zeit gewidmet sei und auch einer Verwechslung mit dem BKD vorbeugen soll. Das BKE sei weiterhin tief im diakonischen Handeln verwurzelt.

Iris Koll berichtete als Jugendbeauftragte von JULITY. Unter dem Thema „Lebenswelten“ soll in diesem Projekt ein Theaterstück über Freundschaften entstehen. 2016 befasst sich das Projekt mit „Sprache“, dem respektvollen, wertvollen und wohlwollenden Umgang miteinander, der zielgerichteten Ansprache. Frank Liebert konnte für die Mitarbeit in der Fachgruppe West dazugewonnen werden. Zwei Projektteamtreffen sind geplant. »»»



Pfarrer Böhm, lachen und musizieren – auch in der Kirche



Der Vorstand des BKE NRW auf der PLAKO 2016



Aufmerksame Zuhörerschaft



Tanja Nöhring klickt sich durch das Projekt „Menschen stärken Menschen“

Fortsetzung von Seite 25

Angehörigenarbeit. Regina Hoven berichtete, dass im Kreis Recklinghausen eine neue Gruppe mit monatlichen Treffen entsteht. Die Teilnehmerinnen der NRW-Fachgruppe Angehörige treffen sich viermal jährlich. In Gelsenkirchen-Buer wurde ein Fachtag zum Thema „Gleichstellung: Angehörigkeit – Betroffenheit“ mit 33 Teilnehmenden veranstaltet. Das Angehörigenseminar vom 15. bis 17.04.2016 stand unter dem Thema „Was uns eint – was uns trennt“. Die Beauftragten der Angehörigenarbeit nehmen an den fünf Modulen der Ausbildung AHA teil.

Hans-Ulrich Funk erklärte, dass der FAS NRW (Fachausschuss Suchtselbsthilfe NRW) ein Zusammenschluss der fünf führenden Suchtselbsthilfeverbände sei, der politische Arm der Suchtselbsthilfe, und berichtete kurz von den vielfältigen Aktivitäten in diesem Gremium ([www.fas-nrw.de](http://www.fas-nrw.de)).



Hans-Ulrich Funk – unsere Speerspitze im FAS NRW

Keine leichte Aufgabe hatte der im Herbst neu gewählte Schatzmeister Gerhard Schumacher bei seinem vorläufigen Bericht zur Jahresrechnung 2015 und zum Haushaltsplan 2017. So schön es auch ist, das Ende der Sanierungsarbeiten am und im Haus Bochum begleiten zu können, die angefallenen Kosten der Maßnahmen sind für einen ehrenamtlichen Selbsthilfeverband unserer Größenordnung eine große Herausforderung. Seitens der teilnehmenden Vertreter der Ortsvereine wurde Gerd Schumacher und Karl-Hermann Vagt ein großes Verständnis für die derzeitige finanzielle Situation entgegengebracht. Bleibt zum Schluss dieses Kurzprotokolls dankbar darauf hinzuweisen, dass auch von Vereinsmitgliedern und einigen Ortsvereinen großzügige Spenden zur Deckung der Kosten eingegangen sind und in Aussicht gestellt wurden.

Fotos der Vorstände- und Planungskonferenz sind im Internet zu finden unter: [www.bke-suchtselbsthilfe.de](http://www.bke-suchtselbsthilfe.de) / Bundesländer / Nordrhein-Westfalen / Wir für Sie

Arno Verhoeven

(auf Basis des Protokolls von Hannelore Leßmann)



Marianne Sasse – Seminare stärken Betroffene und Angehörige



Links die Bundes- bzw. Landesvorsitzenden, rechts die Gastgeber aus Lengerich. v.l.n.r. Lando Horn, Karl-Hermann Vagt, Henny Schallenberg, Ewald Decker



Iris Koll, JULITI Fachgruppe West – Arbeiten mit und für die Jugend



Gerhard Schumacher – Hüter bzw. Meister unseres Schatzes



Regina Hoven – auch Angehörige sind betroffen!

ORTSVEREIN BRACKWEDE

Neuer Vorstand

Durch den Tod des Vorsitzenden, Rainer Gallinat, wurde in Bielefeld-Brackwede eine Neuformierung des Vorstandes notwendig. Zum neuen Vorsitzenden wurde Hartmut Sohrmann gewählt. Hartmut ist 65 Jahre alt, verwitwet und jetzt Rentner. Sein berufliches Leben hat er als Dipl.-Bauingenieur erfüllt. ■



v.l.n.r. Ursula Moshage (Schriftführerin), Ursula Graumann (Kassiererin), Hartmut Sohrmann (Vorsitzender), Bernd Hecht (Beisitzer), Paula Bach (Beisitzerin), Theo Schmidt (Ehrenvorsitzender).

SCHLÜSELERLEBNISSE STELLEN DIE WEICHEN

Autonomieverlust-Hilfestellung

Ich war zum dritten Mal zur Entgiftung im Krankenhaus und dieses Mal war sie heftig. Ich habe halluziniert und wurde sogar im Bett fixiert. Nachdem ich wieder etwas wacher wurde, erlebte ich einen Autonomieverlust und gleichzeitig (unter Tränen) die Einsicht, Hilfe annehmen zu müssen; ich schaffe es nicht alleine, dem Suchtmittel zu entsagen. Das hat mich zur Kapitulation geführt und ich habe mich für eine stationäre Therapie entschieden, die ich dann auch bereits nach 3 Tagen antreten konnte.

Die Sorge – ja die Angst, in diesen Autonomieverlust zurückzufallen, hat mir – so denke ich heute – das Motiv, die Kraft gegeben, die Abstinenz nunmehr neun Jahre aufrechtzuerhalten.

Lutz Refardt, BKE Dorsten

ORTSVEREIN DORSTEN

„Rollenveränderung in der Familie“

Vereinsseminar BKE Dorsten vom 29. bis 31.05.2015 in der Heimvolkshochschule Gottfried Kőnzgen in Haltern am See

In vielen Seminaren des BKE haben Teilnehmende in Rollenspielen viel über sich selbst und andere erfahren, Empfindungen zum Ausdruck gebracht und gelernt, mit bestimmten Situationen besser umzugehen. Auf diesem Seminar spielte die „Rolle“ eine andere, eine besondere Rolle. Wir sind der Frage nachgegangen, welche Rollenveränderungen es in der eigenen Familie gegeben hat, ganz normale Rollenveränderungen im Laufe eines Zusammenlebens, insbesondere aber die Veränderungen in einer suchtbelasteten Familie während der Suchtphase – und für viele überraschend, erneute Veränderungen nach der Überwindung der Sucht.



Heureka: Ausdruck der Freude darüber, dass Schatzmeister Gerd Mische die zündende Idee zur Umsetzung der kreativen Aufgabe gefunden hat.

8 Teilnehmer und 5 Teilnehmerinnen wurden Freitag Abend von dem Referenten, Sozialtherapeut Heinz van Wasen, nach einer Befindlichkeitsrunde in das Thema eingeführt. Erwartungen für das Seminar gründeten auf Selbsterfahrungen der Teilnehmenden, die sowohl Betroffene, als auch Mitbetroffene (Angehörige) waren, die zum Teil von eigenem Co-abhängigen Verhalten berichteten.

Der Einstieg in das Rollenthema wurde durch die Frage initiiert, welche Rollen es im Alltag gibt: Die Rolle des Familienoberhaupts, die Elternrolle, die Rolle des Kindes, der Alleinerziehenden, des Arbeiters, Angestellten, Arbeitgebers und Rentners wurden u.a. genannt. Auch die Rolle des Ehrenamtes, der Helfenden, aber auch der Hilfesuchenden wurde diskutiert.

»»»

Fortsetzung von Seite 27

Der Samstag führte uns dann tiefer in die Familiendynamik bei Suchterkrankungen. Dazu konnte jeder Teilnehmer mit eigenen Erfahrungen etwas beitragen – auch zu der Frage, welchen Weg jeder zur und in der Trockenheit gegangen ist. Eigene Erfahrungen gingen zum Teil bis in die eigene Kindheit zurück.

