

Menschen stärken Menschen



# BKE VIELFALT

LEITARTIKEL

## Hauptsache Mensch!

Ein BKE für alle –  
der Mensch steht im Mittelpunkt.





## 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  
Seehofweg 61 | 71522 Backnang  
Tel.: 07191 65532 | Fax: 07191 65532  
info@bke-bw.de  
www.bke-bw.de

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche  
Landesverband 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), Thomas Blicher (HS),  
Andreas Dubenhorst (NDS), Erika Molke (NRW),  
Jürgen Hütter (NRW), Lando Horn (SH), Doreen Rupieta (SH),  
Peter Keller (SH)

Gestaltung: HP KELLER Medienbüro, 25421 Pinneberg

Fotos: BKE Bundesverband, BKE-Landesverbände;  
Rainer Hemken, Peter Keller, Reinhard Rennwald.  
© Fotolia.com: benjavisa, andrew rybalko, Trueffelpix, VRD

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.

„Im Grunde sind es doch die Verbindungen mit Menschen, welche dem Leben seinen Wert geben, und je tiefer eingehend sie sind, desto mehr fühlt man, worin doch zuletzt der eigentliche Genuss steckt, die Individualität.“

*Wilhelm von Humboldt*



*Lando Horn  
Bundesvorsitzender*

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

auch Arbeit gibt unserem Leben einen Wert, ist Sinn und Sinnhaftigkeit in unserem Leben - BKE-Arbeit im Besonderen!

Wir treffen in unserem Engagement auf viele unterschiedliche Menschen in den Gruppen, den Vereinen, manchmal auch in Gremien oder bei Besuchen in Fachkliniken oder in der Begleitung von neuen Mitgliedern, die in unserem BKE Hilfe suchen.

Wir leben alle von dem, was uns Menschen in bedeutungsvollen Stunden unseres Lebens gegeben haben. Alleine sind wir mehr als nur einsam, alleine sind wir nichts.

Verbindungen und Verbindlichkeit wachsen da, wo wir jeden Menschen, dem wir begegnen als einzigartig betrachten und mit ihm wertschätzend und einfühlsam umgehen. – Hauptsache Mensch! Dieses Thema leitet uns durch die vorliegende Ausgabe der BKE VIELFALT und will den Blick dafür weiten und auch schärfen – das Besondere, das Individuelle in uns und unserem Gegenüber zu sehen.

Margot Käßmann sagte einmal: „Ganz gleich, wie lange ein Mensch leben darf, wieviel Kraft ein Mensch hat, oder wie viele Gaben - du und ich, wir alle sind Geschöpfe Gottes. Das macht uns alle, jeden einzeln, liebenswert und das Leben lebenswert.“

Das alles ist für uns Sinn des Lebens, Ansporn und Kraft zugleich. Wenn wir auch nicht immer wissen was es ist, wir fühlen es.

Es ist ein gutes Gefühl!

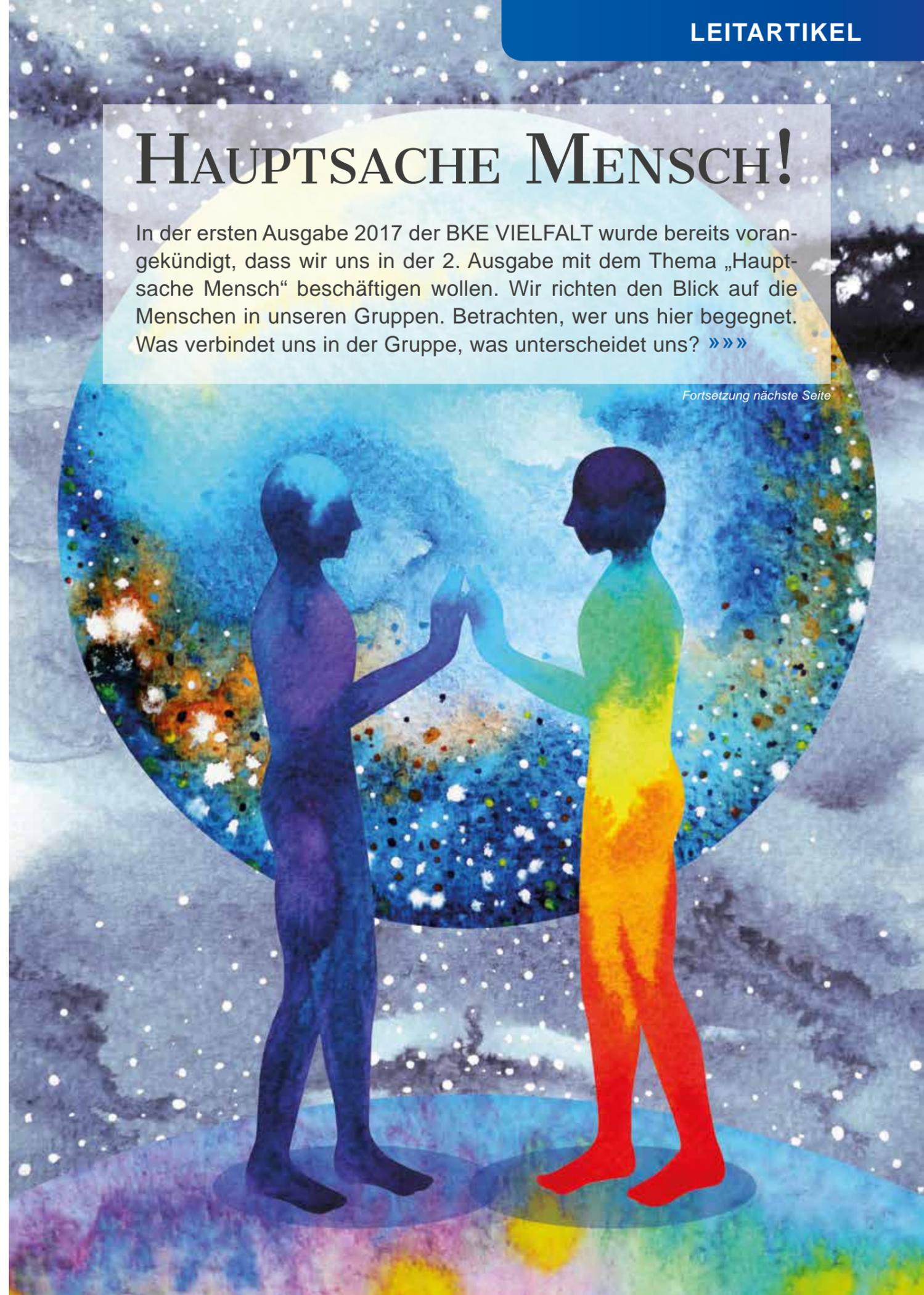
*Lando Horn  
Bundesvorsitzender*

<b>1. AUS DEM BUNDESVERBAND</b>	
Leitartikel: Hauptsache Mensch!	5-8
Neue Vielfalt in der Suchtselbsthilfe!	9
Schreib- und Sprechwerkstatt	10-11
Mitgliederbefragung: Suchtthemen bevorzugt	12
Geschichte eines Rückfalls: Verkümmert!	13
In eigener Sache: Zukunft mitgestalten   Das Geheimnis der Selbsthilfe	14
Menschen stärken Menschen: Das Projekt nimmt Fahrt auf	15
Impulswochen - Reisetagebuch	16-17
Kennenlernbesuch   Eines Tages klingelte das Telefon	18-19
Herzlicher Besuch vom Bundesverband in Calau	19
Himmelfahrt-Seminar: "Anders sein"	20
Ergebnisse der BKE-Mitgliederbefragung	21
Fachbereich JULITI: Jugend im BKE unter voller Fahrt	22-23
Jugend- und Familienseminar: Und Glück kann so einfach sein!	23-24
Fachbereich Wendepunkt (Angehörige): Neue Wege - konsequente Veränderung...	25-26
Kirchentag in Berlin: Du siehst mich	26-27
Selbsthilfe Online: Suchtselbsthilfe sicher im Netz	28
Bundesdelegiertenversammlung in Rahden	29
Motorradtreffen in Schwaförden	30
Treffen der Fachbereichsbeauftragten	31
<b>2. AUS DEM LANDESVERBAND NORDRHEIN-WESTFALEN</b>	
Evangelische Erwachsenenbildung im BKE	32
Seminar Basiswissen Sucht: Allem Anfang wohnt ein Zauber inne...	34-35
Bilder-Collage NRW	36-37
Bewusster Leben mit allen Sinnen	38
Gesundheitsförderung in der Suchtselbsthilfe	39
Angehörigenarbeit: Was uns eint und was uns trennt	40
Sucht und Geschlecht   Frauengruppe Bochum-Werne   Frauenarbeit im BKE	41
Achtsamkeit und Spiritualität, nur etwas für Frauen?	42
NRW Veranstaltungsübersicht 2017	43
<b>3. AUS DEM LANDESVERBAND NIEDERSACHSEN</b>	
Regionaltreffen "Wagenfelder Runde": Über den Tellerrand	44
Gedanken zur Selbsthilfe	44-45
NDS Veranstaltungsübersicht 2017	45
<b>4. AUS DEM LANDESVERBAND SCHLESWIG-HOLSTEIN</b>	
Die Arbeit des Landesvorstandes	46-47
Suchtmittelkonsum in der Schwangerschaft: Was ist FASD?	48
MASITHI (lasst uns singen)	49
Gruppenbegleiterausbildung: Gute Noten	50
MPU: Ohne Alkohol in ein neues Leben	50-51
Tanksäule statt Suchtkeule	51-52
Landesmitgliederversammlung: Rechte haben und Rechte nutzen   Alles Käse...	52-53
Jugendgruppe auf Reisen: Wenn Mäuse flügge werden	54
Kreis-/Stadtverband Kiel: Wahrschau	55
SH Veranstaltungsübersicht 2017	55
<b>5. JAHRESÜBERBLICK &amp; VERANSTALTUNGEN</b>	
Kontaktadressen Veranstalter & Regionalgruppen	57
Jahresüberblick Seminare	57-58
<b>6. SEMINARANGEBOTE</b>	
Bundesverband	59
Niedersachsen	60
Nordrhein-Westfalen	61-69
Schleswig-Holstein	69-70
<b>7. DANK AN DIE FÖRDERER</b>	71

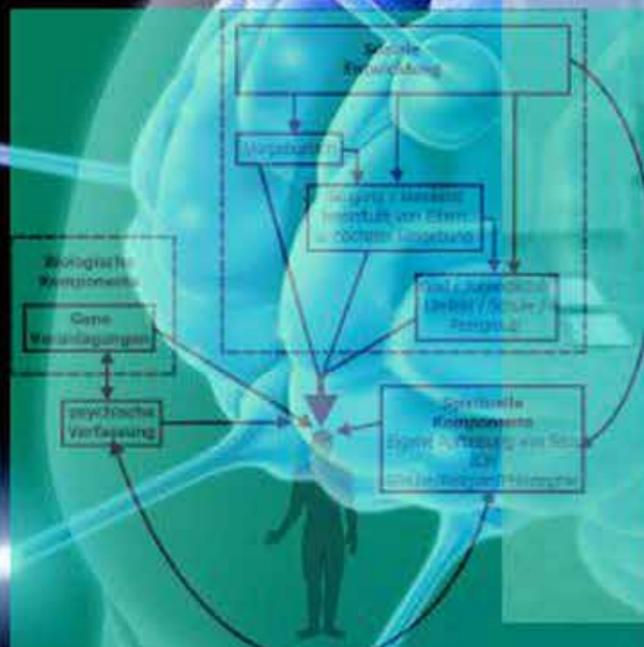
# HAUPTSACHE MENSCH!

In der ersten Ausgabe 2017 der BKE VIELFALT wurde bereits vorangekündigt, dass wir uns in der 2. Ausgabe mit dem Thema „Hauptsache Mensch“ beschäftigen wollen. Wir richten den Blick auf die Menschen in unseren Gruppen. Betrachten, wer uns hier begegnet. Was verbindet uns in der Gruppe, was unterscheidet uns? »»»

*Fortsetzung nächste Seite*



# Hauptsache Mensch



## Ein BKE für alle



Wichtig ist zu wissen, dass die Einnahme von psychotropen Substanzen (Suchtmitteln) zu einer vielfachen Ausschüttung von Dopamin im Hirnstamm führt. Diese Ausschüttung ist abhängig von den konsumierten Substanzen und kann bis zum 20-fachen der natürlichen Dopaminausschüttung führen. Das bedeutet, der Konsum von Suchtmitteln, sagen wir eine Kombination von Alkohol, Cannabis und Kokain, kann zu einer 20-fachen Ausschüttung des Dopamins im Hirnstamm der betroffenen Konsumentinnen und

Konsumenten führen. Dabei steigert sich das „Hurragefühl“ nicht entscheidend. Wir wissen auch, dass im Folgenden nicht konsumiert wird um das „Hurragefühl“ zu erleben, sondern um die quälenden Entzugserscheinungen zu beseitigen.

Ich glaube jetzt ist deutlich geworden, worum es geht. Egal um welche Suchtform oder welche Substanz es geht, die Auslöser sind immer die gleichen.

### Was heißt das für die Menschen in den Gruppen?

Das heißt zunächst: Wir sitzen alle in einem Boot, sind alle in eine „Evolutionss Falle“ getappt und versuchen gemeinsam wieder in einen Alltag ohne Abhängigkeit zurück zu finden. Entscheidend ist uns gegenseitig zu helfen, zu unterstützen, wieder einen Sinn im Leben und Freude zu finden. Das wird uns besser und leichter gelingen, wenn wir diese Anregung in der Gruppe thematisieren, uns darüber austauschen, die Unterschiedlichkeiten des Einzelnen offen legen und gemeinsam nach Lösungen suchen.

Das Thema ist nicht einfach. Aber die Gruppe kann sich ja Hilfe holen. Vielleicht mal einen Gruppenabend zu diesem Thema machen und Fachleute zum intensiven Austausch einladen. Beratungsstellen ins Boot holen. Hilfestellung von Ärztinnen und Ärzten und aus Fachkliniken in der Umgebung erbeten. Wichtig ist, sich klar zu machen was es heißt „Ein BKE für alle“. Und wenn der Mensch im Mittelpunkt stehen soll, geht das nur, wenn ich mein Leben als ständigen Lernprozess begreife.

Auch der Bundesverband befindet sich ja in einem ständigen Lernprozess: Die geschaffenen Fachbereiche, die Schulung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren und vieles mehr.



Öffentlichkeitsarbeit beginnt in den Gruppen, traut Euch auch nach außen zu tragen: Diese BKE-Gruppe ist für alle, alle sind willkommen. ■

Reinhard Rennwald, Sozialpädagoge und Gestalttherapeut und neues Mitglied der Redaktion der BKE VIELFALT

Verbindend sind unsere Leitgedanken: „Ein BKE für alle“ – „Menschen stärken Menschen“. Das heißt, der Mensch steht im Mittelpunkt!

Die Befragungen zur Zeitschrift haben ergeben, dass sich unsere Leserinnen und Leser mehr Informationen über suchtspezifische Themen wünschen. Und die Praxis zeigt, dass der Öffentlichkeit und auch einigen Menschen im BKE nicht mehr geläufig ist, dass wir uns für alle Suchtformen geöffnet haben.

Was wissen wir über die Suchtmittel und Suchtformen und über die Lebenswelten der Personen, mit denen wir einmal in der Woche in einem Gruppenraum sitzen? Was verbindet uns dort?

