

Menschen stärken Menschen



BKE VIELFALT

**Inklusive
BKE Gruppen-
verzeichnis**



**Un-Abhängig
leben.**

**Viele Wege führen
in die Sucht – viele
Wege auch wieder
aus ihr heraus?**



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 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 Baden-Württemberg e.V.
Gerhard Förg
Seehöfweg 61 | 71522 Backnang
Tel.: 07191 65532 | Fax: 07191 65532
info@bke-bw.de
www.bke-bw.de

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

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Landesverband Niedersachsen e.V.
Postfach 37 | 49452 Rehden
Mobil: 0170 5428309 | Fax: 05444 9199756
info@bke-nds.de
www.bke-nds.de

Förderer dieser Mitgliederzeitschrift ist der



Verantwortlich für den Inhalt: Lando Horn, Bundesvorsitzender

Redaktion-Team: Claudia Kornwald (BV), Andreas v. Ende (BV),
Thomas Blicher (HS), Andreas Dubenhorst (NDS), Marianne
Sasse (NRW), Erika Molke (NRW), Lando Horn (SH), Sabrina
Saupe (SH), Doreen Rupieta (SH), Peter Keller (SH)

Gestaltung: HP KELLER Medienbüro, 25421 Pinneberg

Fotos: BKE Bundesverband, BKE-Landesverbände;
Fotolia.com: Thomas Reimer, Trueffelpix, animaflora, corvalola,
Jenny Sturm, awesomesiang; Shutterstock

Druck: Grafia-Druck Schröder, 44379 Dortmund

Bitte beachten...

Sendet eure Berichte und Fotos als digitale Datensätze an die
Redaktion (redaktion@bke-bv.de). Die Berichte bitte als Word-
Datei und die Fotos als JPG-Datei (nicht in eine Word-Datei
einbinden!). Digitale Fotos in hoher Auflösung (zwischen
2500-4300 x 1500-2900 Pixel) sind für den professionellen
Zeitschriftendruck notwendig.

Fotos von Personen dürfen nur mit deren Zustimmung in der
BKE VIELFALT veröffentlicht werden. Verantwortlich für den
Nachweis über die Zustimmung sind die Einsenderinnen und
Einsender der Fotos. Wir weisen in diesem Zusammenhang
darauf hin, dass die BKE VIELFALT auch im Internet auf der
Website des Bundesverbandes veröffentlicht wird.
Bildunterschriften sind immer mitzuliefern!

Bei unverlangt eingesandten Manuskripten besteht kein
Anspruch auf Abdruck und Rücksendung.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung der
Autorinnen und Autoren wieder, die sich nicht mit der
Auffassung des Verbandes oder der Redaktion decken muss.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„Un-Abhängig leben“ – so lautet das Leitthema dieser Ausgabe der BKE
VIELFALT. Wir greifen damit ein Thema auf, das seit dem letzten Jahr wieder
in den Medien und in der Fachwelt diskutiert wird. Auch zwei Konferenzen der
Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen haben die Begriffe „Abstinenz - Kon-
sum – Kontrolle“ mit Vertreterinnen und Vertretern aus der Selbsthilfe und der
beruflichen Suchthilfe erörtert. Einige unserer BKE-Verbandsmitglieder waren
daran beteiligt und auch unsere befreundeten Verbände BKD, Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe, Guttempler und Kreuzbund positionieren sich mit ihren
Mitgliedern.

Viele Wege führen in die Sucht – viele Wege auch wieder aus ihr heraus. Die
einen sprechen sich für ein ENTWEDER – ODER aus. Andere sehen sie als
Chancen für unterschiedliche Zielgruppen. Wir haben unsere Leserinnen und

Leser und Autorinnen und Autoren gefragt: „Was bedeu-
tet für euch ‚Un-Abhängig leben‘? Welche Wege geht ihr
oder seid ihr gegangen? Gibt es ein Ziel oder viele Ziele
oder auch Zwischenziele? Was macht euer Leben lebens-
wert?“.

Wir haben unterschiedliche Standpunkte und Erfahrungen
zusammengetragen. Wir würden uns freuen, eure
Meinungen dazu zu erfahren. Habt ihr Ideen
und Wünsche, wie sich unsere Selbsthilfe vielleicht auch
verändern muss, um Menschen ein un-abhängiges Leben
zu ermöglichen?



Andreas Dubenhorst, Biggi Sterzer, Lando Horn

Doch diese Ausgabe der BKE-VIELFALT enthält noch VIEL mehr. Menschen
aus den Gruppen der unterschiedlichen Bundesländer berichten über ihre
Arbeit, ihre Erfahrungen und ihre Ideen. Sie geben Impulse für andere Selbst-
hilfegruppen und sicher auch für jede Einzelne und jeden Einzelnen von uns.

Erstmalig veröffentlichen wir im hinteren Teil dieser Zeitschrift eine Übersicht
über alle BKE-Gruppen mit den jeweiligen Kontaktdaten. So hoffen wir, dass
alle, die Hilfe und Unterstützung suchen oder geben, diese auch auf direktem
Wege finden.

Nun wünschen wir viel Freude beim Lesen und bei der anschließenden
Auseinandersetzung mit den Themen!

Lando Horn

Bundesvorsitzender

Biggi Sterzer

Bundesschatzmeisterin

Andreas Dubenhorst

Stellv. Bundesvorsitzender

AUS DEM BUNDESVERBAND

Un-Abhängig leben

| | |
|---|-------|
| Kontrolliertes Trinken von <i>Christiane Gebauer</i> | 6-7 |
| Abstinieren lernen – auch ein Weg in die Abstinenz von <i>Christian Bölcrow</i> | 8 |
| „Kontrolliertes Trinken“ – Neue Ansätze in der Suchtselbsthilfe? von <i>Doreen Rupieta</i> | 9 |
| Erfahrungsbericht „Gruppe Klarheit“ von <i>Holger Weßling u. Jens Baumann</i> | 10-11 |
| Habe ich die Tür zum Rückfall wirklich zugemacht? von <i>Lutz Refardt</i> | 12 |
| Kleine, aber feine Anpassung im Fachbereichskonzept | 13 |
| Menschen stärken Menschen, Projektauftakt in Extertal | 14-15 |
| Neues vom Fachbereich JULITI | 16 |
| Ein neues Gesicht beim Bundesverband | 17 |
| BKE Calau: 25 Jahre Selbsthilfegruppe Calau | 18 |
| Gemischtes: DHS Fachkonferenz • DHS Internetseite: „alkoholfrei – rückfallfrei“ • Männergesprächskreis | 18-19 |
| Situationserlebnis • Spenden oder Anzeige schalten • Redaktionsteam sucht Verstärkung | |
| Dieters Geschichte „Die kleine Marionette Lucy“ | 20 |

AUS DEM LANDESVERBAND NIEDERSACHSEN

| | |
|---|-------|
| BKE Landesverband Niedersachsen: Mitgliederversammlung 2017 | 21-22 |
| Landesverbandstag BKE Niedersachsen | 22 |
| BKE Rehden: Wahlen und Ehrungen im Mittelpunkt | 23 |
| BKE Hannover: Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge | 23-24 |
| BKE Sulingen: Karneval in Stolzingen | 24-25 |
| Zukunftswerkstatt BKE Niedersachsen | 26 |

AUS DEM LANDESVERBAND NORDRHEIN-WESTFALEN

| | |
|---|-------|
| Gewaltfreie Kommunikation | 27-28 |
| Die Planungskonferenz des Landesverbandes NRW | 28 |
| Ostwestfalen Lippe: Ahmser Treff in Lockhausen | 29 |
| BKE Gelsenkirchen Haverkamp: Gemeinsamer Informationsaustausch | 30 |
| BKE Bergkamen: Bergkamener Präventionsteam | 30 |
| BKE Marl I: Prävention im Konfirmandenunterricht | 31 |
| BKE Stenwedde: Weihnachtsfeier • Bilanz ziehen und Zukunft planen | 32 |
| BKE Gelsenkirchen-Buer: „Minikreuzfahrt“ zum Baldeneysee | 34 |
| BKE Dorsten: Führungswechsel • Nein sagen! | 34-35 |
| BKE Bochum-Langendreer: Zeitungsartikel • 10 Tipps zum Rückfall in Selbsthilfegruppen | 35-36 |
| Redaktionsteam NRW: Wir brauchen Unterstützer | 36 |

AUS DEM LANDESVERBAND SCHLESWIG-HOLSTEIN

| | |
|---|-------|
| Wir für uns und unser BKE | 37-38 |
| Gruppe 77 Rendsburg: 40-jähriges Jubiläum | 38 |
| JULITI Fachgruppe Nord: Wir sind es – die Fachgruppe stellt sich vor | 39-40 |
| BKE Landesverband Schleswig-Holstein: Das neue Gesicht in der Geschäftsstelle | 40 |
| BKE Kiel: „Heilige Klänge“ beim Grünkohlessen | 41 |
| BKE Schleswig: Vier Chöre begeistern im Dom | 42 |

IN STILLEM GEDENKEN †

33

BKE GRUPPENVERZEICHNIS: ALLE SUCHTSELBSTHILFEGRUPPEN

43-53

NACHRUF ARNO • DEMNÄCHST IM MITGLIEDERMAGAZIN

54



Viele Wege führen in die Sucht – viele Wege auch wieder aus ihr heraus. Die einen sprechen sich für ein ENTWEDER – ODER aus. Andere sehen sie als Chancen für unterschiedliche Zielgruppen. Wir haben unsere Leserinnen und Leser und Autorinnen und Autoren gefragt: „Was bedeutet für euch „Un-Abhängig leben“. Welche Wege geht ihr oder seid ihr gegangen? Gibt es ein Ziel oder viele Ziele oder auch Zwischenziele? Was macht euer Leben lebenswert? »»»»

Foto: Thomas Reimer, fotolia.com

KONTROLLIERTES TRINKEN

Als zertifizierte Trainerin für die Durchführung von ambulanten Einzel- und Gruppenprogrammen für kontrolliertes Trinken führe ich entsprechende Kurse seit nunmehr 11 Jahren in der Fachstelle für Sucht und Suchtprävention des Diakonischen Werkes in Osnabrück durch. Ausgebildet wurde ich in der Quest Akademie in Heidelberg nach den von Prof. Körkel seit etwa dem Jahr 2000 entwickelten Manualen.

Inzwischen gibt es auch Manuale zum Thema „Kontrolliertes Spielen“ sowie „Kontrollierter Umgang mit illegalen Suchtmitteln – KISS“.

Die Fortbildung bewirkte für mich eine deutlich erweiterte Herangehensweise an das Thema „Suchtmittelumgang“, weil damit die noch vorherrschende Auffassung „Ganz oder gar nicht“ aufgebrochen wurde. Es meldeten und melden sich daran interessierte Menschen unterschiedlichster Couleur, und wir erreichen seit der Aufnahme dieses Angebotes in das Spektrum unserer Fachstelle deutlich mehr Menschen, die bereit sind, ihren Umgang mit Alkohol auf den Prüfstand zu stellen. Die Lebensrealität hierzulande ist nun mal die, dass insbesondere Alkohol jederzeit verfügbar und zum täglichen Gebrauchsmittel in unsrer Gesellschaft geworden ist. Damit wollen wir zu einem bewussten Umgang anregen, denn der Pro-Kopf-Verbrauch ist entgegen der Empfehlung der WHO für gesundheitlich unbedenklichen Konsum so hoch, dass von einer „missbrauchstrinkenden Gesellschaft“ ausgegangen werden kann.

Zur Information: die WHO empfiehlt einen Tageskonsum von 20 g Reinalkohol pro Tag für Frauen, bis zu 30 g Reinalkohol für Männer. 20 g Reinalkohol befinden sich in 0,5 l Bier oder 0,25 l Wein oder 3 kleinen Schnäpsen.

Ich führe die Kurse mit großer Freude durch, weil hier niemand verlieren, sondern jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer nur gewinnen kann: ein eigenes Manual mit vielen Informationen, Erfahrungen bezüglich disziplinierten, geplanten Umgangs mit Alkohol und jede Menge Erfolgserlebnisse.

Was bedeutet „Kontrolliertes Trinken“?

- „AKT“ – Ambulantes Kontrolliertes Trinken - erfordert „Know-How“ – also Wissenserwerb, und muss – wie abstinentes Verhalten – systematisch erlernt und in den Lebensalltag integriert werden.
- Das AKT ist geeignet für alle Menschen, die eine Veränderung ihres Suchtmittelkonsums anstreben, also Missbrauchstrinkende ebenso wie möglicherweise Abhängigkeitskranke – sofern sie keine Abstinenzmaßnahmen durchgeführt haben und/oder Abstinenz kein gewünschtes Ziel ist. Optimalerweise sollte der Alkoholkonsum möglichst weder auf körperlicher, psychischer, familiärer, sozialer, beruflicher noch juristischer Ebene Probleme oder Schäden hervorgerufen haben.
- Das AKT ist ein zieloffenes Angebot: kontrolliertes Trinken oder Abstinenz sind möglich.



Christiane Gebauer

- Es ist eine lösungsorientierte Methode: die Fortschritte der Teilnehmenden stehen im Mittelpunkt.
- Die Kurse beginnen mit bis zu 3 kostenfreien Vorgesprächen, die der Diagnostik, damit auch der Feststellung von Eignungs- oder Ausschlusskriterien dienen. Es folgen 10 wöchentliche Termine unter fortlaufenden aufeinander aufbauenden Themenstellungen.

Das AKT ist gem. § 20 Abs. 1 und 2 SBG von vielen gesetzlichen Krankenkassen i.R. ihrer Präventionsmöglichkeiten anerkannt, insofern können die kostenpflichtigen Kurse bei 80%iger Teilnahme (nach Beendigung werden Teilnahmebescheinigungen erstellt) bezuschusst werden.

Kontrolliertes Trinken wird erreicht durch Ausrichtung auf einen zuvor festgelegten Trinkplan und Trinkregeln. Als überschaubarer Zeitraum wird dafür eine Woche angesetzt.

Praktisch heißt dies:

- Festlegung einer maximalen Konsummenge pro Trinktag.
- Festlegung der Anzahl abstinenter Tage.
- Festlegung des maximalen Gesamtkonsums für die Woche, der nicht überschritten werden soll.

Hilfsmittel:

Wichtigstes „Handwerkszeug“ vor, während und nach den Kursen sind Trinktagebücher in praktischem Pocket- oder DIN-A-4-Format, die bereits in den Vorgesprächen an die Interessentinnen und Interessenten ausgegeben werden und ab dem Zeitpunkt bis über den gesamten Kurs sowie empfehlenermaßen bis zu einem Jahr darüber hinaus geführt werden sollen. Sie enthalten Uhrzeit, Art und Volumenprozentgehalt des verzehrten Alkohols, anwesende Personen und Anlass/Auslöser der Trinkentscheidungen. Die Aufzeichnungen lassen Rückschlüsse auf Häufigkeit, Mengen und Konsumgewohnheiten/Trinkmuster erkennen.

Inhalte:

Die Teilnehmenden kommen Risikosituationen auf die Spur. Sie entwickeln individuelle Strategien, die ihnen helfen, ihren Alkoholkonsum zu verringern. Sie setzen sich wöchentliche Ziele, die, um zum Erfolg zu führen, in realistischen Maßstäben, angeglichen an die Ausgangssituation gestellt sein sollten. Dabei ist einfühlsame fachliche Begleitung durch die Kursleitung erforderlich. In jeder Sitzung wird nachgeforscht, was gelungen ist oder nicht, um für die nächste Zielsetzung eine besser angepasste Planung vornehmen zu können.

Ergebnisse:

Zur Evaluation – also der Feststellung, ob der Kurs auch nach der Beendigung nachhaltige Wirkung zeigt – dienen zwei Nachbefragungsbögen, die im letzten Kurstreffen mitgegeben werden. Die erste Nachbefragung findet vier Wochen nach dem Kurs statt, die 2. Nachbefragung sechs Monate nach dem Kurs.

Die Erfahrungen ähneln den Erhebungen von Prof. Körkel: in den ersten vier Wochen können die Teilnehmenden ihre erreichten Trinkniveaus zumeist halten. Innerhalb des nächsten halben Jahres gibt es häufig

Un-Abhängig leben.

wieder leichte Anstiege um durchschnittlich etwa ¼ über dem letzten Konsumniveau.

Von den alkoholabhängigen Kursteilnehmenden kommen durchschnittlich etwa 1/3 der Teilnehmenden nach frühestens einem Jahr, oft auch danach, wieder in unsere Fachstelle, um die Abstinenzangebote, also Suchttherapien, in Anspruch zu nehmen, wenn sie festgestellt haben, dass der Kurs die Rückfälle in das alte Trinkverhalten nicht verhindern oder aufhalten konnte.

Festzustellen ist darüber hinaus, dass die Veränderung im Umgang mit Alkohol bei den meisten Teilnehmenden auch mit positiven Änderungen in anderen Lebensbereichen einhergeht, z.B. ein achtsamerer Umgang mit dem eigenen Körper allgemein, mit Beziehungen, mit eigenen Bedürfnissen und Grenzen. Häufig erleben die Teilnehmenden auch Multiplikatoreffekte, wenn Menschen aus ihrem familiären, dem Freundes- und/oder kollegialen Umfeld sich an ihnen als Vorbilder orientieren und selbst ihren Umgang mit Alkohol oder anderen Suchtstoffen verändern.

Schlussendlich bedeutet die Möglichkeit, den Umgang mit Suchtmitteln unter fachlicher Begleitung kontrollieren zu lernen, bewusst die Steuerung zu übernehmen, eine große Unterstützung in der Eigenverantwortung und Selbstfürsorge wie auch Stärkung des Selbstwertgefühls.

Was bisher noch fehlt, sind nachgehende Selbsthilfegruppen – Unterstützung, da es in diesem Bereich bisher keine entsprechende Möglichkeit gibt, die ich den Teilnehmenden mitgeben konnte. Ich sehe hier noch Potential für das BKE, sich einzubringen und zu prüfen, auf welche Weise der Bereich des kontrollierten Umgangs mit Suchtmitteln in die bestehende Arbeit integriert oder diese erweitert werden könnte. Darüber sollte das Gespräch zwischen Selbsthilfe und Suchtfachstellen weiter gesucht und geführt werden, da es sich absolut lohnt, Menschen auch in diesem Bereich zu begleiten. ■

Christiane Gebauer, Dipl. Sozialpädagogin, Sozialtherapeutin, Trainerin für AKT/EKT-Kurse.

ABSTINIEREN LERNEN – AUCH EIN WEG IN DIE ABSTINENZ

Abstinenz ist kein Zustand, der vom Himmel fällt. Abstinieren verlangt viel Engagement, besonders in den ersten Tagen, Wochen und Monaten nach einer Entgiftung. Nach einem abstinenten Jahr sinkt das Rückfallrisiko deutlich, ein dauerhaft alkoholfreies Leben wird vorstellbarer, wenn alle Herausforderungen eines Jahres, wie Familienfeste oder Feiertage wie Weihnachten, Silvester, freudige und traurige Ereignisse und auch der Valentinstag einmal nüchtern erlebt wurden. Nach drei bis fünf Jahren wird „abstinieren“ für viele Menschen zur erworbenen Routine.



Christian Bölcrow

„Abstinieren“ ist ein Lernprozess, der durch positive Erfahrungen, alkoholfrei lebende Vorbilder und ein nüchternes Umfeld unterstützt wird. Die Abstinenz ist weder Selbstzweck noch Ziel, sondern ein guter Weg, um die eigentlichen und wichtigen Ziele wie eine bessere Gesundheit, eine wieder aufblühende Partnerschaft, intensiveren Kontakt zu den eigenen Kindern und anderen Familienangehörigen, ein den Fähigkeiten entsprechendes Arbeitsverhältnis oder die Wiedererteilung der Fahrerlaubnis zu erreichen.

Die spannende Frage ist, wann der Lernprozess des „Abstinierens“ beginnt. Ist es der erste alkoholfreie Tag, meist in der Entgiftung? Oder können auch alkoholfreie Tage und Episoden erste positive Abstinenzenerfahrungen sein, auch wenn anschließend umso kräftiger weitergetrunken wird?

Für viele Menschen, die neu in unsere Gruppen kommen, ist eine „lebenslange Abstinenz“ zunächst unvorstellbar und scheint zunächst unerreichbar. Wie gehen Selbsthilfegruppen damit um, wenn eine neue Teilnehmerin oder ein neuer Teilnehmer die Absicht hat, das Trinkverhalten zu verändern, und sagt „Ich möchte aufhören“, „Ich möchte weniger trinken“ oder „Ich möchte kontrolliert trinken“?

Die Reaktion auf „Ich möchte aufhören“ wird in vielen Gruppen positiv ausfallen. Es wird zum regelmäßigen Besuch der Gruppe eingeladen und gebeten, möglichst nüchtern zu erscheinen. Nächste Schritte aus der Sucht werden besprochen.

Wie aber antwortet die Gruppe auf „Ich möchte weniger trinken“ oder „Ich möchte kontrolliert trinken“? Wird dann für den einzig richtigen Weg der Abstinenz argumentiert oder wird an eine Beratungsstelle verwie-

sen, die „kontrolliertes Trinken“ anbietet? Eine weitere, bislang noch wenig praktizierte Möglichkeit ist, die Veränderungsbereitschaft der neuen Teilnehmerin oder des neuen Teilnehmers in der Gruppe aufzugreifen und „kontrolliertes Abstinieren“, also ein schrittweises Vorgehen anzubieten, mit vielleicht zunächst einem oder zwei alkoholfreien Tagen in der Woche.

Die Erfahrungen aus der beruflichen Suchthilfe mit „alkoholfreien Tagen“ sind positiv: Eine Gruppe der Klientinnen und Klienten macht die Erfahrung, dass ihnen „alkoholfreie Tage“ und insbesondere die Tage danach gut tun und sie diese Erfahrung wiederholen wollen. Eine andere Gruppe stellt fest, dass ein „alkoholfreier Tag“ für sie nicht machbar ist, was meist zu einer höheren Bereitschaft zu einem Ausstieg aus dem Trinkverhalten führt.

Hilfreich scheint dabei ein Vorgehen in zwei Schritten: In der ersten Woche wird das aktuelle Trinkverhalten in einem Tagebuch protokolliert, für die zweite Woche werden dann in dem Tagebuch für jeden Tag der Konsum geplant und ein bis zwei „alkoholfreie Tage“ festgelegt. In der Gruppe kann dann besprochen werden, welche Erfahrungen gemacht wurden, wobei der Fokus und nicht auf den Alkohol-, sondern auf den Abstinenzenerfahrungen liegen sollte.

Zeigen wir neuen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, wie schön alkoholfreie Tage und abstinente Lebensphasen sind, zeigen wir, dass der Weg des Abstinierens eine gute Entscheidung ist!

Christian Bölcrow

(Quelle: Guttempler-Dialog 2016-3)

Trinktagebücher:



Broschüre:
BZgA „Von Tag zu Tag“
www.bzga.de/botmed_32020000.html



Smartphone App:
„DHS Trinktagebuch“
www.trinktagebuch.org



Trink-Kompass
www.trink-kompass.de/

„KONTROLLIERT TRINKEN“ – NEUE ANSÄTZE IN DER SUCHTSELBSTHILFE?

„Kontrolliertes Trinken in der Suchtselbsthilfe“ – schon für mich als nicht selbst Betroffene stellten sich bei der Vorankündigung dieses Themas viele Fragen. Kann ein abstinent lebender alkoholabhängiger Mensch jetzt unter Kontrolle wieder Alkohol konsumieren? Für wen soll kontrolliertes Trinken denn geeignet sein?

Gerade diese doch wesentlichen Fragen bewegten mich zur Teilnahme an der 12. Suchtselbsthilfekonferenz der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. in Erkner am vorletzten Aprilwochenende.

Abstinenz – Konsum – Kontrolle: Drei Begriffe, die die Ziele der Suchthilfe bestimmen und die oft widersprechend diskutiert werden.

Zunächst wurden durch namhafte Vertreter der Suchthilfe in Vorträgen die neu entwickelten Ansätze vorgestellt.

Am gesamten Wochenende kam es aufgrund großer Widerstände und Vorurteile zu lebhaften Diskussionen, zumeist aus Gründen fehlender Informationen, bestehender Denkbarrieren und aufgrund der natürlichen Angst vor Rückfällen.

„Meine Vorurteile beruhen letztlich auch auf Unwissenheit.“

Nein, nicht die trockene Alkoholikerin oder der trockene Alkoholiker soll in Maßen trinken lernen. Vielmehr sollen jene Menschen erreicht werden, die risikohaft konsumieren oder bereits eine Abhängigkeit aufweisen und sich ihrer Lage nicht bewusst sind. Jene Menschen sollen zu einer kritischen Betrachtung ihres Trinkverhaltens bewegt werden. Dies soll durch das Führen eines Trink-Tagebuchs, den Versuch des Einführens alkoholfreier Tage zu einer Bewusstseinsveränderung im Konsumverhalten führen. Im besten Fall kommen die Betroffenen zur Einsicht, dass ein Leben ohne Alkohol erstrebenswert ist.