Nach der Kaffeepause haben wir uns noch einmal mit allgemeinen Rollenveränderungen befasst – als Arbeitnehmer stand dabei die Akzeptanz am Arbeitsplatz im Blickpunkt. Auch gesellschaftliche Veränderungen und Veränderungen im Freundeskreis haben unser Leben mit und außerhalb der Sucht beeinflusst. Nachdenklich wurden die Dorstener Blaukreuzler, als über Unzufriedenheit in der aktuellen Rolle referiert und diskutiert wurde, die häufig in eine Depression mündet. Es wurde deutlich, dass die Suchtselbsthilfe bei einer Depression nur bedingt helfen kann.



Sozialtherapeut Heinz van Wasen (vorne Mitte) mit 12 der 13 Teilnehmer am Vereinsseminar des BKE Dorsten

Von den Teilnehmenden wurde ein außergewöhnlich positives Feedback gegeben. Der Zusammenhalt in der Gemeinschaft, das Thema, der Referent und dessen Einfühlungsvermögen, die ruhige Atmosphäre, die wechselnde Methodik und die spürbare Ehrlichkeit der Teilnehmer wurden besonders hervorgehoben. Mehr Zeit und vertiefende Informationen hatten sich Teilnehmer für das Thema Depressionen gewünscht. Die Verantwortlichen des BKE Dorsten haben dies als Aufgabenstellung für ein kommendes Seminar mit nach Hause genommen.

Das Seminar war eine Veranstaltung im Rahmen des Evangelischen Erwachsenenbildungswerkes Westfalen-Lippe (EBW). Das BKE NRW ist eine Regionalstelle des EBW und sorgt für eine mit Zertifikat qualifizierte Umsetzung der Seminare.

Ein besonderer Dank geht an die „Karl Heinz und Hannelore Böskens-Diebels-Stiftung“, die das Seminar der Rollenveränderung als Projekt maßgeblich finanziell unterstützt hat. ■

Arno Verhoeven, BKE Dorsten



Dr. Ch. Mühlau erläutert das Ergebnis der Gruppenarbeit „Negative Auswirkungen bei einer Depression und einer Abhängigkeitserkrankung“

ORTSVEREIN DORSTEN

# Sucht und Depression

Vortrag Dr. Christoph Mühlau, Leitender Oberarzt des suchtmmedizinischen Fachbereichs in der LWL-Klinik Herten am 21.04.2016 beim BKE Dorsten

Zu dem gemeinsamen „Gruppenabend mit Vortrag“ waren auch einige Mitglieder der benachbarten Ortsvereine BKE Dorsten-Holsterhausen und BKE Dorsten-Wulfen der Einladung gefolgt. Mit 45 Zuhörern und Zuhörerinnen war die Veranstaltung hervorragend besucht.

Dr. Mühlau ging kurz auf die Behandlung im qualifizierten Entzug der LWL-Klinik ein: „Die suchtmmedizinische Behandlung der Klinik ist ambulant, ganztägig ambulant und stationär möglich.“

Die Station für den qualifizierten Alkohol- und Medikamentenentzug unterstützt die Patientinnen und Patienten beim körperlichen Entzug und auch auf dem Weg, weitere spezifische Hilfsangebote in Anspruch zu nehmen. Darüber hinaus erhalten sie qualifizierte Unterstützung, die sozialen Folgeschäden der Suchterkrankung Schritt für Schritt in Angriff zu nehmen. Hier führen wir auch die Diagnostik sowie die Behandlung einer möglicherweise vorliegenden körperlichen oder psychischen Störung durch. Auf diesem Weg soll erreicht werden, dass Patientinnen und Patienten die Suchterkrankung für sich

annehmen können, weitere Verhaltensänderungen anstreben und die ersten Schritte in Richtung Gesundheit aktiv gestalten. Die Station arbeitet in enger Kooperation mit den umliegenden Suchtberatungsstellen und Selbsthilfegruppen.“

Dr. Mühlau gab der Zuhörerschaft zur Aufgabe, in zwei Gruppen getrennt aufzuschreiben, welche Probleme bei Suchterkrankung und welche bei einer Depression auftreten. Dabei gab es bei beiden Krankheitsbildern häufige Überschneidungen, wie z.B. Gleichgültigkeit, Interessenslosigkeit, fehlende Antriebskraft, Unfähigkeit am Leben teilzunehmen, Verlust von sozialen Kontakten bis hin zu körperlichem, seelischem und finanziellem Ruin.

Patientinnen und Patienten mit einer komorbiden Störung (Doppeldiagnose) werden auf einer anderen offenen Station behandelt. Eine komorbide Störung bezeichnet das gleichzeitige Auftreten mehrerer psychischer Erkrankungen, im vorliegenden Fall einer Suchterkrankung zusammen mit einer psychischen Erkrankung, wie z. B. einer Schizophrenie oder Depression. Neben der professionellen Begleitung des körperlichen Entzugs wird die vorliegende psychiatrische Störung behandelt. Die Therapie kombiniert psychopharmakologische und psychotherapeutische Behandlungen. Auch hier stehen Krankheitseinsicht und die motivierende Förderung einer Veränderungsbereitschaft an erster Stelle. Gemeinsam mit den Patientinnen und Patienten und ihren Angehörigen werden weiterführende Hilfsmaßnahmen besprochen. Dazu gehöre auch die Empfehlung, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen.

Danke, Herr Dr. Mühlau, für einen interessanten und kurzweiligen Abend. ■

Arno Verhoeven, BKE Dorsten

ORTSVEREIN DORSTEN

# Wahlen zum Vorstand

Auf der Mitgliederversammlung am 18.02.2016 wurde Gerd Mische wieder zum Schatzmeister gewählt. Als Beisitzer zog Uwe Rudnik neu in das Leitungsteam.

Zu Kassenprüfern wurden erneut Jochen Graßhoff und Annegret Eisfeld berufen. ■  
Arno Verhoeven, BKE Dorsten

ORTSVEREIN DORSTEN-WULFEN

# „Was uns eint, was uns trennt“

3. Vereinsseminar des BKE Dorsten-Wulfen vom 30.10. bis 01.11.2015

Aufgrund der guten Erfahrungen aus dem letzten Jahr führte uns das diesjährige Vereinsseminar wieder nach Bad Laer ins Gästehaus Ridder.

Beim letzten Seminar im Jahr 2014 nahmen erstmalig auch Partner der betroffenen Mitglieder teil. Die Resonanz war so positiv, dass sich dadurch eine Angehörigengruppe entwickelte. So war es kein Wunder, dass sich das Thema „Was uns eint, was uns trennt“ als Rahmenthema anbot.

Doch zuerst hieß es ankommen und die gute Küche genießen. Nach dem Abendessen sorgten die „Starken Karten“ für genügend Gesprächsstoff und Diskussionen über die Feststellung der eigenen Stärken und Schwächen. Einige Unentwegte hatten anschließend noch nicht genug und nutzten die Gelegenheit zur Entspannung im hauseigenen Schwimmbad.

Nach reichhaltigem Frühstück und anschließender Besinnung und Aufwärmung gestalteten die Referentinnen Angelika Mahlzahl und Regina Hoven den Workshop mit dem Hauptthema „Was uns eint, was uns trennt“. Mühelos konnten beide Referentinnen durch ihre tolle Gestaltung des Workshops die Teilnehmer sofort zur aktiven Mitarbeit begeistern. »»»

Fortsetzung von Seite 29



Die Teilnehmenden des Vereinsseminars Dorsten-Wulfen 2016

Nach der Mittagspause begann Teil II des Workshops mit ausführlicher Diskussion. Anschließend sorgte der innere und äußere Kreislauf für genügend Gesprächsstoff und Erfahrungsaustausch. Abends ging es nach Bad Rothenfelde zur Lichtsicht 2015, einer Open-Air-Biennale. Besonders beeindruckend waren die Projektionen an den historischen Gradierwerken.