Allen gemeinsam ist, dass sie wegen einer Suchterkrankung in eine Gruppe gefunden haben, entweder selbst abhängig oder als Angehörige oder Angehöriger. Um eine optimale Selbsthilfe, ein Miteinander auf Augenhöhe nach dem Leitgedanken „Ein BKE für alle“ zu erreichen, muss ich zunächst wissen, was eine Suchterkrankung überhaupt ausmacht. Gibt es bei den vielen verschiedenen Suchtmitteln und Suchtformen – stoffgebunden, nicht stoffgebunden und vieles mehr – Gemeinsamkeiten, eine Grundlage, auf der die Gruppenarbeit, gemäß dem Leitgedanken eine Basis hat? Eine klare Antwort auf diese Frage ist JA! Egal ob alkoholabhängig, drogenabhängig, spielsüchtig, beziehungsüchtig, um nur einiges zu nennen, die „Grundbausteine“ für das Entstehen einer Suchterkrankung sind immer die Gleichen!

### Sucht findet im Kopf statt

Das klingt jetzt zunächst sehr abstrakt und einfach. Also schauen wir uns diese Aussage etwas genauer an:

Die modernen Forschungsergebnisse der Neuropsychobiologie und der bildgebenden Verfahren legen die Vermutung nahe, dass es im Hirnstamm ein alteingesessenes Belohnungszentrum gibt, welches die Aufgabe hat, positive Gefühle bei den betroffenen Menschen zu erzeugen. Ich würde das beschreiben als ein „Hurragefühl“, welches sagt: „Das Leben ist schön.“ Dieses Belohnungszentrum im Hirnstamm arbeitet mit dem Neurotransmitter Dopamin und eine bestimmte, im biologischen Rahmen festgelegte Dopaminausschüttung erzeugt dieses angenehme „Hurragefühl“. Aus Komplexitätsgründen werden andere wichtige Neurotransmittersysteme hier nicht erwähnt.

Wenn wir uns vorstellen, dass dieses Belohnungszentrum schon einige Millionen Jahre existiert und vom Schöpfer als sinnvolle Ergänzung des menschlichen Daseins geschaffen worden ist, dann ist leicht ableitbar, welche menschlichen Verhaltensweisen zu einer Ausschüttung von Dopamin im Hirnstamm führen können.

Diese natürlichen Verhaltensweisen sind:

- Ernährung
- Sexualität
- Beruflicher Erfolg (Mammut erlegen)
- Kreativität (Höhlenmalerei)
- Körperliche Bewegung (Tanzen, Singen)
- Soziale Kontakte

Die Durchführung dieser Aktivitäten führt zu einer festgelegten Dopaminausschüttung im Hirnstamm, die dann das anschließende „Hurragefühl“ mitbedingt.

Zum besseren Verständnis sagen wir, dass der Verzehr eines Mammutkoteletts 1 g Dopamin ausschüttet, ein Waldlauf durch den Urwald ebenfalls 1 g Dopamin und eine Liebesstunde des Höhlenmenschenpaares ebenfalls 1 g Dopamin. Eine erhebliche Steigerung der Dopaminausschüttung durch die Kombination von verschiedenen Dingen ist nicht zu erwarten, weil natürliche Mechanismen im Sinne eines biologischen Gleichgewichtes nur wenig Variation erfordern.

Viele Millionen von Jahren hat dieses System gut funktioniert und es ist dadurch durcheinander geraten, dass die chronische Einnahme von „Hurragefühl-erzeugenden-Substanzen“ (Suchtmittel) ebenfalls Wirkung auf die Dopaminausschüttung im Hirnstamm hat. Das ist der Konsum von Wein, das Rauchen von Cannabis, Konsum von Kokain und ebenfalls Verhaltenssuchte scheinen Einfluss auf die Dopaminausschüttung zu haben, wie z.B. Glücksspielsucht, pathologischer PC-Gebrauch, Kaufsucht und Ähnliches.

# VIELEN DANK DAFÜR!



Mein Name ist Stefan, und ich bin seit dem 14. Februar 2017 clean. Seit Ende März besuche ich regelmäßig die Gruppe Senfkorn, eine Selbsthilfegruppe des BKE in Wetzlar. Mein Suchtproblem bezieht sich auf Cannabis und Amphetamine.

Während meines Aufenthalts zur Entgiftung in den Vitos-Kliniken in Herborn lernte ich durch eine andere Patientin den Leiter der Selbsthilfegruppe Senfkorn kennen. Er lud mich gleich zu einem Gruppenabend ein. Da es sich bei den meisten Teilnehmenden um trockene Alkoholikerinnen und Alkoholiker handelt, dachte ich anfänglich, dass sich unsere Probleme stark unterscheiden. Ich kam trotzdem der Einladung nach und durfte schnell feststellen, dass sich der Suchtverlauf und seine Auswirkungen stark ähnelten.

Es fragte mich auch niemand, wie mir so etwas passieren konnte oder warum ich Drogen genommen habe. Ich fühlte mich gleich als Mensch akzeptiert. Ein Mensch von vielen mit Suchtproblemen.

Man stand mir sofort mit Rat und Tat bezüglich Therapieangeboten und MPU zur Seite.

Ich lernte schnell, dass die Auswirkungen, die Sucht mit sich bringt, sich sehr stark ähneln. Viele von uns müssen erst fast alles verlieren, bevor sie sich eingestehen, dass sie ein Suchtproblem haben. Genau so war es mir auch ergangen.

Ich beginne gerade, mein Leben wieder neu zu strukturieren, und das beginnt mit dem Tagesablauf. Der nächste Schritt wird sein, mein verlorenes Selbstbewusstsein wiederzuerlangen und meinen Führerschein zurückzuerhalten, um wieder ins Berufsleben einsteigen zu können. Gerade beim Wiedererlangen des Selbstbewusstseins kann ich stark von Gesprächen in der Gruppe profitieren. Jedes unserer Treffen gibt mir die Kraft, gestärkt in die neue Woche zu gehen.

Viele Dank dafür! ■

*BKE Gruppe „Senfkorn“, Stefan Wagner*

# MENSCHEN STÄRK(T)EN MICH :)

Multitaskingfähig bin ich als alte weise Frau nicht mehr wirklich ;) Aber multitoxisch lebte ich, bevor ich das BKE fand. Ich trank immer wieder heftigst Alkohol und rauchte ungezählte Zigaretten seit meinem 13. Lebensjahr. Mein Leben war eine wilde Achterbahn.

Nur als meine Kinder klein waren, „riss ich mich zusammen“ – denn natürlich wollte ich auf keinen Fall die Fehler meiner Eltern wiederholen :( Ein paar lange Jahre also war ich Übermutter/Überfrau/Übersekretärin. Dann entdeckte ich Cannabis für mich. Und das hat mich nach einiger Zeit in eine Psychose geschossen. Ich kam in die Psychiatrie – das war der Beginn meiner Heilung...

Ich besuchte verschiedene Suchtthilfegruppen und fand das BKE am besten, obwohl ich erstmal befürchtete, die sind eine Sekte ;) Das war 2002. Nun bin ich seit über 14 Jahren clean, über 10 Jahre trocken und über 5 Jahre nikotinfrei :D Ein harter, langer Weg – besonders am Anfang... „Nur heute nicht.“ Damit schleppte ich mich von Tag zu Tag. Teile meiner Familie habe ich verloren, sie können mir nicht verzeihen.

Aber ich verzieh mir irgendwann – last but not least durch die guten Menschen <3 beim BKE. Dort erfahre ich (immer noch! und immer wieder, lächel...) Sympathie, Kompetenz und Verlässlichkeit – soll heißen: Besondere Menschen erkenne ich daran, dass sie mich berühren, ohne ihre Hände zu benutzen. Denn am Ende zählen die Menschen, denen man/frau auf die Frage „Alles okay bei dir?“ mit der Wahrheit antworten will. Gott sei Dank! :) ■

*BKE Gruppe „Senfkorn“, Christa Fuchs*

# NEUE VIELFALT IN DER SUCHTSELBSTHILFE!

*Ilka Bandelow erklärt,  
wie Gruppe funktioniert*



Das Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche (BKE) traf sich an einem Wochenende in Springe zur Schreib- und Sprechwerkstatt!

Mitglieder des BKE erlernten Techniken zur Gestaltung von Presseartikeln, Kommunikation und Erstellung von Beiträgen für die Verbandszeitung „BKE VIELFALT“.

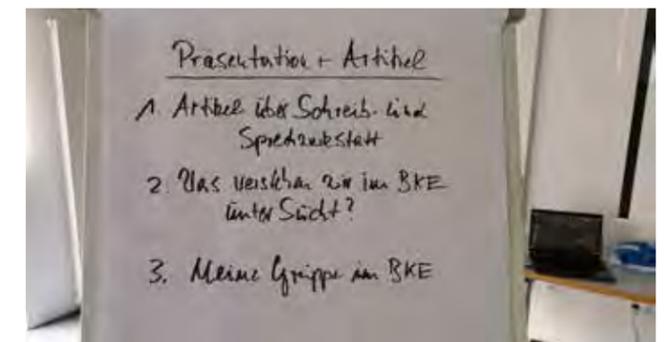
Aus dem gesamten Bundesgebiet des BKE trafen sie sich zur Schreib- und Sprechwerkstatt im Bildungs- und Tagungszentrum Springe.

Unter der fachlichen Leitung von vier Referierenden des BKE-Bundesverbandes wurde den Teilnehmenden umfassendes Wissen in den Bereichen Rhetorik und Kommunikation vermittelt. Zudem wurden sie im Verfassen von Presstexten geschult.

Die Inhalte zu den Themen wurden in Arbeitsgruppen umfassend diskutiert, ausgearbeitet und im Plenum vorgestellt. ■

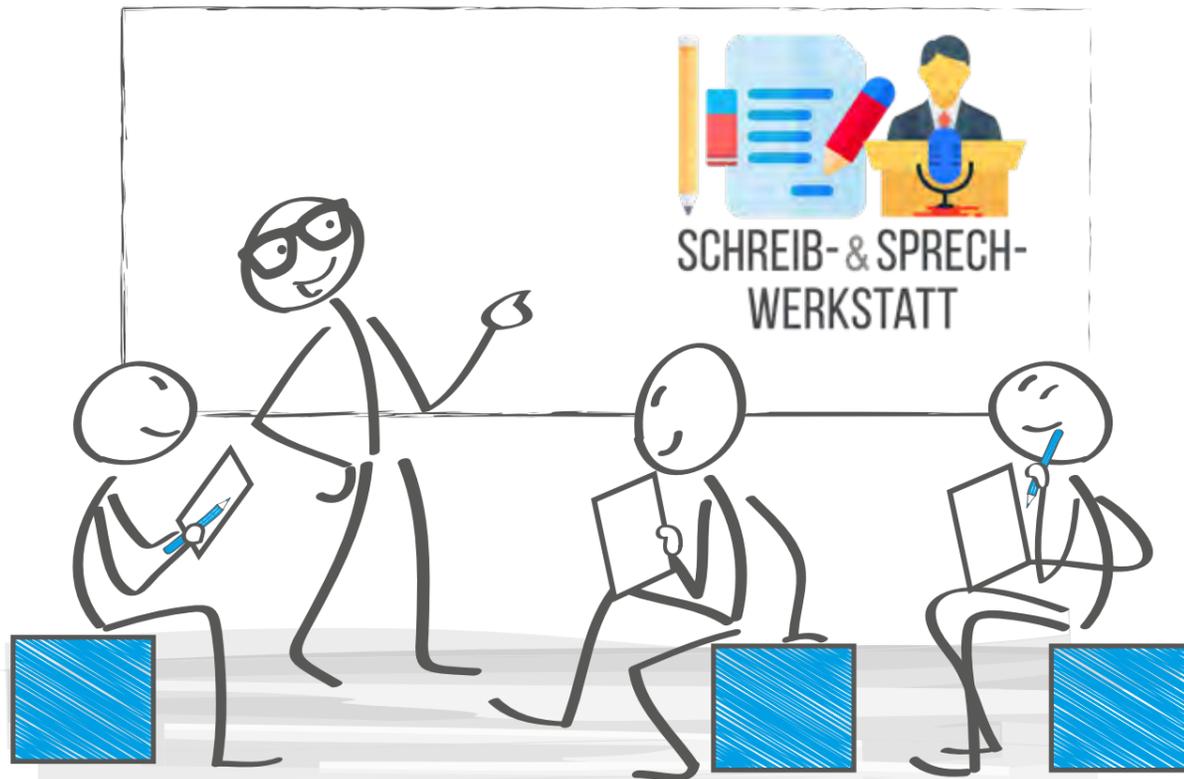
*Im Auftrag des Bundesverbandes  
Antje Totzek, Uwe Rudnik,  
Jürgen Hütter*

*Hans-Ulrich Funk gibt Tipps  
zum Thema Rhetorik*



*Die Teilnehmenden dürfen wählen*





# DAS GEHEIMNIS

## BKE-Gruppen im wahren Leben

In einschlägiger Literatur wird immer wieder über die Arbeit der Suchtselbsthilfe geschrieben. Ja, die Gruppenarbeit spielt eine scheinbar mehr als bedeutsame Rolle.

Aber was ist diese Gruppenarbeit, wie funktioniert Gruppenarbeit?

Nachgefragt erhält man durchaus Antworten wie: „... das kann man nicht erklären...“; „...das ist so...“. Unwissende denken, dass es nur um Alkohol geht.

Vielleicht muss man sein Augenmerk darauf legen, dass Gruppenarbeit funktioniert. Und das tut sie.

Nur ein Beispiel dafür ist Timo, Anfang vierzig und Mitglied einer Gruppe in Schleswig-Holstein. Als er vor 10 Jahren den Kampf gegen den Alkohol aufnahm, war er am Boden. Er hatte keinen Job. Eine Familie oder Freunde waren nicht an seiner Seite.

Mit der Trockenheit blieb zunächst die Einsamkeit, Haltlosigkeit und keine wirkliche Lebensperspektive. Einzige Konstante in seinem damaligen Leben war der wöchentliche Gruppenbesuch beim BKE. Dort sprach er auch immer wieder seine Sehnsüchte an. Ratschläge durch die Gruppenmitglieder? Fehlangezeige. Vielmehr kam Hilfe zur Selbsthilfe. Ein Grup-

penmitglied, das selbst in der Steuerbranche tätig ist, eröffnete ihm den Blick in diesen Berufszweig und nach einer Umschulung fand sich tatsächlich ein Job als Bürokraft in einer Steuerkanzlei.

Und auch in Sachen Frauen konnte sich Timo immer eines offenen Ohres in der Gruppe sicher sein.

Aus heutiger Sicht haben die Gruppe und deren Mitglieder Timo bestärkt, seine Wege zu finden, auch wenn diese für ihn zum damaligen Zeitpunkt undenkbar waren.



Heute ist Timo zufrieden und glücklich. In Kürze wird er eine Ausbildung zum Steuerfachgehilfen beginnen.

Er ist zudem gerade mit einem Gruppenmitglied in den Urlaub gefahren und die Bilder, die er seiner BKE-Gruppe schickt, sagen nur eins: Er ist angekommen in seinem neuen Leben.

Solche oder ähnliche Geschichten könnten aus jeder Selbsthilfegruppe des BKE erzählt werden.