Am Samstag wurden die einzelnen Ansätze in verschiedenen Arbeitsgruppen nochmals vorgestellt und zur Diskussion gestellt.

Aber auch weitere Themenbereiche, die im engen Zusammenhang mit einer Suchtbetroffenheit stehen. Auch unser Fachbereich „Angehörige“ war vertreten. „Angehörige stärken durch Selbsthilfe“ lautete das Arbeitsgruppenthema. Ja, eine Suchterkrankung hat auch massive Auswirkungen auf die Angehörigen und

deren Gesundheit. Wie gravierend die Auswirkungen sind, wurde durch den sehr emotionalen Vortrag und die Schilderungen von Heidi Bous deutlich. Als Angehörige berichtete sie aufgrund eigener Erfahrung und aus Erfahrungen in ihrer Arbeit mit Angehörigen über die Realität im Leben eines Angehörigen.

„Was habe ich von der Konferenz als Eindrücke mitgenommen?“

Ja, warum nicht in der Suchtselbsthilfe auch darum bemüht sein, den risikohaft konsumierenden oder bereits suchtkranken Menschen schon während der noch „nassen“ Phase abzuholen, um ihm einen anderen Weg in ein selbstbestimmtes Leben aufzuzeigen.

Und aus diversen Gesprächen habe ich realisiert, dass dies eigentlich auch heute schon in den einzelnen Selbsthilfegruppen praktiziert wird. Aber es steht nicht im Mittelpunkt der Gruppenarbeit. Dort soll auch weiterhin die abstinente Lebensweise der suchtkranken Menschen stehen.

Eine weitere wesentliche Erkenntnis für mich ist, dass auch die Angehörigen zumeist durch gesundheitliche Auffälligkeiten auf die Suchterkrankung reagieren. Hier können wir alle unser Umfeld sensibler betrachten und Hilfe anbieten.

Doreen Rupietta,

BKE-Bundesjugendbeauftragte, Wilster

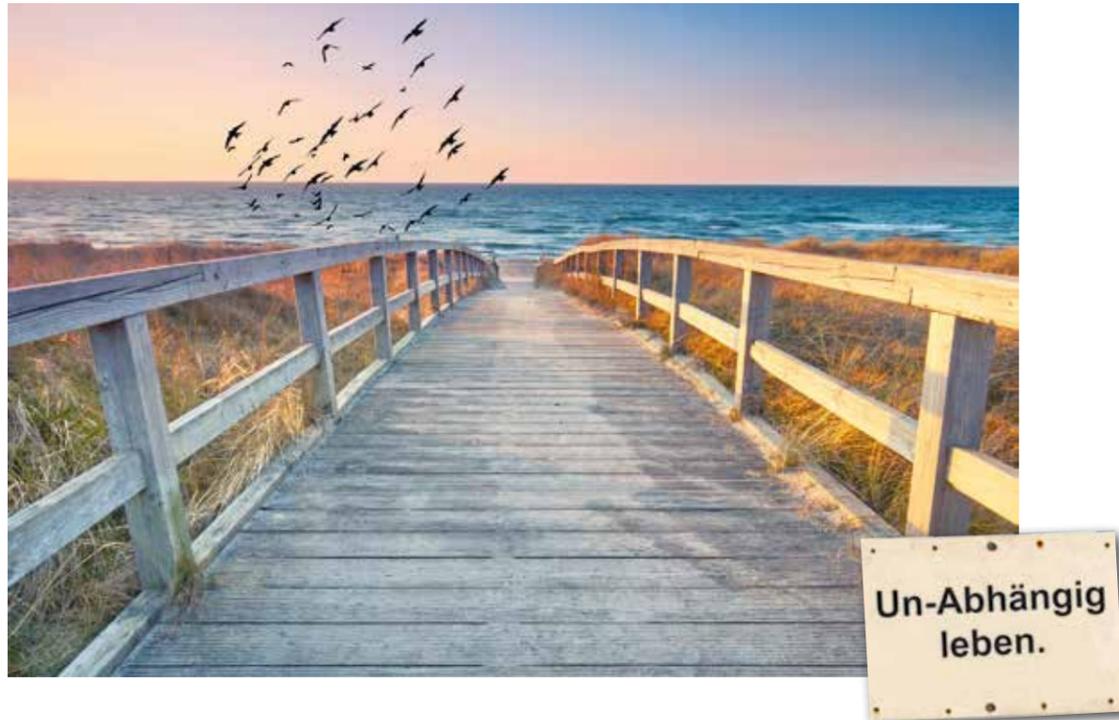
Beitrag zur DHS-Suchtselbsthilfekonferenz in Erkner.



Die Vorträge und Ergebnisse der Workshops stehen als Downloads auf der Webseite der DHS zur Verfügung:

<http://www.dhs.de/dhs-veranstaltungen/rueckschau/selbsthilfekonferenz.html>

Un-Abhängig leben.



ERFAHRUNGSBERICHT „GRUPPE KLARHEIT“

Im Juni 2016 erfolgte mit zehn Teilnehmern und uns beiden ehrenamtlichen Suchthelfern der Start der Gruppe „Klarheit“, mit dem Thema „kontrollierter Konsum“. Ein Angebot, das sich an Konsumenten mit einem risikanten Umgang von Suchtmitteln richtet. Es war für uns absolutes Neuland, das wir da betraten, da wir bislang in unseren Gruppen innerhalb des Blauen Kreuzes in der Evangelischen Kirche die Abstinenz als einzige gangbare Möglichkeit zur Bewältigung einer Abhängigkeitsproblematik kennen gelernt hatten.

Diese neue Form, sich mit Fragen und den positiven Folgen eines Kontrollierten Konsums von Suchtmitteln auseinanderzusetzen, war für uns genauso neu wie spannend. Die Teilnehmer sollten neben der Notwendigkeit einen solchen Schritt auch zu gehen, Lust und Motivation mitbringen, sich mit den Erfordernissen und gesundheitlichen Folgen eines kontrollierten Konsums zu beschäftigen. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine Punktabstinenz während der Gruppenzeit.

Schon nach den ersten Gruppenabenden wurde uns deutlich, dass die Teilnehmer intensiv und mit einer bemerkenswerten Offenheit sich ihrem Problem stellten. Es wurde lebhaft über Risiken und gesundheitliche Folgen eines übermäßigen Konsums diskutiert. Es wurden gemeinsam Strategien entwickelt, wie man eine

Reduzierung auch nachhaltig umsetzen kann. Mögliche individuelle Gefahrensituationen, Rückschläge und gleichzeitig deren Bewältigung sind besprochen worden. Auch hier ist die Mitarbeit der Gruppe vorbildlich. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter fungieren als Moderatoren, die eventuell eine Thematik vorgeben, oder mit Informationen zu den jeweiligen Suchtmitteln Unklarheiten beseitigen.

stadt.mission.mensch

Sie geben Hinweise um z.B. Strategien zur Vermeidung von Rückschlägen zu erarbeiten, den Umgang mit Risikosituationen erfolgreich einschätzen zu können. Weitere Denkanstöße sind aber kaum notwendig, da die Gruppenteilnehmer ihre Überlegungen zu den selbst entwickelten Strategien, ihre Lösungsansätze wie man mit belastenden Gedanken und Gefühlen umgehen könnte, wie man seine neu entwickelten Ideen einen reduzierten Konsum in seinen Lebensalltag einzubauen oder aber einfach nur mehr Selbstsicherheit in der ungewohnten Situation gewinnt, gemeinsam und hoch motiviert innerhalb der Gruppe erarbeiten.

„GRUPPE KLARHEIT“

Grundidee

Eine Gruppe, die sich mit den Fragen und den positiven Folgen eines Kontrollierten Konsums bezüglich Alkohol, Glücksspiel, Cannabis, Mediensucht etc. achtsam und zielstrebig auseinandersetzt. Wir laden Interessierte ein, die in der Lage sind, zu den jeweiligen Gruppenzeiten punktabstinenz, also ohne Suchtmittel zu erscheinen und die neben der Notwendigkeit auch Lust haben, sich den Erfordernissen und gesundheitlichen Folgen eines kontrollierten Konsums zu beschäftigen.

Die „Gruppe Klarheit“ startete am 2. Februar 2017 und findet jeden Donnerstag von 17.00 Uhr – 18:15 Uhr in der Beratungsstelle im Wall 38, 24103 Kiel (2. Stock) statt.

In der Gruppenzeit erhalten die Teilnehmenden hilfreiche Informationen zu den jeweiligen Suchtmitteln, Angebote wie mit belasteten Gedanken/ Gefühlen umgegangen werden kann. Ziel ist es, mehr Selbstsicherheit und Klarheit für den Lebensalltag aber auch für einen bewussteren Umgang mit dem jeweiligen Suchtmittel zu gewinnen.

Eine regelmäßige Teilnahme wird vorausgesetzt.

Nach 10 Gruppeneinheiten kann - nach einem gemeinsamen Auswertungsgespräch - wieder um 10 Gruppeneinheiten verlängert werden.

Die Gruppe wird von zwei ausgebildeten und engagierten ehrenamtlichen Suchthelfern geleitet. Ein hauptamtlicher Mitarbeiter unterstützt diesen Prozess regelmäßig.

Bei Interesse einer Teilnahme wenden Sie sich bitte an ihren jeweiligen Berater bzw. direkt an Herrn Stühlmeyer. Diese o.g. Gruppe kann laufend in Absprache mit den Beratern besucht werden.

Kooperationspartner

1. Die Deutsche Rentenversicherung Nord unterstützt dieses Projekt finanziell.
2. stadt.mission.mensch gGmbH
Axel Stühlmeyer
Dipl.-Soz.Päd./ Suchttherapeut/ Teamleiter
Beratungs- u. Behandlungsstelle, Wall 38
(2. Stock), 24103 Kiel
Tel.: 0431/ 26044 517 oder -26044 500,
Mail: axel.stuehlmeyer@stadtmission-mensch.de

Nach knapp einem halben Jahr haben wir gemeinsam mit der Gruppe und dem hauptamtlichen Mitarbeiter, der diesen Prozess regelmäßig unterstützt, eine Auswertung der bisherigen Gruppenarbeit durchgeführt.

Dabei wurde eine durchweg positive Bilanz gezogen. Die Gruppenteilnehmer bewerteten den Austausch über ihr Suchtproblem, eine klare selbst vorgegebene Festsetzung ihrer Ziele, die wöchentliche Reflexion und die daraus entstehende Struktur als sehr hilfreich.

Die Rückschau der ehrenamtlichen Suchthelfer war eine neue und vor allem gute Erfahrung im Spannungsfeld zwischen der abstinenten Lebensweise in der Suchtselbsthilfe und der Zielsetzung der Gruppenteilnehmer kontrolliert zu konsumieren. Ebenfalls wird die Erkenntnis, dass jedes einzelne Gruppenmitglied hochmotiviert bemüht ist seine Zielsetzung umzusetzen als bereichernd angesehen. Ein Erfolgsgefühl, dass sich die Gruppe mit dieser Thematik auseinandergesetzt und diese im Laufe der Zeit immer mehr verinnerlicht hat, ist auch feststellbar.

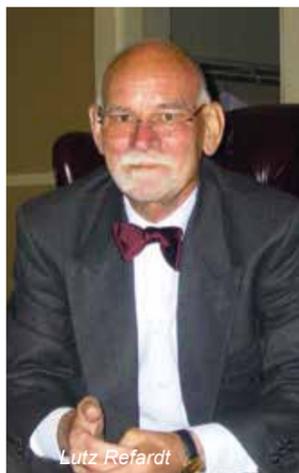


Aufgrund dieser durchaus erfolgreichen und gewinnbringenden Erfahrungen, wird das Projekt auch 2017 fortgesetzt.

Holger Weßling & Jens Baumann, BKE Kiel

HABE ICH DIE TÜR ZUM RÜCKFALL WIRKLICH ZUGEMACHT?

Rückblickend musste ich feststellen, dass meine stationäre Therapie (ursprünglich war ich ein Gegner der stationären Therapie wegen des erwarteten Autonomieverlustes, ich brauche keine Hilfestellung zur Selbstorganisation) mit einem Zeitrahmen von 12 Wochen notwendig ist/war, um zu den dargestellten Ergebnissen zu kommen. Erst allmählich konnte ich den Sinn der langen Leerlaufzeiten/Freiräume (nicht organisierte Programmzeiten) einsehen, sie zur persönlichen Reflektion nutzen und daraus meine individuellen Zielsetzungen entwickeln.



Die Folge davon ist für mich bis jetzt die Freude darüber, Dinge wahrzunehmen, die ich früher gar nicht registriert habe. Ich möchte Gedanken, Gefühle an mir entdecken, die ich nicht registriert, wahrgenommen, weil unterdrückt habe. In einem zweiten Schritt erlebe ich mich dabei, Situationen zu erkennen, in denen ich früher getrunken hätte. Ich warte ab, was jetzt ohne die Droge passiert. Ich freue mich darüber, dass ich sie nicht wieder zugelassen habe, ja dass ich sie nicht brauche.

Die Aussage eines Therapeuten hat mir dabei auch geholfen: Alkoholiker sind auffällig ungeduldig im Lösungsverhalten dieses Prozesses. Das langfristige Ziel muss allerdings sein, die Wirkung von Alkohol durch andere erfüllende Dinge zu ersetzen, ohne damit die Erwartungssicherheit einer langjährigen Abstinenz zu verbinden. Sehr gelungen, habe mich wohl gefühlt.

Ich habe erfahren, wie wohltuend es ist, zu den eigenen Schwächen und Verletzungen zu stehen, dass Hilfe in Form von menschlicher Nähe nicht ärmer, sondern

reicher macht und somit weiche Seiten als wertvolle Bestandteile der Persönlichkeit von mir angenommen werden können.

Im Anschluss an die Langzeittherapie habe ich für ca. 6 Monate an einer angebotenen Rückfallgruppe teilgenommen. Das wichtigste, was ich in der Rückfallgruppe lernte, war (aufgrund der vielen, verschiedenen Suchtkarrieren-Berichte), sich für die Abstinenz entschieden zu haben, ohne die Tür zu alten Gewohnheiten auch nur ein wenig offen zu lassen, die Tür zuzumachen.

Einer, der es wirklich zur Abstinenz geschafft hat, braucht sich zur Alkoholkrankheit nicht mehr zu bekennen. Er wird so souverän, dass er ohne Akzeptanzprobleme sagen kann: „Ich trinke keinen Alkohol.“ Er ist im Kopf trocken.

Eine Rückfallgefährdung von außen wird aus meiner jetzigen Sicht kaum stattfinden. Gegen Trinkanimierungen bin ich gewappnet. Ich würde heute ohne Kompromisse aus solchen Situationen herausgehen, auch wenn man mir dadurch Anerkennung, Geborgenheit (scheinbare) verweigern würde. Arm sind dann die anderen. **Ich habe meine Suchterkrankung für mich akzeptiert; ich muss mit ihr leben, nicht gegen sie. Nur dann bleibt die Tür zu.**

Auf diesem Weg hat mir ferner eine Strategie geholfen: Verhaltensänderung durch Experimente. Das meint, in einer bekannten Situation einmal ein anderes Verhalten auszuprobieren, anders mit seinen Gefühlen umzugehen – möglicherweise mit Angst besetzt, aber nur so lerne ich neue Erfahrungen; und die angestammten, in der Kindheit erlernten, sehr manifesten, können überschrieben werden. Mein Verhaltensrepertoire wird vergrößert.

Diese Gefühle werden mich in dieser, meiner Pro-Abstinenz-Entscheidung tragen (gemeint ist damit nicht der Weg, gegen das Suchtmittel anzukämpfen, sondern die Freiheit vom Suchtmittel zu spüren). Ich fühle mich freier, befreit und damit offener, neugieriger, neue Wege zu beschreiten. Es gibt kein Zurück – die Tür ist zu.

Lutz Refardt, BKE Dorsten

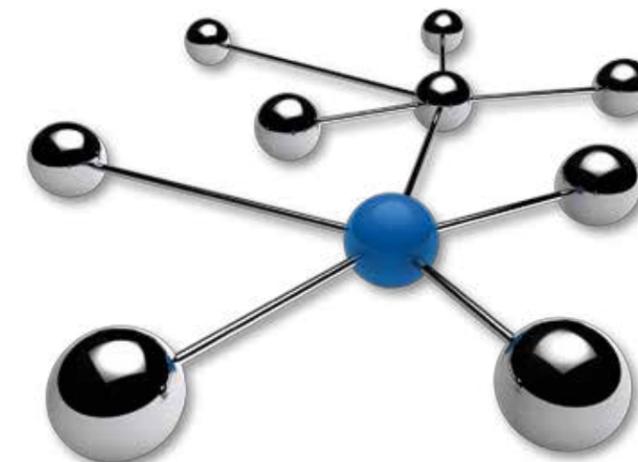


KLEINE, ABER FEINE ANPASSUNGEN IM FACHBEREICHSKONZEPT

Die Praxis im Umgang mit dem Fachbereichskonzept führt gelegentlich zu erforderlichen Anpassungen.

Während wir auf der einen Seite die Fachbereichs- und Fachgruppenkoordinatorinnen und -koordinatoren in nun Fachbereichs- und Fachgruppenbeauftragte umbenannt haben, haben wir auf der anderen Seite ein Projektplanungsgremium installiert. Dieses Gremium tagt einmal jährlich, um die geplanten Aktivitäten des Folgejahres terminlich und kostenoptimierend zu koordinieren. Bei der gemeinsamen Planung der Projekte gehen wir wie folgt vor:

Jede(r) Beauftragte eines Fachbereichs oder einer Fachgruppe plant bis Anfang September für das Folgejahr die Projekte (Sitzungen, Projektumsetzung). Hier sind Sitzungstermine, Sitzungsorte, Sitzungskosten, Entfernungskilometer der Teilnehmenden (Routenplaner) und ggf. Materialien zu planen. Die Beauftragten einer Fachgruppe reichen die Planungen der/dem Beauftragten eines Fachbereichs ein. Die Beauftragten der Fachbereiche melden die Planungen an die/den Beauftragten des Fachbereichs Organisation. Diese(r) fasst die Planungen zusammen und stellt die komplette Planung den Fachbereichsbeauftragten in einer



gemeinsamen Sitzung möglichst im September jeden Jahres vor.

Das Ziel hierbei ist, die Projektarbeit inhaltlich und terminlich aufeinander abzustimmen, um Doppelprojekte, Doppelfinanzierungen, Terminüberschneidungen uwm. zu vermeiden. Die Jahresplanung wird dem Bundesvorstand zur Verfügung gestellt, der wiederum entscheidet, für welches der Projekte er die Verantwortung übernimmt.

Die Entscheidung teilt die/der Beauftragte des FB Organisation den übrigen Fachbereichsbeauftragten mit. Diese werden beauftragt, die Projektfördermittel für Projekte, die nicht vom Bundesverband getragen werden, über deren Landesverbände rechtzeitig zu den entsprechenden Terminen zu beantragen.

Rainer Hemken,
BKE Schleswig-Holstein,
Fachbereichsbeauftragter
Organisation



„MENSCHEN STÄRKEN MENSCHEN“

EIN STARKER AUFTAKT FÜR EIN TOLLES PROJEKT IN EXTERTAL

Nach dem Einstieg mit einer Vorstellung unseres 2016 neu gestarteten Projekts durch Andreas vom Ende am Freitagabend sortierten wir im World-Café als Gesamtgruppe die drei Themenschwerpunkte Haltung und Werte im BKE, Rhetorik sowie Verbindung und Verbindlichkeit.

Der Samstag startete mit einem freiwilligen geistlichen Start in den Tag mit Andreas vom Ende unter der Überschrift „Menschen stärken Menschen“, der sich am Sonntag zum Thema „Gott stärkt Menschen“ fortsetzte. Hierzu wurde gesungen, gebetet und über anregende Texte nachgedacht.

Beim Rollenspiel „Das Boot“ ging es dann in drei Teilgruppen im wahrsten Sinne des Wortes in die Tiefe, und alle Teilnehmenden konnten in einer Ausnahmesituation ihre eigenen Haltungen und Werte überprüfen, ihre rhetorischen Fähigkeiten ausprobieren und überlebenswichtige Verbindungen knüpfen.

In den verschiedenen Workshop-Phasen Haltung und Werte mit Andreas Dubenhort, Dieter Bolte und Claudia Kornwald, Rhetorik mit Rainer Hemken, Hans-Ulrich Funk und Sabrina Saupe sowie im Workshop Verbindung und Verbindlichkeit mit Lando Horn, Harald Freitag und Andreas vom Ende ging es nun darum, die Selbsterfahrung aus dem Rollenspiel zu vertiefen und eigene Erfahrungen in den Workshops zu reflektieren. Hierbei rotierten die Teilnehmenden, so dass alle Workshops durchlaufen wurden und die Referierenden ihr vorbereitetes Programm dreifach vermitteln konnten.

Auf kreative Art und Weise motivierte Claudia Kornwald nun die sechs Familien Lahm, Plan, Farn, Farm, Kahn und Schwan jeweils mit Mutter, Vater, Tochter, Sohn und Hund zusammenzufinden, indem alle Teilnehmenden sich nur pantomimisch im Raum bewegten.

Als diese Herausforderung gemeistert worden war, sollten die Kleingruppen jeweils eine Vorstellungsprä-

sentation zur Gründung einer Gruppe, bei Fach- und Hausärztinnen bzw. Hausärzten, in Selbsthilfegremien, für Patientinnen und Patienten, in Fachkliniken und Gemeinden vorbereiten und anschließend der Gesamtgruppe vorstellen.

Die anderen Mitglieder der Großgruppe hatten nun moderiert von Sabrina Saupe die Aufgabe, sorgsam die Präsentationen zu beobachten und anhand eines vorbereiteten Bogens jeweils schriftlich und mündlich eine Rückmeldung zu geben.

Bei unserem Warmup am Sonntag wurde uns bei einem Regions- und Chaosdreieck, das Claudia Kornwald mit uns machte, noch einmal ganz praktisch deutlich, wie wichtig es bei deutschlandweiten Verbindungen ist, dynamisch, flexibel und wachsam zu bleiben und die Anderen im Blick zu behalten.

Damit die Vorstellung des BKE auch gut vor Ort gelingen kann, wurden alle Multiplikationspersonen umfassend ausgestattet mit

neu entwickelten und bereits bewährten Materialien und Medien, die wegen großer Nachfrage bereits nachgedruckt worden waren.

Bei so viel Neuem gab es natürlich erst einmal viele Fragen, die geklärt werden wollten, und auch dafür gab es immer wieder Raum und Zeit, so dass alle Teilnehmenden mitgenommen wurden in unser bundesweites Projekt

„Menschen stärken Menschen“ – mit dem Untertitel „Verbindungen und Verbindlichkeit fördern“.

Mit der gemeinsamen Unterzeichnung einer Verbindlichkeitserklärung wurde zum Schluss unsere gegenseitige Vereinbarung feierlich besiegelt. Gegenseitigkeit bedeutet, dass jede Multiplikationsperson verbindlich mindestens zwei Gruppen bis zum 31.08.2017 besucht und unser Projekt vor Ort vorstellt. Hierbei werden sie von Ihren jeweiligen Landesverbandsvorsitzenden bzw. dem Bundesvorstand sowie durch die Geschäftsstellen und die hauptamtlich Mitarbeitenden unterstützt.



Unser starkes Team von Multiplikationspersonen, die Verbindungen eingegangen sind und sich bereit erklärt haben, Verbindlichkeit zu leben, indem sie unsere Gruppen und Mitarbeitenden vor Ort stärken.



Wir Multiplikationspersonen sind für und mit euch unterwegs im Land!

Anschließend werden sich alle Multiplikationspersonen über die Ergebnisse austauschen und einen Kurzbericht verfassen. Bei einem Intervisionstreffen vom 03.11. – 04.11.2017 in Hamburg werden alle Multiplikationspersonen ihre Praxiserfahrungen aus, um anschließend gut vorbereitet in das nächste Projektjahr zu starten.

Und nun sind wir auf eure Rückmeldungen gespannt, wie Menschen euch stärken können in den nächsten Jahren und wie wir als starke Gemeinschaft nach innen und vielleicht ja auch nach außen wachsen können.

Mit unserem Verbindungskreis und nach unserem Kreisritual sind wir hochmotiviert auseinandergegangen

und nahmen sehr wichtige Erfahrungen und Impulse mit auf den Weg.

Wir wünschen uns, dass unser Projekt ein aktives Zugehen auf Suchtkranke, Betroffene, Mitbetroffene, auf Gruppen, auf helfende und mitarbeitende Menschen und Institutionen sein kann.

Und an euch Ihr Multiplikationspersonen: Danke, für euer Mittragen und dass Ihr Teil unserer Bewegung geworden seid!