Am Sonntag befassten wir uns mit der Kommunikation; der Unterschied zwischen Theorie und Praxis war klar ersichtlich. Ein Kommunikationstest zeigte den Teilnehmern auf, wo sie vielleicht noch Entwicklungsmöglichkeiten besitzen. Am Nachmittag hieß es schon, Abschied zu nehmen und die Heimfahrt anzutreten. Es war ein tolles Seminar, das besonders die Gemeinsamkeit und das Zusammenwachsen der Gruppen förderte.

Ein besonderer Dank gilt der BKK Verkehrsbau Union Berlin, die das Projekt über die Krankenkassenindividuelle Selbsthilfe-Projektförderung bezuschusst hat. ■

Berthold John, BKE Dorsten-Wulfen

ORTSVEREIN STEMWEDER BERG

Vereinsseminar

Ende Oktober 2015 war es endlich soweit. Wir hatten uns lange auf unser Vereinsseminar gefreut. Marianne Sasse war wie immer gut vorbereitet und das Team von der Pension Stork in Bad Holzhausen hat uns rundum gut versorgt. So konnten wir uns ganz und gar auf unsere Anliegen einlassen und jede Menge Wissen über den Umgang miteinander in den Gruppen erarbeiten. Aber auch mitgebrachte persönliche Probleme und Anliegen wurden an diesem Wochenende bearbeitet. Besonders schön war auch, dass ca. die Hälfte der Teilnehmenden zum ersten Mal ein BKE-Seminar besucht hat – vielleicht hat das ja Lust auf mehr gemacht....



Gut gelaunte Blaukreuzler auf dem Vereinsseminar des BKE Stemweder Berg



Fitness für Geist und Seele im Seminar und für den Körper im Kurpark

Nach so viel ungewohntem Sitzen hatten wir aber auch Zeit, die Fitnessgeräte im Kurpark auszuprobieren. ■

Dieter Bolte, BKE Stemweder Berg

BKE MARL I

Marler Tag der Gesundheit

Im Einkaufszentrum „Marler Stern“ fand der jährliche „Marler Tag der Gesundheit“ statt. Ganz oben auf dem Programm stand die Gesundheit unseres Körpers. Ob Diabetes, Bluthochdruck, Brustkrebs oder Prostata-Leiden. Natürlich gehörte auch die Suchtkrankheit dazu. Wir vom BKE Marl I standen für diesbezügliche Fragen und Gespräche zur Verfügung. Großen Anklang bei Jung und Alt fand auch, wie immer, unsere Rauschbrille.

Ein Samstag mit viel Spaß und Informativen Gesprächen ging leider viel zu schnell zu Ende. ■

Karola Wohlfarth, BKE Marl I

DIE BKE UNTERHALTUNGSWELT



Good-Morning-Shake

Für 2 Personen:

- 1 Orange, 2 reife Bananen, 200 ml Buttermilch, 150 g Joghurt (1,5% Fett), 2 EL zarte Vollkornhaferflocken,
- 1. Orangen auspressen
- 2. Den Saft mit Bananen, Buttermilch, Joghurt und Haferflocken pürieren
- 3. Je nach Geschmack mit 1- 2 TL Honig abschmecken

(Quelle: BZgA Lecker & gesund)

Witz des Tages

☺ Was ist die gefährlichste Jahreszeit? ☺

Der Sommer: Die Sonne sticht, die Salatköpfe schießen, die Bäume schlagen aus und der Rasen wird gesprengt.

Spruch des Tages

Drei Dinge muss der Mensch wissen, um gut zu leben: was für ihn zu viel, was für ihn zu wenig, und was genau richtig ist.

Weisheit Suaheli (Quelle: Atempausen für den Alltag, Groh Verlag)

Rätsel: Die Uhren im Regal

Ich habe vor mir in einem Regal nebeneinander Uhren in einer Reihe stehen. Zwei davon sind Kuckucksuhren. Eine Kuckucksuhr ist die sechste Uhr von links, die andere ist die achte Uhr von rechts! Zwischen den beiden Kuckucksuhren stehen genau drei andere Uhren.

Wie viele Uhren stehen im Regal?

In diesem BKE-Buchstabengitter befinden sich 10 Wörter, die einen Bezug zur SUCHT, SELBSTHILFE oder zum BKE haben.

Diese können waagrecht, senkrecht oder diagonal angeordnet sein.

Finde die Wörter und kreise sie mit einem Stift ein.

GEMEINSAM, SUCHT, SELBSTHILFE, ABSTINENZ, VERTRAUEN, GRUPPENTREFFEN, ZUSAMMENHALT, JULITI, MITEINANDER, LEBEN

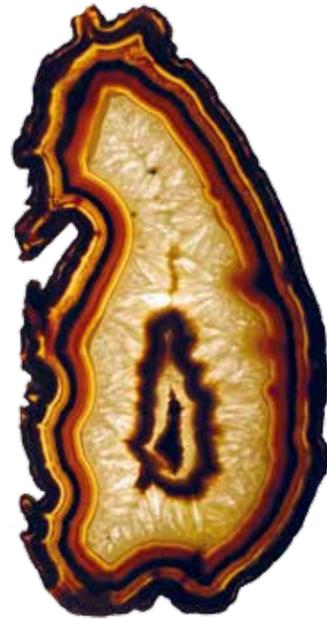
Die Lösungen unserer Rätsel stehen auf Seite 43!

C	A	E	L	K	P	J	U	L	I	T	I	L	A	W	S	A	T	M	T
H	L	W	D	G	S	Z	P	W	F	S	R	E	P	S	V	A	B	Z	E
K	F	G	J	B	E	M	N	L	X	O	H	F	N	S	P	O	A	D	R
H	H	A	M	C	L	B	T	I	J	L	Y	O	A	F	H	G	I	Y	V
B	E	P	B	V	B	T	D	N	S	Z	U	O	R	D	K	L	A	N	E
J	U	Q	Z	S	S	L	P	V	M	U	Y	F	R	E	P	J	I	R	R
I	O	T	I	D	T	N	B	K	L	Y	L	M	I	M	L	V	X	S	T
N	E	R	T	O	H	I	P	I	D	S	R	E	C	I	Y	C	N	P	R
A	A	H	B	C	I	X	N	U	N	D	S	I	B	T	C	H	E	R	A
K	I	S	S	E	L	I	E	E	N	D	R	T	S	E	P	A	R	G	U
U	W	U	T	T	F	Z	M	P	N	L	A	L	D	I	N	P	I	F	E
M	K	L	A	U	E	M	L	P	T	Z	R	D	F	N	G	M	L	C	N
U	Z	U	S	A	M	M	E	N	H	A	L	T	P	A	F	W	C	A	G
M	J	W	O	L	L	U	I	P	H	V	X	Z	M	N	I	Q	B	O	S
N	G	X	I	P	D	F	W	T	N	E	S	N	A	D	A	L	D	F	W
E	M	Y	T	O	N	S	Z	L	A	N	D	O	N	E	S	N	P	P	T
T	F	U	A	N	P	L	R	O	Z	V	W	J	A	R	P	R	I	S	C
G	R	U	P	P	E	N	T	R	E	F	F	E	N	U	L	M	E	N	P
Z	U	K	P	T	A	W	I	N	M	O	G	E	M	E	I	N	S	A	M
S	U	C	H	T	Z	I	W	A	V	E	S	M	U	S	L	P	O	X	Y

# Der glänzende Achat

Es war einmal ein unscheinbarer Gesteinsbrocken im Hunsrück in einer Edelsteinmine, der sah so grob und schmutzig aus und lag am Stollenrand unnützlich herum. Er wurde von niemandem beachtet – im Gegenteil, er wurde mit Füßen getreten und gestoßen. Es war dunkel, feucht und kalt in der Mine damals im Hunsrück, aber unser Stein lag da und fristete sein Dasein. Manchmal war er traurig darüber, dass er so sehr misachtet wurde, und wünschte sich, als ein in allen Farben glänzender Achat irgendwo ein wohlig warmes Wohnzimmer zu zieren. Er stellte sich vor, dass jeder, der ihn erblickte oder gar anfassen würde, von seiner Schönheit verzückt sein würde. Doch immer wieder, wenn der Stein so ins Schwärmen kam, flogen mehr und mehr Brocken an den Stollenrand und beschädigten die Oberfläche unseres Steins, so dass er immer unansehnlicher wurde. Je mehr Brocken flogen, desto tiefer wurden die Macken und Verletzungen. Er hatte ja schon gehört, dass man Steine schleifen könnte, aber was war das „Schleifen“, und tut das weh, was passiert da eigentlich mit mir?