Warum Gruppe und wie es funktioniert, diese Frage kann unbeantwortet bleiben.

Solange Menschen Menschen stärken. ■

*Doreen Rupieta, Hanny Schallenberg, Ilka Bandelow*

# SUCHT IST NUR DIE SPITZE DES EISBERGES

Die Auswirkungen betreffen alle in der Familie.

Die Mitglieder der Angehörigengruppe sind Partnerinnen und Partner, Mütter, Väter, usw. aus suchtbelasteten Familien.

Wir treffen uns 14-tägig am Mittwoch um 19:30 Uhr in der Aneos-Klinik in Kiel-Elmschenhagen, Tiroler Ring.

Es geht um Entlastung und Verstehen der Zusammenhänge von Sucht und sozialen Bindungen. Das dient auch der Unterstützung des Suchtmittel-Abhängigen.

Um Abstand vom Alltag zu erreichen, beginnen wir jeden Gruppenabend mit einem aufmunternden Gedicht oder Zitat. Gesessen wird im offenen Stuhlkreis, um keine Barriere aufzubauen. Jeder berichtet kurz (ohne Zeitvorgabe), wie es ihr/ihm in den letzten 14 Tagen ergangen ist. Bei einem Gruppenbesuch ist es keine Bedingung sich zu äußern. Du kannst schweigen oder reden. Alles,



was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe!

Die Grundphilosophie der Angehörigengruppe ist: „Bleib bei Dir!“ Das bedeutet, dass jede/jeder versucht herauszufinden, welche persönlichen Bedürfnisse sie/er hat.

Das Ziel ist, das Familienleben nicht von der Suchterkrankung abhängig zu machen.

Wer uns nicht gleich besuchen möchte, kann sich an die unten genannten Personen vertraulich wenden. ■

Kontakt: Heidi Bous, 0176 48201131  
Mechthild Selk, 0431 712221  
Monika Stein, 04342 889337

*BKE-Angehörigengruppe in Kiel-Elmschenhagen  
Heidi Bous*

# ÜBER SUCHT REDEN

Sucht hat nichts mit „Suchen“ zu tun.

Der Begriff „Sucht“ stammt aus dem altdeutschen Wort „Siechen“. Das bezeichnet einen Zustand der Hilflosigkeit.

Um aus dieser Hilflosigkeit zu kommen, hat sich das BKE als Selbsthilfeverband für Menschen mit Suchtproblemen etabliert.

Das BKE (einer der fünf großen Suchtselbsthilfeverbände in Deutschland) hat sich 1902 gegründet. Ehemals ein reiner Alkoholabstinenzverein, bietet die Organisation heute Hilfe für alle Suchtformen an.



Dabei spielt es keine Rolle, welche Religion oder Nationalität die Betroffenen haben.

Auch Angehörigen von Betroffenen und Jugendlichen steht das BKE mit Rat und Tat zur Seite.

In den Selbsthilfegruppen lernen Betroffene durch die eigenen Erfahrungen anderer Gruppenmitglieder. So wird die Basis für eine möglichst dauerhafte Abstinenz geschaffen. ■

*Erika Molke, Urs Frank und Kirsten Lutzke*

BKE VIELFALT – das Ergebnis der Mitgliederbefragung

# SUCHTHEMEN BEVORZUGT

Mit der 2. Ausgabe der BKE VIELFALT in 2016 baten wir die Mitglieder um ihre ehrliche Meinung zur neuen BKE-Mitgliederzeitschrift. Wir danken allen Mitgliedern sehr, dass sie sich die Zeit genommen haben und uns per Fragebogen oder Online ihre ehrliche Meinung mitzuteilen. Denn nur so haben wir eine Chance zu erfahren, was sie an der BKE VIELFALT begeistert, was wir unbedingt beibehalten müssen, aber auch, was wir optimieren müssen und was sie sich an Veränderungen wünschen.



Der Fragebogen

Die aktiven Mitglieder haben dazu beigetragen, die BKE VIELFALT mitzugestalten und die Richtung, in die wir uns entwickeln, mitzubestimmen.

Ziel war es, in der Mitgliederbefragung, die Zufriedenheit der Mitglieder sowie die Bekanntheit und Nutzung der Verbandsangebote und Services in der BKE VIELFALT festzustellen. Neben dem positiven Zeugnis förderte das Feedback auch Hausaufgaben für das Redaktionsteam zutage: So wünschen sich die Mitglieder mehr Artikel zum Thema Süchte und Anregungen für die Gruppenabende. Zweidrittel der Befragten gefielen die Schwerpunktthemen „sehr gut“ oder „gut“.

Die Befragungsergebnisse vermittelten uns in zahlreichen Bereichen wichtige Anhaltspunkte. Auch möchten wir uns an dieser Stelle für all die engagierte Arbeit unserer Mitglieder und der vielen Menschen in unseren Gruppen, Vorständen, Fachbereichen, Fachgruppen und Geschäftsstellen herzlich bedanken!

In diesem Sinne wünscht Euch das Redaktionsteam eine interessante Lektüre, neue Erkenntnisse und viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe. ■

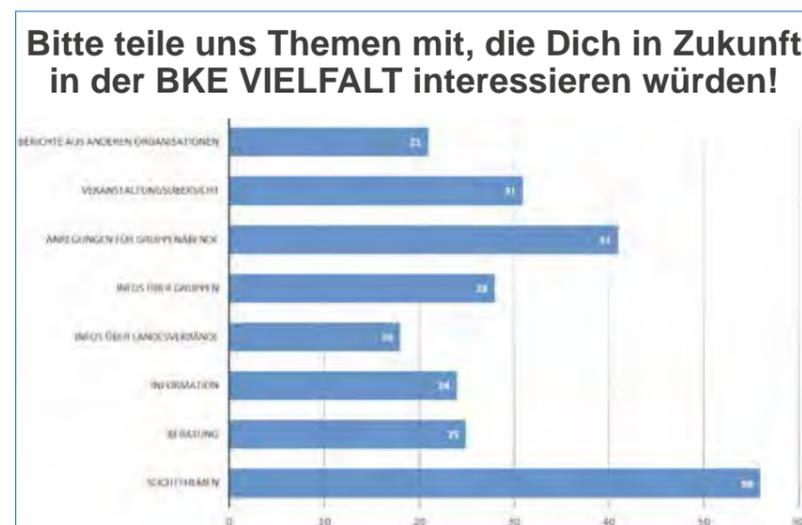
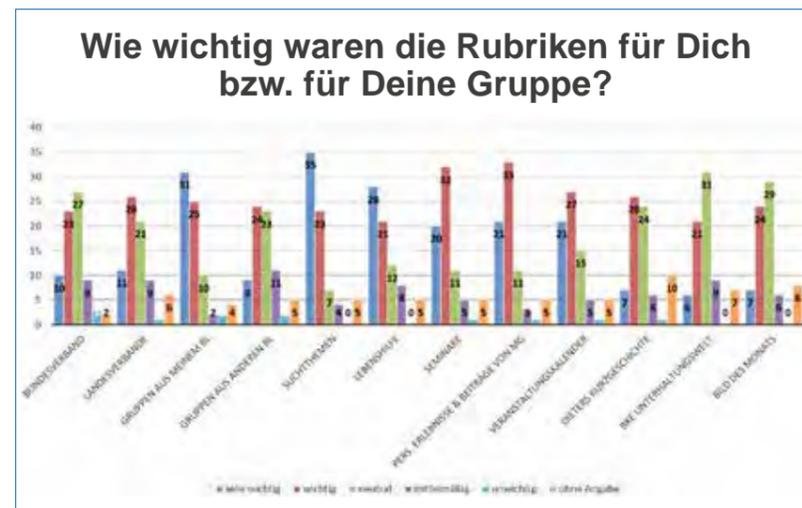
Peter Keller  
Redaktionsteam BKE VIELFALT



Oben: Anja Bock, die Gewinnerin des 1. Preises.

Links: Lando Horn überreicht den 2. Preis an Rainer Clarus.

Als Dankschön fürs Mitmachen haben wir unter allen eingegangenen Rückmeldungen drei Preise verlost. Den 1. Preis, 1 Einkaufsgutschein hat gewonnen Anja Bock aus 24628 Hartenholm, den 2. Preis, 1 Kinogutschein für 2 Personen, gewann Rainer Clarus aus 32339 Espelkamp und den 3. Preis, 1 Büchergutschein, Edith Mucha-Schäfer aus 45657 Recklinghausen.



Diese Geschichte habe ich in der Zeit eines Rückfalles meines Mannes geschrieben. Mit dem Schreiben kann ich meine Gefühle ausdrücken und mir alles von der Seele reden. Damit helfe ich mir selbst und vielleicht auch anderen Betroffenen. In meiner Geschichte „Verkümmert!“ geht es um „Sie“, die Flasche Alkohol.

# VERKÜMMERT!

„Sie“ riecht nach Freiheit, nach dem wahren Leben. Hört mir zu, wenn ich Probleme habe, setzt mich nicht unter Druck. Bei ihr darf ich alles. „Sie“ hat immer Zeit für mich und unendlich viel Geduld. Und „Sie“ widerspricht nicht. Mit ihr kommt wieder Ruhe in meine unruhigen Gedanken. „Sie“ wird zur Quelle meines Lebens, mit ihr traue ich mich, denn sie macht stark. Ich werde selbstbewusst und ich schaffe mit ihr alles, was ich will und noch viel mehr. Selbstbewusst, sich ihrer Wirkung voll bewusst, lächelt sie mich an. „Sie“ weiß genau, wie schwer es ist, sich ihr zu entziehen. Denn „Sie“ hat eine unheimliche Macht. Und die nutzt „Sie“ aus. Aber dann musste „Sie“ endlich unser Haus verlassen. Nach Jahren! Mein Mann schaffte es, „Sie“ vor die Tür zu setzen, denn von alleine wäre „Sie“ nie gegangen.

Endlich! Ich war so froh. Natürlich war „Sie“ nicht kampflös gegangen. Dafür ist „Sie“ zu stolz. Aber jetzt hatten wir gesiegt. Keine Ehe mehr zu dritt. Und ich pflanzte meinen Samen in kleine Töpfe. Das Vertrauen, die Hoffnung, die Wahrheit und die Liebe. Meine letzten Blumentöpfe waren verwelkt. Aber nun würde es neue Pflanzen geben. Ich hatte sein Wort.

Alles war wieder im Lot. Es war eine harte Zeit gewesen, aber nun begann etwas Neues. Und ich dachte: Jetzt hat „Sie“ keine Macht mehr über ihn. Wir haben als Ehepaar gewonnen. Zusammen! Gemeinsam hatten wir „Sie“ rausgeworfen. Lange Zeit ging es gut.

Aber ich ahnte nicht, dass „Sie“ schon längst wieder an der Hintertür stand. Heimlich und versteckt. „Sie“ nutzte den Moment der Schwäche, des Schmerzes aus. Wenig später ahnte ich es, roch es. Unsere gute Zeit war vorbei. „Sie“ wohnte wieder bei uns. War ohne mein Wissen wieder bei uns eingezogen. Der ganze Kampf, unser Kampf – war vergeblich. „Sie“ hatte mich einfach in die Ecke gedrängt, zur Seite geschoben und stand zwischen uns. Ich hatte „Sie“ unterschätzt. Niemals hätte ich nach den vielen guten Wochen damit gerechnet. War ich zu naiv? Muss ich als Partner jetzt ständig auf der Hut sein? Soll ich meinen Mann kontrollieren? Und meine kleinen Pflanzen, wie gehen sie mit dem Druck um? Mit der Angst vor ihr? „Sie“ wohnte ein paar Tage bei uns. Hielt meinen Mann mit ihren Klauen fest, umklammerte ihn mit all ihrer Macht.



CO-Abhängigkeit, sie macht den Ehepartner mit krank. Jedes Mal hänge ich mit drin. Ja, ich habe mich zu sicher gefühlt. Das war ein Trugschluss. „Sie“ ist stärker, als ich es mir vorstellen konnte. Im Grunde genommen ist Alkohol ein Selbstmord auf Raten. Sie macht den Menschen krank, verändert ihn und lässt ihn Dinge anders wahrnehmen. Denn der Alkohol gaukelt eine schöne, heile Welt vor. Aber er macht krank. Ohne sein wahres Ich wiederzufinden, geht die Persönlichkeit verloren. Abhängige fühlen sich stark, dabei sind sie schwach. Sie fühlen sich mutig, dabei sind sie feige und unehrlich. Sie fühlen sich gut, dabei sind sie krank. Und „Sie“ lacht!

Meine Pflanzen haben ihre ersten Triebe durch die Erde geschoben. Jeden Tag wachsen sie ein kleines Stück. Die ersten Blätter werden bald zu sehen sein. Ich freue mich darüber. Ob sie groß werden und noch einmal blühen? ■

Eine Angehörige der Gruppe Senfkorn

# ZUKUNFT GESTALTEN

Spenden oder Anzeige schalten

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](http://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](mailto:info@bke-suchtselbsthilfe.de)). ■

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



**Jede Spende  
hilft!**

## Vorankündigung BKE VIEFALT 1. Ausgabe 2018

# Das Geheimnis der Selbsthilfe

Ist es eigentlich bekannt, dass jede dritte Person, die unsere Selbsthilfegruppen besucht, allein durch den Besuch der Gruppe den Ausstieg aus der Sucht gefunden hat? Ohne jemals eine Behandlung oder längerfristige Beratung erhalten zu haben. Wir fragen uns, wie kommt das? Was wirkt in der Selbsthilfe so gesundheitsfördernd, dass keine weiteren professionellen Hilfen in Anspruch genommen werden müssen? Wir möchten über folgende Themen mit und für euch schreiben:

- Wie funktioniert Gruppenarbeit konkret?
- Was wirkt in der Gruppe?
- Welche Mitgestaltungsmöglichkeiten bieten sich?
- Welche Themen beschäftigen die Menschen in unseren Gruppen?
- Welche Vielfalt gibt und schafft die Gruppenarbeit?
- Welche Unterstützung benötigen Gruppen?

## 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: 07.05.2018**

\* \* \* \* \*



# Menschen stärken Menschen

## Unser Projekt nimmt mit viel Rückenwind Fahrt auf

Nachdem wir nun nach der Planungs- und Vorbereitungsphase im vergangenen Jahr in die Umsetzungsphase gestartet sind, ist viel geschehen. Den Auftakt bildete ein Referierendencoaching in der Bundesgeschäftsstelle in Dortmund mit dem Theaterschauspieler Kai Bettermann. Bei diesem Coaching wurden die haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitenden des Projektteams mit den weiteren Referierenden geschult für den Schwerpunkt des zweiten Projektjahres. Multiplikationspersonen wurden berufen und bei einer ersten intensiven Multiplikatorenschulung in Sternberg bei Extertal vorbereitet für ihre wichtigen Aufbauaufgaben in den Regionen. Durch Klärung unserer Identität, Vergewisserung unserer Haltung und Verbindlichkeit im BKE sowie durch das Erwerben von Fachwissen über Präsentation und Rhetorik lernten wir, wie wir unser BKE in Fachkliniken, bei Haus- bzw. Fachärztinnen und -ärzten, Therapeutinnen und Therapeuten sowie in Kirchengemeinden, bei der beruflichen Suchthilfe und Gremien der Suchtselbsthilfe vorstellen können. Mit unserem Projektansatz Menschen zu stärken, sind unsere Multiplikatorinnen und Multiplikatoren bereits regional zu etlichen BKE Gruppen gefahren, um genau dies zu tun, die Gruppen und Mitarbeitenden kennenzulernen und unser gemeinsames Projekt vorzustellen.