Andreas vom Ende,
BKE-Suchtreferent + Projektleiter MsM



Die JULITIs haben sich etwas „von der Seele gemalt“



Aus kreativen Ideen entstehen lebendige Seminare

NEUES VOM FACHBEREICH JULITI

Angebote für junge und mit jungen Menschen im BKE zu schaffen und zu unterstützen sind Aufgaben von JULITI im BKE. Auch in diesem Jahr setzt der Fachbereich hierbei das auf 5 Jahre angelegte Projekt „Was geht ab? Lebenswelten von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen“ weiter um.

Die Arbeit des Fachbereichs JULITI ist schon über die Jahre von einer grenzenlos scheinenden Vielfältigkeit und Innovation geprägt. Projekte und Ideen für junge Menschen bedürfen aufgrund der Schnelllebigkeit einer zeitnahen Umsetzung. Und so hat der Fachbereich mit den örtlich tätigen Fachgruppen auch für die vergangenen Monate viele Arbeitsergebnisse aufzuweisen.

Ende März 2017 fand bereits das 1. Fachbereichstreffen in Bassum statt. Im Mittelpunkt des Arbeitswochen-

endes stand die Vorbereitung des im Juni stattgefundenen Jugend- und Familienseminars (JuFam) in Plön.

Gemeinsam mit der Referentin Martina Gripp wurde inhaltlich das Thema „Chillen statt stressen – Entspannte Lebenswelten“ vorbereitet.

Zusätzlich wurde das eigens für den Fachbereich entwickelte Leitbild inhaltlich fertiggestellt. Daneben wurde auch kontrovers die inhaltliche Umsetzung eines JULITI-ABC für die Homepage www.juliti.de diskutiert.

Zwischen den Teilnehmenden des Fachbereichstreffens bestand zudem Einigkeit, dass es für die Kontaktaufnahme zu potentiellen Kooperationspartnern eines neu zu entwickelnden Flyers bedarf. Erste Ideen wurden so gleich entwickelt. Die Fachgruppe West übernahm die konkrete Ausarbeitung der inhaltlichen Komponenten. Für die grafische Gestaltung sollte eine Medienagentur beauftragt werden.

Am 12. und 13.05.2017 traf sich ein Teil der JULITIs zur Fortbildung zum Thema „Optimierung der Moderations- und Präsentationskompetenzen“ in Hannover. Denn auch in unserem Fachbereich sind Menschen mit Stärken und Schwächen tätig. Als Referent konnte Kai Bettermann gewonnen werden, der uns durch sehr praktische Übungen manches Unbehagen im Vorfeld einer Vorstellung des BKE und der Arbeit von JULITI vor verschiedensten Gremien nahm.

Im Anschluss an die Fortbildungsveranstaltung wurden die ersten Entwürfe der Medienagentur zum neuen Kooperationsflyer diskutiert. Deutlich wurde hier, dass Vorstellungen manchmal auch auseinandergehen können, aber alle immer an konstruktiven Ergebnissen interessiert sind und so die Gestaltung des Flyers sowohl inhaltlich wie auch gestalterisch abgeschlossen werden konnte.

Doreen Rupieta, Bundesjugendbeauftragte, Wilster

Hier die beiden neuen Flyer des Fachbereichs JULITI:



MENSCHEN STÄRKEN
MENSCHEN, WEIL MENSCHEN
ANDERE MENSCHEN STÄRKEN,
STÄRKEN MENSCHEN
WERTVOLLE MENSCHEN! UND
EINER DIESER STÄRKENDE
MENSCHEN HAT EIN GESICHT
UND EINEN NAMEN!

Ich heiße Andreas vom Ende und bin seit dem 01.02.017 das neue Gesicht im BKE und als Suchtreferent unter anderem zuständiger Projektleiter und Ansprechpartner für unser bundesweites Projekt „Menschen stärken Menschen“.

Als gebürtiges rheinländisches Ruhrgebetskind aus Duisburg habe ich über die Zwischenstationen Itzehoe und Neumünster in Schleswig-Holstein, Neukirchen-Vluyn am Niederrhein und Bad Salzuflen im Lipperland meine derzeitige Heimat im sauerländischen Altena in Westfalen gefunden.

Ich bin 47 Jahre alt und verheiratet mit meiner Frau Stephanie. Wir haben 3 Kinder im Alter von 11, 15 und 19 Jahren.



Andreas vom Ende

Als gelernter Diplom-Sozialpädagoge, Ev. Gemeindediakon, Religions- und Gemeindepädagoge konnte ich bisher viele ehrenamtliche und hauptberufliche Erfahrungen in der verbandlichen Kinder-, Teenager- und Jugendarbeit

sowie in der professionellen Jugendhilfe, in ambulanten und stationären Einrichtungen sammeln, bevor ich als Kreisverbandssekretär und Leiter der Fachstelle Sucht des Blauen Kreuzes in Deutschland im Sauerland in die Suchthilfe und Suchtselbsthilfe eingestiegen bin. Anschließend war ich noch Einrichtungsleiter einer stationären Einrichtung der Wiedereingliederungshilfe und freue mich nun auf unsere gemeinsame Aufgabe, die Suchtselbsthilfe mit meinen Möglichkeiten und Erfahrungen zu stärken. Mit dem Wunsch auf eine fruchtbare und starke Teamarbeit!

*Euer und Ihr
Andreas vom Ende*

CALAU / BRANDENBURG

25 Jahre BKE Selbsthilfe-Gruppe Calau
„Blaue Rose zum Dank“



Artikel in der Lübbener Rundschau

25 Jahre Suchtselbsthilfe müssen wir gebührend feiern. Feiern mit Freunden, Weggefährten und Unterstützern, ohne die wir es nie geschafft hätten. Blicken wir zurück, war es ein erfolgreicher Weg. Nach der Gründung 1992 waren wir schnell 15 betroffene Menschen die Hilfe brauchten und auch fanden.

Unterstützung bis heute erhielten wir vom Bundesverband und den Landesverbänden NRW, Niedersachsen und Schleswig-Holstein.

Persönlich bedanke ich mich bei Rainer Lübbering (Pfundskerl), Heinz-Günter Grimm (Motivator), Claudia Kornwald und Team (Unterstützerin für Alles), Karl-Hermann Vagt (immer ein Witz auf den Lippen), Manfred Ritter (Ideengeber), Marianne Sasse (immer ein Ohr für uns), Johanna und Lando Horn (super Kumpels). Solche liebevollen Menschen brauchst du um Kraft zu schöpfen, wenn du traurig bist, Trost und Anerkennung zu finden. Jeder einzelne von Euch hat dazu beigetragen, dass unsere Gruppe 25 Jahre besteht.

Jedem einzelnen Mitglied unserer Gruppe, Harald Lehnick, Heidi (Koffer mit Herz), unserem Landrat Heinze, unserer Hauptamtsleiterin Matzke, unserer Pfarrerin Schmidt besonders meiner Familie – Herzlichen Dank.

Alles tolle Menschen, schön, dass es euch gibt! ■

Reiner Schmidt,
BKE-Calau



Reiner Schmidt

Save the Date – DHS
Fachkonferenz SUCHT
vom 9.-11. Oktober 2017
in Essen

„Sucht und andere Themen“ – unter diesem Titel soll die DHS Fachkonferenz SUCHT in Essen aufzeigen, dass Sucht mit vielen gesundheitlichen und sozialen Herausforderungen und Problemlagen assoziiert ist und nicht isoliert betrachtet werden kann. Dazu gehören u.a. die Themen Ausgrenzung, Migration, Komorbidität, Angehörige, Gewalt, Arbeit, Wohnungslosigkeit, Gender, soziale Ungleichheit, Trauma oder Haft. Bewährt hat sich als Tagungsort die Philharmonie in Essen. Wir würden uns freuen, Sie dort (erneut) begrüßen zu können.

Für weitere Informationen zur Tagung wenden Sie sich bitte an mueller@dhs.de oder an kaldewei@dhs.de. ■

Regina Müller, DHS, Hamm



DHS Internetseite
„alkoholfrei – rückfallfrei“
und „Abstinenzkarte“

Die Vermeidung eines Rückfalls ist für abstinenten Alkoholabhängige von großer Bedeutung. Deshalb hat die DHS mit finanzieller Unterstützung des BKK Dachverbandes eine Internetseite entwickelt, die genau das kann: Betroffene mit Hinweisen und Ratschlägen unterstützen, die ihnen helfen, alkoholfrei zu sein. Die Internetseite www.alkoholrueckfall.de hält Informationen, konkrete Handlungsvorschläge und anregende Texte rund um das Thema Alkoholrückfall bereit. Daneben gibt es viele Inhalte, die zum Mitmachen einladen.

Neben diesem Online-Angebot will eine Abstinenzkarte in Papierform Betroffene unterstützen. Die scheckkartengroße Karte passt bequem in Hosentasche oder Portemonnaie - sie kann also immer dabei sein. In ihr sind wichtige Inhalte zum Schutz der Abstinenz zusammengefasst. Nutzerinnen und Nutzer können außerdem eigene Eintragungen vornehmen, die z.B. an die eigene Motivation für ein abstinentes Leben erinnern. Die Abstinenzkarte steht auf www.alkoholrueckfall.de/notfall zum Download bereit. Außerdem erhalten Sie gedruckte Exemplare über info@dhs.de. ■

(Quelle: DHS-Newsletter 1-2017)

Themen, die bewegen

Männergesprächskreis –
Situationserlebnis

Ein Teilnehmer erzählte, dass sein Vater ihm (erst im Alter von 40 Jahren) sagte - Ich habe dich lieb. Ich war von dieser Situation sehr berührt und hätte mir gewünscht, dass das mein Vater auch einmal zu mir gesagt hätte. Ich fand das so warm und diese Freude darüber konnte ich wieder einmal nur in Form von Tränen ausdrücken, konnte sie nicht mehr zurückhalten. Beim Ende der Tagung war ich sehr traurig, weil eine sehr vertraute Stimmung entstanden war und ich mir diese noch einen Tag länger gewünscht hätte, um in dieser Stimmung noch mehr herauszulassen, mehr Nähe zu suchen. Für mich war das Risiko, mich zu zeigen, geringer geworden. Ich fühlte mich mehr eingeschlossen, angenommen in die Gemeinschaft. Eine Sehnsucht. ■

Lutz Refardt, BKE Dorsten



Unser Redaktionsteam
sucht Verstärkung

Wenn du grundsätzlich Freude an einer Mitarbeit und Mitgestaltung der BKE VIELFALT hättest, aber dich fragst, „Was muss ich denn dazu an Fähigkeiten und Zeit mitbringen?“, stellen wir dir hier einmal unser „Ideal-Redaktionsmitglied“ vor.

- Ich als Redaktionsmitglied kann
- digital fotografieren,
 - Texte im Word-Programm bearbeiten,
 - ein E-Mail-Programm bedienen,
 - Daten im Anhang einer E-Mail versenden,
 - Lernen, mit der Redaktionsbox (OwnCloud) zu arbeiten.

Ich bin bereit, Zeit für die redaktionelle Arbeit und für Teamsitzungen zu spenden

- 2 x jährlich je ein 2-tägiges Redaktionsteamtreffen auf Bundesebene (Freitag – Samstag),
- 3 x jährlich regionale Redaktionsteamtreffen im eigenen Landesverband,
- 1 x jährlich ein Schulungswochenende (nach Bedarf),
- Redaktionelle Überarbeitung der eingesendeten Artikel für die 2 Ausgaben im Jahr (je Ausgabe ca. 6 Stunden),
- Korrekturlesen der 2 Ausgaben (je Ausgabe ca. 4 Stunden).

Wenn du Lust hast, mit uns zusammenzuarbeiten, teile dies der Bundesgeschäftsstelle per Telefon 0231 5864132 oder per E-Mail redaktion@bke-bv.de mit.

Wir freuen uns auf dich! ■

Dein Redaktionsteam der BKE VIELFALT



Spenden oder Anzeige schalten
Zukunft gestalten

Mit einer Spende könnt ihr aktiv die Zukunft unserer Mitgliederzeitschrift sichern! Nach Ende der Projektförderung muss sich das Redaktionsteam auch um die finanzielle Absicherung von BKE-VIELFALT kümmern. Deshalb richten wir auch noch einmal die Bitte um Unterstützung durch eine zweckgebundene Spende an alle Leserinnen und Leser (ganz einfach über unser Spendenkonto auf unserer Webseite bke-suchtselbsthilfe.de).

Eine weitere Möglichkeit besteht durch die Schaltung einer Anzeige für eine Einrichtung im Sozial- und Gesundheitswesen oder einen Betrieb, der sich dem Leitgedanken unseres Sucht-Selbsthilfeverbandes verbunden fühlt. Nähere Informationen bietet die BKE-Bundesgeschäftsstelle in Dortmund (Tel. 0231 5864132, E-Mail: info@bke-suchtselbsthilfe.de). ■

Claudia Kornwald, BKE-Suchtreferentin, Dortmund
für das BKE-VIELFALT Redaktionsteam



Dieters Geschichte

Die kleine Marionette Lucy

Es war einmal eine kleine Marionette. Es war eine Mädchenpuppe mit dunkelbraunem lockigem Haar. Sie hatte eine kleine Stupsnase und braune Rehaugen lächelten einen an, wenn man ihr ins Gesichtchen sah.

Sie trug eine helle Bluse mit Puffärmeln und Rüschen mit rotem Phantasiemuster. Dazu hatte man ihr einen grünlich-rotkarierten Faltenrock angezogen. An den Füßchen war sie mit weißen Tennissöckchen und schwarzen, eher schlichten Schuhen gekleidet. Lucy wurde sie von allen genannt.

Wenn der Puppenspieler sie führte, sah sie glücklich aus. Sie sprach mit dem Publikum und den anderen Figuren – keiner konnte ihr ansehen, wie's ihr wirklich ging. Sie war nämlich zutiefst traurig, weil der Puppenspieler sie führte, wie er es wollte. Sie hatte keine Möglichkeit, sich selbst zu bewegen – dabei würde sie so gerne tanzen, singen und fröhlich sein, mit anderen sprechen über Themen, die sie interessierten, und zwar auch dann, wenn sie Lust darauf hätte. Wir Menschen kennen ein Wort für ihren Zustand: Sie hing so richtig in den Seilen, dabei war das ja gar nicht so weit hergeholt. Alle Gliedmaßen, der Hinterkopf und der Unterkiefer waren ja schließlich an Bindfäden befestigt, sodass ihr nichts übrig blieb, als dem Puppenspieler zu gehorchen.

Schlimmer noch – wenn der Puppenspieler sie nicht im „Griff“ hatte, hatte er sie doch in einer anderen Weise im „Griff“. Er legte sie dann nämlich in eine dunkle hölzerne Kiste. Es war so dunkel, so still in dieser Kiste – sie fürchtete sich so sehr. Doch sie sah keinen Ausweg aus dem Dunkel. Wenn es dann mal hell wurde, zog und zerrte gleich der Puppenspieler wieder an den Fäden. Sie war ihm völlig ausgeliefert, also abhängig von ihm.

So ging es tagein tagaus und sie schwor sich täglich von neuem: „Morgen reiße ich mich vom Puppenspieler los.“ Doch wenn der neue Tag da war, spürte sie immer wieder nur ihre Kraftlosigkeit, ihre Ohnmacht gegen diese Übermacht. Sie weinte oft – doch alles half nichts. Sie träumte davon aufzustehen und ihr bisheriges Leben hinter sich zu lassen.

Doch dann, eines Tages geschah es: Lucy lag in der dunklen Kiste, die Fäden durcheinander und Lucy vegetierte so vor sich hin. Da hörte sie Sirenengeheul, sie merkte auf und schnupperte, ja, Brandgeruch stieg in ihre Nase. Ihr Verdacht hatte sich bewahrheitet – das Haus brannte bereits. Jetzt galt es, ja nicht die Nerven zu verlieren. Sie nahm all ihre Kraft zusammen und kletterte aus der Kiste heraus und kroch über den Teppich. Das war beschwerlich, denn die Fäden waren jetzt total verheddert und das Spielerkreuz verhakte sich

überall. „Die Schere“, rief sie, als sie sich an eine Schere auf dem Tisch erinnerte, „die Schere kann mir jetzt helfen.“ Jetzt war der Druck so groß geworden, dass sie die Kraft aufbringen konnte, aufzustehen und nach der Schere auf dem Tisch zu suchen.

Aber als sie die Schere entdeckte, war sie von ihren eigenen Fäden fast wie gefesselt und konnte sich alleine nicht von ihren Fäden befreien. „Lucy“, sprach die Schere, „komm zu mir. Die Hände schneide ich dir frei – den Rest musst du selbst machen.“ So befreite Lucy sich mühsam und wusste genau, ohne die Schere hätte sie das nie geschafft. Darum nahm sie die Schere an sich und rettete sich aus dem brennenden Haus. Die Schere hatte sie nun immer bei sich und pflegte sie.

Jetzt konnte sie tanzen gehen, lachen, Spaß haben, hier und da flirtete sie ein wenig. Sie war rundum glücklich.

Wenn sie gefragt wurde, wofür sie dauernd die Schere bei sich hätte, antwortete sie nur gedankenversunken: „Ja, ja, um die Schere zu finden, musst du aufstehen.“

... und wenn sie nicht zurückgefallen ist, dann tanzt Lucy heute noch in ihrer hellen Bluse mit den Puffärmeln und den Rüschen mit dem roten Muster, und ihr Faltenrock fliegt dabei im Wind. ■

MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2017

Harmonische Veranstaltung

Eingebettet im neu gestalteten Landesverbandstag fand die diesjährige Mitgliederversammlung des BKE, Blaues Kreuz in der evangelischen Kirche Landesverband Niedersachsen e.V., am 22. April in den Räumen des Hotels Roshop in Barnstorf statt. >>>>

Fortsetzung von Seite 19

Zahlreiche Mitglieder aus ganz Niedersachsen (Wilhelmshaven, Hannover, Osnabrück und andere Orte) hatten sich auf den Weg nach Barnstorf gemacht.

Grußworte sprachen die Pastorin aus Barnstorf Ilka Strehlow, die Bürgermeisterin aus Barnstorf Elke Oelmann, der Leiter der Fachstelle Sucht in Diepholz Jens Rusch sowie der Vorsitzende des BKE-Landesverbandes Nordrhein-Westfalen Karl-Hermann Vagt. Sie alle würdigten die wertvolle Arbeit des BKE, wünschten für die Zukunft alles Gute und eine gedeihliche Zusammenarbeit.

Bei den Neuwahlen wurde Andreas Dubenhorst zum Vorsitzenden, Kerstin Igelbrink zur stellv. Vorsitzenden, Sabine Koopmann zur Kassenwartin und Stefan Winkelmann und Reiner Hoffmann zu Beisitzern gewählt. Für seine langjährige und engagierte Arbeit wurde Winfried Mallwitz mit Dankesworten, einer Urkunde und einem Präsent geehrt.



Winfried Mallwitz.
Urkunde für sein außergewöhnliches Engagement im BKE Niedersachsen.

Für die Teilnahme an der diesjährigen Bundesdelegiertenversammlung am 14.10.2017 in Rahden, wurden neben dem Vorsitzenden Andreas Dubenhorst folgende Delegierten benannt: Kerstin Igelbrink, Käthe Ellmann, Urte Naber, Stefan Winkelmann, Elly Plenge, Reiner Hoffmann, Egon Hoffmann, Sabine Koopmann und Reiner Lübbering als Gast.

Um 14.30 Uhr schloss der 1. Vorsitzende, Andreas Dubenhorst, mit einem Dank an die Teilnehmer die Versammlung und wünschte allen einen guten Heimweg. ■

Andreas Dubenhorst,
Landesvorsitzender BKE NDS

Dietfried Bockhop,
Beisitzer BKE NDS

Landesverbandstag BKE Niedersachsen

Der Landesverbandstag fand, zusammen mit der Mitgliederversammlung, am 22. April im Hotel Roshop in Barnstorf statt. Reiner Hoffmann von der BKE Gruppe Celle moderierte zielführend durch den Landesverbandstag.



In der Nachlese der Zukunftswerkstatt im Februar 2017, die unter dem Motto stand „Altes bewahren – Neues entdecken“, entwickelte sich der Wunsch, die Attraktivität der Mitgliederversammlung zu erhöhen. Das Ergebnis aus dem Treffens ist die oben abgebildete Grafik. Die Begriffe unter dem Pfeil symbolisieren das, was uns wichtig ist, und haben zum Landesverbandstag geführt. Die nicht endende Spirale bedeutet den fortführenden Prozess.

Ein Thema beim Landesverbandstag war das vom Vorsitzenden der BKE-Gruppe Sulingen Reiner Lübbering ins Leben gerufene Projekt MiBKE (Motorradfahrer im BKE). Zu finden im Internet unter www.mibke.de, integriert ist auch ein Forum für abstinenten Motorradfahrer. Reiner Lübbering wies darauf hin, dass im kommenden Jahr am 30.04.2018 in Schwaförden ein „Tanz in den Mai“ ohne Alkohol stattfinden soll.

Die harmonische Veranstaltung wurde abgerundet durch die Vorstellung des BKE-Bundesprojektes „Menschen stärken Menschen“ vom stellvertretenden Vorsitzenden aus NRW Hans-Ulrich Funk.

Zusammengefasst soll hier die enorme Bedeutung der gegenseitigen Hilfe hervorgehoben und die Gemeinsamkeit mit anderen Suchtkranken gestärkt werden. Dieser Gedanke der gemeinsamen Stärkung soll an alle BKE-Mitglieder transportiert werden.

Geistig und körperlich gestärkt konnten die Teilnehmer die Versammlung in gemütlicher Runde beenden. ■

Andreas Dubenhorst,
Landesvorsitzender BKE NDS



Die Geehrten (v. links): Wilhelm Grelle, Helga Kattelmann, Waltraut Sommer, Gerhard Sander, Anita Hoffmann und Hermann Hoffmann

BKE-GRUPPE RHEDEN

Wahlen und Ehrungen im Mittelpunkt

BKE Gruppe Rheden hatte Jahreshauptversammlung

Bei der diesjährigen Jahreshauptversammlung der Rehener Gruppe ehrte der 1. Vorsitzende Hermann Hoffmann, nach einer Andacht von Pastor Dimitri Schweiz, die Mitbegründerin des Vereins Waltraut Sommer für 50-jährige Mitgliedschaft. Gerhard Sander hält dem Verein 20 Jahre die Treue und auch Helga Kattelmann ist schon 15 Jahre dabei.

Im Jahresbericht blickte Hermann Hoffmann auf das 50-jährige Jubiläum zurück und sprach vom „Highlight des Jahres“, für das sich der große Zeitaufwand in der Vorbereitung voll gelohnt habe. Die Hauptaufgabe der Gruppe war aber auch im zurückliegenden Jahr wieder die ehrenamtliche Suchtkrankenhilfe.

Auf dem Tagespunkt Wahlen standen der 1. Vorsitzende sowie der Schriftführer. Unter der Wahlleitung von Bürgermeister Wilhelm Grelle wurde Hermann Hoffmann zum 1. Vorsitzenden und Anita Hoffmann zur Schriftführerin auf 2 Jahre gewählt. Nach seiner Wahl sagte Hoffmann, er wolle mithelfen, die ehrenamtliche Suchtkrankenhilfe weiterhin gesellschaftsfähig zu machen und den hilfesuchenden Menschen die Angst und auch die Scham zu nehmen, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen.

Bürgermeister Wilhelm Grelle sprach in seinem Grußwort dem Vorsitzenden und seinem Team großen Res-

pekt aus. „Es ist beachtlich, was ihr ehrenamtlich alles leistet, dafür kann man euch gar nicht genug danken. Auf euer Jubiläum könnt ihr mit Stolz zurückblicken.“

Hermann Hoffmann hielt noch eine Vorschau auf Veranstaltungen 2017 und schloss danach die gut besuchte Versammlung. ■

Hermann Hoffmann, BKE-Rehden

BKE HANNOVER

Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge

Ein märchenhaftes Wochenendseminar mit Katja Breitling

Wie allgemein bekannt, finden wir im Spiegel der Märchen Anteile von uns selbst und von anderen aus der Gruppe. Wir erkennen unsere eigene Lebensgeschichte und spüren emotionalen Ursachen von Suchterkrankungen nach. So lernten wir an dem Wochenende die Wirkungsweise und Einsatzmöglichkeit von Märchen und Sucht für die Selbsthilfegruppe.

Die Sprache, die das Märchen spricht, ist dieselbe Sprache wie die des Traumes. Es ist die Sprache der Seele eines jeden Menschen. Die Wiedererzählung eines Märchens bringt die Bilder in der Psyche in Bewegung. Dort, wo das Märchen den Zuhörer anspricht, ihn besonders bewegt, wird er emotional betroffener. Zugleich werden eigene (aktuelle) Probleme in die Handlung des Märchens hineingestellt. Die Konfliktlösung vermittelt so die Hoffnung auf und die Fantasie für eine Veränderung.

Fortsetzung nächste Seite



Gruppenfoto von den Teilnehmern an dem „märchenhaften“ Seminar und bei ihrer Pausengestaltung.