Er hatte schlicht Angst vor einer Veränderung. Gut – es ging ihm immer schlechter da im finsternen Stollen, doch da kannte er bereits alles, er konnte es aushalten und es war überschaubar. Er hatte auch noch immer den Traum, dass ihn jemand aufhebt und wenigstens als Briefbeschwerer mit nach Hause nimmt. Was würde nur, wenn er geschliffen würde, könnte er die Schmerzen ertragen, die der Schleifstein ihm zufügen würde, denn so geschliffen zu werden, bedeutete nicht nur ein bisschen „Kratzen an der Oberfläche“, das würde tiefe Wunden verursachen, die dann erst mal wieder verheilen müssten. So vergingen Wochen und Monate, ja sogar Jahre, in denen sich nichts änderte.



Eines Tages hörte unser Stein dann, wie der Steiger Anweisungen gab: „Männer, hier im Stollen soll Ordnung herrschen – alles was unnützlich ist, wird zusammengekehrt und zum Steinbeißer gebracht.“ Oh Schreck, das war das Aus für unseren Stein. Er wusste – wenn er in den Steinbeißer kommt, wird er gemahlen und dann als Schotter im Straßenbau unter der Teerdecke landen. Das war das Aus. Jetzt war höchste Gefahr – alle Alarmglocken klangen...

Als schon fast alles zu spät war, quengelte und drehte sich unser Stein mit

letzter Kraft so, dass ein Bergmann ihn sehen konnte und dachte: Der ist doch zu schade für den Steinbeißer. Er nahm ihn mit und brachte ihn zu einem Edelsteinschleifer. Der betrachtete ihn und sagte: „Unter dieser schabigen Oberfläche steckt ein toller Achat, wir müssen ihm nur ein wenig helfen.“

So wurde der zunächst schmutzige Stein in stunden- und tagelanger Arbeit geschliffen. Ja doch - das Schleifen tat weh, manchmal sehr weh. Aber der Schleifer war ein guter. Er kühlte verletzte Stellen mit Wasser, gab Polierpaste auf den Schleifstein und war insgesamt sehr behutsam. Als er nun fertig war, betrachtete er sein Werk und sprach: „Hey, du gefällst mir gut. Jetzt bist du erst einmal fertig. Aber bedenke – achte auf scharfe, harte Gegenstände, sie könnten dich verletzen, und du wirst unansehnlich. Benutze ein weiches Tuch, um deine schöne Zeichnung stets glänzend präsentieren zu können, ohne zu kratzen.“

So hatte unser Stein es geschafft, mit Hilfe anderer sein Leben zu ändern, als der Druck am allergrößten war. Er glänzt in den schönsten braunen, weißen und grünen Tönen und ziert voller Stolz ein wohlig warmes, trockenes und helles Wohnzimmer bis heute.

*Dieter Bolte, 61 Jahre, wohnt in Rahden, der nordöstlichsten Stadt in NRW. Ist verheiratet und hat einen verheirateten Sohn. Seit 24 Jahren ist er trockener Alkoholiker. Dieter ist Vorsitzender des Vereins Steweder Berg und sitzt im Landesvorstand NRW als Beisitzer.*

*Märchen zu schreiben unter dem Motto „Nicht nur für Erwachsene“ ist sein Hobby. Angefangen hat Dieter damit, um sie während des Gottesdienstes vorzulesen.*



## Mach mit und werde Teil einer großen Gemeinschaft

„Wir für alle“ Kampagne der Suchtselbsthilfeverbände in Schleswig-Holstein.

Die Kampagne wurde im letzten Jahr in Kooperation mit der LSSH\* und den Suchtselbsthilfeverbänden in Schleswig-Holstein entwickelt und verfolgt unter anderem das Ziel, auf die gesellschaftlich wichtige Arbeit der Suchtselbsthilfegruppen aufmerksam zu machen. „Wir für alle“ steht gleichbedeutend dafür, was die Suchtselbsthilfe leistet. Sie setzt sich für Menschen in allen Lebenslagen ein, die sich mit dem Thema Sucht konfrontiert sehen. >>>

Fortsetzung von Seite 33



In der Suchtselbsthilfe finden sich geeignete Ansprechpartner auf Augenhöhe, sie ist unbürokratisch und in Schleswig-Holstein flächendeckend zu finden. Jeder kann kostenlos die Vorteile der Suchtselbsthilfe nutzen, die eindeutig in ihrer menschennahen und positiven Ansprache liegen, aber auch der Hilfe zu einer gesunden und glücklichen Lebensweise beitragen. Wir wollen mit dieser Aktion sichtbar machen, was die Suchtselbsthilfe leistet und wo Ansprechpartner zu finden sind.

Die Kampagne wird gefördert vom Ministerium für Soziales, Gesundheit, Wissenschaft und Gleichstellung des Landes Schleswig-Holstein.



### Die Entwicklung der Suchtselbsthilfe in Schleswig-Holstein

Die Suchtselbsthilfe Schleswig-Holstein gibt es seit ca. 40 Jahren. Die Suchtselbsthilfe Schleswig-Holstein setzt sich zusammen aus: BKE Landesverband Schleswig-Holstein, Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Guttempler Distrikt Schleswig-Holstein, Guttempler Jugend-Zentrum Kiel und Blaues Kreuz Deutschland. Die Verbände und ihre Mitglieder setzen auf persönliche Beziehungen und Freundschaften als Grundlage zur Erlangung einer dauerhaften Abstinenz. Die Verbände sind gleichwertige Partner im Behandlungsverbund der Suchtkrankenhilfe.

Die Suchtselbsthilfe Schleswig-Holstein wendet sich an von Suchtmittelabhängigkeit betroffene Menschen: An Abhängigkeitserkrankte, deren Familienmitglieder und Freunde gleichermaßen. Zu diesem Verbund gehören mit dem Blauen Kreuz in Deutschland, dem BKE Landesverband Schleswig-Holstein, den Guttemplern in Schleswig-Holstein und den Freundeskreisen für Sucht-

krankenhilfe die vier großen Suchtselbsthilfeverbände, die in der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) Mitglied sind. Ab den 90er Jahren entwickelten sich die Verbände als Partner im Behandlungsverbund der Suchtkrankenhilfe und arbeiten seitdem mit Fachkliniken und Beratungsstellen zusammen.

Das Fundament der Suchtselbsthilfeverbände ist die Arbeit in den Gruppen, die auch heute nach dem Prinzip der Selbsthilfe erfolgt. Doch wie sich unsere Gesellschaft seit Gründung der Selbsthilfegruppen gewandelt hat, so hat sich auch die Suchtkrankenhilfe gewandelt. Dies hat Auswirkungen auf die Suchtselbsthilfegruppen.