Aber darüber hinaus haben sich unser Bundesvorsitzender Lando Horn, meine Kollegin Claudia Kornwald und ich mehrfach auf den Weg gemacht zu Impulswochen, Schulungen und Kooperationsveranstaltungen nach Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen-Anhalt, Brandenburg, Baden-Württemberg, Hessen und Rheinland-Pfalz, um die Gruppen und Mitarbeitenden persönlich kennenzulernen. Begegnung, Ermutigung und Unterstützung standen auf unserem straff organisierten Besuchsplan und wir merken, wie unser Projekt die Fragen und Bedürfnisse vor Ort ernst nimmt und nach und nach bei jeder Gruppe, jedem Mitarbeitenden und Teilnehmenden vor Ort gut ankommt.

Am Anfang gab es immer Bedenken und Befürchtungen, aber wir sind dankbar, dass sich diese immer schnell auflösten, wenn wir als Gleiche unter Gleichen

Gemeinschaft erlebten, Fragen besprechen und Sorgen teilen durften. Wir stärkten Menschen und gingen als Gestärkte aus jeder Begegnung wieder nach Hause!

Mittlerweile konnten wir im Projektteam den Schwerpunkt des nächsten Projektjahres andeuten, indem wir bei einer vorbereitenden Veranstaltung Impulse von Regina Müller (DHS) zur Umsetzung von Veranstaltungen der Suchtselbsthilfe vor Ort bekamen. Desweiteren brachten uns breitgestreute Gedankenanstöße zur Öffentlichkeitsarbeit und Wahrnehmungen von außen über unser bisheriges Auftreten in der Öffentlichkeit durch Michael vom Ende (CiW) ins gedankliche Rotieren. Peter Keller von unserer Medienagentur unterstützte dies mit Informationen rund um unseren Internetauftritt und auch die Möglichkeiten für unsere Gruppen mit Imagefilmen präserter zu werden, konnte ich noch zum Abschluss vermitteln mit einem Praxisbeispiel vom BKE Osnabrück.

Bei unserem Intervisionstreffen Anfang November in Hamburg hatten wir zum Ende des Projektjahres dann durch die freundliche Unterstützung der BARMER noch einmal die Möglichkeit im Kreis der Multiplikationspersonen und Referierenden die ersten wichtigen Besuchserfahrungen zu besprechen und uns einzustimmen auf das kommende Projektjahr.

Gut zu wissen, dass mit der BARMER eine verlässliche Kooperationspartnerin im Projekt an unserer Seite steht, die uns insgesamt fünf Jahre Zeit gibt und uns positiv und dynamisch auf unserem Projektweg begleitet!

Nun sind wir gespannt, wer in 2018 als Quereinsteiger noch das Team der Multiplikationspersonen ergänzen möchte und welche Personen für Öffentlichkeitsarbeit berufen werden, um erste Regionalteams zu bilden.

Steigt mit ein und werdet Teil unserer Bewegung! Meldet Euch, wenn Ihr dabei sein möchtet!

Hauptsache Mensch - Wir bleiben in Verbindung. ■

*Andreas vom Ende  
Projektleiter von „Menschen stärken Menschen“*



# IMPULSWOCHEN – REISETAGEBUCH

## Mecklenburg-Vorpommern

**Montag, der 19.06.2017**

Gruppenbesuch und Projektvorstellung bei der BKE-Ortsgruppe in Greifswald

**Dienstag, der 20.06.2017**

Projektvorstellung und Fachgespräch beim Sozialpsychiatrischen Dienst in Parchim Gruppenbesuch und Projektvorstellung bei der BKE-Ortsgruppe in Parchim

## Sachsen-Anhalt

**Mittwoch, der 21.06.2017**

Suchtvortrag in einem Gartenprojekt für junge Suchtkranke beim VHS Bildungswerk in Wernigerode Fachgespräch mit der Suchtberatungsstelle der Diakonie Südharz in Wernigerode über Kooperation Gruppenbesuch und Projektvorstellung bei der BKE-Ortsgruppe in Wernigerode

**Donnerstag, der 22.06.2017**

Besuch beim Saftladen vom IB in Stendal mit Projektvorstellung und BKE Gruppenleitersgespräch

## Brandenburg

**Freitag, der 23.06.2017**

Besichtigung des Feriendorfes in Calau und Beratung über weitere Ideen der Nutzung Vorstellung der Möglichkeiten einer Verbandsmitgliedschaft bei einer freien Gruppe in Lübbenau Gruppenbesuch bei der BKE-Ortsgruppe in Calau

*Andreas vom Ende*  
Projektleiter von „Menschen stärken Menschen“



Suchtreferent Andreas vom Ende und der Bundesvorsitzender Lando Horn

## Hessen



Einfach mal Danke sagen! (v.l. Harald Freitag, Claudia Kornwald, Gerda Czaplá, Lando Horn)

**Mittwoch, den 19.07.2017**

Treffen mit dem Geschäftsführenden Vorstand des BKE-Wetzlar (Senfkorn)

**Donnerstag, den 20.07.2017**

Vormittags: Vorstellung des BKE und der aktuellen Projekte im Vitos Klinikum Herborn, Stationäre Behandlung, Qualifizierte Entgiftung für Alkoholabhängige. Planung einer Kooperation im Freizeitbereich und der Beteiligung an einem Fachtag Selbsthilfe im Klinikum.

Nachmittags: Gemeinsames Gespräch mit der Gruppenleiterin des BKE-Ehringshausen (Gerda Czaplá) und dem Gruppenleiter des BKE-Wetzlar (Harald Freitag) zur Erörterung des Unterstützungsbedarfs durch den Bundesverband.



Abends: Gruppenbesuch und Projektvorstellung in der Gruppe Senfkorn des BKE-Wetzlar

**Freitag, den 21.07.2017**

Vormittags: Vorstellung des BKE und der aktuellen Projekte in der Beratungsstelle Suchthilfe Wetzlar e.V.. Planung einer Kooperation mit der Jugendhilfe für ein Angebot für junge Suchtkranke in Wetzlar und Vorstellung der BKE-Selbsthilfe im Klinikum Gießen.

**Freitag, den 21.07.2017 bis Sonntag, den 23.07.2017**

Praxisbegleitung zum Thema „Menschen stärken Menschen“ der ehrenamtlich engagierten Mitarbeitenden des Vereins Wetzlar und zweier Personen aus dem BKE-Linz. Erste Ideen für die Umsetzung der angedachten Kooperationen wurden konkretisiert, z.B. Beteiligung der Patienten aus dem Klinikum an dem jährlichen Ausflug des BKE-Wetzlar und die Idee des Aufbaus einer jungen Gruppe wurde unterstützt.

## Baden-Württemberg

**Dienstag, den 08.08.2017**

Nachmittags: Vorstellung des BKE und der aktuellen Projekte in der Diakonie Pforzheim mit den Gruppenleiter des BKE-Pforzheim (Joachim Haferkorn) und dem Landesvorsitzenden (Gerhard Förg). Anschließend Besprechung des weiteren Vorgehens mit dem Gruppenleiter des BKE-Reutlingen (Thomas Egeler).

Abends: Gruppenbesuch und Projektvorstellung im BKE-Pforzheim und Klärung des Unterstützungsbedarfs und der Wünsche der Gruppe an den Bundesverband.



Der Bundesverband sagt: „Danke für die gute Zusammenarbeit!“ (v.l. Joachim Haferkorn, Thomas Egeler)

**Mittwoch, den 09.08.2017**

Gespräch mit dem Leiter der Suchtberatung in Waiblingen und dem Landesvorsitzenden des BKE-Baden-Württemberg und Leiter der Gruppe Backnang.

Vereinbarung über Planung eines Fachtags Selbsthilfe zum Ende des Jahres mit allen SH-Verbänden im Rehms-Muhr-Kreis und der Kooperation mit dem Bundesverband.

**Donnerstag, den 10.08.2017**

Vormittags: Gespräch mit der Sozialberaterin der Medizin Klinik Wilhelmsheim in Oppenweiler und dem Landesvorsitzenden. Im Anschluss an die Vorstellung des BKE und der aktuellen Projekte wurde die Beteiligung des BKE beim nächsten Jahresfest der Klinik vereinbart.

Nachmittags: Vorstellung der Projekte des BKE-Bundesverbandes in der Hellen Platte der Erlacher Höhe in Großerlach. Verfestigung der bereits guten Zusammenarbeit zwischen dem BKE-Backnang und der sozialtherapeutischen Einrichtung.

**Freitag, den 11.08.2017**

Vormittags: Projektvorstellung und Fachgespräch mit der Leiterin der Suchtberatung Pforzheim und dem Gruppenleiter des BKD in Pforzheim. Vereinbarung der zukünftigen Zusammenarbeit und Beteiligung des BKE-Pforzheim an den regelmäßigen Fachberatungstreffen für die diakonischen Selbsthilfegruppen durch die Beratungsstelle

Abends: Gruppenbesuch und Projektvorstellung beim BKE-Verein Backnang und Planung eines Wochenendseminars für alle BKE-Gruppen in Baden-Württemberg, Hessen und Rheinland-Pfalz in 2018.

**Samstag, den 12.08.2017**

Klärung noch offener Fragen und des Unterstützungsbedarfs beim Treffen der Mitglieder der Gruppen aus Baden-Württemberg im Rahmen eines gemeinsamen Grillnachmittags. ■



Wetterfeste Baden-Württemberger grillen bei Sonne und auch bei Regen...

Claudia Kornwald, BKE-Suchtreferentin, Dortmund



## KENNENLERN – BESUCH

Bericht vom überraschenden Besuch vom Bundesvorsitzenden mit einem der Suchtferenten in der Begegnungsgruppe Parchim.

Der Einkauf in der kleinen Kleinstadt, die am nächsten zu meinem Wohnort im "Land zum Leben" Mecklenburg-Vorpommern liegt, war fertig, das Auto ächzte unter der Last der Lebens- und Genussmittel für die kommende Woche, dazu das Gewicht des Fahrers und dann das: Mitten im dunkelsten Teil des Waldes, durch den mein abenteuerlicher Heimweg führt, meine Mobilfunkfreisprecheinrichtung signalisiert mir einen Anruf. Wie schön, ich bin wichtig. Vielleicht eine Botschaft der Lottogesellschaft, dass meine Zahlen diesmal die richtigen waren. Die angesagte Rufnummer ließ meine Träume zerplatzen. Rheinland, 022 und dann noch andere. Nichts mit Kontoausgleich, Autoreparatur, Urlaub in der Sonne... „Hier ist der Andreas vom Ende, wir wollen Euch besuchen, wir kommen am 20. Juli nachmittags aus Greifswald und sind dann so gegen 14:00 Uhr in Parchim. Vielleicht können wir dann noch einige Einrichtungen besuchen... Ja und was wollt Ihr speziell von uns? Das Projekt vorstellen, so, am 20.

Hinten im Auto die Mittel für den täglichen Überlebenskampf in unserer Wildnis, vor mir ein kilometerlanges Stück dunkelsten Waldes bis zu meinem Haus und am Telefon eine schier unüberwindliche Menge an Aufgaben für die Selbsthilfegruppe, in Parchim, in Mecklenburg, bis zum angekündigten Datum nur noch knapp sieben Wochen Zeit. Ich signalisierte, dass ich das Anliegen verstanden hätte und die Organisation in Angriff nähme. Der Wald erschien mir noch dunkler und bedrohlicher als sonst, meine tiefe unerschütterliche Ruhe war gefährdet, fremde Menschen in meiner Selbsthilfegruppe. Es kam noch schlimmer.

Ich bewältigte die letzten Kilometer und erreichte mit letzter Kraft den Hof und meine Freundin empfing mich freudestrahlend. Wir haben noch eine Woche Urlaub buchen können, im Harz, in Wernigerode, vom 17.- 24. Juli. Da war kein leises Läuten einer kleinen Alarmglocke. Die Glocken des Kölner Doms dröhnten in meinem Kopf. Zwischen dem 17. und dem 24. Juli liegt irgendwo in der Mitte der 20. Ne, das geht nicht, da können wir

nicht fahren, da kommen ganz wichtige Leute in die Gruppe nach Parchim, da muss ich dabei sein, das kann doch sonst niemand. Der Blick meiner Lebensgefährtin ließ mich um mein Leben fürchten.

Oh welch ein Organisationstalent in einem Mecklenburger Landmann so steckt. Es fanden sich drei Menschen, die überhaupt keine Schwierigkeiten sahen, den Besuch zu empfangen und ihnen einen unvergesslichen Tag in Parchim zu gestalten. Es war ein schöner Tag, wie alle mir versicherten, der Nachmittag im Gesundheitsamt des Kreises Ludwigslust Parchim wurde von meiner guten Freundin Dietlind verantwortet, die gleich noch einige wichtige Leute aus der Sozialverwaltung begeistern konnte. Der Abend wurde von Andreas und Hartmut, zwei alte Hasen aus Scene, mit viel Elan gestaltet. Die Gruppe hat das Anliegen der Menschen vom Bundesvorstand verstanden und ist froh, dass Urs immer die Zeit hat, zu den anstehenden Terminen zu fahren und neue Erkenntnisse aus der Suchtselbsthilfe mitbringen kann. Und so fremd waren die gar nicht, Lando war zum 10-jährigen Jubiläum 2014 schon mal da...

So war das damals mit dem Kennenlern-Besuch in Parchim. ■

*Urs Frank  
Begegnungsgruppe Parchim*



## EINES TAGES KLINGELTE MEIN TELEFON...

Eines Tages klingelte mein Telefon und es zeigte mir, BKE ruft an. Ich dachte schon wieder habe ich etwas vergessen, eine Statistik oder, oder... Nein, ein neuer Name meldete sich, es war Andreas vom Ende, unser Suchtferent aus der Bundesgeschäftsstelle in Dortmund. Eine angenehme Stimme, die mir mitteilte, dass der Bundesvorsitzende Lando Horn und er unsere Selbsthilfegruppe besuchen wollten. Nun ja, ich wunderte mich schon. Eine solche kleine Gruppe, warum nur? Sie wollten schauen, wie es uns geht, ob wir irgendwie Hilfe bräuchten und uns das Projekt „Menschen stärken Menschen“ vorstellen, so die Antwort von Andreas.

Da ich auch beruflich mit suchterkrankten Menschen im VHS-Bildungswerk GmbH Sachsen Anhalt arbeite, wäre vielleicht auch ein Besuch in meiner Arbeitsstätte eine willkommene Gelegenheit des Erstkontaktes. Meine Chefin, Frau Kristin Gabrisch informierte ich über den anstehenden Besuch und sie erklärte sich auch sofort bereit an dieser Gesprächsrunde mitzuwirken.

Am Tag des Treffens kam dann gegen 13.00 Uhr das Auto der beiden aus dem Bundesverband auf unseren Betriebshof gefahren. Ein wenig Aufregung meinerseits war schon vorhanden. Geht alles glatt, hast du an alles gedacht, wie verhältst du dich.... Doch es kam zu einer herzlichen Begrüßung, wodurch das Eis gebrochen war. Andreas stellte dann unseren Maßnahmeteilnehmenden auf einem Flipchart dar, wie wir aus einer menschlichen Negativorientierung heraus Suchtstrukturen entwickeln, um heil und glücklich zu werden und wie wir alternativ durch Gottes freundliche Zuwendung positiv erfüllt werden bzw. wie wir uns durch den Glauben selbst in Krisen von Gott getragen wissen.