Nach der Begrüßung und Vorstellung am Freitag ging es zur Sache. Wir bekamen Erläuterungen zum Schwerpunktthema „Selbstmitgefühl“ und als Einstieg ins Thema hörten wir das Märchen „Die 16 Schicksalsprinzen“.

Am Samstag hörten wir das Märchen „Das Mädchen ohne Hände“ und tauschten uns darüber aus. Wir fanden Zugang zu der Bildersprache und der Bedeutungstiefe der Symbole, vor allem zu den Händen. Wir fanden erste Hinweise, wie man besser zu Selbstmitgefühl fähig sein kann bzw. was erlernt werden kann hierfür.

Gegenseitiges Händemassieren und tanzen mit nur Berührung der Fingerspitzen brachten uns dem Haupt-symbol des Märchens näher. Bei dem Rollenspiel zum Märchen „Der Spiegel der Mutter“ konnten Bezüge zur eigenen Lebensgeschichte hergestellt werden. In den Pausen konnten wir die Sonne genießen!

Am Sonntag hörten wir das Märchen „Der Tonkrug mit einem Sprung“ und tauschten uns über den Perfektionszwang als Feind des Selbstmitgefühls aus. Bei Paarübungen übten wir uns selbst ein guter Freund zu sein, anstatt nur dem inneren Kritiker das Wort zu überlassen, der uns klein und schlecht macht. Die letzte Übung mit dem Märchen „Die Alte und die Bohnen“ galt der Achtsam- und Dankbarkeit. Die Abschlussrunde wurde mit Gefühlskarten gestaltet.

Zum Abschluss konnten wir feststellen, dass viele erschwerende Gedanken aus dem Kopf in ein gutes Bauchgefühl umgewandelt wurden, und wir konnten erleichtert nach Hause fahren.

Winfried Mallwitz, Beisitzer LV NDS

BKE-GRUPPE SULINGEN

Karneval in StolzenauHelau ...Helau

2. Januar 2017 ... es ist ein Dienstag, das neue Jahr haben wir zu unserer Silvesterfeier gebührend begrüßt, da entsteht aus einem Spaß heraus, so mit den Worten: und dieses Jahr könnten wir doch mal zum Karneval nach Stolzenau – ein Anstoß, der uns ungeahnte Herausforderungen bescherte und mir jetzt noch beim Schreiben ein Kopfschütteln und ein breites Grinsen bereitet. Was bei dem einen mehr als Witz oder „verrückte“ Idee verstanden wurde, ließ andere zu Taten schreiten. Schließlich musste herausgefunden werden, ob ein so kurzfristiges Anmelden noch möglich ist. Das OK kam umgehend.



Kurzerhand gründete sich am nächsten Gruppenabend ein Vorbereitungs- und Organisationsteam, das voller Eifer seine Arbeit begann. Da wurde ein rotes Fahrrad (zwei Fahrer sitzen nebeneinander) mit Dachüberbau organisiert, da hieß es, sich um Kostüme zu kümmern – vom Papa-Schlumpf über Schlumpfine, dem Musik-Schlumpf und der Schlumpf-familie. Bollerwagen bekamen einen Aufbau und eine blauweiße Verkleidung aus Krepppapier und Klarsichtfo-

Unser Schlumpf auf der Präsentationssäule.

lie, das Fahrrad einen blauen „Himmel“, obenauf eine Säule mit Folien beklebt – schließlich sollte jeder erkennen, woher wir kommen und was wir so tun ... da wurden „Kamelle“ organisiert – besser gesagt, wir durften uns freuen über eine sehr großzügige und besondere Spende von Süßem und Salzigen – an dieser Stelle dafür unser sehr herzliches Dankeschön.

Am 11. Februar kamen alle „Schlumpfe“ zusammen, angesagt war, restliche Verschönerungen vorzunehmen und eine Generalprobe zu starten. Voller freudiger Erwartungen kam dann endlich der große Tag, selbstverständlich mit prall gefülltem Programm - und Zeitplan. Unser Orga-Team hatte an alles gedacht – auch denen ist unser Dank gewiss. Frühes Aufstehen war für diesen Sonntag Pflicht, denn um 8.00 Uhr startete ein üppiges Frühstück in Holzhausen, gefolgt von dem herrlichen Vergnügen des Verkleidens, sowie des Schminkens mit echter blauer Theaterschminke, die unsere Gesichter zierte, mal auf der Stirn und mal auf der Nase kitzelte und nach dem Trocknen auch die Haut ein wenig „straffte“. Nach einem gemeinsamen Foto ging es mit dem Bus mit Anhänger, einem Pkw mit Anhänger (für das große Fahrrad), mit Sack und Pack und 13 fröhlichen Schlümpfen in angemessenem Tempo auf Tour.

Geparkt wurde auf dem Parkplatz bei einem Supermarkt, denn der Zusammenbau und das Beladen mit den „Kamelle“ stand noch aus und dann endlich ging es los. Mit der Nummer 44 landeten wir auf einem tollen Startplatz ganz am Ende des Zuges vor dem Prinzenwagen, so hat uns wirklich jeder gesehen! Gut eine Stunde in der „Warteschleife“ tanzten wir auf der Straße, ließen uns freiwillig mit vorbeiziehende Menschen aufs Foto bannen und wurden schließlich im Reißverschlussprinzip in den Zug eingereiht. Es war „Vergnügen pur“! Viele Menschen am Straßenrand winkten, riefen Helau, sammelten „Kamelle“, ließen sich von uns mit Schlumpfstempeln auf der Wange verschönern – ganz egal ob Klein oder Groß – dafür gab es immer ein Lächeln und ein Danke.

Nach etwa dreieinhalb Stunden hatten wir die ganze Strecke hinter uns gebracht, natürlich von Ordnern und



Suchtselbsthilfe: wir können auch sehr lustig sein.



Unterwegs auf Stolzenaus Straßen.

der Polizei begleitet. Doch auch nun hieß es beim Abbau und Verstauen ein wenig Beeilung: Wir wollten aufs Zelt. Auf dem großen Zelt angekommen, strömten wir durch Menschenmengen Richtung Bühne, denn die Verleihung von Pokalen und Preisen stand auf dem Programm. Viele Gruppen wurden geehrt, z.B. für die Kostüme, die Gestaltung der Wagen, für die Umsetzung von Themen

u.v.m. Sie wurden mit viel Musik und lautem Hallo auf die Bühne gerufen, geehrt und gefeiert. Dass uns dieses Vergnügen auch bevorstand, ahnte noch niemand – und doch – auf einmal hieß es: Die BKE-Gruppe aus Sulingen hat den vierten Platz gemacht in der Kategorie „Kleine motorisierte Fußgruppe“ (bei uns ausschließlich Menschenkraft). So tanzten wir zwar völlig erschöpft, aber überglücklich auf der Bühne herum, lagen uns in den Armen, bekamen eine Urkunde überreicht – hörten den Präsidenten sagen: „Ihr kommt doch hoffentlich wieder?“. Und obendrein gab es ein Flachgeschenk – und davon gehen die „Schlumpfe“ Eisessen. So kann ich nur sagen: Am Ende war

es eine Riesengaudi und ein Erfolg für uns als Gruppe, denn zu keiner anderen Zeit konnten wir je so viele Menschen erreichen und auf uns aufmerksam machen.

Dieser Tag war für uns ein bewegendes Erlebnis und beflügelte uns, weiter die Steine zu sammeln und zu legen für den Weg, die Suchtselbsthilfe aus ihrem Schattenda-sein zu führen. Nächstes Jahr sind wir wieder dabei.

Text und Foto Dagmar Lübbering



Viele Köpfe, viele Ideen.

Zukunftswerkstatt des BKE NDS

Das erste Treffen zur Zukunftswerkstatt des Landesverbandes fand 2016 in Großenkneten statt. Auf der Grundlage einer Bestandaufnahme wurde damals aufgelistet, was an der Situation, an der bisherigen Entwicklung des Landesverbandes „frustet“ bzw. Sorgen bereitet. Wo besteht der größte Handlungsbedarf?

Zunächst wurde darüber diskutiert, welche kleinen Schritte wir gehen und welche konkreten Maßnahmen wir umsetzen müssen, damit das große Ziel – ein lebendiger Verband, mit hoher Lebensqualität für Jung und Alt – schrittweise erreicht werden kann.

Die in Kleingruppen und Diskussionen erarbeiteten Ergebnisse wurden vorgestellt und die weiteren Schritte vereinbart.

Das zweite Treffen zur Zukunftswerkstatt fand am 17. und 18. Februar 2017 in Isernhagen statt und wurde von Carola Ahrens-Lück moderiert.



Zum Einstieg wurde eine Verbindung zwischen dem Ist-Zustand und den Visionen der Zukunftswerkstatt 2016 hergestellt. Welche Visionen gab es damals? Zwei Themen hatten sich herauskristallisiert: „Attraktive Mitgliederversammlung“ und „Einführung Regionalsprecher/innen“.

Kleingruppen zur „attraktiven Mitgliederversammlung“ wurden gegründet. Die Ergebnisse der Arbeiten wurden im Plenum vorgestellt. Anschließend tauschten sich die Gruppen untereinander aus und fassten die ersten Schritte zur einer „attraktiven Mitgliederversammlung“ zusammen.

In zwei Kleingruppen wurden dann der Rahmen und der Inhalt für die nächste Mitgliederversammlung geplant. Die Kleingruppenergebnisse wurden vorgestellt und von den anderen Gruppe schriftlich ergänzt.

Als letzte Arbeitseinheit der Zukunftswerkstatt beschäftigte sich eine Gruppe mit dem Entwurf der Einladung für den Landesverbandstag 2017. Die andere Gruppe befasste sich mit dem Konzept „Regionalsprecher/innen“.

Das Ergebnis für eine attraktive Mitgliederversammlung ist zu lesen in den Artikeln, die auf den Seiten zuvor beschrieben wurden. Ein Paket „Regionalsprecher/innen“ wurde nicht geschnürt, damit es den Mitgliedern hätte präsentiert werden können, sondern stattdessen beschlossen, dass die Multiplikatoren des Bundesprojekts „Menschen stärken Menschen“ ausführlich berichten sollen. ■

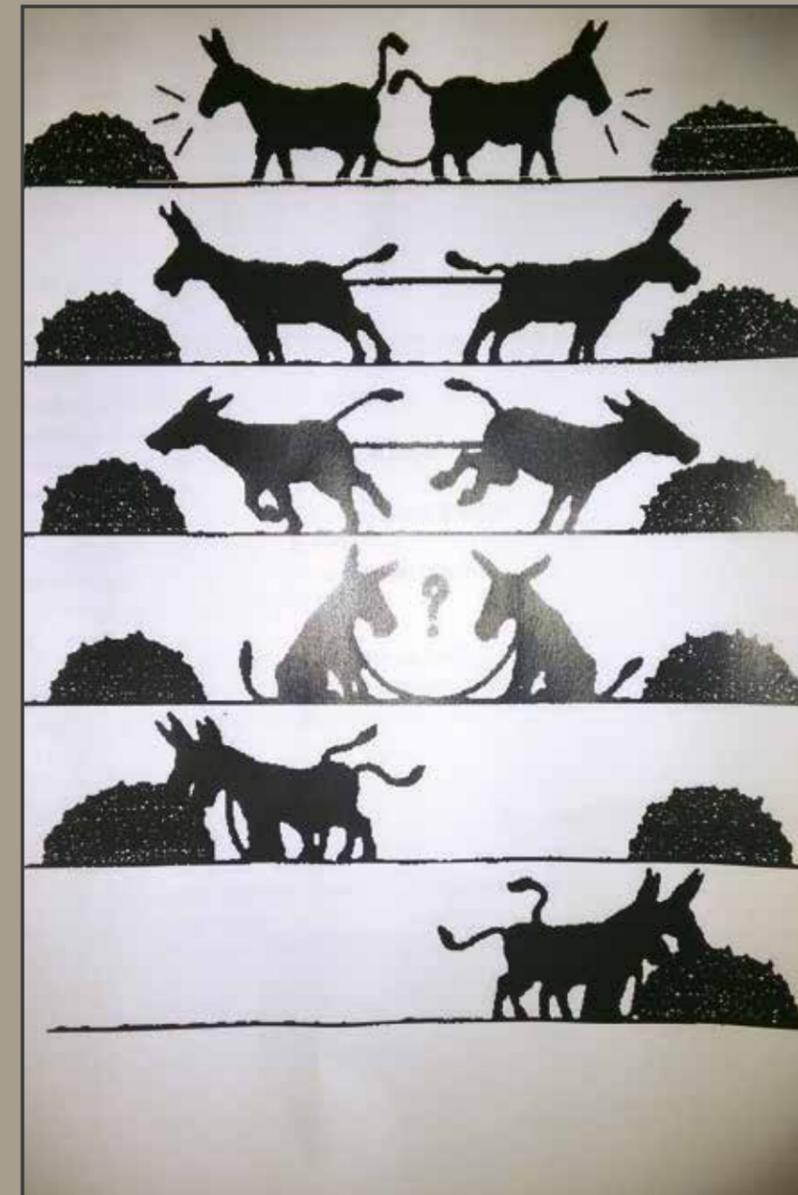
Andreas Dubenhorst,
Landesvorsitzender BKE NDS



Kleingruppenarbeit mit großer Wirkung.



Alles wurde festgehalten.



Gewaltfreie Kommunikation

Viele Konflikte entstehen aus der Interpretation von unklaren Botschaften, bzw. aus der Interpretation des „Nichtgesagten“. >>>>

Fortsetzung von Seite 27

Gewaltfreie Kommunikation

Situationen, in denen wir „so richtig ausgerastet sind“, sind oft Indiz für unsere unerfüllten Bedürfnisse nach Respekt, Anerkennung, Wertschätzung etc.

Situationen, in denen wir „so richtig angegründet sind“, weisen häufig darauf hin, dass wir das Verhalten, das Gesagte unseres Gegenübers in bestimmter Weise interpretieren. Wenn ich Ärger verspüre, ist dies immer ein Zeichen dafür, dass

- ich gerne etwas hätte, was ich nicht bekomme, und
- ich jemand anderem dafür die Schuld gebe

Eine klare (gewaltfreie) Kommunikation kann zu einer Klärung der Situation beitragen. Das bedeutet, dass

1. Schuldzuweisungen vermieden werden,
2. Aussagen wie nie, immer, dauernd etc. vermieden werden, da der andere sonst beweisen will, dass dies nicht so ist, und
3. Tatsachen benannt werden (keine Vermutungen, keine Interpretationen).

Die gewaltfreie Kommunikation verläuft in 4 Schritten:

- Situationsbeschreibung
- Gefühle benennen
- Bedürfnisse äußern
- Bitte formulieren

4 Kriterien für die Bitte

- Konkret
- positiv formuliert
- machbar
- gegenwartsbezogen (keine Bitte, die den Rest des Lebens gilt)

Beispiel 1: Wenn ich von dir die Frage „Wie geht es dir?“ höre und sehe, dass du in deiner Zeitung weiterliest, bin ich enttäuscht. Weil ich mir von dir Beachtung und Wertschätzung wünsche, bitte ich dich, mich zukünftig nur zu fragen, wenn du mir deine ungeteilte Aufmerksamkeit schenken kannst.

Beispiel 2: Als ich letzte Woche später als du von der Arbeit nach Hause kam und ich sah, wie du im Freizeitdress auf der Couch lagst und die Spülmaschine noch nicht ausgeräumt war, war ich ärgerlich. Weil ich mir von dir Hilfe und Unterstützung wünsche, bitte ich dich, für den Fall, dass ich später komme, die Spülmaschine auszuräumen. ■

„Teile dein Herz nie jemanden mit, ohne mit einer klaren Bitte zu enden.“ (M. Rosenberg)

Literaturtipps:
 Nada Ignjatovic/Milica Krstanovic/Zenica Triki: Worte sind Fenster – oder sie sind Mauern. Ein Programm für gewaltfreie Kommunikation. (3 Bände) Belgrad, München 1998. (Zielgruppe: Kinder und Jugendliche, zu beziehen über conex, s. webside Rosenberg)
 Holler, Ingrid: Trainingsbuch Gewaltfreie Kommunikation. München 2003. (ISBN 3-83387-538-1)
 Rosenberg, Marshall: Gewaltfreie Kommunikation, neue Wege in der Mediation und im Umgang mit Konflikten. Paderborn 2004. (ISBN 3-87387-454-7)
 Deutsch: www.gewaltfrei.de (mit Link zum Buchversand)



Eifrige Teilnehmende beim Worldcafé

LANDESVERBAND NRW

Die Planungskonferenz des Landesverbandes NRW

Die Planungskonferenz des Landesverbandes NRW im Februar stand unter anderem im Zeichen der Angehörigenarbeit.

Das Jahresprojekt „Angehörige im BKE – Jede/r ist betroffen?!?“, gefördert durch den Landesverband der Techniker-Krankenkasse wurde den 87 VertreterInnen aus den verschiedenen Gruppen des BKE vorgestellt. Agnes Wüller, Daniela Junglas und Usch Grimm als Mitglieder der Fachgruppe Angehörige zeigten den Anwesenden anhand einer Präsentation die bisherige Arbeit und die Ideen des Landesverbandes und speziell der Fachgruppe.

In Form eines kleinen Worldcafés konnten alle Teilnehmenden ihre Wünsche, Bedürfnisse und Fragen loswerden und in den kleinen Gruppen erste Gespräche führen. Unterstützt wird dieses wichtige Projekt durch die TechnikerKasse NRW.

Daneben wurde auch die Schulungsreihe „A-H-A_Angewandte Hilfe Angehörigen“ (Gedankenstrich statt Unterstrich?) beworben, die ein wichtiger zweiter Baustein für die Angehörigenarbeit im Gesamtverband des BKE ist. In ihr können die Teilnehmenden ihr Wissen über die Gründung und Begleitung von Angehörigengruppen erwerben und vertiefen. Auch Gesprächsführungsmethoden in der direkten Hilfe für Angehörige werden in dieser Weiterbildung Thema sein.

Neben der Angehörigenarbeit wurden auch die anderen Weiterbildungsangebote des Landesverbandes NRW vorgestellt. Die Teilnehmenden hatten hier die Gelegenheit, Anregungen, Wünsche und Verbesserungsvorschläge einzubringen.

Insgesamt war die Konferenz eine runde Veranstaltung. Die Organisation durch die BKE-Gruppe Marl verdient großen Dank. Es stand ein schöner Saal zur Verfügung und neben dem Input fürs Gehirn kam auch der Bauch keinesfalls zu kurz. ■



Gruppenbild mit Damen

VEREINE OSTWESTFALEN

Ahmser Treff am 4. März 2017 in Lockhausen

Der Ahmser Treff als großer Helfendenkreis in Ostwestfalen steht im Jahr 2017 unter der grossen Überschrift- „Transport an den Menschen“. Auf dem ersten Ahmser Treff des Jahres wurde Wissen zum Thema Rückfall an die teilnehmenden Menschen transportiert – zum Teil neues Wissen, zum Teil wurde vorhandenes Wissen aufgefrischt und wieder ins Gedächtnis gerufen.

30 Teilnehmende aus den ostwestfälischen Vereinen Lippstadt, Brackwede, Hagedorn, Steweder Berg, Mennighüffen sowie Lengerich waren dabei. Zum ersten Mal haben sich auch zwei Niedersachsen über ihre Landesgrenze hinweg nach NRW getraut.

Ja...Rückfall...ein Wort, das viele Abhängige egal von welchem Suchtmittel immer wieder beschäftigt. Es sind für Betroffene häufig negative Assoziationen verbunden,

wie „Ich habe wieder versagt“, „Ich schaffe es sowieso nicht“. Auch die Umwelt reagiert häufig wenig hilfreich mit Äußerungen wie: „Wer will, der kann auch“, oder „Jetzt geht alles wieder von vorne los“.

Die Teilnehmenden haben sich mit verschiedenen Fragestellungen zu diesem Thema auseinandergesetzt. Es gab Impulse im Plenum und immer wieder Gespräche in kleinen Gruppen, in denen die vorgetragene Theorie mit eigenen Erfahrungen abgeglichen wurde.

Auch für die „alten Hasen“ war das Thema spannend aufbereitet und die Rückmeldungen zeigten, dass jede und jeder neue Anregungen mit nach Hause nehmen konnte. Nicht zuletzt hat auch die Organisation durch den ausrichtenden Verein BKE Hagedorn dazu beigetragen, dass alle sich wohlgeföhlt haben. ■

Impulse für die Gruppenarbeit:

- Was ist überhaupt ein Rückfall?
- Woran kann ich erkennen, dass sich vielleicht ein Rückfall anbahnt?
- Wieviel Alkohol verursacht einen Rückfall?
- Was sind Auslöser für einen Rückfall?
- Wie geht die Gruppe mit Rückfall um?



Wir knüpfen das Netz in Gelsenkirchen

GELSENKIRCHEN HAVERKAMP

Gemeinsamer Informationsaustausch

Es hat lange gedauert. Aber am 25.02.2017 war es dann soweit. Die Ortsvereine BKE Gelsenkirchen, BKE Buer, BKE Beckhausen, BKE Horst und BKE Haverkamp kamen im Ev. Gemeindehaus am Griesepatz zu einem ersten gemeinsamen Informationsaustausch zusammen. Mit Werner Wenzl, Hannelore Leßmann, Heinz Hoven, Wilfried Klossek und Karl-Heinz Janus waren noch andere interessierte Teilnehmende aus den Vereinen mit dabei. Als neutraler Leiter dieses Treffens stellte sich Ronald Kliesch zur Verfügung. Ronald Kliesch war viele Jahre Mitglied im Ortsverein Gelsenkirchen und ist heute noch mit dem BKE verbunden.

Bevor die Gespräche anfangen, versuchten alle gemeinsam, einen Turm zu bauen. Wilfried Klossek brachte diese Übung mit. Es hat nicht ganz geklappt, aber alle waren mit Eifer dabei. Und es hat sich gezeigt, dass einer für den anderen da ist.

Danach setzten wir uns zusammen und Ronald Kliesch eröffnete die Runde mit verschiedenen Fragen:

- Wo wollen wir hin?
- Was können wir gemeinsam erreichen?
- Wie können wir noch besser zusammenarbeiten?

Es kamen viele Vorschläge zusammen, auch über Probleme in den Vereinen wurde gesprochen.

Persönlich habe ich mich sehr darüber gefreut, dass wir in absehbarer Zeit ein gemeinsames Wochenendseminar planen wollen. Natürlich wurde bei diesem Treffen erstmal alles grob zusammengefasst, doch wir werden gemeinsame Treffen jetzt öfter wiederholen. ■

Werner Wenzl,
Gelsenkirchen Haverkamp

BERGKAMEN

Bergkamener Präventionsteam (BPT)

Bergkamener Präventionsteam (BPT) im BKE – weitere Suchtpräventionsgruppe im Landesverband NRW

Als Gemeinschaftsprojekt hat sich im November 2016 aus jeweils 3 Mitgliedern des Freundeskreises und des Stadtverbandes Bergkamen das BPT – Bergkamener Präventions-Team – gebildet.

Die erste Suchtpräventionsveranstaltung an einer Bergkamener Realschule wurde bereits Ende Januar mit viel Spaß absolviert. An diesem Aktionstag für rund 80



Suchtprävention in der Realschule Hochstrass, die Schüler der siebten Klasse hatten viel Spaß.

BKE MARL I

Prävention im Konfirmandenunterricht

Wie schon in den letzten Jahren haben wir vom BKE Marl I auch dieses Jahr im Februar einen Nachmittag des Konfirmandenunterrichtes für unsere Präventionsarbeit nutzen dürfen.

Nach einer kurzen Andacht in der Kirche wurden wir von unserem BKE-Mitglied Pfarrer Jörg Krunke angekündigt und wir (6 Leute) stellten uns kurz vor.

Es war wieder einmal eine Freude für uns, dass wir sehr herzlich von den ca. 45 Jugendlichen empfangen wurden. Immer wieder ist das Interesse am Thema Sucht groß, so auch hier wieder.

Wir mischten uns unter die Konfirmanden in einem großen Stuhlkreis. Es wurden jede Menge Fragen gestellt und von uns beantwortet. Einige erzählten freimütig von ihren bereits gesammelten Erfahrungen mit Suchtmitteln.

Nach dieser Gesprächsrunde legten einige „Freiwillige“ die Karten des Suchtverlaufs, der anschließend diskutiert und teilweise von uns korrigiert wurde.

Der Einsatz unserer immer wieder beliebten Rauschbrille beendete schließlich diesen sehr schönen und informativen Nachmittag. ■

Jürgen Leskien, BKE Marl I

Schüler der siebten Klassen kamen u. a. der Suchtsack und das Tankmodell zum Einsatz. Den größten Spaß allerdings hatten die Schüler wie immer am Rauschbrillenparcours.

Erfreulicherweise hat die Tagespresse sowohl über die Teamgründung als auch über die erste Präventionsveranstaltung ausführlich berichtet.