Der Gruppenbegleiter eines Verbandes ist heute längst nicht mehr ausschließlich Ansprechpartner für Gruppenmitglieder und Menschen, die neu in die Gruppe kommen. Er moderiert darüber hinaus Gruppengespräche, führt Einzelgespräche, betreut und begleitet Hilfesuchende und ist damit auch Ansprechpartner nach außen. Er arbeitet oft zudem in den unterschiedlichsten internen (auf Landes- und Bundesverbandsebene) und externen Gremien (meist auf kommunaler Ebene) mit. ■



Plakat, Flyer und Einladungskarte zum 17. Suchtselbsthilfetag in Kiel

## ANGEHÖRIGENGRUPPE KIEL

# Hilfe für Kinder aus Suchtfamilien

### BKE beteiligte sich an der Aktionswoche

Etwa jedes sechste Kind in Deutschland wird mit Alkoholismus oder Drogenabhängigkeit in der Familie konfrontiert und leidet darunter. Im Rahmen der Aktionswoche für Kinder in Suchtfamilien war das Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche (BKE) am 20. Februar mit



Gruppenabend einmal anders – Vorbereitung auf die Aktion am 20.02.2016

... fertig sind die ersten JuBKE's

einem Informationsstand auf dem Asmus-Bremer-Platz vertreten. Von 10 bis 16 Uhr konnten sich Eltern, Kinder, Jugendliche, Lehrer, Erzieher, Angehörige sowie alle Interessierten über Hilfsangebote, Projekte und Initiativen informieren.

„Wir wollen über das Problem des Alkoholismus und der Drogenabhängigkeit in der Familie aufklären“, sagt Heidi Bous, 2. Vorsitzende des BKE-Kreis-/Stadtverbandes Kiel. „Das Thema ist sehr stark tabuisiert, und wir wollen Hemmschwellen abbauen.“ Die Handpuppen „Betty“ und „Sunny“ luden am Informationsstand spielerisch zum Fischeangeln ein und brachten Interessierte und ehrenamtliche BKE-Mitarbeiter ins Gespräch. Die Schamsschwelle bei Betroffenen und Angehörigen sei immens hoch, doch ohne die Erkenntnis, dass ein Problem existiert und dass Kinder unter der Sucht ihrer Eltern leiden, könne keine Hilfe greifen, sagt Bous. „Über das Problem zu sprechen, sollte so normal wie Zähneputzen sein“, wünscht sie.

Die Idee, jährlich eine Aktionswoche für Kinder aus Suchtfamilien zu veranstalten, stammt von der „National Association for Children of Alcoholics“ (Nacoa) in den USA und wird in Kiel vom BKE unterstützt. Die Aktionswoche lenkte auch in diesem Jahr bundesweit die Aufmerksamkeit auf die mehr als 2.6 Millionen Kinder, die in Deutschland unter einem Suchtproblem ihrer Eltern leiden und die selbst einem erhöhten Suchtrisiko ausgesetzt sind. ■

Zeitungsartikel aus Kieler Nachrichten 16. Januar 2016

## GRÜNKOHLESSEN KIEL

# Grönkohlriet

(frie na Walter Meß)

Dat is bi uns wi jedet Joahr, de schöne Grönkohlriet is dor, ik heff mi all siet Dogen freiht dat dat nu Grönkohl geeven deiht. De Wirtslüt, de weern all fix bie'n Kaken, un ik dach an de schönen Saken! Swiensback, Wuss, Kantüffeln „sööt“, so kümmst du weller op de Fööt! Un achteran een Ice, dat is very nice! Bobento noch Speel un Danz un Hög wat mutt, dat mutt, hüüt mütt dat sien!



Ein Freund - ein guter Freund



Nun heul doch nicht, ich tausche...



Überraschung gelungen...

Vun Anfang an weer mi dat klor, so is dat aver jedet Joahr, un denk bi mi, dat is doch klor: „Ik frei mi all op nächstet Joahr!“ Am 19.11.2016 in Kiel im Legienhof. ■

Walter Meß, BKE Kiel

## MÄNNERGRUPPE DIENSTAG KIEL

## 5. Mittwoch

## Mitglieder schauen über den Tellerrand

Am 30.03.2016 haben sich 4 Mitglieder der Männergruppe (Dienstag) zum Gruppenabend der Angehörigen in der Ameos-Klinik Elmschenhagen getroffen.



## Mike

Ich ging mit großem Interesse daran, einmal die andere Seite der Sucht zu sehen, zu diesem Treffen. Ich ging davon aus, dass die Partner aus der Angehörigengruppe ebenfalls in einer Therapie sind bzw. bereits abstinent leben. Das war aber nicht der Fall. Die Partner waren zum großen Teil noch in

der Sucht und somit bekam die Runde für mein Empfinden eine andere Nuance. Ich konnte zum einen den Angehörigen Mut zusprechen, zum anderen aber auch selbst viele Erkenntnisse gewinnen. Das hat mir sehr gut gefallen.

Sehr gerne würde ich an einem weiteren Treffen dieser Art teilnehmen, weil ich es einfach unheimlich interessant finde und beide Seiten vieles daraus lernen können.

## Olaf

Ich war zunächst erst mal ganz gespannt auf diesen gemeinsamen Abend – der im Nachhinein (nach 2 Stunden) sehr viel hinterlassen hat.

Anfangs hatte ich immer gedacht, dass eine Angehörigengruppe ihre in der Abstinenz befindlichen Partner parallel begleitet. Das stimmt so nicht. Da habe ich schon das erste Mal was dazugelernt. Im Verlauf des Abends haben wir unsere Probleme, Sorgen, Ängste und Wünsche angesprochen.

Besonders nachdenklich wurde ich nach den Berichten der Angehörigen, wie Alkohol ihr Leben mitbestimmt. Dies war bei mir in der Vergangenheit der gleiche Fall bzw. es wurde mir hier nochmal verdeutlicht, was das für eine schicksalsreiche Zeit war. Heute bin ich froh, den Schritt in die Abstinenz eingeschlagen zu haben.

Beide Gruppen haben den Wunsch, das Treffen zu wiederholen. Ich freue mich darauf!

## Jens

Der gemeinsame Gruppenabend war für uns Jungs aus der Männergruppe eine Bereicherung.

Dies zeigt sich auch deutlich in unserer Gruppenarbeit. Aus meiner Sicht gelingt es immer mehr, die jeweiligen Beziehungen – vor der Abstinenz und in der heutigen Abstinenz – zu reflektieren und zu begreifen, welche Rolle wir selbst bei Konflikten in der Beziehung gespielt haben und spielen.

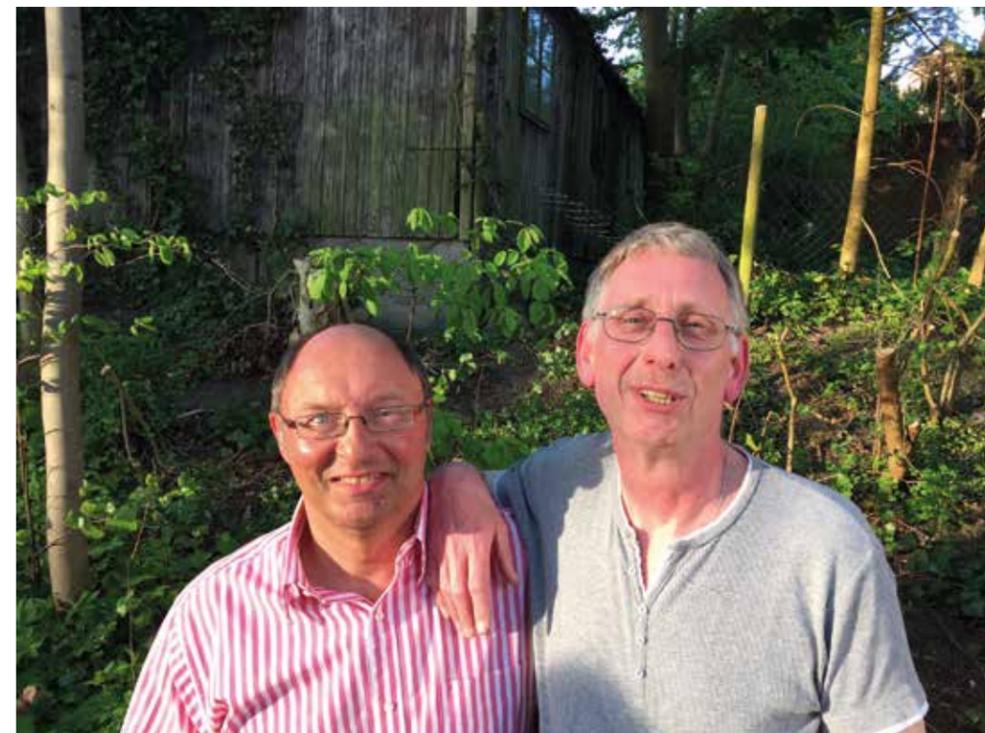
Ich freue mich, dass wir das Treffen wiederholen.