Nach diesem einstündigen Gespräch, war ein weiteres Treffen im Café Burgstraße geplant. Dort angekommen, waren wir eine schöne Runde bestehend aus Tom Dieckmann (Psychosoziale Beratungsstelle), meiner Chefin, Lando, Andreas und mir. Wir berieten über weitere Möglichkeiten der Zusammenarbeit. Von Tom kamen einige Vorschläge bezogen auf Schulungen und verbesserter Kommunikation. Über die dortigen Absprachen bin ich sehr erfreut, da es doch einige neue Impulse gegeben hat. Auch meine Chefin Frau Gabrisch war sehr erfreut über diese Runde. Sie hat neue Einblicke in die Suchtselbsthilfe und neue Denkanstöße für die eigene Suchthilfe erhalten können.

Nach dieser Runde ging es dann in unsere BKE-Gruppe. Hier waren ca. 15 Gruppenteilnehmende anwesend. Urs Frank vom BKE Parchim und Sternberg in Mecklenburg-Vorpommern war als Urlauber auch mit dabei. Andreas stellte uns das Projekt vor, welches dann im Anschluss noch diskutiert wurde. Auch wurden Fragen der Teilnehmenden von Lando und Andreas beantwortet. Das Resümee dieser Runde war für uns, wir sollten auch mehr mit anderen Gruppen Beziehungen aufbauen. Ein gegenseitiger Austausch kann nur zur Stärkung der Gruppen führen!

Nach der gelungenen Gruppe gingen wir noch ein Abendbrot zu uns nehmen. Dort gab es noch recht kurzweilige Unterhaltungen. Jedoch waren alle nach diesem straffen Tagesprogramm etwas geschafft und jeder ging nach diesem gelungenen Tag zu Bett.

Wir sind sehr dankbar für diesen Besuch! Wir wurden wahrgenommen, sogar von „ganz oben“ und es gab neue Impulse, wie unsere Tätigkeit noch besser zu gestalten ist.

Danke an den Bundesvorstand, ■

*Eure Gruppe Wernigerode II*



## HERZLICHER BESUCH VOM BUNDES- VERBAND IN CALAU

Das Auto hält in Plieskendorf vor unserer Stammkneipe. Lando und Andreas steigen aus, sie machen gerade die Ost-Tour und haben schon einige Kilometer hinter sich. Reiner Schmidt und Elke Tillinger (Gastwirtin) begrüßen beide ganz herzlich. Viel Zeit zum Ausruhen gibt es nicht. Der Ablaufplan wird geschmiedet. Kurz ein Kaffee getrunken und ab geht es nach Lübbenau, wo eine freie Selbsthilfegruppe um ein Gespräch gebeten hatte. Dort angekommen, werden wir herzlich empfangen.

Es stehen viele Fragen im Raum. Am Ende haben Lando und Andreas die Gruppe auf unserer Seite. Sie sind nicht abgeneigt, dem BKE beizutreten. Aber wir drängeln nicht, wir lassen der Gruppe Zeit. Ein Besuch in die Calauer Gruppe wird vereinbart. Am Abend treffen die Calauer Gruppenmitglieder mit Lando und Andreas zusammen. Es wird über Vieles gesprochen und diskutiert. Die Gruppenmitglieder sind stolz, dass der Bundesverband zu ihnen gekommen ist, um ihre Nöte und Sorgen anzuhören und teilweise zu lösen.

Hut ab für die Mammut-Tour und Danke, dass ihr bei uns wart. ■

*Reiner Schmidt  
BKE-Gruppe Calau*



Himmelfahrt-Seminar 2017 in Papenburg

## „ANDERS-SEIN | MENSCHEN STÄRKEN MENSCHEN“,

unter diesem Motto fand unser alljährliches Himmelfahrt-Seminar 2017 statt.

Schon bei der Ankunft war allen klar, das wird ein wunderschönes Wochenende.

Wie jedes Jahr kamen die BKE-Freundinnen und BKE-Freunde aus allen Richtungen angereist. Viele altbekannte Gesichter, aber auch viele Neue haben sich auf den Weg nach Papenburg gemacht. Die Atmosphäre war wie bei einem Familientreffen, es wurden Hände geschüttelt, Schulterklopper verteilt, geknuddelt und viel gelacht. Das Haus platzte nur so vor guter Energie. Bei strahlendem Sonnenschein und mit insgesamt 40 Personen startete unser Seminar.

Unsere drei Referierenden Beate Sievertsen, Wolfgang Menke und Andreas von Ende haben für uns ein Seminar vorbereitet, das unsere Erwartungen weit übertroffen hat. Sie holten jede Menge Ideen und Inspiration aus ihrem Gepäck. Doch bevor es damit los ging, begannen wir unseren Tag mit einem genügsamen Morgenschleichen um den See, oder einer besinnlichen Andacht. Für diejenigen unter uns, die morgens bereits den dritten Gang zum Frühstücksbüffet hinter sich hatten, war es eine willkommene Herausforderung, die überschüssigen Kalorien bei den morgendlichen Spielen auszuschwitzen. Man staunte nicht schlecht, wie selbst die eher ruhigen unter uns, dabei ein löwenhaftes Verhalten zeigten.

Nach unserem Plenum begannen wir uns in die Gruppen aufzuteilen, jede und jeder von uns in die gewünschte Themengruppe - die Einen laut, mit Tanz und

Gesang und die Anderen leise, mit Gesprächen und neuen Quellen der Selbstfindung.

Dabei wurden die eigenen Grenzen festgelegt, aber auch die Grenzen unserer Mitmenschen akzeptiert. Mut gemacht zum Anderssein, aber auch zu bleiben wie man ist.

Doch bedauerlicherweise ging wie jedes Jahr die Zeit viel zu schnell vorbei. Mit einem bunten Abend, unseren Grillprofis, einer Hausrallye und Tanzshow nahmen wir Abschied. Dabei sangen wir zum Abschluss den Song von Udo Lindenberg „Ich mach mein Ding, egal was andere davon denken!“

Es war ein gelungenes Seminar, wobei jede und jeder Einzelne von uns wieder ein Stück über sich selbst entdecken und erfahren durfte, mit dem Grundsatz „gut das ich bin, wie ich bin ... ein Teil einer tragenden Gemeinschaft und offen dafür, den Blick zu weiten für alles Andere“.

An dieser Stelle noch einmal einen herzlichen Dank an unsere drei Referierenden!

Wir freuen uns schon alle auf das nächste Himmelfahrt-Seminar 2018.

Bis dahin wünschen wir Euch allen eine schöne Zeit. ■

Liebe Grüße senden Euch  
Christiane Wohlgemuth & Erika Molke

# ERGEBNISSE DER BKE-MITGLIEDERBEFRAGUNG

für das Projekt „Menschen stärken Menschen“

Es sollte durch Herrn Dr. Jens Kalke und Herrn Hermann Schlömer vom ISD (Institut für interdisziplinäre Sucht- und Drogenforschung) in Hamburg eine wissenschaftliche Grundlage für die Auswahl und Evaluation von bedarfsgerechten und zukunftsweisenden Suchtselbsthilfe-Projekten des BKE geschaffen werden. Mit 19 % Rücklauf haben 503 von 2.650 Menschen im BKE, in der Zeit von 12/2016 bis 02/2017 anonym, schriftlich und postalisch geantwortet auf unsere Fragen zur Verbesserung der inneren Kommunikation, Steigerung der Transparenz und Attraktivität der Selbsthilfe nach außen, eine bessere Vernetzung mit Dritten und neue Zugangswege.

Als Kriterien für abschließende Empfehlungen wurden insbesondere die statistischen Werte berücksichtigt, die einen hohen Sollwert und eine besonders hohe Differenz zwischen dem Ist- und Soll-Wert ergeben haben.

Bei der Befragung kamen die meisten Antworten zu 87 % von Menschen über 50 Jahren. Die Fragen drehten sich um Themen wie: Wer ist die Zielgruppe, wie hoch ist der Aktivitätsanteil der Befragten und die Zufriedenheit mit dem BKE, wie hoch ist der Stellenwert suchtspezifischer Angebote und Angebotsformen, der internen Kommunikation, der Zusammenarbeit, der Kooperation und der externe Vernetzung, der Transparenz, der Zielsetzungen und welche konkreten Verbesserungsvorschläge gibt es.

Keine nennenswerten Unterschiede gab es zwischen Männern und Frauen, Jüngeren (<50) und Älteren (≥50), Selbst-Betroffenen und Angehörigen, Mitgliedern und Nicht-Mitgliedern, Engagierten und Nicht-Engagierten.

Insbesondere bei den Fragen zur Kooperation mit anderen Organisationen (35%) und bei der inneren Vernetzung (25,7%) konnten diese nicht eingeschätzt werden. Spezielle Angebote für Medien- und Internetabhängige konnten sogar von 54,4%

der Befragten nicht eingeschätzt werden. Bei den Fragen, welchen Stellenwert im BKE die Zielgruppe der Kinder- und Jugendlichen hat, konnten dies 37,8 % nicht einschätzen. Auch bei den Fragen nach der Zusammenarbeit bzw. der Kooperation und Vernetzung mit Seniorenzentren, Pflegeeinrichtungen und Kliniken (50,9%), Schulischen Einrichtungen (45,9%), mit Behörden/Politik/Verbänden (53,3%) sowie nach der Gewinnung neuer Mitglieder (18,6%), war die subjektive Einschätzung der Befragten nicht möglich.

Hieraus ergaben sich durch das ISD folgenden Empfehlungen für Modellprojekte:

Steigerung der Transparenz und Attraktivität der Selbsthilfe nach außen:

- Schaffung eines Angebotes für Medien-/Internetabhängige
- Zielgruppe: Kinder und Jugendliche
- Durchführung einer Mitgliederkampagne

Bessere Vernetzung mit Dritten, neue Zugangswege: Verbesserung der Kooperation

- mit schulischen Einrichtungen
- Seniorenzentrum/Pflegeeinrichtung/Klinik
- Behörden/Politik/Verbänden

Vermittlung der Haltung des BKE und Verbesserung der Kommunikation nach innen:

- Mediathek weiterentwickeln

Eine erneute Befragung der Mitglieder im Jahr 2020 wird angeregt mit dem Thema: Bekanntheit und Akzeptanz der Modellprojekte unter den Voraussetzungen, dass Modellprojekte in ausreichender Fallzahl durchgeführt und durch das BKE dokumentiert werden. ■

Andreas vom Ende  
BKE-Suchtreferent, Dortmund



Sich fortbilden bedeutet auch Hemmschwellen überwinden.



Körpersprache und Inhalte müssen beim Gegenüber ankommen.

Der Fachbereich JULITI

# JUGEND IM BKE UNTER VOLLER FAHRT

Seit Jahren zeichnet sich die Arbeit von JULITI als Fachbereich für die Angebote für junge Menschen im BKE mit einer sehr vielfältigen, stetigen und sehr strukturierten Arbeitsweise aus. Auch im Jahr 2017 wurde weiter an diese Tradition angeknüpft.

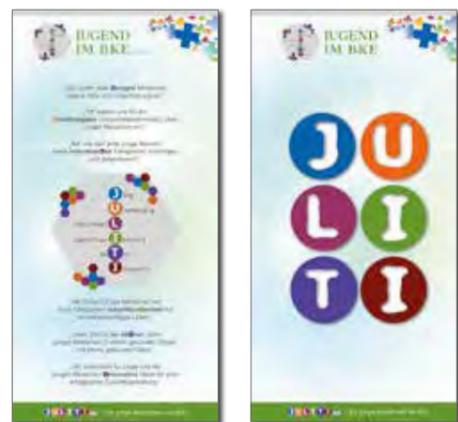
Zunächst muss an dieser Stelle den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Fachbereich und den örtlichen Fachgruppen Respekt gezollt werden, da diese Personen seit vielen Jahren durch eine aktive und auf Dauer angelegte Arbeitsweise eine effektive Arbeit des Fachbereichs und der Fachgruppen ermöglichen.

Im Jahr 2017 wurde dabei das auf fünf Jahre angelegte Gesamtprojekt „Was geht ab? - Lebenswelten von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen“, das durch die DAK-Gesundheit maßgeblich finanziell gefördert wird, weiter umgesetzt. Unter dem Oberthema wurde dabei in diesem Jahr das Unterthema „Stress und Stressbewältigung“ beleuchtet.

Im Rahmen zweier jährlicher Fachbereichstreffen wurden dabei sowohl die Planungen für das jährlich stattfindende Jugend- und Familienseminar vorgenommen, wie auch die Nutzung der Vorteile der modernen Medien bei der Erreichbarkeit junger Menschen weiterentwickelt.

Durch die strukturierte Bearbeitung von Arbeitsthemen in den viermal jährlich stattfindenden Fachgruppentreffen in den einzelnen Regionen, konnte die Arbeitsweise und die Abarbeitung von Schwerpunktthemen deutlich intensiviert und beschleunigt werden.

Als Ergebnisse können hier die Erarbeitung eines eigenen Leitbildes und eines neuen Flyers für zukünftige Kooperationspartner nur exemplarisch erwähnt werden.



Aber auch die Fortbildung der Fachbereichsmitglieder wurde zu verschiedenen Themen weiter vertieft. Hier ist zunächst eine Fortbildungseinheit zum Thema „Stress bei jungen Menschen und wie können wir Entspannung schaffen?“ durch die Kunsttherapeutin Martina Gripp zu erwähnen.

Größere Gewichtung lag jedoch auf der Fortbildungseinheit, in der die Teilnehmenden intensiv Techniken erlernen durften, die die Präsentation der Arbeit des Fachbereichs JULITI zur Kooperationsbildung mit anderen Verbänden im Gesundheitswesen, Institutionen wie Krankenkassen und der Jugendhilfe oder auch anderen Selbsthilfeorganisationen erleichtert.

Im Rahmen des jährlich stattfindenden Jugend- und Familienseminars (JuFam) im Juni 2017 in Plön wurde zum Thema „Chillen statt stressen“ im Rahmen vielfältiger Angebote die Neugier von jungen Menschen auf das Erlernen von Entspannung durch Spielen von Musikinstrumenten, dem Erlernen von Tänzen oder einer „Reise ins Ich“ gearbeitet. Die Ergebnisse waren so vielfältig und bunt, so dass zu erkennen war, dass Stress in der Lebenswelt leider eine große Bedeutung spielt.

Der Fachbereich verstärkte in diesem Jahr auch weiterhin durch die Teilnahme an diversen Veranstaltungen die Vernetzung mit anderen Institutionen der Suchtselbsthilfe. Auch die Teilnahme an der Suchtselbsthilfekonferenz der DHS in Erkner führte zur weiteren Aufnahme von Kontakten zu anderen Verbänden, um zukünftig gemeinsame Projekte für junge Menschen zu ermöglichen und zu realisieren.

Auch auf dem Kirchentag in Berlin nahmen Mitglieder des Fachbereiches die Verbreitung der Angebote des BKE im Bereich der Jugendarbeit wahr und stellten mit den entsprechenden Informationsmaterialien eine kompetente Vermittlung der Arbeit des Fachbereichs sicher.