Als Nächstes planen die BPTler ein Treffen mit anderen BKE-Suchtpräventionsgruppen zwecks Austausch über Methoden und Erfahrungen. ■

Antje Totzek, BKE Stadtverband Bergkamen
Foto: Marcel Drawe. Quelle: Zeitungsverlag Rubens
Hellweger Anzeiger/Westfälische Rundschau

Impulse für die Gruppenarbeit:

Erstellt für eure Gruppe einmal diese Karten und bringt sie in gemeinsamer Diskussion in eine Reihenfolge:

- Alkohol, Drogen
- Gewöhnung
- Verstärkter Konsum
- Rausch
- Positive Einstellung
- Missbrauch
- Genuss



Wer hat Angst vorm Nikolaus.

ORTSVEREIN STEMWEDE

Weihnachtsfeier beim BKE Stemweder Berg

Vorweihnachtliche Stimmung kam bei der Weihnachtsfeier des BKE Stemweder Berg am 1. Advent auf. Neben dem leckeren Essen, das sich die Teilnehmenden munden ließen, war einer der Höhepunkte das „Schrottwichteln“, wobei jeder ein Geschenk anonym macht, welches er/sie nicht mehr zu Hause haben möchte. Aber auch die Tatsache, dass der Weihnachtsmann persönlich im Isenstedter Gemeindehaus vorbeigekommen ist, hat alle gefreut. Für die Kleinen hatte er manch Leckerei dabei und über die Erwachsenen war er des Lobes voll über die geleistete ehrenamtliche Arbeit. Nur schade, dass Daniel gerade in der Zeit, als der Weihnachtsmann zu Besuch war, nicht anwesend war. ■

Dieter Bolte,
Ortsverein Stemwede

ORTSVEREIN STEMWEDE

Blaukreuzler und Blaukreuzlerinnen ziehen Bilanz und planen ihre Zukunft

Unter dem Motto „Menschen stärken Menschen“ hielten die Mitglieder des Ortsvereins Stemweder Berg des Blauen Kreuzes in der Ev. Kirche (BKE) ihre Jahresmitgliederversammlung im Isenstedter Gemeindehaus ab. Rund 40 Personen nahmen an der Versammlung teil, zu der auch der Landesvorsitzende Karl-Hermann Vagt aus Bielefeld und der stellvertretende Bundesvorsitzende Andreas Dubenhorst aus Wagenfeld angereist waren. Beide lobten die gute Zusammenarbeit mit den 5 Ortsgruppen. In den meisten Fällen gelingt den Aktiven in diesem Verein eine zufriedene Abstinenz.

„Die Chance, mit Hilfe einer Selbsthilfegruppe abstinent zu bleiben, ist erheblich höher, als wenn nur eine Entgiftung oder eine Therapie gemacht wird. Dies belegen entsprechende Statistiken“, berichtet Hartmut Willmann, der stellvertretende Vereinsvorsitzende. Der Vorsitzende Dieter Bolte ergänzt: „Bei uns treffen Menschen auf Augenhöhe aufeinander. Niemand ist mehr oder weniger als der andere. Jeder will selber abstinent leben. Niemand ist des Anderen Meister – (ganz normale) Menschen stärken (ganz normale) Menschen.“ Die Vereinsmitglieder wissen auch um die Bedeutung von Freizeitaktivitäten, die viele suchtkranke Menschen erst wieder lernen müssen. „So reden wir nicht stur über unsere Sucht in den Gruppen. Vielmehr gehen wir auch zusammen Essen, unternehmen Fahrradtouren, wandern, machen Ausflüge oder organisieren Weihnachts-

feiern usw.“, erläutert Schriftführerin Bärbel Meier.

Abschließend wurden langjährige Mitglieder für 30- bzw. 35-jährige Treue geehrt. Aber auch Menschen mit einer 2-jährigen Mitgliedschaft bekamen Anerkennung und einen Kaktus. ■

Dieter Bolte,
Ortsverein
Stemwede



Vorsitzender Dieter Bolte (ganz rechts) mit langjährigen Mitgliedern, dem Vorstand und dem Landesvorsitzenden Karl-Hermann Vagt sowie dem stellvertretenden Bundesvorsitzenden Andreas Dubenhorst.



Begrenzt ist das Leben,
doch unendlich ist die Erinnerung

Jutta Friedrich
† 05.03.2016
Hannover

Rüdiger Anders
† 06.15.2016
Hannover

Werner Klingenberg
† 23.07.2016
Hannover

Franz Gemmeke
† 15.08.2016
Hannover

Vasil Lakovski
† 04.11.2016
Hannover

Wilhelm Wilke
† 07.06.2016
Rehden

Manfred Wiesner
† 18.01.2017
Wilhelmshaven-Jade

Heinrich Coors
† 23.02.2017
Barnstorf

Volker Ziehlke
† 08.04.2017
Vechta

Arno Verhoeven
* 25.02.1950 † 24.04.2017
Dorsten
(siehe Nachruf Seite 54)

Christel Assner
* 08.07.1932 † 29.05.2017
Hagedorn

Friedhold Wilking
† 23.02.2017
Stemweder Berg

Günter Kühn
* 15.09.1955 † 21.05.2017
Lippstadt

Werner Kendzior
* 04.07.1957 † 15.02.2017
Lippstadt

Werner Elsner
* 22.03.1943 † 17.02.2017
Gladbeck

Dieter Gutsche
* 23.04.1944 † 13.01.2017
Calau

Frank Kußmann
* 03.01.1958 † 27.07.2016
Calau

Willy Schmidt
* 30.08.1931 † Mai 2017
Dithmarschen

Alfred Gerdson
* 02.06.1942 † 2016
Brunsbüttel

Hans-Martin Benthien
† Mai 2017
Dithmarschen

Dietmar Kamin
* 08.08.1951 † Febr. 2017
Dithmarschen

Ingrid Krambeck
* 04.01.1946 † Mai 2017
Flintbek

Günter Kühn
* 15.09.1955 † 21.05.2017
Herzfeld

Götz Drabig
* 11.03.1938 † 26.01.2017
Rodgau



Vereinsausflug:
Alle Frauen und Männer
an Deck.

Die fünf Schleusenfahrten führten uns an Industriedenkmalen und landschaftlichen Schönheiten vorbei. Wer hätte bei diesen Bildern gedacht, dass wir immer noch im Ruhrgebiet sind.

Das Wetter war wie für uns bestellt, Sonne satt. Einige von uns, die ganz harten, blieben die ganze Fahrt über an Deck, obwohl die Sonne wirklich brannte. Die Stimmung

war prima. Für das leibliche Wohl wurde ausreichend gesorgt und alle ließen es sich gut schmecken. Von belegten Brötchen, Frikadellen, Kartoffelsalat mit Würstchen, Koteletts bis zu Kaffee und Kuchen war alles dabei. Die für das Wetter wichtigen kalten Getränke waren ebenfalls ausreichend vorhanden.

Nach sechseinhalb Stunden Bootsahrt erreichten wir den Baldeneysee. Dort warteten zwei Gelenkbusse auf uns, die uns sicher wieder zum Parkplatz des Amphitheaters zurückbrachten.

Für mich und alle anderen ging ein langer, wunderschöner Tag zu Ende. Ich freue mich schon jetzt auf den Vereinsausflug 2017. ■

Heinz Hoven, BKE Gelsenkirchen-Buer

BKE GELSENKIRCHEN-BUER

Vereinsausflug BKE Gelsenkirchen-Buer

Am 24. Juli 2016 trafen wir vom BKE Gelsenkirchen-Buer uns zu unserem Vereinsausflug.

Am frühen Morgen versammelten sich 45 Menschen (Mitglieder und Freunde) auf dem Parkplatz des Amphitheaters. Gegen 9.30 Uhr enterten wir die „MS Kettwig“ und starteten zu einer Minikreuzfahrt vom Nordsternpark Gelsenkirchen zum Baldeneysee in Essen.

DAS BLAUE KREUZ DORSTEN

Führungswechsel beim Blauen Kreuz Dorsten

Das Blaue Kreuz Dorsten, ein Verein, der als Selbsthilfegruppe Ansprechpartner für suchtkranke Menschen und ihre Angehörigen ist, trat im Februar turnusgemäß zu seiner Mitgliederversammlung zusammen.

Der 2. Vorsitzende Thomas Simons begrüßte neben Vertretern des Landesverbandes und der Evangelischen Kirchengemeinde 28 Mitglieder und erinnerte in seinem Jahresbericht an die Aktivitäten des Vereins im Vorjahr. Hervorgehoben wurden dabei das Vereinsseminar und die Ausrichtung der Landesdelegiertenversammlung im letzten Herbst. Nach Kassenbericht und Entlastung des Vorstandes standen Neuwahlen an. Erster Vorsitzender wurde Hans-Günter Grimm, sein Stellvertreter ist Uwe Rudnik. Irmel Heiligen-



Führungswechsel: Der neue Vorstand BKE Dorsten.

pahl wurde als Beisitzerin im Amt bestätigt, Ursula Pier und Sigrid Fromm wurden in den erweiterten Vorstand aufgenommen.

Besonderen Dank zollte die Versammlung dem aus gesundheitlichen Gründen scheidenden Vorsitzenden Arno Verhoeven, der die Geschicke des Vereins in den letzten 8 Jahren entscheidend mitgeprägt hat. Das Blaue Kreuz Dorsten sieht sich erneut gut aufgestellt für die Aufgaben der nächsten Jahre. ■

Dieter Panitz, BKE Dorsten

BKE DORSTEN

Nein sagen!

Ein Thema zur Bewältigung des normalen Alltags stand im Mittelpunkt des Vereinsseminars des Blauen Kreuz Dorsten im Jahr 2016: „Warum uns Nein sagen so schwer fällt.“ Das Blaue Kreuz, ein Verein, der als Selbsthilfegruppe Ansprechpartner für suchtkranke Menschen und ihre Angehörigen ist, traf sich dazu unter der Gesprächsführung eines Sozialtherapeuten mit den Mitgliedern in der Kolping-Bildungsstätte Coesfeld.

Wann antworte ich einfach mit JA, wenn Anforderungen an mich gestellt werden? Vielem kann ich mich nicht entziehen; Chef, Familie, Kollegen erwarten meine Zustimmung. Aber schnell fühle ich mich überfordert, will keinen enttäuschen, mache Zugeständnisse. Das kann dazu führen, dass ich mir irgendwann ausgenutzt vorkomme, dass ich gegen meine Überzeugung handele und einen Teil meines Selbstwertgefühles aufs Spiel setze.

Ein NEIN dagegen setzt Grenzen. Ein Nein zeigt dem anderen, wie weit ich ihn an mich heranlasse. „Bis hierher und nicht weiter“ – mit diesem Grundsatz lerne ich sowohl eigene Grenzen zu setzen als auch gesetzte Grenzen zu respektieren. Die Kunst dabei ist, dem anderen nach wie vor Unterstützung und Wertschätzung entgegenzubringen.

Gemeinsamkeit statt Grenzen zu erleben ist dennoch wesentlicher Bestandteil des Seminars. Persönliche Gespräche, besseres Kennenlernen, gemeinsame Spiele und Freizeit – das sind neben dem ernsthaften Aspekt die verbindenden Erfahrungen dieser Veranstaltung. Seminare zu solchen und vergleichbaren Themen werden u. a. von der Bösken-Diebels-Stiftung gefördert. Das BKE Dorsten bedankt sich für die Unterstützung seiner Arbeit für ein suchtmittelfreies zufriedenes Leben. ■

Dieter Panitz, BKE Dorsten

BKE BOCHUM-LANGENDREER

Zeitungsartikel

Am 18.03.2017 um 9:00 Uhr betraten wir mit 10 Mitgliedern unserer Gruppe des BKE Bochum-Langendreer die Räumlichkeiten des Bundesverbandes des BKE in Dortmund-Oespel. Wir wurden von der sympathischen Suchtreferentin Claudia Kornwald in Empfang genommen und willkommen geheißen.

Nach einer Führung durch das Haus konnten wir ahnen, dass die Mitarbeiter des Blauen Kreuzes dort aufgrund

der warmen und heimischen Atmosphäre ein angenehmes Arbeitsklima haben.

Gespannt starteten wir danach unser Seminar, welches das Thema Rückfall, aber auch die weitere Zukunft unserer Gruppe beinhalten sollte.

Wir erarbeiteten teils in Gruppenarbeit, teils durch gemeinsame Gespräche Gründe, Arten und Verhalten bei Rückfällen. Die geistige und auch verbale Beschäftigung mit dem Thema war nicht nur für die Suchtkranken, sondern auch für die Angehörigen sehr aufschlussreich. Unter der Leitung von Claudia Kornwald war es möglich offen über Ängste zu dem Thema zu reden. Wir sprachen

Fortsetzung nächste Seite



Das BKE Bochum-Langendreer in der BKE-Bundesgeschäftsstelle.

Fortsetzung von Seite 35

nicht nur über Warnzeichen eines möglichen Rückfalls, sondern auch wie man sich nach einem Rückfall eines Suchtkranken, auch in der Gruppe, verhalten kann oder sollte.

Zum Thema „Zukunft der Gruppe“ und Erledigung der Aufgaben schlug Claudia Kornwald eine interessante Alternative in Form einer Aufgabenverteilung auf die einzelnen Mitglieder vor.

Dieses wurde von einem großen Teil der Gruppe positiv aufgenommen und soll in Kürze umgesetzt werden.

Abschließend wurden wir auf interessantes Infomaterial zum Thema Rückfall in Form von Flyern, Broschüren und Homepages hingewiesen.

Zwischendurch wurde aber auch für das leibliche Wohl aller Seminarteilnehmer gesorgt, sei es durch die Form leckerer frisch gelieferter Pizza zur Mittagszeit, süßer Nascherei zwischendurch und Getränken.

Fazit: Ein aufschlussreicher Tag mit kompetenter Leitung in Räumen zum Wohlfühlen. Es hat den Mitgliedern viel gebracht. Sehr empfehlenswert – wir kommen gerne wieder. ■

Tanja Dreyer,
BKE Bochum-Langendree

REDAKTIONSTEAM NRW

Wir brauchen Unterstützer

Arno Verhoeven als Gestalter und kreativen Kopf des Teams in NRW werden wir schmerzlich vermissen. Mit Herzblut hat er die Öffentlichkeitsarbeit unseres Verbandes vorangetrieben und sich vor allem um sein „Kind“ den Anteil NRW an der Verbandszeitung gekümmert.

Seit dem 1. Juni 2017 ist das NRW Redaktionsteam nun neu besetzt. Erika Molke aus Bergkamen und Uwe Rudnik aus Dorsten werden fortan die redaktionelle Arbeit für die „BKE VIELFALT“ übernehmen.

Doch um alle Aufgaben erledigen zu können, brauchen sie dringend Verstärkung: Wer hat Lust seine kreativen Fähigkeiten im Redaktionsteam einzubringen. Artikel schreiben, Korrektur lesen, Bilder auf Veranstaltungen machen, Menschen beim Schreiben von Artikeln unterstützen... ■

Interessierte bitte melden bei:
Marianne Sasse
Telefon 0234 490427
E-Mail: m.sasse@bke-nrw.de

10 Tipps zum erfolgreichen Umgang mit Rückfall in Selbsthilfegruppen

Wie können Gespräche geführt werden, damit sie für Menschen mit einem Rückfall und die Gruppe hilfreich sind?

- Stelle eine Atmosphäre der Offenheit und Angstfreiheit her, die dazu einlädt über eigene Rückfallphantasien zu sprechen.
- Reagiere auf Rückfälle niemals „mit Katastrophenalarm“. Wenn ein Gruppenmitglied rückfällig wird, ist es umso wichtiger, dass die Anderen einen „kühlen Kopf“ bewahren.
- Überschütte den Menschen mit einem Rückfall nicht mit Hilfe, um ihn zu stützen. Dies dient oft nur dem unbewussten Ziel, eigene Rückfallängste zu besänftigen.
- Rückfälligkeit immer wieder mal (regelmäßig) zum Gruppenthema machen. Z.B. „Meine Gedanken, Wünsche, Hoffnungen, Träume bzgl. (kontrolliertem) Alkoholtrinken/Rückfall in der letzten Zeit...“
- In der Gruppe immer wieder auf sogenannte „trockene Rückfälle“ aufmerksam machen. Z.B. Aufschieben von zu klärenden Angelegenheiten, sprechen über das Wiederaufleben alter Denk-, Erlebens- und Verhaltensweisen (nagende Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben, Überheblichkeit, strenge und schnelle Vorurteile, beleidigt sein, sich schnell ungerecht behandelt fühlen usw.)
- Spreche über die vielfältigen Rückfallerklärungen. Es gibt immer mehr als eine Sichtweise.
- Lege zu Beginn eines Rückfallgesprächs in der Gruppe eine kurze Besinnungspause von 1-3 Minuten ein. Sodann kann sich jeder Gedanken machen welche Gedanken und Gefühle der Rückfall in ihm auslöst.
- Achte besonders darauf, dass in dem Rundgespräch alle etwas zu ihren Gefühlen und Ängsten sagen.
- Unterbreche diejenigen Gruppenmitglieder, die sofort irgendwelche Erklärungen und Interpretationen für den Rückfall „parat“ haben. Lasse das betroffene Gruppenmitglied ganz zum Schluss erzählen, wie es ihm jetzt geht und ob es von der Gruppe etwas braucht.
- Betrachte jeden Rückfall immer als eine Botschaft. Es gibt nicht „den Rückfall“. Rückfälle sind oft sehr unterschiedlich. Betrachte Rückfälle eher als die Regel sowie auch, dass Frauen schneller rückfällig werden als Männer und die bestehenden Gruppen seltener als bei Männern zur Rückfallverhinderung beitragen.
- Und schließlich bedenke immer, dass jeder Rückfall in einer Gruppe dazu führt, dass alle anderen sich wieder mit sich selbst auseinandersetzen müssen! ■



Wir für uns und unser BKE

Vielen von euch werden durch diverse Veranstaltungen in den letzten Jahren Worte wie „Umstrukturierung“, „Verbesserung von Zusammenarbeit“, „Transparenz“ und „Zuständigkeiten“ geläufige Worte im Rahmen des BKE sein. Ja, in den vergangenen Jahren hat es auf allen Verbandsebenen viele Versuche gegeben, euch als Mitglieder eine Verbandsarbeit und -mitarbeit zu ermöglichen in Gebieten, in denen auch ihr euch einbringen könnt. >>>>

Fortsetzung von Seite 37

Ich kann jedoch auch verstehen, dass am Anfang eines jeden Tuns eine gewisse Unsicherheit steht. Kann ich das? Wer unterstützt mich? Werde ich mit meinen Kompetenzen wirklich gebraucht? Kann ich etwas bewegen oder anderen vermitteln?

Im Rahmen des aktuellen Bundesprojektes „Menschen stärken Menschen“ soll dies nun Gestalt annehmen.

Durch die Landes- und Bundesverbände wurden gezielt Menschen im Verband angesprochen, die aus Überzeugung aktiv an der Gestaltung der Aktivitäten im Verband teilnehmen wollen. Hierfür wurden gerade diese Menschen zu einem Wochenende im März 2017 nach Extertal eingeladen. Ich war einer dieser Menschen. Vorfreude, Neugier, aber auch Zweifel begleiteten mich auf der Hinfahrt.



Doreen Rupieta
Multiplikatorin

Ziel des Wochenendes war es, den eingeladenen Menschen aus den verschiedenen Regionen das Rüstzeug an die Hand zu geben, um auf den verschiedenen Ebenen, aber insbesondere in den Gruppen vor Ort alles Wissenswerte und alle Neuerungen im Verband weitertragen zu können. Ein Verband kann nur so gut sein, wie seine Mitglieder und Befürworter seine Arbeit wertschätzen und unterstützen. Unterstützung setzt aber Verständnis voraus. Und genau dieses soll bei jedem Gruppenbesucher und Mitglied geweckt werden.

Die an diesem Wochenende in Extertal ausgebildeten Multiplikatoren tragen daher eine große Verantwortung.

Die Verunsicherung über das eigene Können war deutlich zu spüren. Aber der Wille, den Verband mit Unterstützung der einzelnen Leitungsebenen zu stärken und voranzubringen, überwog. Mit viel Engagement probierten sich die Multiplikatoren aus, entwickelten Strategien, nahmen Wissen auf, stärkten sich gegenseitig in manch unwohl Momenten. Die Aufgabe eines Multiplikators ist nicht nur die Weitergabe von Infoblättern. Nein, es ist die Weitergabe einer Überzeugung von der Wichtigkeit allen Tuns im BKE. Nur gemeinsam können wir in Zeiten von schwindenden finanziellen Mitteln die notwendige und wertvolle Arbeit des BKE weiterführen.

Ja, es wird nicht über Nacht gehen, aber ich bin überzeugt, dass die ausgebildeten Multiplikatoren euch begegnen und euch an unserem BKE teilhaben lassen werden. Am Abschluss der Veranstaltung waren nicht alle Unsicherheiten verschwunden, aber ich fuhr mit dem Gefühl nach Hause, dass wir gemeinsam viel Gutes tun können.

Und wenn der eine oder andere jetzt auch Lust zur aktiven Mitarbeit hat, dann meldet euch bei euren Landesverbänden oder beim Bundesverband. Nur gemeinsam können wir Menschen durch Menschen stärken und die Zukunft unseres Verbandes sicherstellen. Wir freuen uns auf euch. ■

Doreen Rupieta, Multiplikatorin

GRUPPE 77 RENDSBURG

40-jähriges Jubiläum der Gruppe 77 in Rendsburg

1964 war der Anfang der Blaukreuzgruppe im Rendsburger Wirtschaftsraum.

Sie wuchs schnell auf 60 bis 80 Mitglieder an. Durch Streitigkeiten zerbrach diese viel zu große Gruppe jedoch. Diakon Heinz Runge ergriff 1977 die Initiative für einen Neuanfang einer Gruppe. Erster Vorsitzender war



Erika Ciesla mit Urkunde zum 40. Jubiläum, überreicht von Lando Horn.

Günter Schlizio. Er leitete die Gruppe viele Jahre. Viele Aktivitäten wurden unternommen, u. a. Grünkohlessen, Kinderfeste und Weihnachtsfeiern. Heinz Runge organisierte die Seminare in Rickling. Werner Strauß war für die Durchführung der Busfahrten zuständig.

Am 19.02.2017 konnten wir nun das 40-jährige Bestehen der Gruppe feiern. In dieser langen Zeit wechselten die Mitglieder ständig. Die Freizeitaktivitäten haben wir beibehalten, auch sind Freundschaften entstanden. Besonders beliebt sind die jährlichen Seminare in Rickling, 9 Jahre auf Sylt und jetzt in Bünsdorf.

Das Jubiläumsfest war ein erfolgreicher Tag.

In der schönen Marienkirche zu Rendsburg feierten wir Mitglieder und unsere Gäste mit der Gemeinde einen Gottesdienst. Anschließend fuhren wir nach Schacht-Audorf zum Mittagessen und Kaffeetrinken. Lando Horn überreichte der Gruppe eine Urkunde zum 40. Bestehen und eine Kerze sowie ein Geldpräsent. Auch an Reiner Jürgensen mit Frau, Ehepaar Behnk und die Geschäftsstelle (Cora Schulz, Sabrina Saupe) ein herzliches Dankeschön für ihr Kommen und für die Präsente. ■

Erika Ciesla, Gruppe77



Mitglieder der Fachgruppe Nord im Kreise der Jugendgruppe Itzhoe.

JULITI FACHGRUPPE NORD

Wir sind es – Fachgruppe Nord stellt sich vor

BKE – das heißt Arbeit mit Menschen für Menschen. Gerade im Bereich der Arbeit mit und für junge Menschen ist beim BKE seit jeher eine mehr als aktive Beteiligung auf allen Ebenen zu spüren. Der im Bundesverband bestehende Fachbereich „Juliti“ ist dabei von einer sehr aktiven Arbeit auf regionaler Ebene gekennzeichnet. Die drei Fachgruppen (Nord, Mitte und West) sind dabei in den Bundesländern NRW, Niedersachsen und Schleswig-Holstein regional verankert.

Wir, die Fachgruppe Nord, wollen uns heute vorstellen. Warum? Wir sind in eurer Nähe und kümmern uns gemeinsam mit den Entscheidungsgremien um sämtliche Angelegenheiten rund um die Jugendarbeit im Landesverband S/H und im BKE.

Tauchen Fragen in diesem Bereich auf, so wird jedoch immer wieder deutlich, dass gewisse Unsicherheiten bei den Interessierten bestehen, wen sie ansprechen sollen. Um hier zukünftig Abhilfe zu schaffen, wollen wir uns vorstellen.



Unsere JULITI-Webseite, hier erfahrt ihr noch viel mehr über uns und was wir so machen.