Diesmal auch mit den Gruppenmitgliedern, die bei unserem Treffen nicht dabei waren! ■

*Jens, Mike und Olaf,  
Männergruppe Dienstag,  
Kiel*



*Mike (oben links), Olaf und Jens (links) und Robert (oben) von der Männergruppe Dienstag*



*Die Angehörigen-Gruppe Kiel III gab auf dem 4. Mitgliedertreffen am 09.04.2016 in Rickling per PowerPoint-Präsentation Einblicke in die Sichtweise von Angehörigen.*

## ANGEHÖRIGE ELSCHENHAGEN

## Die Würde des Menschen ist unantastbar

**So verankert in Artikel 1 des Grundgesetzes der BRD, in der Verfassung der Europäischen Union und in der Menschenrechtskonvention der Vereinten Nationen**

Liebe Angehörige,

Toll, dass wir in Rickling die Gelegenheit bekamen, mit Power-Point-Unterstützung, einen kleinen Einblick in die Sichtweisen vieler Angehöriger geben zu können.

Sich auf den Weg machen, Erkenntnisse finden, um in einer Suchtfamilie in Würde und zufriedener Abstinenz zu leben.

Die Mitglieder der Angehörigen-Gruppe Elmschenhagen luden ein, Etappen ihrer Gedanken und Gefühlswelt kennenzulernen.

Wir wollten euch teilhaben lassen an unseren Momenten des Verstehens.



*Conny (li) und Mechthild (re) bei der Bildauswahl*

Wir alle wissen, es gibt für jeden Einzelnen von uns selbstverständlich den ganz individuellen und einzigartigen Weg. Wir möchten/können nicht pauschale Rezepte, Ziele, Möglichkeiten aufzeigen oder anbieten.

Es ist uns eine Herzensangelegenheit, die Jungs und Mädels anzusprechen und mit ins Boot zu holen, die an der Wand stehen und abwarten, beobachten, misstrauen und der Daseinsfreude keinen Raum in ihrem Leben geben können.

Alle freuten sich mit uns auf die spannende, ungefähr 20-minütige Spurensuche. ■

*Bis demnächst – passt auf euch auf –  
Mechthild und Heidi*

## GRUPPE METTENHOF

## Offen über die Sucht sprechen

Glückwunsch Blaues Kreuz Mettenhof: Seit 40 Jahren gibt es die Selbsthilfegruppe für Alkoholabhängige und deren Angehörige im Stadtteil Kiel Mettenhof

„1975 ist die Mettenhofer Gruppe entstanden“, erklärt Gruppenleiter Manfred Eschholz (77). Grund dafür war der große Zulauf der Blaues-Kreuz-Gruppe Kiel in der Fleethörn. Diese hatte man geteilt, indem man acht bis zehn neue Gruppen in verschiedenen Stadtteilen gründete.

Mettenhof war einer davon. Mit drei bis vier Betroffenen habe es angefangen, erzählen Christa (77) und Horst Timm (78), die 1977 zur Gruppe stießen. „Es gab damals ja keine Werbung für die Gruppe“, erinnern sie sich. Überhaupt war Alkoholismus zu der Zeit ein Thema, über das man nicht mit anderen sprach, sagt Christa Timm, die die Krankheit ihres Mannes lange unter den Teppich kehrte. „Das hat sich inzwischen geändert. Die Menschen sind, was die Krankheit angeht, aufgeklärter. Jetzt können wir offen über die Sucht sprechen.“ Und auch über die Vergangenheit kann Timm sprechen. Dass sie es war, die ihrem Mann die Pistole auf die Brust gesetzt hatte und ihn vor die Wahl stellte: einen Entzug oder sie packe die Koffer.



Manfred Eschholz, Rainer Thiel, Christa und Horst Timm (v. l.) haben allen Grund, stolz zu sein: Seit 40 Jahren besteht die BKE-Gruppe Mettenhof.

„Ich habe es meiner Frau zu verdanken, dass ich aufgehört habe zu trinken. Sonst würde ich wohl nicht mehr leben“, sagt Horst Timm, der später als Suchthelfer in seinem Betrieb anderen auf den trockenen Weg geholfen hat. Genau das versucht auch die Blaues-Kreuz-Gruppe: Dort werden Erfahrungen ausgetauscht, Tipps gegeben, und jedem wird ein offenes Ohr geschenkt. „Das hilft schon viel“, findet auch Rainer Thiel (73), der jedem, der Unterstützung möchte, den Weg in die Blaues-Kreuz-Gruppen empfiehlt.

„Die meisten kommen über die Beratungsstellen zu uns“, weiß Eschholz. Die Senioren-Gruppe nimmt keine Alkoholkranken mehr auf, wie Eschholz erklärt: „Wir sind seit 20 bis 30 Jahren trocken und haben inzwischen andere Themen als nur den Kampf gegen Alko-

hol. Wir sind eher ein Freundeskreis, der seine Freizeit miteinander verbringt.“ Doch in den beiden anderen Gruppen sind Betroffene jederzeit willkommen.

Unter Leitung von Helmut Seeger (Tel. 0431/5579241, E-Mail mettenhof1@blaueskreuz-kiel.de ) trifft sich eine Gruppe dienstags ab 19.30 Uhr im Birgitta-Thomas-Haus, Skandiniendamm 350. Die andere Gruppe kommt 14-tägig mittwochs, um 19 Uhr, unter Leitung von Lothar Midecke (Tel. 525875, E-Mail mettenhof2@blaueskreuz-kiel.de ) zusammen. ■

Quelle: Jennifer Ruske, Kieler Nachrichten

## EHRENAMT AUSGEZEICHNET

## Viel Beifall gab es für Klaus Hox

Klaus Hox wurde mit der Ehrennadel der Stadt Kaltenkirchen ausgezeichnet



Bei der Ehrung: Rüdiger Gohde, Hanno Krause, Klaus Hox und Ehefrau Karin Hox.

Klaus Hox hat sich von 2008 bis 2014 ehrenamtlich und mit großem Zeitaufwand in beispielhafter Weise für die Suchtprävention in der Stadt eingesetzt. Er gründete und leitete zwei Blaukreuzgruppen für Suchtkranke und deren Angehörige.

Dafür wurde er mit der Ehrennadel der Stadt Kaltenkirchen ausgezeichnet. „Tag und Nacht“ konnten sich Rat- und Hilfesuchende an Herrn Hox wenden. Von 2009 bis 2011 war er Ansprechpartner für die Paracelsus-Klinik Kaltenkirchen.

„Besonders hervorzuheben ist die Jugendsuchtpräventionsarbeit zusammen mit der ATS-Suchtberatungsstelle Kaltenkirchen in den Schulen und in den Konfirmandengruppen sowie auf Volksfesten. Herr Hox war mit seiner Arbeit über die Grenzen Kaltenkirchens hinaus tätig“, würdigte der Bürgermeister die Verdienste des Ehrenamtlers. ■

Quelle: Umschau Kaltenkirchen

## GEGENBESUCH IN CALAU

## Ein schönes Wiedersehen mit den Calauern

Unter dem Motto „Calau macht mobil“ reisten wir bei schönstem Sommerwetter nachmittags zum Kaffee in Calau an und wurden freudig begrüßt.