Biggi Sterzer und Claudia Kornwald klären über die Angebote des Fachbereichs JULITI auf

Hinsichtlich der Umsetzung der Ergebnisse des Projekts in einem Comic müssen zukünftig neue Wege gegangen werden, da eine Umsetzung sich als deutlich schwieriger gestaltet, als gedacht. Aber neue Wege sind gefunden und werden bereits umgesetzt.

Zum jetzigen Zeitpunkt wird bereits die Planung für das Projektjahr 2018 durch den Fachbereich und die einzelnen regionalen Fachgruppen vorgenommen. ■

Doreen Rupieta und Claudia Kornwald für den Fachbereich JULITI



Kreativität hilft beim Chillen

Jugend- und Familienseminar 2017

# UND GLÜCK KANN SO EINFACH SEIN!

In den vergangenen Jahren hat jedes Jahr ein Jugend- und Familienseminar (JuFam) an unterschiedlichen Orten, zu unterschiedlichen Themen und mit den unterschiedlichsten Teilnehmerinnen und Teilnehmern stattgefunden. Und alle Seminare waren auf ihre ganz eigene Art etwas Besonderes.

Die eigenen Erwartungshaltungen im Fachbereich JULITI | Jugend im BKE als Organisator für den Bundesverband des BKE stiegen von Jahr zu Jahr. Aber in diesem Jahr war trotzdem alles anders.

Zum Oberthema „Was geht ab? - Lebenswelten von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen“ wollten wir diesmal speziell das Thema „Stress im Lebensalltag junger Menschen“ in den Mittelpunkt stellen. Mit Hilfe einer Kunsttherapeutin sollte dabei erreicht werden, dass die Teilnehmenden an diesem Wochenende „chillen statt stressen“.

So reisten wir mit vielen vorbereiteten Angeboten in das Seminarhaus nach Plön.

Fortsetzung nächste Seite



40 Teilnehmende „wissen was abgeht“!

Schon beim Ankommen wurde deutlich, wie groß die Vorfreude auf das Wochenendseminar, das Wiedersehen bekannter Gesichter und die Neugier auf die Art und Weise der Umsetzung des Themas waren.

Bereits in der ersten Gruppenrunde am Freitagabend war eine ganz besondere Harmonie zu spüren. Alle Teilnehmenden wurden willkommen geheißen. Hierbei war auch erstmalig eine Familie mit einer Tochter mit Handicap dabei.



Trommeln statt stressen

Und bei der Vorstellung der konkreten Wochenendplanung und aller Angebote wurde sofort deutlich, dass wir mit unseren Plänen den „Nerv“ der Teilnehmenden getroffen haben.

Und so starteten wir am Samstag in die unterschiedlichen Workshop-Angebote. Nach einer „Reise ins Ich“ bastelte eine Gruppe aus Schuhkartons kleine Schatullen, die das Innere und Äußere der jeweiligen Person widerspiegeln.

Eine weitere Gruppe entspannte beim Erlernen von „Line-Dance“-Elementen, eine weitere Gruppe lernte das Spielen auf der Mundharmonika. Als viertes Angebot durfte auch das moderne Trommeln auf Rhythmus-Trommeln ausprobiert werden.

Und unser größter Wunsch in der Vorbereitung des Seminars ging am Samstagabend in Erfüllung. Nachdem alle in die vornehmsten Kleider und Hosen und Hemden geschlüpft waren, führte die Präsentation der Ergebnisse der einzelnen Workshops zu einem Feuerwerk von Gefühlen. Zunächst wurden im Rahmen einer Vernissage alle Schatullen ausgestellt und angeschaut. Im Anschluss führten Groß und Klein, Jung und Alt selbstgemachte Musik und die erlernten Tänze auf. Hervorzuheben ist hierbei, dass gerade die Jungs das Tanzbein schwingen. Bei selbstgemachten alkoholfreien Cocktails und Knabbereien wurde dann zu moderner Musik getanzt und gefeiert.

Nach diesem ausgelassenen Abend ließen einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer trotzdem nicht das Morgenschwimmen um 7:00 Uhr im Plöner See aus.

Ja, das Wetter und das Seminarhaus nebst Verpflegung waren super. Aber das Besondere waren die Teilnehmenden, die sich auf alles einließen und miteinander trotz Alters- und Interessenunterschieden entspannt und mit einer Selbstverständlichkeit miteinander umgingen, die das Gelingen des Wochenendes erst in dieser Weise möglich machten.

Und wir als Organisatorinnen und Organisatoren müssen zugeben: Man kann Vieles planen, aber der Erfolg des JuFams 2017 war magisch. ■

Doreen Rupieta  
für den Fachbereich JULITI

# BKE Fachbereich Wendepunkt

NEUE WEGE – KONSEQUENTE VERÄNDERUNG – DEINE ENTSCHEIDUNG

Am Anfang wird in der Suchtselbsthilfe-Gruppe für Angehörige eine einzige Frage gestellt:

**„Wie kriege ich das Suchtproblem in meinem Umfeld in den Griff?“**

Der Fachbereich Wendepunkt, entstanden als ein Teil aus dem Projekt „Update“, ist in den Jahren 2013-2017 dieser Frage auf den Grund gegangen. Warum? An einem Suchtmittel erkrankte Menschen wissen, warum sie sich für ein Umdenken entscheiden. Familienmitglieder, Kolleginnen und Kollegen, Freundinnen und Freunde sind nun froh, dass „der Elch“ aus ihrer Mitte verschwunden ist. Das Leben läuft in seinen gewohnten Bahnen, vielleicht mit der Sorge im Hintergrund, gibt es einen Rückfall?

Doch irgendwie läuft es nicht so wirklich gut. Eingefahrene Strukturen funktionieren nicht mehr. Verantwortungen im sozialen Umfeld wollen neu übernommen werden. Die/der Abstinente will ein selbstbestimmtes Leben.

Eine neue Frage drängt sich in den Alltag: „Ist für mich auch gut gesorgt?“

In Workshops der AHA-Aus- und Fortbildung ist sichtbar geworden, dass Sucht nur die Spitze des Eisberges ist.

Die in unserem Verband bereits seit dem Jahr 2014 in einem Fachbereich engagierten Angehörigen und die in den letzten beiden Jahren neu ausgebildeten Angehörigenbegleitungen, wollen mit einem neuen Projekt die „Lebenswelten“ von Angehörigen verstärkt in den Fokus nehmen. Gesamtziel des Projekts „Lebenswel-

ten – Angehörige im Blick“ ist demnach die Schaffung eines gleichwertigen Hilfs- und Behandlungsangebots für alle BETROFFENEN. Finanzielle Unterstützung für dieses auf drei Jahre angelegte Vorhaben erhält der BKE-Fachbereich Wendepunkt von der Techniker Krankenkasse. Auf diese Weise ist es dem Projektteam des Fachbereichs möglich, Fortbildungsangebote zu entwickeln und mit einem Expertenteam gemeinsam umzusetzen.

## Entwicklungen, Ergebnisse

- überregionale Vernetzung ist entstanden
- Grundstein eines umfassenden Angehörigenkonzepts wurde gelegt
- Ergebnisse der 3 regionalen Arbeitskreise liegen vor zu den Schwerpunkten:
  - Schulungsprogramm „Angehörigenbegleitung“ (AHA – Angehörige helfen Angehörigen)
  - Öffentlichkeitsarbeit/ Konzept für Fachkliniken
  - Gleichstellung Angehöriger innen/außen
- Grundsteine zur Entwicklung eines bundesweit einheitlichen Angehörigenflyers wurden gelegt

Die Mitglieder des Fachbereichs sind Beauftragte des Bundesverbandes und der Landesverbände des Blauen Kreuzes in der Evangelischen Kirche und werden von den vier untergliederten Fachgruppen in Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Niedersachsen und Schleswig-Holstein unterstützt. ■

Heidi Bous, BKE-Fachbereich Wendepunkt



v. l. Daniela Junglas,  
Uschi Grimm, Wilfried  
Fiedler, Heidi Bous,  
Käthe Ellmann

## Mach mit im Fachbereich Wendepunkt Angehörige im BKE

"Lebenswelten - Angehörige im Blick".

Die Mitglieder des Fachbereiches, mit den vier untergliederten Fachgruppen in Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Schleswig-Holstein sind Beauftragte des Bundesverbandes und der Landesverbände des Blauen Kreuzes in der Evangelischen Kirche.

**Zur Erweiterung unseres Teams suchen wir D i c h liebe Blaukreuzlerin, lieber Blaukreuzler!**

Fortsetzung nächste Seite

## Zur Erweiterung unseres Teams suchen wir Dich!

### Dein Profil

- Vielfalt an Lebenserfahrung
- Bereitstellung Deiner Begabungen und Fähigkeiten
- Freude an der Weiterentwicklung Deiner Erfahrungen und Ideen
- Interesse an Zusammenhängen von suchtblasteten Strukturen
- Neugierde und etwas Zeit

### Deine Unterstützung bei

- Besprechungen der Projektsteuerungsgruppe
- zentralen Projektteamtreffen des Fachbereichs Angehörige, inkl. Coaching/Fortbildung
- Intervisionstreffen des in 4 regionale Fachgruppen aufgeteilten Projektteams
- dem Schulungswochenende zum Klinikkonzept
- der Zukunftswerkstatt zur Sicherung der Nachhaltigkeit
- einem Netzwerktreffen zur Optimierung der Kommunikation und Kooperation
- einer Transferveranstaltung
- der Öffentlichkeitsarbeit (z.B. Ausbau des Internetauftritts)

Wenn Dich diese interessante und abwechslungsreiche Aufgabe anspricht und Du Lust hast, mit uns zusammenzuarbeiten, teile dies der Bundesgeschäftsstelle per Telefon 0231 5864132 oder per E-Mail [info@bke-bv.de](mailto:info@bke-bv.de) mit. Möchtest Du erst noch weitere Einzelheiten erfahren, wende Dich einfach an die Beauftragten in den Ländern.

#### Schleswig-Holstein

Heidi Bous  
Mobil: 0176 48201131

#### Niedersachsen

Käthe Ellmann  
Mobil: 0152 54023952

#### Nordrhein-Westfalen

Daniela Junglas  
Mobil: 0151 50655604

#### Rheinland Pfalz

Wilfried Fiedler  
Mobil: 0176 77114242

### Wir freuen uns auf Dich!

Heidi Bous für den  
Fachbereich Wendepunkt | Angehörige im BKE

# DU SIEHST MICH

## Das BKE beim Kirchentag 2017 in Berlin

„Du siehst mich“ (1. Mose, 16,13) war das Motto des 36. Deutschen Evangelischen Kirchentags (DEKT), der vom 24. – 28. Mai 2017 in Berlin und in der Lutherstadt Wittenberg stattfand. Schätzungsweise 200.000 Menschen nahmen an den zahlreichen und vielfältigen Programmpunkten teil.

Vor großer Kulisse fanden am 24. Mai drei Eröffnungsgottesdienste am Brandenburger Tor, am Gendarmenmarkt und vor dem Reichstag statt. Anschließend war der Abend der Begegnung mit Mitmach-Aktionen, Verkaufsständen und Ausstellungen, der Berlin-Mitte in ein großes friedliches Volksfest verwandelte. Der Kirchentag endete mit dem Festgottesdienst in Wittenberg. Mit dem Kirchentag wurden gleichzeitig auch 500 Jahre Reformation gefeiert.

Das BKE präsentierte sich in bewährter Weise an einem Kooperationsstand mit den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe, dem Blauen Kreuz in Deutschland und dem Gesamtverband für Suchthilfe. Zusammen hatten wir somit eine Standlänge von 16 Metern, die wir gemeinsam mit Transparenten und Plakaten gestalteten. Neu war diesmal die Platzierung im „Forum der Diakonie“ in der Messe im Markt. Damit gehörten wir zum Team der Diakonie und wurden so auch wahrgenommen. Zahlreiche sehr positive Rückmeldungen erreichten uns dazu, und das Interesse an unserer Arbeit war groß. Wir führten viele Gespräche mit Menschen, die sich über das Angebot der Suchthilfe informierten, aber oft auch Interesse hatten an konkreten Erfahrungen von Menschen, die Sucht erlebt haben.

Und es gab noch eine erfreuliche Besonderheit. Zwei jungen Frauen des Bundesverbandes der Freundeskreise (Maren, 23 Jahre und Inga, 20 Jahre), die zum ersten Mal als Standbetreuerinnen mit dabei waren, gelang es in Windeseile, die Menschen in ihren Bann zu ziehen. Gleich zu Beginn hatten sie die Idee, eine Pyramide aus den Kirchentagshockern aufzubauen und Bilder zum Thema „Sucht“ darauf zu malen.



Diese Bilder wurden in den folgenden Tagen von vielen – eben gerade auch jüngeren Menschen – betrachtet, und sie waren „Türöffner“ für viele Gespräche. Gerne wurden die vom letzten Kirchentag bereits bekannten Kugelschreiber und Stoffbeutel – diesmal in Petrol - angenommen und mit den weiteren Materialien der Verbände befüllt.

Zum Team des BKE gehörten in diesem Jahr Reiner Schmidt und Rolf-Hagen Fillinger aus dem BKE-Calau, Biggi Sterzer und Lando Horn aus dem Bundesvorstand sowie Johanna Horn und Claudia Kornwald, die die Besucherinnen und Besucher des Kirchentags über die Sucht-Selbsthilfe und die spezifischen Angebote und Hilfestellungen des BKE aufklärten.

Ein langer Kirchentag liegt hinter uns...

Allen im Team – auch den Mitarbeitenden aus den befreundeten Verbänden – an dieser Stelle noch einmal ein besonders herzliches Dankeschön für die angenehme und entspannte Zusammenarbeit.

Der gemeinsame Auftritt der Sucht-Selbsthilfeverbände in der Diakonie wurde finanziell unterstützt durch den AOK-Bundesverband, der Gesundheitskasse. Auch dafür unseren besten Dank!

Der nächste DEKT findet 2019 in Dortmund vom 19. bis 23. Juni statt.

Claudia Kornwald, Suchtreferentin  
BKE-Bundesverband, Dortmund



Ein langer Kirchentag liegt hinter uns!

## EIN GANZ PERSÖNLICHER RÜCKBLICK AUF DEN KIRCHENTAG 2017 IN BERLIN

Angekommen in Berlin gab es ein herzliches Willkommen mit den anderen Standbetreuerinnen und Standbetreuern.

Dort vor Ort waren wir ein super Team. Es wurde in drei Schichten gearbeitet. Alle hatten ihre Aufgaben.

Als Menschen sind wir uns aus meiner Sicht viel näher gekommen. Mir tat es gut. Wir haben dort „Menschen stärken Menschen“ nicht nur als ein Stück Papier empfunden – wir haben es gelebt!

Ich war schon mehrere Male auf einem Kirchentag, aber Berlin war für mich eine Klasse für sich.

Das Team hat wie Latsch und Bommel zusammengepasst.

Reiner Schmidt, BKE-Calau

# SUCHTSELBSTHILFE SICHER IM NETZ

Alle waren sich einig – es muss etwas passieren. So wurde aus einer zunächst vagen Idee langsam eine umfangreiche Broschüre, die nun ihrer Vollendung entgegen strebt.