Fortsetzung nächste Seite

Fortsetzung von Seite 39

Die Fachgruppe Nord ist in Schleswig-Holstein tätig und besteht aus folgenden Mitgliedern:



Doreen Rupieta



Horst Rohwer



Klaus Ahmling



Janina Weckbrodt

Das Team der Fachgruppe Nord



Janina-Noetzelmann



Christian Wieser



Lando Horn

Unsere Aufgaben sind alle Themengebiete rund um die jungen Menschen im BKE. Hierfür treffen wir uns auf regionaler Ebene viermal jährlich. Zudem nehmen 3 Mitglieder der Fachgruppe an den zwei jährlichen Treffen des Fachbereiches „Juliti“ teil, um auch auf Bundesebene Angebote für junge Menschen zu entwickeln. Hierzu gehört das jährlich stattfindende Jugend- und Familien-seminar „JuFam“.

Auf regionaler Ebene fördern wir die Arbeit der Jugendgruppe Itzehoe und engagieren uns auf Veranstaltungen vor Ort in Schleswig-Holstein. Hierzu gehören zum Beispiel die Jugend- und Gesundheitstage in Itzehoe, Veranstaltungen der Suchtselbsthilfe und die Teilnahme an Arbeitstreffen professioneller Angebotsträger.

Ja, wir haben viele Ideen. Aber Visionen leben auch immer von den Menschen, die sie umsetzen. Gerne kannst du bei Interesse in unserer Fachgruppe mitarbeiten. Oder lade uns ein und wir berichten vor Ort über unsere Arbeit. Auch bei Fragen oder Anregungen sind wir für euch da.

Nicht vergessen möchte ich an dieser Stelle, dass ihr alles Wissenswerte über die Arbeit mit und für junge Menschen auf unserer Internetseite www.juliti.de erfahrt.

Klickt doch mal rein. ■

Doreen Rupieta, Bundesjugendbeauftragte
Fachgruppe Nord

BKE LANDESVERBAND SH

Das neue Gesicht in der Geschäftsstelle in Rendsburg

Liebe BKE-Ierinnen und BKE-Ier,

heute nutze ich die Gelegenheit, mich Ihnen allen einmal vorzustellen. Mein Name ist Sabrina Saupe. Ich bin 35 Jahre alt und lebe mit meiner Familie im Norden Schleswig-Holsteins. November 2016 habe ich die Leitung der Geschäftsstelle des Landesverbandes Schleswig-Holstein im BKE übernommen und bin nun in Rendsburg anzutreffen. Ich freue mich sehr, dass ich diese Tätigkeit übernehmen konnte. Es ist eine sehr facettenreiche und herausfordernde Aufgabe, welcher ich mich gerne stelle. Bereits seit einigen Jahren bin ich beruflich in der Erwachsenenbildung tätig, zunächst im Bereich der beruflichen Qualifizierung und danach im Bereich der Seniorenkulturarbeit, wo auch die Beratung von ehrenamtlich Interessierten dazugehörte.

Da eine berufliche Umorientierung häufig auch private bzw. persönliche Gründe hat, habe ich mich u. a. im Bereich Psychotraumatologie weitergebildet. Danach folgten berufliche Stationen als Koordinatorin eines Bildungscampus und schließlich zuletzt die Arbeit als Coach. Somit habe ich häufig Menschen in ihrer beruflichen, aber auch privaten und persönlichen Entwicklung



Sabrina Saupe

begleiten dürfen. Dass dies für alle Beteiligten nicht immer einfach ist, das ist uns allen bewusst. Aber zu wissen, wer Unterstützung und Hilfestellung geben kann, ist immer sehr viel wert. Selbst wenn es „nur“ ein offenes Ohr ist. Aus diesem Grund finde ich die Arbeit, die alle Mitarbeitenden in der Suchtselbsthilfe leisten, so enorm wichtig und bin dankbar für jeden Menschen, der sich in diesem Bereich engagiert.

Ich bin froh und dankbar, ein Teil dieser Gemeinschaft sein zu dürfen und freue mich auf viele interessante Jahre.
Herzliche Grüße
Sabrina Saupe



Die „Nonnen“ aus der Gruppe „GoBKEspeel“: Conny, Kirsten, Elffe, Mechthild, Petra, Birgit, Ole, Beate Nicole, Jürgen und Jens.

BKE-GRUPPEN AUS SH

„Heilige Klänge“ beim Grünkohlessen des BKE

Auch im Jahr 2016 trafen sich die Mitglieder des BKE zum traditionellen Grünkohlessen. Am 19.11.2016 um 18.00 Uhr öffneten sich zum 2. Mal die Pforten des Legienhofes für 95 Mitglieder aus den verschiedenen BKE-Gruppen aus Schleswig-Holstein und Mainz zum Schlemmen, Schnacken, Tanzen und für jede Menge Spaß.

Dem Wunsch nach dem „Schrottwichteln“ ist jeder nachgekommen, so dass sich der Geschenketisch schnell mit vielen bunten Päckchen füllte.

Das Essen war üppig und lecker und für die musikalische Unterhaltung sorgte auch dieses Mal DJ Gunnar.

Höhepunkt dieses Abends war allerdings ein Auftritt der 12 Nonnen aus der Gruppe „GoBKEspeel“ mit einer Parodie von „Sister Act“. Mit einem gackernden Huhn



Haben sich köstlich amüsiert: Wilfried und Mechthild

und dem Lied „Ich wollt', ich wär ein Huhn“ hielten sie Einzug. In der anschließenden Präsentation trällerten sie „Oh Maria“ und „I will follow him“; mit diesem Song verließen sie unter tosendem Applaus die Bühne. Die Zugabe ließ aber nicht lange auf sich warten. Die Performance endete mit „Mein kleiner grüner Kaktus“ in leicht abgewandelter Form. Bis tief in die Nacht hinein wurde dann das Tanzbein geschwungen, bis die Füße qualmten. Alles in allem ein sehr gelungener Abend. ■

Kirsten Lutzke, BKE Kiel-Gaarden



Plakatankündigung für den Auftritt der vier Chöre im Dom.

BKE SCHLESWIG

Vier Chöre begeistern im Dom

600 Besucher spenden den Sängern aus Tolk, Böklund und Süderbrarup reichlich Applaus – und 2000 Euro für die Orgelsanierung.

Mit dem Glockenklang des St.-Petri-Doms wurde das Benefiz-Chorkonzert eingeläutet, auf das sich 120 Sängerinnen und Sänger im Alter von 17 bis 92 Jahren schon lange vorbereitet hatten. Bei ihrem Schleswiger Konzert vermittelten vier Chöre aus dem südlichen Angeln, die allesamt von Hans-Walter Schulz geleitet werden, jetzt Gesangsfreude pur.

Der Männergesangsverein und der Gospelchor aus Tolk, der Gemischte Chor aus Böklund sowie der Männerchor aus Süderbrarup präsentierten im Dom ein Feuerwerk aus bunt gemischter Chormusik. Ob einzeln oder gemeinsam – die Chöre und Solisten glänzten mit einer wohlklingenden Gesangsvielfalt.

Mehrere Mitglieder waren zugleich in allen Chören vertreten. Sie mussten zu Höchstleistungen auflaufen und hatten zudem reichlich Bewegung auf der Tribüne.

Das umfangreiche Repertoire – vom Gospel aus New Orleans, der Kirchenmusik von Bach über Filmmusik von „Vangelis“ bis zum traditionellen Volkslied – gefiel dem Publikum. Der Kirchensaal bot dafür einen festlichen Rahmen und beste Akustik. Rund 600 Zuhörer wollten beim zweieinhalbstündigen Konzert dabei sein. Die Chöre bescherten ihnen einen kurzweiligen Nachmittag. Nach jedem Lied dankten die Besucher den Sängern mit viel Applaus und am Ende mit einer Spende von 2000 Euro und fünf Dollar für die Sanierung der Domorgel und für die ehrenamtliche Tätigkeit der Suchtselbsthilfe „Blaues Kreuz“. Viel Lob gab es auch für Chorleiter Hans-Walter Schulz, der seit 40 Jahren unermüdlich im Einsatz ist. Er ist der Antrieb, der Motor und das Bindeglied zwischen den Chören. Rüdiger Arp war für die Technik zuständig.

„Wir können froh sein, dass wir so einen tollen Chorleiter haben“, lobte Dirk Semmelhaack, Vorsitzender des Männergesangsvereins Tolk, im Namen der Chormitglieder. Sie wollen gerne nach Schleswig zurückkommen. „Das war einfach wundervoll. Ein ganz wunderbares Konzert. Musik ist die Weltsprache. Nur das müssten mehr Menschen verstehen“, sagte Besucher Hans Willi Behmer aus Borgwedel. „Ihr seid ganz toll. Euch singen zu hören, hat richtig Freude bereitet“, lobte Rüdiger Arp. ■



Auszug Schleswiger Nachrichten



Menschen stärken Menschen

Die BKE Suchtselbsthilfegruppen

Gruppenverzeichnis
2017



| | | |
|--------------|---|--|
| Seite 44 |  | 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 |
| Seiten 45-47 |  | 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 |
| Seiten 47-48 |  | 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 |
| Seiten 49-52 |  | Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V. Mathiasstr. 13 44879 Bochum Tel.: 0234 490427 Fax: 0234 9422241 info@bke-nrw.de www.bke-nrw.de |
| Seite 53 |  | Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche Landesverband Baden-Württemberg e.V. Seehofweg 61 71522 Backnang Tel.: 07191 65532 Fax: 07191 65532 info@bke-bw.de www.bke-bw.de |
| Seite 53 |  | Brandenburg |
| Seite 53 |  | Mecklenburg-Vorpommern |
| Seite 53 |  | Hessen |
| Seite 53 |  | Sachsen-Anhalt |
| Seite 53 |  | Rheinland-Pfalz |

BUNDESVERBAND

BRANDENBURG

BKE Calau
Reiner Schmidt
Umenstr. 6 | 03205 Calau
Tel.: 03541 80 05 89 und
0152 36727833
ReinerHelgaSchmidt@web.de

HESSEN

BKE Ehringshausen
Gerda Czaplá
Wetzlarer Weg 8 | 35444 Biebertal
Tel.: 06446 4394396
Fax: 06446 4394396
GerdaCzapla@aol.com

BKE Willingen
Martin Lehmann
Am Schmitteuwer 2
34508 Willingen
Tel.: 0172 6038894
BK-Willingen@gmx.de

BKE Wetzlar
Harald Freitag
Untergasse 2 | 35647 Waldsolms
Tel.: 06085 989839
Mobil: 0173 9625808
haraldfreitag@hotmail.de
www.bk-senfkornd.de

MECKLENBURG-VORPOMMERN

BKE Greifswald
Olaf Strauß
An der Eiche 1
17509 Kemnitz/Greifswald
Tel.: 03835 260727

BKE Parchim + Sternberg
Urs Günter Frank
Lerchenweg 4
18246 Baumgarten-Wendorf
Tel.: 0177 4922230
baer-wendorf@t-online.de

RHEINLAND-PFALZ

BKE Linz
Anne Kerkeling
Tel.: 02635 3090017
info@bke-linz.de

BKE Ingelheim
Winfried Wahl
Dr. Fritz-Bockius-Str. 1a
55270 Bubenheim
Tel.: 0151 15264201

SACHSEN-ANHALT

BKE Stendal
Lothar Heinrichson
Wichmannstr. 1 | 39576 Stendal
Tel.: 03931 714665
lothar-heinrichson@t-online.de

BKE Wernigerode II
Kai-Uwe Uebner
Karl-Marx-Straße 39
38855 Wernigerode
Tel.: 03943 264841 o. 0171 6768933
Fax: 03943 502041
info@sucht-harz.de

BKE Wernigerode
Horst Rosenbaum
Mühlental 25 | 38855 Wernigerode
Tel.: 03943 630050
Fax: 03943 695656
horst.rosenbaum@psypraxis-wr.de

Wichtiger Hinweis!

Die aktuellen Daten und Beschreibungen
der Gruppen stehen immer auf unserer Webseite:

www.bke-suchtselbsthilfe.de

SCHLESWIG-HOLSTEIN

22523 Hamburg Mittwoch 19:00
Hamburg West, Christuskirche, Halstenbeker Weg 20
Sonja Stangier, Barbara Maehl, Tel.: 040 / 82084,
sonja.stangier@googlemail.com

22844 Norderstedt Donnerstag 19:30
Kirchplatz 1, Falkenberg
Ilka Bandelow, 040/27148625

23738 Lensahn Montag 18:30
Eutiner Str., Gemeindehaus Hinter der Kirche
Walter Röhrle, Tel. 04361-623277,
w.roehrle@t-online.de,

23769 Fehmarn Donnerstag 19:30
Burg/Fehmarn
Breite Str. 47, Gemeindehaus
Elke Beine, Tel.: 04371/86 35 30

23774 Heiligenhafen Montag 18:45
Vorbereitungsgruppe zur MPU
Kirchhofstr. 2-6
Tel.: 04371 8888638

23774 Heiligenhafen Dienstag 19:30
Heiligenhafen I
Kirchhofstr. 2-6, Gemeindehaus Paradies
Hannes Maentel, Tel.: 04362/502860

23774 Heiligenhafen Freitag 19:00
Heiligenhafen II
Kirchhofstr. 2-6, Gemeindehaus Paradies
Hannes Maentel, Tel.: 04362/502860

23795 Bad Segeberg Donnerstag 19:30
Bad Segeberg-Mitte I
Lübecker Str. 114, Jugendheim Gem. Gottes
Reiner Fröhling, Tel.: 01522/7181249

23795 Bad Segeberg Montag 19:30
Bad Segeberg Mitte II
Kirchplatz 4
Tel.: 04551/8 71 38

23812 Wahlstedt Mittwoch 19:30
Segeberger Str. 38, Gemeindezentrum
Tel.: 04554/41 50

24103 Kiel Mittwoch 18:15
Kiel - Frauengruppe Mittwoch
Fleethörn 61; Teestube Eingang Hinterhaus
Kathrin Hammer-Schmidt, Tel.: 0157 54099941, mittwochsfrauen@web.de

24103 Kiel Dienstag 19:00
Kiel-Mitte I
Fleethörn 61; Teestube Eingang Hinterhaus, Tel.: 0431/2 60 99621

24103 Kiel Mittwoch 18:30
Kiel-BKE Schwentine
Klausdorfer Weg 2-24
Gunda Scheppmann Tel.: 0431/ 665067, schwentine@blaueskreuz-kiel.de

24103 Kiel Freitag 19:00 - 21:30
Kiel - Spielergruppe Freitag
Fleethörn 61a, Teestube Eingang Hinterhaus
Mario Eichler, Tel.: 04351/889611, spieler.freitag@blaueskreuz-kiel.de

24106 Kiel Mittwoch 18:00
Kiel Wik II Mittwoch / Aufnahme nur nach Vorabkontakt möglich
Holtener Str. 327, Lukaskirche
Birger Skerstupp, Tel.: 0151 10204049, wik.mittwoch@blaueskreuz-kiel.de

24106 Kiel Donnerstag 19:00
Kiel-Wik I
Holtener Str. 327, Lukaskirche
Hans-Peter Denker, Tel.: 0172-2885369

24109 Kiel Dienstag 19:30
Kiel-Mettenhof I
Thomas-Kirchengemeinde, Skandiaviendamm 350
Helmut Seeger, Tel.: 0431/5579241, helmutseeger@arcor.de,
www.blaueskreuz-kiel.de

24109 Kiel Montag 19:30
Seniorengruppe Kiel-Mettenhof
Jütlandring 143, Gemeindehaus
Manfred Eschholz, Tel.: 0431/542848

24109 Kiel Montag 19:30
Kiel Hasseldieksdamm
Am Wohld 4-6
Michael Kulke, Tel.: 0431/658622, Martin Grunwald, Tel.: 0179/7001384,
martingrunwald2003@yahoo.de

24114 Kiel Donnerstag 18:30
Kiel-Männergruppe
Van-der-Camer-Haus 9. Stock, Hasseer Str. 22
Uwe Leopold, Tel.: 0171/9370579, Jens Baumann, Tel.: 0152/51338053
maenner.dienstag@blaueskreuz-kiel.de, jensb54@web.de

24114 Kiel Mittwoch 19:30
Kiel - Spielergruppe Mittwoch, findet derzeit nicht statt

24119 Kronshagen Dienstag 19:00
Kronshagen II
Hasselkamp 1-3, Christuskirche Gemeindehaus
Udo Vosgerau, Tel.: 0162/7448692

24119 Kronshagen Dienstag 19:00
Kronshagen III
Hasselkamp 1-3, Christuskirche Gemeindehaus
Holger Weßling, Tel.: 04308/690, hmw.dn@t-online.de,

24143 Kiel Dienstag 19:00
Kiel-Gaarden
Schulstr. 30 Gemeindezentrum
Kirsten Lutzke, Tel.: 0431/ 66945783

24146 Kiel Donnerstag 19:00
Kiel-Elmschenhagen II
Bebelplatz 3 Arbeiterwohlfahrt (Bürgertreff)
Petra Carstens, Tel.: 0162/6453460, petra.carstens56@gmx.de,

24147 Kiel Mittwoch 19:30
Kiel - Angehörigengruppe III
Tiroler Ring 621 - 623, Fachklinik Kiel
Mechthild Selk, Tel.: 0431/712221, Monika Stein, Tel.: 04342/889337
angehoerigen3@blaueskreuz-kiel.de

24148 Kiel Donnerstag 19:30
Kiel-Ellerbek I
Lütjenburger Str.7, Bugenhagenkirche
Thomas Fröse, Tel.: 0431/7201235, ellerbek1@blaueskreuz-kiel.de

24148 Kiel Mittwoch 20:00
Kiel-Ellerbek III
Lütjenburger Str. 7, Bugenhagenkirche
Jürgen Fischer, Tel.: 0431/72 49 55, ellerbek3@blaueskreuz-kiel.de

24159 Kiel Mittwoch 19:00
Kiel Pries/Friedrichsort III
Brammerkamp 11, Gemeindehaus
Bernd Wötzel, Tel.: 0431/2374963, bernd_woetzel@yahoo.de,
friedrichsort3@blaueskreuz-kiel.de

| | |
|--|-------------------------|
| 24159 Kiel Suchtberatungsstelle, An der Schanze 38, Tel.: 0431/395354 | auf Anfrage |
| 24211 Schellhorn Schellhorn Donnerstag Th.-Heuss-Weg 7 Gertrud Wartenberg, Jürgen Hutzfeld, Tel.: 04302/1893 | Donnerstag 19:30 |
| 24211 Preetz Preetz Stadtkirche, Gemeindehaus Stephanie Ahlers, Tel.: 04383/517966, st-ahlers@web.de | Montag 20:00 |
| 24211 Schellhorn Schellhorn Montag Th.-Heuss-Weg 7, Nicodemus-Gemeindehaus Hans-Adolf Wulf, Tel.: 04342/1156, hansadolf.wulf@freenet.de | Montag 19:30 |
| 24211 Schellhorn Schellhorn Dienstag Th.-Heuss-Weg 7 Volker Bumann, Tel.: 04307/83 98 57, volker.bumann@superkabel.de | Dienstag 19:30 |
| 24211 Schellhorn Schellhorn MPU Th.-Heuss-Weg 7, Nicodemus-Gemeindehaus Volker Bumann, Tel.: 04307/83 98 57, volker.bumann@superkabel.de | Mittwoch 18:45 |
| 24217 Schönberg Schönberg, Am Markt 10, Gemeindehaus Karl-Fr. Ehlers, Tel.: 04381/1001 | Montag 20:00 |
| 24220 Flintbek Flintbek - Frauengruppe Dorfstr. 4 - 6, Gemeindezentrum d. Ev. Kirche Brigitte Deinert, Tel.: 0431/712561 | Montag 19:30 |
| 24220 Flintbek Flintbek - Dienstag Dorfstr. 4 - 6, Gemeindezentrum d. Ev. Kirche Michael Sentz, Tel.: 0431/714248 | Dienstag 19:30 |
| 24340 Eckernförde Eckernförde II Rathausmarkt 3, Bürgerbegegnungsstätte Peter Hönicke, Tel.: 04351 44325, peterhoenicke@gmx.net, Hartmut Schulz, h-schulz55@versanet.de | Freitag 19:00 |
| 24568 Kaltenkirchen von-Bodelschwingh-Str. 1A (im Haus des Regenbogens) Karl-Heinz Sjurts, Tel.: 04191/957650, k.sjurts@web.de | Donnerstag 19:30 |
| 24582 Bordesholm Bahnhofstr. 60, Gem. Haus Christuskirche Richard Masuch, Tel.: 04322/38 04 | Montag 19:30 |
| 24589 Nortorf Nortorf, Niedemstr. 2, Markushaus Uwe Früchtling, Tel.: 0172 1794288, ufruecht@aol.com | Freitag 19:00 |
| 24768 Rendsburg Rendsburg - Blaukreuzgruppe 77 An der Marienkirche 22 Erika Ciesla, Tel.: 04331/99 27 | Donnerstag 19:30 |
| 24768 Rendsburg Rendsburg- Wagenhaus I Altes Rathaus Büdelsdorf, Mühlenstraße Sabine Fischer, Tel.: 04331/3 39 51 96 | Mittwoch 19:30 |
| 24768 Rendsburg Rendsburg - „St. Marien“ An der Marienkirche 7 - 8, „Haus der Kirche“ Hans Peter Robin, Tel.: 04331/42580, www.blaues-kreuz-st-marien.de | Freitag 19:30 |

| | |
|--|----------------------------|
| 24768 Rendsburg Rendsburg - Im Blaukreuz-Haus An der Marienkirche 22, BKE-Haus Peter Nottelmann, Tel.: 04331/3373250, nottelmann1@gmx.de | Freitag 19:30 |
| 24768 Rendsburg Rendsburg - Im Blaukreuz-Haus An der Marienkirche 22, BKE-Haus Rainer Jürgensen, Tel.: 04331/26838 | Montag 19:30 |
| 24782 Büdelsdorf Büdelsdorf, Kirchenstr. 14, Gemeindehaus Uwe Wöhlk, Tel.: 04331/36882 | Dienstag 20:00 |
| 24790 Schacht-Audorf Schacht-Audorf, Dorfstr. 10, Gemeindehaus St. Johannis Kurt Lehrke, Tel.: 04331/9 30 32, Petra Vöge, Tel.: 04331/94 90 18, voege-p@foni.net | Montag 19:30 |
| 24837 Schleswig Schleswig Fünfzig Plus Lollfuß 48, Mehrgenerationenhaus Manfred Ritter, Tel.: 04621/998514, mabori@web.de, www.bke-50plus.de | Montag 16:00 |
| 24955 Harrislee Musbeker Weg, Gemeindeg. ev.-luth. Kirche Harrislee Christian Petersen Tel.: 0461/72432 | Dienstag 19:00 |
| 25421 Pinneberg Suchtselbsthilfe Gruppe Pinneberg Bahnhofstr. 2b, 1. Etage, Gemeindeg. Christuskirche Peter Keller, Tel.: 0178 2937593, info@bke-pinneberg.de, www.bke-pinneberg.de | Donnerstag 19:30 |
| 25421 Pinneberg Gruppe Pinneberg 1 Bahnhofstr. 2b Ulf Lahl, Tel.: 0176 55403946, u.lahl@gmx.net | Donnerstag 20:00 |
| 25451 Quickborn Quickborn, Ellerauer Str. 2, Gemeindehaus Ursula Scharsich, Tel.: 04106/7 36 19 | Mittwoch 19:00 |
| 25451 Quickborn Quickborn-Heide, Lornsenstr. 21 - 23, Gemeindehaus MLK Gerhard Tepp, Tel.: 04106/80 49 90 u. 0171/8765263, gt-quick@web.de | Montag 19:00 |
| 25524 Itzehoe Jugend und Eltern Marienburger Platz 2, Tengelhorn Horst Rohwer, Tel.: 04821/7 26 85 u. 0171/83 25 284, Doreen Rupieta, Tel.: 04821/60 48 60, bke.offenesohr@yahoo.de | Freitag auf Anfrage |
| 25524 Itzehoe Itzehoe - Frauengruppe Teestube, Liliencronstr. 8 Irmgard Stührk, Tel.: 04821/41307 | Samstag 20:00 |
| 25524 Itzehoe Itzehoe I Teestube, Liliencronstr. 8 Irmgard Stührk, Tel.: 04821/41307 | Freitag 20:00 |
| 25524 Itzehoe BKE-Jugendgruppe Itzehoe Teestube, Liliencronstr. 8 Horst Rohwer, Tel.: 04821/72685 u. 0171/8325284, Doreen Rupieta, Tel.: 0160/99162517, bke.offenesohr@yahoo.de | Montag 18:30 |