Nachdem wir den leckeren Kuchen probiert und ein bisschen geklönt hatten, bezogen wir unsere Zimmer. Um 18.00 Uhr war Programm. Wir gingen ca. 20 Minuten zu Fuß durch die herrliche Gegend zu einer Falknerei, wo wir schon erwartet wurden. Uns wurden die verschiedensten Vogelarten vor-

geführt, von einer Schleiereule über einen Falken bis zu verschiedenen Adlerarten. Es war faszinierend zu sehen, mit welcher Geschwindigkeit und Treffsicherheit diese Raubvögel agierten. Im Anschluss konnten wir uns in Ruhe noch einmal umgucken und die Tiere aus der Nähe betrachten. Dann machten wir uns wieder gemütlich auf den Heimweg. Es folgten ein Abendessen und geselliges Beisammensein.

Am nächsten Morgen mussten wir frühzeitig frühstücken, denn unser Tagesausflug nach Dresden stand auf dem Programm. Dresden ist immer eine Reise wert, deswegen fand ich es auch klasse, dass jeder auf eigene Faust oder in Grüppchen losmarschieren konnte. Es war wieder ein richtiger Sommertag, und Dresden zeigte sich von seiner besten Seite. Bis 17 Uhr hatten wir Gelegenheit, uns alles ausgiebig anzuschauen. Vor allem bei der Frauenkirche brauchte man ein bisschen Geduld, die sich aber gelohnt hat. Was ist das doch für ein schönes Kunstwerk geworden. Aber so eine Rumlauferei macht auch ganz schön hungrig, durstig und müde, deshalb freuten wir uns sehr über die vielen Straßencafés, die zum Verweilen sich anboten. Da wur-



Mitglieder auf Gegenbesuch bei den Calauern im schönen Spreewald

de bei 30 Grad so manches Eis verdrückt. Glücklicherweise, aber auch kaputt (ich hatte qualmende Socken) trafen wir uns an unserem Treffpunkt zur Rückreise. Da gab es sehr viel zu erzählen. Für den Abend waren Grillen und gemütliches Beisammensein geplant. Auch hier hatten wir noch viel Glück mit dem Wetter. Es wurde zwar windig, aber das war für uns ok. Wir verbrachten vergnügliche Stunden und da es frisch draußen wurde, brachte die Wirtin uns heißen Tee und warmes Gebäck, was total lecker schmeckte. Es war ein sehr schöner Abend!

Am nächsten Tag konnten wir uns ein bisschen Zeit lassen. Wir räumten unsere Zimmer und frühstückten in aller Ruhe. Für 10 Uhr war für Einige von uns eine Kutschfahrt rund um Calau vorgesehen, der andere Teil der Gruppe machte bei einer Radtour rund um Calau mit. Wir sollten ca. 34 km zurücklegen. Bevor die Tour losging, bekamen wir schon mal gleich den Pokal überreicht, denn wir kamen ja von allen Teilnehmern am weitesten her. Mensch, da waren wir schon ganz schön stolz!!

Diese Fahrradtour hat sehr viel Spaß gemacht und wir sind eine landschaftlich schöne Strecke gefahren. Zwischendurch wurden Pausen gemacht mit Getränken und Verpflegung. Viel zu schnell verging die Zeit, denn um 13 Uhr war „Dicke Suppe“ bei Elke

angesagt. Tja, die „Dicke Suppe“ hat es genauso in sich wie bei uns die „Frische Suppe“, denn sie bestand aus einer Hochzeitssuppe, Schweine- und Rinderbraten mit Beilagen und 3 verschiedenen Nachtischen. Ich glaube nicht, dass da jemand hungrig vom Tisch aufgestanden ist.

Nach mehreren Gruppenfotos hieß es langsam Abschied nehmen. Uns allen fiel der Abschied schwer, aber wir freuten uns auch, denn ein Teil der Gruppe sehen wir Ende August zur Fahrradtour in Husum wieder. Wir haben sehr schöne Tage mit ganz viel Gastfreundschaft in Calau verbracht und dafür möchte ich mich noch einmal recht herzlich bei Rainer und Wolfgang bedanken. Ich komme gerne wieder!!!! ■

Karola Katzmann



In Anwesenheit des Schirmherrn des BKE, Bischof Maggaard (r.) wurde Karl-Heinz Hagge (Mitte) von Propst Krüger (l.) mit dem Ansgarkreuz ausgezeichnet.

## GRUPPE BÜDELSDORF

# Zwei Mal 35 Jahre für das Blaue Kreuz Büdelsdorf

### Zwei besondere Jubiläen im Januar 2016:

- 35 Jahre Gruppenleiter und
- 35 Jahre BKE-Gruppe

Seit er die Ortsgruppe im Januar 1981 gründete, leitet Karl-Heinz Hagge die Gruppe. Sie trifft sich wöchentlich im Evangelischen Familienhaus in der Kirchenstraße. „Nur einmal in dieser langen Zeit fiel ein Treffen aus, wegen Glatteis“, blickt Karl-Heinz auf die vergangenen 35 Jahre zurück. Nicht ohne Stolz berichtet er: „Ich konnte allerhand Menschen helfen.“

Mehr als 1800 Gruppenabende hat er geleitet, und über 300 Menschen haben sich ihm und der Gruppe anvertraut. Für diese langjährige ehrenamtliche Tätigkeit wurde Karl-Heinz Hagge mehrfach ausgezeichnet:

- 1999: Goldenes Kronenkreuz durch das Diakonische Werk
- 2007: Verdienstnadel des Blauen Kreuzes

- 2015: Ehrennadel des Landes Schleswig-Holstein, verliehen durch den Ministerpräsidenten des Landes, Dr. Thorsten Albig
- 2016: Ansgarkreuz, Dankzeichen der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Norddeutschland, verliehen durch Propst Krüger

Im Rahmen eines Festgottesdienstes in der Büdelsdorfer Auferstehungskirche feierte die Blaukreuzgruppe am 17. Januar 2016 ihr 35-jähriges Bestehen. Während dieses Gottesdienstes wurde Karl-Heinz Hagge, in Anwesenheit unseres Schirmherrn Bischof Maggaard, durch Propst Krüger mit dem Ansgarkreuz ausgezeichnet. Diesem Festgottesdienst wohnten einige Gründungsmitglieder, alte Weggefährten und Freunde bei.

Dieser Jahrestag wurde traditionsgemäß mit einem Grünkohlessen im Rickerter „Lindenkrog“ abgerundet. Einer der Höhepunkte des Abends war das fantastische Eisbüfett.

Durch die Übergabe der Gruppenleitung von Karl-Heinz Hagge an den langjährigen 2. Gruppenleiter Uwe Wöhlk ist die weitere Gruppenarbeit gesichert. Die Gruppe besteht zur Zeit aus 21 Mitgliedern. Bei den wöchentlichen Treffen im Evangelischen Familienhaus wird besonderer Wert auf die Einbeziehung der Partner der Betroffenen gelegt, damit auch die Angehörigen von der Gruppe Unterstützung erfahren können. ■

Quelle: Jennifer Ruske, Kieler Nachrichten

## GRUPPE ECKERNFÖRDE

# „Meine Abstinenz möchte ich zu meiner Zufriedenheit hinkriegen.“

Alkohol war schon immer ein Thema in der Familie von Käthe-Maria, ob beim geselligen Beisammensein oder zum Feierabend. Aber als ihr klar wurde, dass es für ihren krebserkrankten Mann keine Chance mehr gab, griff die Mutter dreier Töchter ein Vierteljahr vor seinem Tod zum Schnaps. „Ich hab' die ganze Zeit versucht, die Angst wegzutrinken“, erzählt die heute 65-Jährige.