Unter dem Arbeitstitel „Selbsthilfe Online“ traf sich seit 2014 regelmäßig eine kleine Gruppe von Aktiven aus allen unseren diakonischen Suchtselbsthilfeorganisationen, Blaues Kreuz in Deutschland (BKD), Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche (BKE), Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe (FKBV), Evangelisch-methodistische Kirche (EmK) und nicht zuletzt der Gesamtverband für Suchthilfe (GVS).

Es sollte eine „Anleitung“ entstehen, die unseren Gruppenmitgliedern dabei helfen kann, mit dem Medium Internet sicher umzugehen. Der Titel unseres Heftchens wird Handbuch der diakonischen Sucht-Selbsthilfe zu Fragen des sicheren Umgangs mit Daten im Netz lauten.

Was ist zu beachten, wenn ich eine Gruppenhomepage anlegen will - gibt es Vorschriften, an die ich mich halten muss? Welche Datenschutzrechte sind für mein Vorhaben relevant? Was sind soziale Medien? Wie kann ich die für meine Ziele einsetzen – Was sind Chats, Foren oder Blogs? Worauf kommt es an, wenn ich einen Flyer erstellen möchte? Gibt es neben gesetzlichen Vorschriften noch weitere Richtlinien, die ich berücksichtigen muss? Hat meine Selbsthilfeorganisation ein Leitbild, das mir aufzeigt, wie die Menschen hier miteinander umzugehen pflegen? Gibt es möglicherweise Gestaltungsregeln?



Der Titel der Broschüre

Fragen über Fragen, die es galt in einem Heft zusammenzufassen und zu klären. Darüberhinaus werden eine Internetseite parallel zu dem Heft erstellen, die laufend aktualisiert werden kann und im Übrigen weitaus ausführlicher sein kann, als unser Heft. Ein schönes Stück Arbeit liegt nun bereits hinter uns – die Texte sind praktisch erstellt – Feinheiten fehlen noch – dann geht es Anfang 2018 in den Versand und Ihr könnt Euch selbst ein Bild machen.

Für mich war die Zusammenarbeit mit den Vertreterinnen und Vertretern der anderen Organisationen eine Freude und eine Bereicherung. Ich habe nette Menschen kennengelernt, die an den verschiedensten Orten der diakoni-

schen Suchtselbsthilfe tätig sind. Unsere Tagungsorte waren in Hannover und Kassel – dabei war auch Gelegenheit zu Gesprächen, Spaziergängen und das gemeinsame Schauen des EM-Endspiels.... Dieses Projekt konnte dank großzügiger Förderung durch die Techniker Krankenkasse durchgeführt werden. Schade nur, dass es nun schon das letzte Treffen gewesen ist.

Dieter Bolte,

BKE-Fachbereich Öffentlichkeitsarbeit



**SELBSTHILFE  
SICHER IM NETZ**

Das Logo des Projektes



Teilnehmende des letzten Treffens v. l.: Evelyn Fast (BKD), Ute Krasnitzky-Rohrbach (FKBV), Knut Kiepe (GVS), Peter Keller (BKE), Werner Jung (EmK), Annerose Kerbstat (EmK), Dieter Bolte (BKE) und Roland Fritsch (EmK)



Die Delegierten vertreten die Interessen aller BKE-Mitglieder.

Rahden 14.10.2017

## BUNDESDELEGIERTENVERSAMMLUNG

Im BKE hat sich in den letzten Jahren viel getan. Das ist nicht zu übersehen. Auch auf der diesjährigen Bundesdelegiertenversammlung am 14.10.2017 in Rahden/NRW konnte man dies deutlich spüren.

Nun neigen diese Veranstaltungen von Natur aus dazu, als Pflichtveranstaltungen wahrgenommen zu werden. In diesem Jahr war es jedoch anders. Unter den Delegierten war das ein oder andere neue Mitglied aus den unterschiedlichen Regionen zu sichten, was doch dafürspricht, dass auch die jüngere Generation sich im BKE wiederfindet. Und es waren wichtige Entscheidungen für den Bundesverband zu treffen. Neben der Wahl einer neuen Bundesvorsitzenden oder eines neuen Bundesvorsitzenden, einer stellvertretenden Bundesvorsitzenden oder eines stellvertretenden Bundesvorsitzenden, einer neuen Schatzmeisterin oder eines neuen Schatzmeisters und der Wahl einer Schriftführerin oder Schriftführers sollte zudem über eine umfassende Änderung der Satzung abgestimmt werden.

Die geplante Satzungsänderung führte dabei zu einer Diskussion, bei der deutlich wurde, wie wichtig das Wort „Abstinenz“ für das einzelne Mitglied verschriftlicht in der Satzung ist.

Der Vorstand sicherte dabei zu, dass die Verschlinkung der Satzung nicht zu einem Abrücken von den Werten des BKE führt. Vielmehr wird in der in Kürze verfassten Geschäftsordnung ausdrücklich auf diese Wünsche eingegangen.

Auch dem im letzten Jahr durch die Delegierten geäußerten Wunsch nach Vermeidung der Ausübung von Doppelfunktionen auf Bundes- und Landesebene wurde nunmehr Rechnung getragen.



Das neue Team des geschäftsführenden Bundesvorstandes, v. l. Doreen Rupieta, Hans-Ulrich Funk, Birgit Rothe, Lando Horn

Zum neuen „Alten“ an der Spitze des Bundesverbandes wurde Lando Horn aus Brunsbüttel/SH gewählt. Unterstützt wird er von seinem neuen Stellvertreter Hans-Ulrich Funk aus Dinslaken/NRW. Das Zepter der Schatzmeisterin nimmt zukünftig Birgit Rothe aus Kiel/SH in die Hand. Als Schriftführerin wird Doreen Rupieta aus Wilster/SH den Bundesvorstand in Zukunft unterstützen.

Ja, es war Einigkeit zu spüren, den Verband in eine erfolgreiche Zukunft zu führen.

An dieser Stelle gilt jedoch auch der Dank an Dieter Bolte und seiner Gruppe aus Rahden für die herzliche Fürsorge gegenüber den Delegierten und Gästen der Versammlung.

Doreen Rupieta, Schriftführerin BKE-Bundesverband



Viertes Treffen der abstinenten Bikerinnen und Biker.

Motorradfahrende im BKE

# MOTORRADTREFFEN IN SCHWAFÖRDEN

Am zweiten Augustwochenende trafen sich die MIBKE-Anhängerinnen und -Anhänger zum traditionellen Jahrestreffen bereits zum vierten Mal.

Wir haben uns, wie in den Jahren zuvor, bei Reiner und Dagmar Lübbering in Schwaförden zusammen gefunden. Von Freitag bis Sonntag fand das Treffen statt. Das zweite Augustwochenende ist bei den Bikerinnen und Bikern bereits in den Köpfen und in den Terminkalendern fixiert. Wir haben gemütlich zusammengesessen, erzählt, musiziert und natürlich gegessen. Grillfleisch, Würstchen und – selbstverständlich - Kaffee und Kuchen brachten auch den Gaumen in Stimmung. Tolle Gespräche begleiteten uns über alle drei Tage. Die geplante Ausfahrt, die für den Samstag organisiert war, fiel leider, im wahrsten Sinne des Wortes, ins Wasser und fand daher nicht statt. Aber stattdessen gab es genug Themen für Gespräche über das Biken und über die Abstinenz.

Es war eine tolle Veranstaltung bei der sich alle Teilnehmenden sehr wohl fühlten.

Dank an die Ausrichter!

MIBKE ist kein klassischer Motorradclub, sondern ein bundesweites Internetforum für frei von Suchtmitteln lebende Motorradfahrerinnen und Motorradfahrer. MIBKE bedeutet „Motorradfahrende im BKE“ und ist aus der Suchtselbsthilfe des „Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche“ hervorgegangen. 2014 ging MIBKE ins Netz. Auch Mitglieder aus anderen Suchtselbsthilfereisen aus dem gesamten Bundesgebiet gehören zu den Mitgliedern.

Schaut mal auf diese Seite [www.mibke.de](http://www.mibke.de).

Vielleicht bekommt ihr Lust auf die Gemeinschaft der Motorradfahrenden im BKE.

Nach dem Treffen 2017 ist vor dem Treffen 2018!

*Reiner Lübbering, BKE-Sulingen  
und Fritz Pleger, BKE-Stadtverband Bergkamen*

Neues aus der Fachbereichsarbeit

## TREFFEN DER FACHBEREICHS- BEAUFTRAGTEN IN HANNOVER

Die Beauftragten der Fachbereiche trafen sich am Samstag, den 16.09.2017 in Hannover. Ziel der Sitzung war, die Planungen der zukünftigen Aktivitäten der Fachbereiche und -gruppen mit zu gestalten und aufeinander abzustimmen. Doppelplanungen (z.B. von Seminaren oder Treffen) und Doppelfinanzierungen sollen vermieden und die Mitarbeitenden im Bundesverband entlastet werden. Das 1. Treffen galt dabei der Auslotung, wie eine solche gemeinsame Planung der verschiedenen Ebenen aussehen kann und welche Aufgaben hierfür im Vorfeld abzuarbeiten sind. Die Sammlung der Planungen für 2018 sollte dabei exemplarisch sein, um u.a. zu prüfen, ob die Anforderung von Unterlagen und Daten ausreichend formuliert wurde. Nach intensiven Diskussionen konnten viele Ergebnisse erzielt werden. Nachfolgend ein Auszug:

Eine Planung der nächsten- oder übernächsten Projektjahre muss erfolgen, um durch den Zeitverlauf Veränderungen auf den jeweiligen Ebenen noch zu ermöglichen und entsprechende Projektanträge rechtzeitig zu stellen. Für eine Folgejahrplanung sollte ein Termin im 1. Quartal des jeweils laufenden Jahres gefunden werden. Für die Planung des jeweiligen übernächsten Jahres ist eine Sitzung im 3. oder Anfang 4. Quartals ausreichend.

Einigkeit besteht dahingehend, dass durch eine frühe Terminkoordination Terminkollisionen und Doppelangeboten auf Bundes- und Landesebene vorgebeugt werden kann und darüber hinaus im BKE für alle deutlich mehr Transparenz entsteht. Stetige Kürzungen von



Die Beauftragten der Fachbereiche bei der Arbeit, v.l. Rainer Hemken, Doreen Rupieta, Käthe Ellmann und Peter Keller

Finanzmittel zwingen zum effektiven Einsatz der Mittel bei maximaler Themenabdeckung.

Deutlich wird, dass für die jeweils Verantwortlichen konkret verfasst werden muss, welche Unterlagen für das zu planende Jahr für eine solche Vorbereitung eingereicht werden müssen. Hierbei muss (z.B. in einheitlichen Projektbeschreibungen) klar und einheitlich definiert sein, was für wann geplant ist, als was es geplant ist, wer Kostenträger ist, wer den entsprechenden Antrag stellen muss und wer zuständig für die Organisation der jeweiligen Veranstaltung ist. Für die Planungen sollten alle Verbände einheitliche Formulare nutzen, welche noch zur Verfügung gestellt werden müssen (Kostenarten, Termine, Bezeichnung, etc.).

Neben vielen weiteren Themen wurden auch Veränderungen in den Fachbereichen besprochen. Die Angehörigen nennen sich nun „Wendepunkt“ und die Fachgruppen „Redaktion Nord“ und „Redaktion West“ wurden neu installiert.

Empfohlen haben wir auch die sinnvolle Nutzung moderner Kommunikations- und Office-Systeme mit dem Ziel, die Effizienz im gesamten BKE zu steigern und kurz- bis mittelfristig Kosten zu reduzieren.

Die nächste Sitzung der Fachbereichsbeauftragten wurde für März 2018 geplant.

*Rainer Hemken,  
BKE-Fachbereichsbeauftragter Organisation*

## Das 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?“. Das solltest du können:

- Texte im Word-Programm bearbeiten,
- ein E-Mail-Programm bedienen,
- mit dem Internet einigermaßen vertraut sein.

Wenn du Lust hast, mit uns zusammenzuarbeiten, dann melde dich per Telefon 0231 5864132 oder per E-Mail [redaktion@bke-bv.de](mailto:redaktion@bke-bv.de) mit. Wir freuen uns auf dich! ■ *Dein Redaktionsteam der BKE VIELFALT*

Du hast Zeit für die redaktionellen Arbeiten und für Teamsitzungen:

- 2 x jährlich je ein 2-tägiges Redaktionsteamtreffen auf Bundesebene (Freitag – Samstag),
- 3 x jährlich regionale Redaktionsteamtreffen,
- 1 x jährlich ein Schulungswochenende,
- Redaktionelle Mitarbeit für die 2 Ausgaben im Jahr.

# EVANGELISCHE ERWACHSENENBILDUNG BLAUES KREUZ IN DER EVANGELISCHEN KIRCHE LANDESVERBAND NRW E.V.



## Evangelische Erwachsenenbildung im BKE

Das Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche Landesverband NRW e.V. ist eine Regionalstelle des Evangelischen Erwachsenenbildungswerkes Westfalen- und Lippe e.V. und damit eine vom Land anerkannte Einrichtung der öffentlich verantworteten Weiterbildung.

Unsere Angebote entsprechen den Vorgaben des Weiterbildungsgesetzes NRW und sind für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger offen, die sich mit den nachfolgenden Teilnahmebedingungen einverstanden erklären:

- Alkoholabstinenz während des Seminarzeitraums
- Suchtmittelabhängige müssen entsprechend ihrer Abhängigkeit 2 Jahre vor Beginn der Veranstaltung abstinent gelebt haben

Entsprechend des Leitbildes evangelischer Erwachsenenbildung stehen wir ein für

- die Entfaltung der Persönlichkeit
- die Befähigung zu einem sozialen und verantwortungsbewussten Zusammenleben in der Gesellschaft und mit der Natur
- die Vermittlung von Wissen und Fähigkeiten

Mit unseren Angeboten

- schaffen Freiräume mit verantwortbaren Grenzen
- vernetzen wir Erfahrungen, Kompetenzen und Wissen
- respektieren wir Unterschiede und entwickeln Gemeinsamkeiten im Bemühen um wechselseitigen Gewinn

Wir richten unsere Arbeit an den Qualitätsstandards des Gütesiegelverbundes Weiterbildung aus.

### Nachgewiesene Qualität bedeutet für uns

- eine zuverlässige Beratung und Information von Interessenten
- fachkompetentes Personal
- ReferentInnen, die Inhalte und Lernprozesse teilnehmendenorientiert gestalten
- seriöse Organisation und Betreuung ■



"LERNEN IST WIE  
SCHWIMMEN GEGEN DEN  
STROM: WER DAMIT  
AUFHÖRT TREIBT ZURÜCK!"  
(NACH ERICH KÄSTNER)

Dieses Motto begleitet den Landesverband NRW als Regionalstelle der Evangelischen Erwachsenenbildung von Westfalen und Lippe (EBW).



Ein weiterer Abschnitt in unserem Leben in der Suchtselbsthilfe:

# DAS SEMINAR BASISWISSEN SUCHT IN HALTERN

Unbekannte Menschen aus verschiedenen Selbsthilfegruppen in NRW. Alle mit großer Erwartung, Neues zu lernen und später umzusetzen. Erstes Umschauen, Kennenlernen und gleich direkt in die Thematik. Die Seminarlehrerinnen um Marianne Sasse nehmen die neue Gruppe mit auf die Reise in die für uns unbekannt Themenbereiche. Kleingruppen intensivieren das Lernen des Stoffes, der uns erst am Ende des Seminars als sehr umfangreich erscheinen wird.