| | |
|---|---|
| 25541 Brunsbüttel Brunsbüttel - montags Deichstr. 9, Peter-Behrens-Haus Rolf Gloyer, Tel.: 0173 2743330 | Montag 20:00 |
| 25541 Brunsbüttel Brunsbüttel - dienstags Deichstr. 9, Peter-Behrens-Haus Lando Horn, Tel.: 04852/8543, landohorn@t-online.de | Dienstag 20:00 |
| 25541 Brunsbüttel Brunsbüttel Westküstenklinik Dellbrückstr. 2 Frank Steen, Tel.: 0173-9968264 | Dienstag 20:00 |
| 25541 Brunsbüttel Brunsbüttel - mittwochs Deichstr. 9, Peter-Behrens-Haus Uwe Neumann, Tel.: 0162-3594006 | Mittwoch 19:30 |
| 25541 Brunsbüttel Brunsbüttel - donnerstags Deichstr. 9, Peter-Behrens-Haus Hans-Jürgen Groth, Tel.: 04851/22 84 | Donnerstag 20:00 |
| 25554 Wilster Wilster, Sonninstr., Gemeindehaus Bernd Kowald, Tel.: 04823/255 u. 01525/9059851, bke-wilster@t-online.de | Montag 20:00 |
| 25557 Hademarschen Hademarschen, Im Kloster Onnen Margenfel, Tel.: 04835/9785470 | Montag 19:00 |
| 25704 Meldorf Meldorf - dienstags Nordermarkt 8, Wichernhaus Sönke Wulff, Tel.: 0160/96802610 | Dienstag 19:30 |
| 25712 Burg (Dithmarschen) Burg/Dithmarschen, Große Bergstr. 4, Gemeindehaus Lothar Mohr, Tel.: 04830/12 50 | Dienstag 19:30 |
| 25746 Heide Heide - montags Lindenstr. 11 Gerd Groncki, Tel.: 0481/1614, | Montag 20:00 |
| 25746 Heide Heide - dienstags Berliner Str., Erlöserkirche-Gemeindehaus Angela Waldmann, Tel.: 0170-2766291 | Dienstag 19:00 |
| 25746 Heide Heide - Mittwoch Vormittag Lindenstr. 11, Kg. St. Jürgen Uwe Scholz, Tel.: 0481 8562183, uwe353@kabelmail.de | Mittwoch 10:30 |
| 25746 Heide Heide Mittwoch Frauengruppe Am Markt 26a, St. Jürgen-Gemeindehaus Brigitte Ockenga, Tel.: 04836-1305 | Mittwoch 19:00, 1. + 3. im Monat |
| 25746 Heide Heide - donnerstags Lindenstraße 11, Kg. St. Jürgen Anke Fredrich, Tel.: 04836/1736 | Donnerstag 19:00 |
| 25767 Albersdorf Albersdorf, Kapellenplatz, Gemeindehaus Onnen Margenfeld, Tel.: 04835/9785470 | Donnerstag 19:00 |
| 25813 Husum Husum, Schobüller Str. 10, Friedenskirche Iris Tezlaff, Tel.: 04842/624, nordstrand123@t-online.de | Montag 20:00 |

| | |
|---|-------------------------|
| NIEDERSACHSEN | |
| 26197 Ahlhorn Ahlhorn, Kirchstr. 10, Gemeindehaus Christuskirche Hanno Naber, Tel.: 04487 521, bke.gruppe-ahlhorn@t-online.de | Donnerstag 20:00 |
| 26389 Wilhelmshaven Wilhelmshaven-Jade, Kirchreihe 108, Gemeindehaus Neuende Manfred Gohlke, Tel.: 04421-982488, manfred.gohlke@gmx.de | Montag 20:00 |
| 26446 Friedeburg Friedeburg, Am Endelweg, ev-luth. Kirche Sabine Linke, Tel.: 04465-88 07, Linke-sabine65@web.de | Dienstag 20:00 |
| 27232 Sulingen Sulingen, Lindenstr.4, Gemeindehaus Tel.: 04277-285, info@bke-sulingen.de, www.bke-sulingen.de | Dienstag 19:00 |
| 27318 Hoya Hoya, von-Staffhorst-Str. 7 Dietrich Koldehofe, Tel.: 04256-485, Friedrich Harries, Tel.: 04251-3590, harries.duddenhausen@t-online.de | Montag 20:00 |
| 27339 Riede Riede, Gemeindehaus Im Alten Lande Bernd Rustedt, Tel.: 04204-1236, jaspi@online.de | Dienstag 19:30 |
| 27793 Wildeshausen Wildeshausen-Stadt, Jugendhaus Sägekuhle Wilfried Thölking, Tel.: 04445/7752, w.thoelking@t-online.de | Donnerstag 20:00 |
| 27798 Hude Hude, Vielstädter Str. 48, Pastorei Hans-Joachim Kunst, Tel.: 04408-1407, Manfred Grow, Tel.: 0421-671884, manfred.grow@web.de | Montag 20:00 |
| 28201 Bremen Matthias-Claudius-Gemeinde, Wilhelm-Raab-Str. 1 Erwin Sieling, Tel.: 0421/54 09 73 | Mittwoch 19:30 |
| 28209 Bremen Wachmannstr. 8, Rotes-Kreuz-Haus M. Bamberger, Tel.: 0421/3 49 17 70 u. 0421/34 94 47, marianne.bamberger@t-online.de | Dienstag 20:00 |
| 28844 Weyhe Weyhe, Braunlager Str.1, Felicianus-Kirchengemeinde Günter Richtsteig, Tel.: 0421/54 09 73, Erwin Sieling, Tel.: 04282/5 94 10 83 u. 04282/5 94 10 84, bke-hb-gr@t-online.de | Freitag 19:30 |
| 29225 Celle Celle, Rostocker Straße 90, Paulus Gemeinde Reiner Hoffmann, Tel.: 0173/6021459, rhwienhausen@web.de | Mittwoch 18:00 |
| 30159 Hannover Hannover Burgstraße Burgstraße 10 Horst-Dieter Schirmer, Tel.: 0511/402712, d.schirmer@arcor.de | Mittwoch 19:00 |
| 30161 Hannover Hannover Frauengruppe Goethestr. 29 - Diakonisches Werk Suchtberatung Gabriele Woischke, Tel.: 0511-54559525, woischkeg@t-online.de | Freitag 17:00 |
| 30161 Hannover Hannover Geschäftsstelle, Hagenstraße 12 Horst Milczewski, Tel.: 0511-372381, bke.hannover@htp-tel.de www.bke-hannover.de | auf Anfrage |

30161 Hannover **Dienstag 19:00**
 Hannover Stadtmitte Dienstag
 Hagenstraße 12, Begegnungsstätte Blaues Kreuz
 Ulrich Schmidt, Tel.: 05103/503421, presi-ulli@htp-tel.de

30161 Hannover **Donnerstag 19:30**
 Hannover Stadtmitte Donnerstag
 Hagenstraße 12, Begegnungsstätte Blaues Kreuz
 Olga Dielmann, Tel.: 0511/1620300, olgadielmann@mail.ru

30165 Hannover **Montag 19:00**
 Hannover Hainholz
 Turmstraße 13, Gemeindehaus der St. Marienkirche
 Horst Milczewski, Tel.: 0511-372381, hobami@freenet.de

30169 Hannover **Mittwoch 19:30**
 Hannover Goethestraße
 Goethestraße 29, Diakonisches Werk Suchtberatung
 Angelika Schröder, Tel.: 0511/4008427, schroeder1@freenet.de,
 Heidi Schüler, Tel.: 0511/4730302

30171 Hannover **Montag 19:00**
 Hannover Stadtmitte Montag
 Marienstraße 35
 Tel.: 0176/ 54587752

30419 Hannover **Dienstag 19:00**
 Hannover Stöcken
 Meyenfeldstr. 1, Bodelschwingh-Kirche
 Tel.: 0511/754982, win.wal@arcor.de

30459 Hannover **Mittwoch 18:00**
 Hannover Oberricklingen
 Wallensteinstr. 32 A, St. Thomas-Kirche
 Margit Desch, Tel.: 0511 412201

30519 Hannover **Donnerstag 19:30**
 Hannover Döhren
 Helmstedter Str. 59, Auferstehungskirche
 Angelika Golder, Tel.: 0511/831878, a.golder@t-online.de

30659 Hannover **Dienstag 19:00**
 Hannover Bothfeld Dienstag I
 Sutelstr. 20, Gemeindehaus der St. Nicolai-Kirche
 Tel.: 0511/6403, detlef.felinger@t-online.de

30659 Hannover **Dienstag 19:00**
 Hannover Bothfeld Dienstag II
 Sutelstr. 20, Gemeindehaus der St. Nicolai-Kirche
 Anna Hottop, Tel.: 0171/3442329, hottop.anna@gmx.de

30659 Hannover **Freitag 19:00**
 Hannover Bothfeld Freitag I
 Sutelstr. 20, Gemeindehaus der St. Nicolai-Kirche
 Hans-Jürgen Krohn, Tel.: 0511/6490100, krohnhj@aol.com

30659 Hannover **Freitag 19:00**
 Hannover Bothfeld Freitag II
 Sutelstr. 20, Gemeindehaus der St. Nicolai-Kirche
 Hans-Jürgen Krohn, Tel.: 0511/6490100, krohnhj@aol.com

30851 Langenhagen **Donnerstag 18:30**
 Hindenburgstr. 85
 Kirsten Flohr, Tel.: 0511/7246380

30880 Laatzen **Mittwoch 20:00**
 Marktstr. 21 - Thomaskirchengemeinde in der Arche
 Michael Könnemann, Tel.: 0511/828850,
 michael-koennemann@t-online.de

30916 Isernhagen **Dienstag 19:00**
 Altwarmbüchen
 Bernhard-Rehkopf-Str. 13
 Lothar Kühnel, Tel.: 0511-619597, lothar-kuehnel@t-online.de

30982 Pattensen **jeden 2. Mittwoch 19:00 Uhr**
 (ungerade Wochen)
 Pattensen, Corvinusplatz 2
 Eberhard Fuchs, Tel.: 0162-4793585
 bke.pattensen@gmail.com

31311 Uetze **Donnerstag 19:00**
 Uetze, Kirchstr. 8, Küsterhaus
 Volker Worthmann, Tel.: 05173-7270, Volker.Worthmann@web.de,
 Monika Schmidt, Tel.: 05144-5600177, schmidt.broeckel@t-online.de

49074 Osnabrück **auf Anfrage**
 Osnabrück Geschäftsstelle
 Lohstr. 65
 Thomas Keim, Tel.: 0174 4173226, info@bke-os.de

49074 Osnabrück **Freitag 18:00**
 Osnabrück für junge Erwachsene
 Lohstr. 65
 Thomas Keim, Tel.: 0174/4173226, t.keim@bke-os.de

49074 Osnabrück **Montag 16:00**
 Osnabrück Frauengruppe I
 Lohstr. 65
 Ursula Meyer, Tel.: 0541 63441, uschi@bke-os.de

49074 Osnabrück **Montag 18:30**
 Osnabrück Frauengruppe II
 Lohstr. 65
 Ursula Meyer, Tel.: 0541 63441, uschi@bke-os.de

49074 Osnabrück **Montag 18:15**
 Osnabrück Montag
 Lohstr. 65
 Thomas Keim, Tel.: 0172/9032793, t.keim@bke-os.de

49074 Osnabrück **Mittwoch 18:15**
 Osnabrück Angehörige
 Lohstr. 65
 Lutz und Rita Conrads, Tel.: 05407 9664, lutz@bke-os.de

49074 Osnabrück **Dienstag 18:15**
 Osnabrück Dienstag I
 Lohstr. 65
 Uwe Sieker, Tel.: 0160/90673036, u.sieker@bke-os.de

49074 Osnabrück **Dienstag 18:15**
 Osnabrück Dienstag II
 Lohstr. 65
 Kerstin Igelbrink, Tel.: 0170/8078582, k.igelbrink@bke-os.de

49074 Osnabrück **Donnerstag 18:15**
 Osnabrück Donnerstag
 Lohstr. 65
 Dagmar Lenger, Tel.: 0175/5335640, d.lenger@bke-os.de

49086 Osnabrück **Mittwoch 18:00**
 Margaretengemeinde Voxtrup
 Uwe und Erika Schneider, Tel.: 0541-387230

49124 Georgsmarienhütte **Mittwoch 19:00**
 Georgsmarienhütte, Kirchstr. 1, Gemeindehaus
 Siegfried Spellbrink, Tel.: 05429/2959568, siegfried-spellbrink@gmx.de

49191 Belm **Mittwoch 19:00**
 BKE Hofschär, Belmer Str. 5, ev. Christus Gemeindehaus
 Ralf Schaper, Tel.: 0174/8060957, an-hofschar@web.de
 www.hofschar.de

49205 Hasbergen **Mittwoch 19:00**
 Hasbergen, Martin-Luther-Str. 6, ev. Gemeindehaus
 Wolfgang Neyer, Tel.: 05405-808911 u. 05405-808912,
 wolfgangundchristel@web.de
 Otto Wiedner, Tel.: 05405-2193 u. 05405-2293

49377 Vechta **Mittwoch 18.30**
 Vechta, Marienstr. 14
 Almut Härtel, Tel.: 05442 - 80 57 990, almut.haertel@online.de

49406 Barnstorf **Dienstag 19:30**
 Barnstorf Angehörige
 Bahnhofstr. 16
 Käthe Eilmann, Tel.: 05442-803070, kaethy.ellmann@hotmail.de

49406 Barnstorf **Freitag 20:00**
 Kirchweg, Gemeindezentrum Barnstorf
 Dorit Hübner, Tel.: 05442-3829 u. 05442-3829, Ha-Huebner@t-online.de

49419 Wagenfeld **Donnerstag 19:30**
 Wagenfeld, Oppenweher Str. 18, Ev. Gemeindehaus
 Tel.: 0170-5428309, info@bke-wagenfeld.de, www.bke-wagenfeld.de

49453 Rehden **Freitag 19:30**
 Rehden, Pastorenweg 2, Ev. Gemeindehaus
 Hermann Hoffmann, Tel.: 05445-1715, hoffmann-drebbber@web.de,
 Herfried Plenge, Tel.: 05441/9923676, herfried.plenge@web.de

49457 Drebber **Dienstag 19:30**
 Drebber, Am Friedhof 1, Gemeindehaus
 Jörg Picker, Tel.: 05441-81462, Joerg.Picker@gmx.de

55218 Ingelheim **Mittwoch 19:00**
 Ingelheim, Binger Str. 13, Gemeindehaus ev. Saalkirche
 Winfried Wahl, Tel.: 0151/15264201, Winfrid.W@online.de



NORDRHEIN-WESTFALEN

32130 Enger **Dienstag 19:30**
 Steinbeck-Besenkamp, Fürstenweg 6
 Gerd Viergutz, Tel.: 05224 / 64 17, gerd.viergutz@web.de,
 Manfred Kreft, Tel.: 05224 / 74 13, stefanstierner@teleos-web.de

32278 Kirchlengern **Montag 19:30**
 Hagedorn - Gruppe II
 Hagedorner Str. 139
 Christiana Gockel, Tel.: 05223/ 1 89 74 73,
 christianagockel@t-online.de, http://www.bke-hagedorn.de

32278 Kirchlengern **Montag 19:30**
 Hagedorn - Gruppe I
 Hagedorner Str. 139
 Jürgen Methe, Tel.: 05223/4728
 juergen-methe@t-online.de, www.bke-hagedorn.de

32278 Kirchlengern **Montag 19:30**
 Hagedorn - Gruppe III
 Hagedorner Str. 139
 Paul Neuweiser, Tel.: 05223/ 7 93 84 59, paulnw@web.de,
 www.bke-hagedorn.de

32312 Lübbecke **Dienstag 19:30**
 Lübbecke, Kapitelstr. 9
 Karl-Heinz Möller, Tel.: 05772 / 9 95 47, bkekoeller@t-online.de

32339 Espelkamp **Donnerstag 19:30**
 Isenstedt- Frotheim, Kirchstr. 33
 Rainer Clarus, Tel.: 05743 / 614, rainer.clarus@web.de,
 Dieter Bolte, Tel.: 05771 / 9 42 02, d.bolte@bke-nrw.de

32351 Stewede **Dienstag 20:00**
 Haltem, Osterort 20
 Hartmut Willmann, Tel.: 05474 / 14 85, willmann43@t-online.de

32429 Minden **Mittwoch 19:30**
 Rothenuffeln-Haddenhausen, Biemker Str. 23
 Heiko Bollmann, Tel.: 0571 / 9519294, heiperdix@web.de,
 Bärbel Meier, Tel.: 05734 / 93 51 92

32584 Löhne **Montag 19:30**
 Mennighüffen, Lübbecke Str. 139
 Harald Etzhold, Tel.: 0176/ 58 39 59 71, mennighueffen@bke-nrw.de
 Wilfried Isemann, Tel.: 05732 / 38 78

33647 Bielefeld **Mittwoch 19:45**
 Brackwede - Offener Gesprächskreis
 Kirchweg 10
 Hartmut Sohrmann, Tel.: 05206 / 24 07, h-sohrmann@gmx.de,
 www.blaues-kreuz-brackwede.de

33647 Bielefeld **Freitag 19:00**
 Brackwede, Stadtring 52a
 Hartmut Sohrmann, Tel. 05206 / 24 07, h-sohrmann@gmx.de,
 Hans Küpper, Tel.: 0521 / 44 21 51, hans.kuepper@t-online.de
 www.blaues-kreuz-brackwede.de

40724 Hilden **Donnerstag 19:30**
 Hilden, Molzhausweg 2
 Udo Küpper, Tel.: 02103 / 36 38 88, udokuepper@t-online.de,
 Hans-Joachim Hinze, Tel.: 02103 / 36 09 05, johin@t-online.de,
 www.blaues-kreuz-hilden.de

44892 Bochum **Donnerstag 19:00**
 in den geraden Wochen
 Bochum-Langendreer, Birkhuhnweg 2
 Manfred Eckebracht, Tel.: 0234 / 29 47 29, m-eckebracht@unitybox.de

- 44894 Bochum** **Freitag 19:00**
Bochum-Werne - Gruppe 3
Kreyenfeldstraße 36
Martin Krukliniski, Tel.: 0176 / 97 90 31 94, martssmart@gmx.de,
www.blaues-kreuz-bochum-erne.de
- 44894 Bochum** **Montag 19:00**
Bochum-Werne - Gruppe 2
Kreyenfeldstraße 36
Frank Liebert, Tel.: 01577 - 3 17 03 27, f.liebert@gmx.de,
www.blaues-kreuz-bochum-erne.de
- 44894 Bochum** **Donnerstag 19:00**
Bochum-Werne - Gruppe 4
Kreyenfeldstraße 36
Frank Liebert, Tel.: 01577 - 317 03 27, f.liebert@gmx.de,
www.blaues-kreuz-bochum-erne.de
- 44894 Bochum** **2. / 4. Donnerstag i. Monat 19:00**
Bochum-Werne - Gruppe 1/Angehörige
Kreyenfeldstraße 36
bochum-erne@bke-nrw.de, www.blaues-kreuz-bochum-erne.de
- 45131 Essen** **Mittwoch 19:00**
Essen-Alfredstrasse, Alfredstr. 215
Essen-alfredstrasse@bke-nrw.de
- 45139 Essen** **Montag 18:15**
Essen- Frillendorf- Spielerselbsthilfe im BKE
Aufm Böntchen 2 - 8
Thomas, Tel.: 0157 / 86 88 79 01, essen-frillendorf@bke-nrw.de
- 45143 Essen** **Donnerstag 19:00**
Essen-Altendorf, Griepstr. 19
Tel.: 0201 / 66 69 83
- 45239 Essen** **Mittwoch 19:00**
Essen-Heidhausen, Am Schwarzen
Udo Writsch, Tel.: 0176 / 51 41 01 16, chocco2@gmx.de,
Lorenz Veit, Tel.: 0152 / 23 40 25 21, essen-heidhausen@bke-nrw.de
- 45468 Mülheim an der Ruhr** **Freitag 18:00 - 20:00**
Mülheim/ Ruhr, Kettwiger Str. 3
Udo Binert, Tel.: 0208 / 76 34 27, muelheim@bke-nrw.de
- 45657 Recklinghausen** **Dienstag 19:00**
Recklinghausen- Altstadt, Limperstr. 15
Horst Maaßen, Tel.: 02361 / 2 18 04, horst.maassen@gmx.de,
Mila Gante, Tel.: 02361 / 1 63 46, mila.gante@web.de
- 45663 Recklinghausen** **Dienstag 19:00**
Recklinghausen e. V., Philipp-Nicolai-Platz 5
Dieter Kirckfeld, Tel.: 0172 - 9 45 69 24, dieter.kirckfeld@freenet.de
- 45699 Herten** **Freitag 19:30**
Herten I - Gruppe Mitte
Ewaldstr. 81a, ev. Gemeindehaus
Detlef Rachel, Tel.: 0151 / 24 04 68 25, detlef.rachel@t-online.de
- 45699 Herten** **Mittwoch 19:30**
Herten-Distel, Kaiserstr. 175
Werner Röder, Tel.: 02366 / 5 30 73, roeder@unitybox.de
- 45739 Oer-Erkenschwick** **Donnerstag 19:00**
Oer-Erkenschwick, Dietrich-Bonhoeffer-Platz 1
Vitus Küsters, Tel.: 02368 / 89 21 17, kuesters.oe@t-online.de,
Thomas Günther, Tel.: 0176 / 47 52 65 44, hotline: 0152 / 57 01 24 18,
thomas_guenther@hotmail.de

- 45770 Marl** **mittwochs 14-tägig 18:30**
Marl 1 - Frauengruppe
Westfalenstr. 90
Karin Sandkühler, Tel.: 0160-7598966, kreativsch8@gmail.com
- 45770 Marl** **14-tägig Mittwoch ab 18:30 - 20:30**
Marl 1 - Angehörigengruppe
Westfalenstr. 90
Birgit Hachtmann, Tel.: 0152-55714649, heinz.hachtmann@gmx.de
- 45770 Marl** **Donnerstag 18:30**
Marl I - Gruppe I
Westfalenstraße 90
Jürgen Leskien, Tel.: 02365 / 2052117, 0173 / 4 60 59 44,
juergen-leskien@gmx.de
- 45770 Marl** **Dienstag 18:30**
Marl I - Gruppe II
Westfalenstraße 90
Jürgen Leskien, Tel.: 02365 / 2052117, 0173 / 4 60 59 44,
juergen-leskien@gmx.de
- 45770 Marl** **Donnerstag 18:30**
Marl I - Gruppe III
Westfalenstr. 90
Daniel Köhler, Tel.: 0173 / 4 60 59 44, 0170 - 1 00 49 78,
re-dk-1975@gmx.de
- 45770 Marl** **Dienstag 18:30**
Marl I - Gruppe IV
Westfalenstraße 90
Daniel Köhler, Tel.: 0170-1 00 49 78, re-dk-1975@gmx.de
- 45772 Marl** **3. Dienstag ab 17:00 - 19:00**
Marl Hamm- Angehörigengruppe
Schwalbenstrasse 39
Ellen Holz, Tel.: 0178-4388013, 0173-3658016
- 45772 Marl** **Donnerstag 19:00**
Marl-Hamm, Donnerstagsgruppe
Schwalbenstr. 39
Wolfgang Schnibbe, Tel.: 02365 / 2 44 88, 0162 / 4 68 50 36
- 45772 Marl** **Dienstag 19:00**
Marl-Hamm, Dienstagsgruppe
Schwalbenstr. 39, Lutherhaus
Manfred Schelleckes, Tel.: 02365/ 3 80 20 97
- 45881 Gelsenkirchen** **Dienstag 19:00**
Gelsenkirchen-Schalke-Ost, Königsberger Str.102
Hannelore Lessmann, Tel.: 02365 / 73 01, h.lessmann@bke-nrw.de,
Gundi Brodda, Tel.: 0160 / 1201978
- 45884 Gelsenkirchen** **Dienstag 19:00**
Gelsenkirchen-Rotthausen, Schonnebecker Str. 25
Waltraud Kolms, Tel.: 0209 / 13 58 14, gelsenkirchen@bke-nrw.de
- 45886 Gelsenkirchen** **Donnerstag 19:00**
Gelsenkirchen-Ückendorf, Flöz Sonnenschein 60
Reiner Zerkelmann, Tel.: 0209 / 20 54 27, zerkel@gelsennet.de,
Klemens Baumann, Tel.: 0201 / 65 15 87
- 45888 Gelsenkirchen** **Freitag 19:30**
Gelsenkirchen-Bulmke, Florastr. 119
Detlef Zander, Tel.: 0209/ 8 26 10, detlefz@gelsennet.de,
Wilhelm Küpper, Tel.: 0209 / 20 42 63
- 45889 Gelsenkirchen** **Donnerstag 19:00**
Gelsenkirchen-Haverkamp - Gruppe 1
Grieseplatz 10
Werner Wenzl, Tel.: 0209/9882034 u. 0209/872782, wernerwenzl@arcor.de
Thomas Ludyga, Tel.: 0209 / 1 48 64 17, thomek77@msn.com,
www.Blaues-Kreuz-Haverkamp.de