Was im September 2006 langsam begann, steigerte sich. Alkoholgenuss wurde zur täglichen Routine: „Es war 20 Uhr, dann habe ich angefangen. Jeden Abend eine halbe Flasche Bommerlunder und einen halben Liter Bier – und stets allein“, sagt Käthe-Maria. Jeden Abend hatte sie zwei Promille Alkohol im Blut. Bis 2007 hat sie noch gearbeitet. Dann ging es kontinuierlich bergab. Im August 2015 war die Rentnerin in Rendsburg in der Entgiftungsklinik. Auf die Frage des Arztes, warum sie trinke, antwortete sie: „Ich bin einsam.“

Dass Käthe-Maria heute über ihre Alkoholsucht frei sprechen kann, verdankt sie mehreren Therapien, in denen sie hart an sich gearbeitet hat. Mittlerweile lebt sie mit ihrem Hund in Eckernförde, zwar allein, fühlt sich aber nicht mehr einsam. Seit November 2015 besucht die 65-Jährige die Gesprächsabende der Suchtselbsthilfegruppe Blaues Kreuz in Eckernförde. Die Gruppe 2 wurde 1996 gegründet und gehört dem Landesverband des Blauen Kreuzes in der Evangelischen Kirche an. Sie bietet eine Plattform für Alkoholabhängige und ihre Angehörigen an. „Die Gruppe ist ein Übungsfeld für den Alltag“, erklärt Gruppenleiter Peter Hönicke. Wie wichtig ein geschützter Raum für Suchtkranke ist, um sich selbst zu hinterfragen und sein Verhalten zu

korrigieren, „soweit wir es wollen“, weiß Hönicke aus eigener Erfahrung. Seit 23 Jahren lebt der Eckernförder abstinent.

Malte ist seit vier Monaten trocken. Auch er ist wie Käthe-Maria kein Mitglied des BKE, sondern besucht seit November die Gesprächsabende in der Bürgerbegegnungsstätte. Der 45-Jährige hat ein Leben mit vielen Tiefpunkten hinter sich: Scheidung der Eltern, Beginn einer psychischen Zwangserkrankung, zunächst „Quartalstrinker“, dann Absturz: „Ich habe Alkohol als Medikament benutzt, um die Zwangserkrankung auszuhalten“, sagt Malte. Es folgten eine Gefängnisstrafe, mehrere Entwöhnungsbehandlungen, etliche Rückfälle, ein Suizidversuch. „Vor 18 Monaten war die Schmerzgrenze erreicht, es war der absolute Nullpunkt“, erzählt er. Jetzt lebt er in einer betreuten Wohneinheit der Brücke und hat ein Ziel: „Ich möchte meine Abstinenz zu meiner Zufriedenheit hinkriegen.“ Denn dass der Alkoholranke mit sich und seinem Leben zufrieden ist, sei die Voraussetzung für eine gelungene und dauerhafte Abstinenz, bestätigt Peter Hönicke.

Seit 2003 ist Manfred mit Unterbrechungen Mitglied in der Selbsthilfegruppe. Der 57-jährige war Spiegeltrinker: Er hat auch während der Arbeit getrunken. „Den

Schnaps hatte ich in einer Selterflasche immer dabei.“ Es flog nie auf, da der Fernmeldehandwerker bei der Reinigung der Glasfaser mit dem Wirkstoff Isopropanol arbeitete, der nach Alkohol roch. Frustration in der Ehe nach der Geburt der Kinder versuchte Manfred mit Alkohol zu bekämpfen. Er trank allein im Keller Korn und Cola. Seine Frau erkrankte an Krebs und starb nach acht Jahren, Manfred trank weiter.

Es folgte ein langsamer Absturz: Er hatte Schulden, öffnete die Post nicht mehr, musste nach dem Tod der Frau das Haus verlassen, verlor den Führerschein und den Kontakt zu den Kindern. Jetzt fühlt der 57-Jährige sich wunderbar: „Ich bin endlich ein Vater, mit dem man was anfangen kann.“

Am Sonntag, 29. Mai 2016, feierte die Gruppe ihr 20-jähriges Bestehen mit einem Gottesdienst in St. Nikolai und anschließender offener Feier in der BBS\*.

Quelle: Eckernförder Zeitung, Susanne Karkossa-Schwarz



Kennen den Absturz durch langjährigen Alkoholmissbrauch (v. l.): Manfred, Peter Hönicke (Leiter der Ortsgruppe BKE), Malte und Käthe-Maria.



JUGENDGRUPPE ITZEHOE

## Wer sind WIR?

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Jugendliche mit derzeit ca. 20 Leuten. Vorbeikommen können Jugendliche mit Sucht- oder Alltagsproblemen, aber auch Jugendliche, die nur neue Leute kennenlernen wollen. Die Altersspanne der Jugendlichen reicht von 18-26 Jahren. Die Jugendgruppe besteht seit September 2004.

## Was machen WIR?

Wir treffen uns einmal in der Woche am Montagabend von 18-19:30 Uhr. In dieser Zeit reden wir über die vergangene Woche, über unsere Probleme und über Termine. Diese Termine können sein: gemeinsames Kochen, JuFam, Swinggolf, Erdbeeren pflücken, Eis essen, Fotoshootings für Projekte, gemeinsame Seminare, gemeinsames Grillen usw.

## Wo findet die Gruppe statt?

Die Jugendgruppe findet statt in der KIBIS Teestube, Lilienconstr.8 in 25524 Itzehoe.

## Sonstiges!

Alle Entscheidungen für sämtliche Fahrten und Termine treffen wir als Gruppe immer gemeinsam. In der Gruppe wird Streit immer direkt ausdiskutiert, sollte einer auftreten. Die Jugendgruppe ist eine Art „Große“ Familie, der Gruppenleiter ist unser „Vati“.

*Jaqueline (20) & Mathias (25)*

### Auflösung

C	A	E	L	K	P	J	U	L	I	T	I	L	A	W	S	A	T	M	T
H	L	W	D	G	S	Z	P	W	F	S	R	E	P	S	V	A	B	Z	E
K	F	G	J	B	E	M	N	L	X	O	H	F	N	S	P	O	A	D	R
H	H	A	M	C	L	B	T	I	J	L	Y	O	A	F	H	G	I	Y	V
B	E	P	B	V	B	T	D	N	S	Z	U	O	R	D	K	L	A	N	E
J	U	Q	Z	S	S	L	P	V	M	U	Y	F	R	E	P	J	I	R	R
I	O	T	I	D	T	N	B	K	L	Y	L	M	I	M	L	V	X	S	T
N	E	R	T	O	H	I	P	I	D	S	R	E	C	I	Y	C	N	P	R
A	A	H	B	C	I	X	N	U	N	D	S	I	B	T	C	H	E	R	A
K	I	S	S	E	L	I	E	E	N	D	R	T	S	E	P	A	R	G	U
U	W	U	T	T	F	Z	M	P	N	L	A	L	D	I	N	P	I	F	E
M	K	L	A	U	E	M	L	P	T	Z	R	D	F	N	G	M	L	C	N
U	Z	U	S	A	M	M	E	N	H	A	L	T	P	A	F	W	C	A	G
M	J	W	O	L	L	U	I	P	H	V	X	Z	M	N	I	Q	B	O	S
N	G	X	I	P	D	F	W	T	N	E	S	N	A	D	A	L	D	F	W
E	M	Y	T	O	N	S	Z	L	A	N	D	O	N	E	S	N	P	P	T
T	F	U	A	N	P	L	R	O	Z	V	W	J	A	R	P	R	I	S	C
G	R	U	P	P	E	N	T	R	E	F	F	E	N	U	L	M	E	N	P
Z	U	K	P	T	A	W	I	N	M	O	G	E	M	E	I	N	S	A	M
S	U	C	H	T	Z	I	W	A	V	E	S	M	U	S	L	P	O	X	Y

### BKE-Buchstabengitter

Folgende Wörter wurden gesucht:

GEMEINSAM, SUCHT, SELBSTHILFE, ABSTINENZ, VERTRAUEN, GRUPPENTREFFEN, ZUSAMMENHALT, JULITI, MITEINANDER, LEBEN

### Rätsel: Die Uhren im Regal

Im Regal stehen nur 9 Uhren:

1 2 3 4 5 6 7 8 9  
K K



SUCHTSELBSTHILFE

**BKE**

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



AUS DEN GRUPPEN

BKE-Mitglieder berichten

SCHLÜSSELERLEBNISSE



Menschen stärken Menschen

BKFBBLICK