- 45889 Gelsenkirchen** **Donnerstag 19:00**
Gelsenkirchen-Haverkamp - Gruppe 2
Grieseplatz 10
Margret Rösmann, Tel.: 0209 / 77 12 43, u.roesmann@arcor.de,
Ralf Ellermann, Tel.: 0209 / 8 18 09 71, ralf.ellermann60@gmail.com,
www.blaues-kreuz-haverkamp.de
- 45889 Gelsenkirchen** **Mittwoch 19:00**
Gelsenkirchen-Haverkamp - Frauengruppe
Grieseplatz10
Margret Rösmann, Tel.: 0209 / 1 77 87 32, u.roesmann@arcor.de,
Manuela Hobohm-Nibius, Tel.: 0209 / 87 34 63, m-hobohm@arcor.de,
www.Blaues-Kreuz-Haverkamp.de
- 45889 Gelsenkirchen** **Dienstag 19:00**
Gelsenkirchen-Haverkamp - Gruppe 3
Grieseplatz 10
Manuela Nibius, Tel.: 0209 / 87 34 63, m-hobohm@arcor.de,
www.blaues-kreuz-haverkamp.de
- 45889 Gelsenkirchen** **Donnerstag 19:00**
Gelsenkirchen-Haverkamp - Spielsucht
Grieseplatz 10
Ludwig Luhmann
Telefon 0209 /3199383; Mobil 015225132612
www.blaues-kreuz-haverkamp.de
- 45891 Gelsenkirchen** **Montag 20:00**
Gelsenkirchen-Buer - Gruppe IV
Cranger Str. 226
Karl-Heinz Adam, Tel.: 02043 / 5 39 24,
Heinz Hoven, Tel.: 0209-30480, gelsenkirchen-buer@bke-nrw.de
- 45897 Gelsenkirchen** **Mittwoch 19:00**
Gelsenkirchen-Buer - Gruppe II
Horster Str. 35
Marion Ludwig, Tel.: 02327 / 1 52 16, marion.ludwig1@web.de
Heinz Hoven, Tel.: 0209-30480, h.hoven@bke-nrw.de
- 45897 Gelsenkirchen** **Dienstag 19:00**
Gelsenkirchen-Buer - Gruppe III
Horster Str. 35
Artur Berndt, Tel.: 0209 - 94 57 28 15, gelsenkirchen-buer@bke-nrw.de
- 45897 Gelsenkirchen** **14-tägig Donnerstag 19:30**
Gelsenkirchen-Buer - Gruppe V
Horster Str. 35
Karl-Heinz Adam, Tel.: 02043 / 5 39 24, Heinz Hoven, Tel.: 0209-30480,
gelsenkirchen-buer@bke-nrw.de
- 45897 Gelsenkirchen-Buer** **4. Donnerstag i. Monat 19:00 - 21:00**
Gelsenkirchen-Buer - Angehörigengruppe
Horster Str. 35
Regina Hoven, Tel.: 0209/30480, familiehoven@alice.de,
Angelika Malzahn, Tel.: 0209/32641, malzahn-gelsenkirchen@t-online.de
- 45897 Gelsenkirchen** **Mittwoch 19:00**
Gelsenkirchen-Beckhausen, Bergstr. 9
Wilfried Klossek, Tel.: 0209 / 14 43 11, g.w.klossek@t-online.de,
Claudia Hemsing, Tel.: 0209 / 58 61 35, emma140112@gmail.com.
- 45897 Gelsenkirchen-Buer** **Donnerstag 19:00**
Gelsenkirchen-Buer - Gruppe I
Horster Str. 35
Jürgen Hugo, Tel.: 0209 / 77 80 78, tigerjoshy@t-online.de,
Regina Hoven// Heinz Hoven, Tel.: 0209 / 30 480, familiehoven@alice.net
- 45899 Gelsenkirchen** **Donnerstag 19:00**
Gelsenkirchen-Horst, Industriestr. 38
Annegret und Dieter Liebfried, Tel.: 0209 / 51 27 83,
Karl-Heinz Janus, Tel.: 0209 / 5 41 29, gelsenkirchen-horst@bke-nrw.de

- 45968 Gladbeck** **Montag 19:00**
Gladbeck, Lukasstr. 12
Jörg Schumann, Tel.: 02043 / 3 19 82 56, joerg-schumann1@gmx.de,
Hans-Werner Frahsa, Tel.: 02045 / 8 51 97, hwfrasah@gmail.com,
- 46282 Dorsten** **Donnerstag 19:30**
Dorsten - Gruppe 1
Südwall 5
Lutz Refardt, Tel.: 02362 / 999 50 25, l.refardt@t-online.de,
Heinz-Günter Grimm, Tel.: 02853 / 34 89, heinz-guenter.grimm@web.de
www.blaues-kreuz-dorsten.de
- 46282 Dorsten** **Donnerstag 19:30**
Dorsten - Gruppe 2
Südwall 5
Gerd Mische, 02362 / 7 68 95
www.blaues-kreuz-dorsten.de
- 46282 Dorsten** **Donnerstag, 19:30**
Dorsten - Gruppe 3
Südwall 5
Ursula Pier, www.blaues-kreuz-dorsten.de
- 46282 Dorsten** **jeder 2. Donnerstag im Monat 19:30 - 22:00**
Dorsten- Angehörigengruppe
Südwall 5
Usch Grimm, Tel.: 02853-3489, usch.grimm@t-online.de,
Nina Zimmermann, Tel.: 02362 42042, nibuz@web.de
- 46284 Dorsten** **Montag 19:30**
Dorsten-Holsterhausen - Gruppe I
Martin-Luther-Str. 48
Rolf Hötting, 02362 / 6 47 05, hoetting-rolf@web.de
Burkhard Zimmermann, Tel.: 02362 / 4 20 42, nibuz@web.de,
www.dorstener-selbsthilfegruppe.de
- 46284 Dorsten** **Montag 19:30**
Dorsten-Holsterhausen - Gruppe II
Martin-Luther-Str. 48
Rolf Hötting, 02362 / 6 47 05, hoetting-rolf@web.de
www.dorstener-selbsthilfegruppe.de
- 46284 Dorsten** **Montag 19:30**
Dorsten-Holsterhausen-Angehörige
Martin-Luther-Str. 48
Edith Herzfeld, 02369 / 34 78 ,www.dorstener-selbsthilfegruppe.de
- 46286 Dorsten** **Mittwoch 19:00**
Dorsten-Wulfen, Talau 68
Berthold John, Tel.: 02866/4299 u. 0176/54772256, ruhrstrasse104@gmx.de
Jan Kollcozek, Tel.: 02369 / 243 03, jan@kollcozek.e
- 46286 Dorsten**
Dorsten-Wulfen - Angehörigengruppe
Talaue 68
Agnes Wüller, Tel.: 0157/ 79072011, hof.wueller@t-online.de
- 46483 Wesel** **Montag 19:30**
Wesel 2-OSS - Offene Suchtselbsthilfe
Brüderstr 5
Ingo Barck, Tel.: 0281 / 5 28 39, ingo-barck@t-online.de
- 46483 Wesel** **Dienstag 19:30**
Wesel 1 - OSS - Offene Suchtselbsthilfe
Brüderstr. 5
Hans-Ulrich Funk, Tel.: 02064/ 5 84 85, h-u.funk@blaues-kreuz-nrw.de
- 46535 Dinslaken** **Donnerstag 19:30**
Wesel 3 - OSS - Offene Suchtselbsthilfe
Riemenschneiderstr. 7
Brigitte Wurzler, Tel.: 0171/4735131, Ulrich Hertes, Tel.: 02064/609663

49525 Lengerich **Dienstag 19:30**
Lengerich - Gruppe I
Stettiner Straße 25
Henny Schallenberg, Tel.: 05481 / 3 76 74, h.schallenberg@bke-nrw.de,
Ewald Decker, Tel.: 05481 / 42 32, ewald.decker@osnanet.de

49525 Lengerich **Donnerstag 19:30**
Lengerich - Gruppe II
Stettiner Straße 25
Ewald Decker, Tel.: 05481 / 42 32, ewald.decker@osnanet.de
Klaus Krawczyk, Tel.: 05456 / 13 70, klaus-michael-krawczyk@t-online.de

49545 Tecklenburg **erster Mittwoch im Monat, 18.30**
Lengerich – Angehörigengruppe Tecklenburg
Ledder Dorfstr. 66a
Anneliese Krawczyk, Tel.: 05456 / 13 70

49536 Lienen **Dienstag 19:30**
Lienen, Friedhofstr. 1
Andreas Lange, Tel.: 05483/7 49 79 17, a.lange@osnanet.de,
Friedrich Wilhelm Aßmann, Tel.: 05483/2 60 u. 05483/80 36,
friedrich-wilhelm.assmann@osnanet.de

51674 Wiehl **(nach vorheriger Terminabsprache) Donnerstag 19:00**
Wiehl- Weiershagen, Wülfringhausener Str. 80
Elke Vorländer + Michael Vorländer, Tel.: 0160 278 233 1,
suchthilfe-wiehl@t-online.de, www.suchthilfe-wiehl.de

53721 Siegburg **alle 2 Wochen, Donnerstag 18:30 Uhr - 20:00**
Siegburg - Zurück ins Leben
Annostraße 14
Peter Welge, Tel.: 0160 / 46 26 110 u. 02208 / 5 00 38 58,
pw5949@t-online.de

58452 Witten **Mittwoch 16:00**
Witten, Augustastr. 47a
Marion Essig, Tel.: 0152 / 31 05 00 55, marionessig1@gmail.com
www.bke-witten.de

59174 Kamen **Dienstag 19:15**
Kamen-Heeren, Mittelstr. 66
Walter Rebbert, Tel.: 02307 / 4 39 55, a.p.klammt@helimail.de,
Ullrich Stoller, Tel.: 02307 / 4 14 51, ullistoller@gmail.com

59192 Bergkamen **Freitag 19:45**
Bergkamen-Oberaden I - Freundeskreis BKE
Preinstrasse 38
Vanessa Süß, 02389 / 9 07 93 12, vansue@web.de,
Petra Stange, 02389 / 65 35
www.bke-freundeskreis-bergkamen.de

59192 Bergkamen **Mittwoch 18:45**
Bergkamen-Oberaden II - Frauengruppe- Freundeskreis BKE
Preinstrasse 38
Inge Weitkunat, 02307 / 2 87 42 65
Brigitte Nötting, 02307 / 6 10 86
www.bke-freundeskreis-bergkamen.de

59192 Bergkamen **Freitag 19:45**
Bergkamen-Oberaden III – Freundeskreis BKE
Preinstrasse 38
Olaf Einacker, Tel.: 0177 / 6532 250, olaf.einacker@versanet.de,
Robin Mai, Tel.: 02307 / 277 262, robinmai@web.de,
www.bke-freundeskreis-bergkamen.de

59192 Bergkamen **Donnerstag 19:15**
Bergkamen-Stadtverband Friedenskirche II
Schulstr. 156
Manfred Mühlberg, Tel.: 02307 / 55 48 22, bergkamen@bke-nrw.de

59192 Bergkamen **Donnerstag 19:30**
Bergkamen-Stadtverband Auferstehungskirche II
Goekenheide 5
Ulrich Wohlgemuth, Tel.: 02303 9298336, bergkamen@bke-nrw.de,
Antje Totzek, Tel.: 02307/ 2 87 19 33

59192 Bergkamen **Donnerstag 18.30**
Bergkamen-Stadtverband Auferstehungskirche, Angehörigensprechstunde
Goekenheide 5
Antje Totzek, Tel.: 0157 71280346, antje.totzek@web.de,
Silvia Putzer, Tel.: 02307 / 2 87 19 33, silviaputzer@yahoo.de

59439 Holzwickede **Dienstag 19:30**
Holzwickede - Gruppe II
Unnaer Str. 70
Michael Pries, Tel.: 02301 / 1 26 39, Britta Grau, Tel.: 02301 / 9 188 400,
holzwickede@bke-nrw.de

59439 Holzwickede **Dienstag 19:30**
Holzwickede - Gruppe I
Unnaer Str. 70
Bärbel Brauckmann, Tel.: 02301 / 91 42 83, holzwickede@bke-nrw.de

59439 Holzwickede **Dienstag 19:30**
Holzwickede - Gruppe III
Unnaer Str. 70
Monika Brauckmann, Tel.: 02301 / 69 52, m-brauckmann@unitybox.de,
Michael Pries, Tel.: 02301 / 1 26 39

59439 Holzwickede **Dienstag 19:30**
Holzwickede - Angehörigengruppe
Unnaer Str. 70
Britta Grau, Tel.: 02301 / 918 84 00, holzwickede@bke-nrw.de

59555 Lippstadt **Montag 20:00**
Lippstadt - Angehörigengruppe
Brüderstr. 13
Ursula Kendzior, Tel.: 02941 / 1 73 30, wernerKendzior@aol.com,
Lydia Rickert, Tel.: 02942 / 47 05, lydiarickert4@googlemail.com,
www.blaueskreuz-lippstadt.de

59555 Lippstadt **Montag 20:00**
Lippstadt - Gruppe I
Brüderstr. 13
Peter Sauer, Tel.: 02945 / 14 63, sauerpeterx2@web.de,
Bernd König, Tel.: 02942/ 27 52, bernd.koenig51@gmx.de,
www.blaueskreuz-lippstadt.de

59555 Lippstadt **Mittwoch 20:00**
Lippstadt - Gruppe II
Brüderstr. 13
Peter Sauer, Tel.: 02945 / 14 63, sauerpeterx2@web.de,
www.blaueskreuz-lippstadt.de

BKE-GRUPPEN IN WEITEREN BUNDESLÄNDERN

BRANDENBURG

03205 Calau **Freitag 19:00**
Region Calau
Senftenbergerstr., Feriencenter Friedrichsfelde
Reiner Schmidt, Tel.: 03541/80 05 89 u. 0152/36727883
Feriencenter Friedrichsfelde, Tel.: 0351/2905

MECKLENBURG-VORPOMMERN

17491 Greifswald **Freitag 19:00**
An der Christuskirche, Christuskirche
Olaf Strauß, Tel.: 03835/26 07 27

19370 Parchim **Dienstag 19:00**
Suchthilfezentrum, Stegemannstr.11
Urs Frank, Tel.: 03871/6 60 41 u. 0177/49 22 230, baer-wendorf@t-online.de

19406 Sternberg **Dienstag 17:00**
Tagesstätte Sucht- und Schuldnerberatung Kloster Dobbertin,
Luckower Str. 29A
Urs Frank, Tel.: 03871/6 60 41 u. 0177/49 22 230, baer-wendorf@t-online.de

HESSEN

34508 Willingen **Donnerstag 19:30**
Willingen, Neuer Weg 30, Pfarrheim St. Augustinus
Martin Lehmann, Tel.: 0172/60 38 894, BK-Willingen@gmx.de

35586 Wetzlar **Donnerstag 19:30**
Gruppe Senfkorn
Wetzlarer Str. 5, Ev. Gemeindehaus
Harald Freitag, Tel.: 06085/989839 u. 0173/9625808,
haraldfreitag@hotmail.de,
Thomas Blicher, Tel.: 06446/8890050 u. 0179/5165192, ThBlicher@web.de,
www.bk-senfkorn.de

35630 Ehringshausen **Montag 14:30**
Gruppe Trockendock, Pestalozzistr. 3
Gerda Czaplá, Tel.: 06446/43 94 396 u. 0176/49 64 65 70,
gerdaczapla@aol.com

SACHSEN-ANHALT

38855 Wernigerode **Mittwoch 19:30**
Wernigerode, Mühlental 25
Peter Ducoffre, Tel.: 0511/5 34 61 98 u. 0170/28 44 635

38855 Wernigerode **Montag 17:30**
Wernigerode II
Wernigerode, Steingrube 8
Kai-Uwe Uebner, Tel.: 03943/264841 u. 0171/6768933 u. 03943/502041,
info@sucht-harz.de

39576 Stendal **Dienstag 15:00**
Stendal, Karl-Liebkecht-Str. 5, Stadtsee (im Saftladen)
Lothar Heinrichson, Tel.: 03931/71 46 65, lothar-heinrichson@t-online.de

RHEINLAND-PFALZ

55218 Ingelheim **Mittwoch 19:00**
Ingelheim, Binger Str. 13, Gemeindehaus ev. Saalkirche
Winfried Wahl, Tel.: 0151/15264201, Winfrid.W@online.de

53545 Linz am Rhein **Mittwoch 19:00**
Linz am Rhein, Grabentor 1
Anne Kerkeling
Tel.: 02635/3090017, info@bke-linz.de

BADEN-WÜRTTEMBERG

71522 Backnang **Freitag 19:00**
Backnang, Heiningen Weg 31, Ev. Gemeindehaus
Gerhard Förg, Tel.: 07191/6 55 32,
info@bke-bw.de, www.bke-bw.de

72762 Reutlingen **Donnerstag 18:30**
Ortsverein Reutlingen
Reutlingen, Benzstr. 53, Christus-Kirche
Thomas Egeler, Tel.: 07121/ 32 07 04, thomas.63@online.de,
Elmar Spies, Tel.: 07121/ 57 77 06

75175 Pforzheim **Donnerstag 19:30**
Pforzheim, Maximilianstr. 38, Lukaszentrum (Beim Bader zwischen Kie-
ser-Training und der Evangelisch-methodistischen Kirche. Parken im Bereich
gut möglich, Buslinie 9 bis Haltestelle Wildergrundallee)
Inge & Joachim Haferkorn, Tel.: 07231/6076084, Mobil 0176/51344948,
blau-es-kreuz-pforzheim@gmx.de

75175 Pforzheim **Donnerstag 19:30**
Frauengruppe (alle 14 Tage, immer in den ungeraden Wochen)
Pforzheim, Maximilianstr. 38, Lukaszentrum (Beim Bader zwischen
Kieser-Training und der Evangelisch-methodistischen Kirche. Parken im
Bereich gut möglich, Buslinie 9 bis Haltestelle Wildergrundallee)
Inge & Joachim Haferkorn, Tel.: 07231/6076084, Mobil 0176/51344948,
blau-es-kreuz-pforzheim@gmx.de



NACHRUF



Arno ist gestorben

Seit ich beim BKE bin, kenne ich Arno. Er gehörte damals zu denjenigen in meiner Gruppe, die mir das Gefühl vermittelt haben: Hier fühlst du dich wohl, bei dieser Gruppe bist du gut aufgehoben. Arno besaß und zeigte eine offene und gewinnende Art, wenn es hieß, auf andere Menschen zuzugehen, Anteil und Verständnis zu zeigen und unaufdringlich und überaus herzlich jemanden willkommen zu heißen.

Später war es Arno, der – berufsbedingt unregelmäßig und – ebenfalls berufsbedingt – oft verspätet mit wehendem Schlipps in den Gruppenraum stürmte, gerade von der Arbeit kommend, und der mit seinen Geschichten und Erlebnissen mal fröhlich, aber genauso auch ernsthaft zu unterhalten wusste. Aber da war auch der andere Arno, der von seinen Sorgen und Zweifeln erzählte, der unsicher war in manchen Fragen seines Lebens, der Hilfe und Rat suchte und dem die Zugehörigkeit zu seiner Gruppe ein wichtiger Teil seines Alltags war.

Und wieder später, inzwischen pensioniert und mehrfacher Großvater, löste Arno ein Versprechen ein. Jetzt hatte er die Möglichkeit, dem BKE Dorsten einiges zurückzugeben, sich selbst einzusetzen, selbst als Helfender für andere da zu sein. Arno wurde Vorsitzender, Arno bewegte was, Arno organisierte, Arno stellte das BKE nach außen dar, wurde aktiv im Landesverband, war auch bis zuletzt mitverantwortlich für diese Zeitschrift. Da blühte er auf, konnte er doch sein berufliches Können von früher in eines seiner wichtigen Anliegen von heute einbringen. Damit hat er unserer Gruppe, unserem Verein, dem ganzen Landesverband einen unschätzbaren Dienst erwiesen.



Tragisch, dass gerade solch aktive Menschen erfahren müssen, wie eine schwere Krankheit sie erst beeinträchtigt, dann in vielem hemmt und schließlich fast zur Untätigkeit verurteilt. Obwohl – untätig war Arno dabei nie, auch nicht in den letzten Monaten. Die Geschicke der Mitglieder in Dorsten und im Landesverband und sein Engagement für die Öffentlichkeitsarbeit – all das hat ihn beschäftigt, ein bisschen von seiner Krankheit abgelenkt und ihm Ausgleich und Zufriedenheit verschaffen können.

Seit einiger Zeit ist Arnos Platz in unserem Gruppenraum leer. Es gab Besuche, Anrufe, Berichte über ihn und seine Lebensumstände, aber er fehlte uns, er fehlt mir. Nun bleibt uns sein Andenken an ihn. Unser Mitgefühl gilt seiner Frau und seinen Kindern mit ihren Familien.

Danke, Arno.

Dieter Panek, BKE Dorsten

DEMNÄCHST IM MITGLIEDER MAGAZIN

Vorankündigung BKE VIEFALT 2. Ausgabe 2017

Hauptsache Mensch

„Also, ich habe ja nur Wein und Sekt getrunken. Bier oder Schnaps wäre unter meinem Niveau gewesen.“ „Und ich habe nur abends getrunken und auch nicht so viele Jahre. So extrem wie bei vielen anderen war es bei mir ja nicht.“ „Meine Sucht und meine Lebenssituation mit dem Heroin ist überhaupt nicht vergleichbar mit den anderen Geschichten.“ „Meine Abhängigkeit ist viel schlimmer, denn ich kann die Medikamente nicht einfach weglassen. Ich muss meine Sucht kontrollieren.“ „Ich bin Angehörige. Alles muss ich alleine regeln.“

In der nächsten Ausgabe der BKE VIEFALT richten wir den Blick auf die Menschen in unseren Gruppen. Wer begegnet uns dort? Was wissen wir über die Suchtmittel und Suchtformen und über die Lebenswelten der Personen, mit denen wir an einem Abend in der Woche in einem Gruppenraum sitzen? Und was ist entscheidend für die gegenseitige Hilfe, für ein Miteinander auf Augenhöhe und für unseren Leitgedanken „Ein BKE für alle“?

Ansichten teilen

Wenn ihr etwas zu dem Thema zu sagen oder eigene Erfahrungen gesammelt habt, schreibt uns! Vielleicht möchtet ihr als Gruppe den Leserinnen und Lesern euer Gruppengeheimnis oder auch Gruppenrezept mitteilen? Erzählt uns und ihnen, wie ihr Menschen auf dem Weg in ein zufriedenes und gesundes Leben begleitet. Oder schreibt uns eure ganz persönlichen Eindrücke über das, was für euch Selbsthilfe ist.

Wir sind gespannt auf eure Ideen und Erfahrungen!

Einsendeschluss: 15.08.2017



SUCHTSELBSTHILFE
BKE

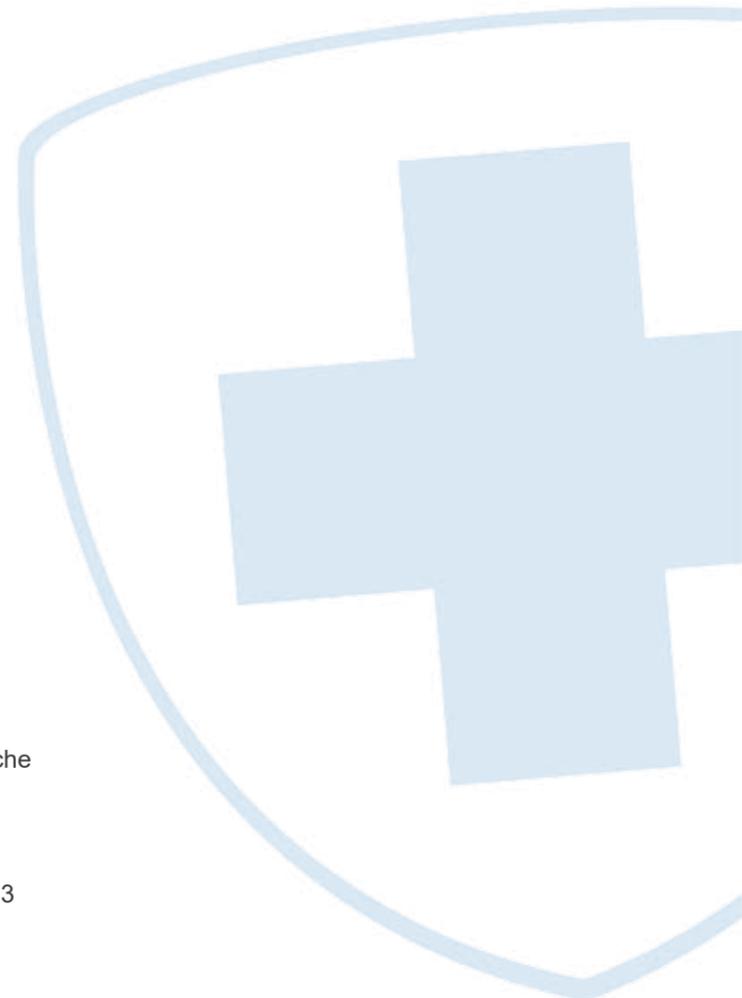
Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Bundesverband e.V.

Julius-Vogel-Str. 44 | 44149 Dortmund

Tel.: 0231 5864132 | Fax: 0231 5864133

info@bke-bv.de

www.bke-suchtselbsthilfe.de





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