Neben Entstehung und Formen der Sucht erlangten wir Wissen über den Umgang damit mittels des Hilfesystems. Die Schnittstellen zu dem umfangreichen Suchthilfesystem sind vielfältig und stehen auch der eigenen Helfertätigkeit zur Verfügung.

Ganz besonders wichtig und emotional sehr behaftet: das Wochenende mit den Angehörigen (Partner, Kinder, Familie). Auch hier hatten sich alle Teilnehmenden zu einer großen Gemeinschaft zusammengefunden.

All diese Informationsflut wurde von den Dozenten in unterschiedlicher Methodik vermittelt, wobei mir persönlich das Rollenspiel am besten gefallen hat. Der Stoff eines jeden Wochenendes wurde von allen Teilnehmern wissbegierig aufgenommen. Allerdings musste auch

jeder etwas Tribut zollen: So fiel das eine oder andere Auge der Teilnehmer zu und Erholungspausen wurden notwendig, um die Erschöpfung auf ein erträgliches Maß zu bringen.

Die Verbundenheit und Vertrautheit mit den anderen Teilnehmern wurde unterstützt durch gemeinsames Eisessen, Kegeln oder auch Grillabende. Nach jedem Wochenende fiel die Verabschiedung dennoch fröhlich aus, weil man sich ja wiedersehen würde beim nächsten Modul.

Das letzte Wochenende: Irgendwie vermischen sich die Gefühle: Reflektion des Erlernten. Abschiedsgefühle und Neugier auf die Umsetzung des Wissens in der Gruppenarbeit.

Nette, lieb gewonnene Menschen gehen nun wieder in alle Richtungen. Ein tolles Dozententeam geht neuen Aufgaben und Seminaren entgegen.

Vielen lieben Dank an alle Teilnehmer, die ich kennenlernen durfte.

Mit neuem Wissen und guten Eindrücken heißt es: zurück in unsere Gruppenarbeit. ■

Michael Daum



Viele Selbsthilfeverbände in NRW bieten unterschiedliche Ausbildungsreihen zum Thema Gruppenleiterschulung und Suchtkrankenhilfe an.

Auch das BKE hat bisher unterschiedliche Angebote zu diesen Themenbereichen vorgehalten.

Dieses Konzept der Trennung von Ausbildung für Gruppenleitende und Suchtkrankenhelfende hat sich in den letzten Jahren überholt.

In den Selbsthilfegruppen der Regionen NRW sind immer mehr Gruppenteilnehmende mehrfachabhängig, und auch Themenfelder wie Doppeldiagnosen, junge Suchtkranke und Sucht im Alter nehmen zu.

Um gute ehrenamtliche Suchtkrankenhilfe leisten zu können, wird es deshalb immer wichtiger, in ein enges Netz der Zusammenarbeit einzusteigen.

So hat das BKE im Jahr 2016 in Kooperation mit der Diakonie RWL und unterstützt durch Mittel der DRV Bund begonnen, die verbandsübergreifende Veranstaltungsreihe Basiswissen Sucht aufzulegen.

Im Juli 2017 konnte der zweite Lehrgang Basiswissen Sucht mit 22 Teilnehmenden aus fünf unterschiedlichen Suchtselbsthilfeverbänden starten. Auch Teilnehmende freier Gruppen sind dabei.

Diese Mischung lässt alle Teilnehmenden über den eigenen „Tellerrand“ schauen. Hier wird Zusammenarbeit und gute Vernetzung erlebbar.

Basiswissen Sucht

## ALLEM ANFANG WOHLT EIN ZAUBER INNE...

Schon die ersten Wochenenden zeigten, dass an mancher Stelle die Außensicht auf die eigene Gruppe, auf den eigenen Verband, bereichernd wirken kann.

Genauso hilfreich für die Ausbildung ist die „wilde“ Mischung von Abhängigkeiten, die die Teilnehmenden mitbringen.

Spielsüchtige, Kiffer/innen, Medikamentenabhängige, Alkoholabhängige und Polytoxikomane können durch ihre Betroffenenkompetenz die theoretischen Grundlagen der Süchte mit ihren Lebens(-Sucht-)erfahrungen füllen.

Theoretische Themenfelder der Reihe sind u.a.

- Die Sucht – Entstehung, Verlauf und Behandlung
- Person des Helfenden/Haltung, Angehörige im weitesten Sinne ( Sucht im System)
- Methodik und Didaktik der sozialen Gruppenarbeit, Konflikte
- Andere Süchte, Doppeldiagnosen
- Gespräche als Handwerkszeug der Suchtkrankenhilfe, Suchtkrankenhilfe im Verbund (Beratungsstellen/Therapieeinrichtungen werden eingeladen durch die Teilnehmenden)
- Partnerschaft und Familienleben bei Helfenden
- Aufgabenbereiche des Suchtkrankenhelfenden – aufsuchende Hilfe – Rechtsfragen, Möglichkeiten, Grenzen. ■



Stadtverband Bergkamen beim Wikingerschach. Was das wohl ist? Fragt im Stadtverband nach :-)



BKE zu Wasser – Verein Holzwickede unterwegs zwischen Datteln und Henrichenburg



Speed Dating mal anders – Gelsenkirchen Haverkamp auf dem Speed Dating Tag der Ehrenamtsagentur Gelsenkirchen



Bringt es Nachwuchs für das BKE? Aufnahme von Gruppe BKE Gelsenkirchen - Schalke - Ost



Fußball ist unser Leben...



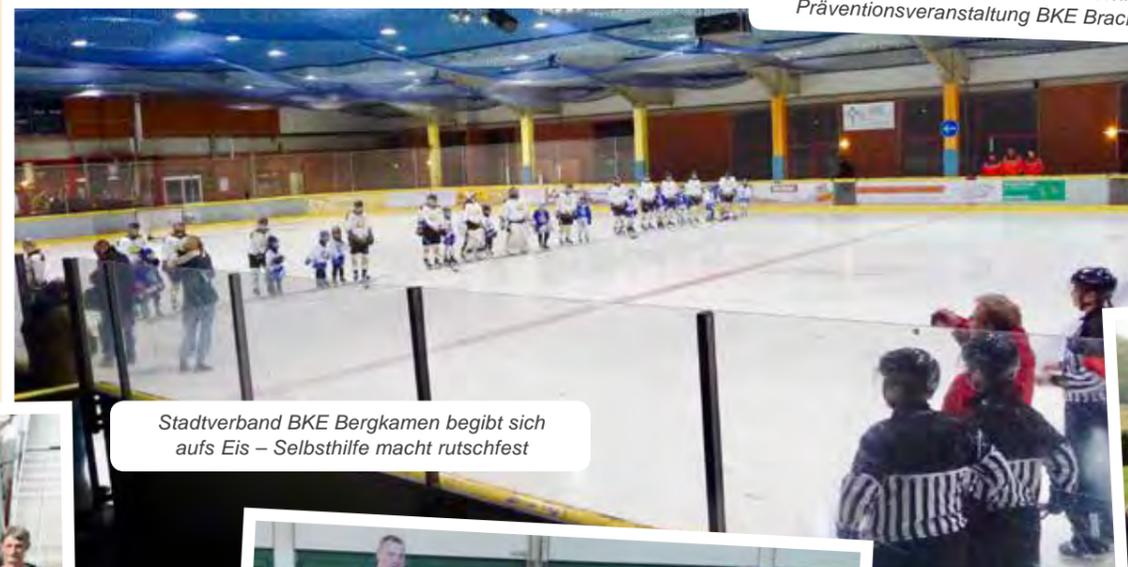
BKE Lippstadt bestaunte die VIELFALT der exotischen Erlebniswelt



Jugend forscht mit der Rauschbrille – Präventionsveranstaltung BKE Brackwede



Europaweit – BKE Dorsten-Wulfen besichtigt das Europaparlament



Stadtverband BKE Bergkamen begibt sich aufs Eis – Selbsthilfe macht rutschfest



Vereinsseminar Lengerich – Fröhlich in Bad Laer



Europaweit – Der Verein BKE Hagedorn in Amsterdam



BKE-Suchtselbsthilfe immer am Ball...



Mit dem BKE Stemwede... auf dem rechten Weg durchs Moor



## BEWUSSTER LEBEN MIT ALLEN SINNEN

Das Projekt „Bewusster leben mit allen Sinnen“ bringt „die etwas anderen“ Elemente der Suchtkrankenhilfe in die Selbsthilfegruppen vor Ort.

Gerade für Menschen mit einer Suchterkrankung ist die Anwendung und das Erlernen von Entspannungs- und

Antistressübungen ein wesentlicher Bestandteil, um mit innerer Unruhe umzugehen.

Die Veranstaltungen boten einen Einstieg, sich mit verschiedenen Formen der Entspannung auseinanderzusetzen.

Einfache Entspannungsmethoden, auch für Menschen anwendbar, die von sich selbst behaupten, nicht mobil und beweglich zu sein.

Durch die Vorstellung einzelner abgeschlossener Übungen konnte das Wissen in die einzelnen Selbsthilfegruppen vor Ort transportiert werden und dort Eingang finden als möglicherweise neues Element der Gruppenarbeit.

Die Suchtselbsthilfegruppen in den Regionen konnten durch diese Angebote durchaus ihre Möglichkeiten erweitern.

Mit finanzieller Unterstützung des Landesverbandes NRW der Ikk classic konnten Yogaseminar, Stressfrei und ein Projekttag zum Thema „Gesunde Ernährung“ und „Kreative Zugänge zu mir selbst“, „Höckerchen Yoga“ ausgerichtet werden. ■

### Hier ein wunderbares Ergebnis des Yoga-Seminars

Eine Teilnehmerin hat nach einer Klangreise folgendes Gedicht verfasst:

Klangreise,  
Klanggeboren, wortgewoben, strömt es leise durch den Raum  
Schwingungsbogen strebt nach oben, fortgewoben wie ein Traum.  
Tief der Atem, farbumpület, tragen mich die Klänge weit;  
Zeitlos, schwerelos geföhlet, ist mein Geist von Last befreit.  
Dreimal klingen Zimbelschläge, mahnen wieder Zeit und Ort;  
Körper liegt dort matt und träge – Geist lauscht noch im Stillen fort.

*Dörte, Yogaseminar 16.- 18. 06. 2017*

Projekttag in Bergkamen

## „GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN DER SUCHTSELBSTHILFE“

Unter diesem Motto fand am 09.09.2017 der jährliche Projekttag in Bergkamen im Gemeindehaus der Friedenskirche statt.

Unser Landesvater Karl-Hermann Vagt eröffnete den Tag, an seiner Seite Frau Pastorin Goldmann, mit dem Thema:

„Gott ist immer auf Sendung!“

Nach der Andacht stellte Karl-Hermann Vagt die Dozentinnen der drei Projektgruppen vor:

- Doris Vagt, Übungsleiterin für Yoga und Entspannung
- Elke Junkert, Gesundheitsberaterin
- Gudrun Rosche, Gestalttherapeutin

Erster Tagespunkt war jedoch ein reichhaltiges gemeinsames Frühstück, welches vom Organisator, Walter Grewe, und seinem hervorragenden Team, gereicht wurde.



*Küchenteam*

Nach dem Frühstück ging es zur Gruppenarbeit.

Die sportliche Variante fand mit Doris Vagt statt. Sie brachte mit einem musikalisch untermalten Programm den Kreislauf der Teilnehmenden in Schwung. Zum Ende der Ertüchtigung wurden die Schwitzenden mit Dehn- und Entspannungs-Übungen belohnt.



*Karl-Hermann und die drei Dozentinnen*



*Kasse: Gaby Milewski, Walter Grewe, Karl-Hermann Vagt sowie Doris Vagt und Volker Totzek*

Für diejenigen Teilnehmenden, die sich nach dem Frühstück weiter mit Ernährung befassen wollten, hielt die Ernährungsberaterin Elke Junkert einen Vortrag über die Tricks der Nahrungsmittelindustrie und stellte dazu die Alternative vor - gesunde Lebensmittel und deren Zubereitung. Lecker und gesund muss nämlich kein Widerspruch sein.

Die Teilnehmenden lernten köstliche Brotaufstriche zu kreieren und durften nach der Zubereitung ihre Produkte mit selbst gebackenem Brot verspeisen.

Kreativität und Fingerfertigkeit wurden den Teilnehmenden von der Kunsttherapeutin Gudrun Rosche in der dritten Projektgruppe vermittelt. Hier wurden Geschenktüten aus einfachem weißen Karton selbst gestaltet und für die dunkle Jahreszeit lustige und dekorative Schneemänner aus ausgedienten weißen Sportssocken - frisch gewaschen natürlich - gebastelt.



*Eindrücke aus dem Sportprogramm*

Zum Abschluss der Veranstaltung wurden die Ergebnisse der Gruppenarbeit vorgestellt. Die Teilnehmenden waren voll des Lobes für die Präsentation der Themen sowie für die nahezu perfekte Organisation durch das großartige Team aus Bergkamen.

Das Schlusswort gehörte dem Landesvorsitzenden Karl-Hermann Vagt: „Es war wieder ein voller Erfolg!“ ■

*Jürgen Hütter*



## WAS UNS EINT UND WAS UNS TRENNT

Die vier Gruppen des BKE Dorsten haben mit der Fachgruppe Angehörige NRW einen gemeinsamen Gruppenabend veranstaltet.

Zusammen haben wir an diesem Abend den Blickwinkel auf unsere gemeinsame **Betroffenheit** gerichtet.

Der Fokus lag darauf, wie und was wir gefühlt haben.

In Kleingruppen haben die Teilnehmer ihre Situation und Gefühle auf Karten geschrieben. Anschließend wurden die Ergebnisse zusammengetragen und vorgestellt.

Schon bei der Dokumentation auf der Flipchart fiel den Teilnehmern auf, dass die Gefühle und Situationen bei allen Beteiligten die gleichen waren. Es entstand eine rege Diskussion.

**Fazit aus diesem gemeinsamen Gruppenabend:** Die Anwesenden kamen zu dem Entschluss, sich in Zukunft gegenseitig besser zu unterstützen, wertschätzen und auf Augenhöhe zu begegnen. ■

*Daniela Junglas und Uschi Grimm*



## EINFÜHRUNG ANGEHÖRIGENARBEIT STARTPHASE • ANGEHÖRIG • MITBETROFFEN

Das Thema „Angehörige von Suchtkranken“ findet bisher in der Öffentlichkeit wenig Beachtung, wenig Gehör! Auf jeden Fall sind es mehr Angehörige (Partner und Kinder), die im Umfeld von Suchtkranken leben, als es Suchtkranke selbst gibt. Dieses oft übersehene Faktum unterstreicht die Notwendigkeit einer vertieften Beschäftigung mit der Lebenssituation und den notwendigen Hilfen für diese Personengruppe. Das Hilfesystem für Angehörige ist bei weitem nicht so differenziert wie das für Suchtkranke, obwohl es dabei immerhin um eine Bevölkerungsgruppe von (geschätzt) 8 Millionen Menschen geht.

Mit Unterstützung des Landesverbandes NRW der Techniker-Krankenkasse hat die „Fachgruppe Angehörige“ im BKE-Landesverband NRW im Jahr 2016 begonnen, das Thema Angehörige stärker in das Bewusstsein aller Helfenden im BKE NRW und in der Öffentlichkeit zu rücken und wächst nun langsam über die Startphase hinaus. Inzwischen geht es um Verstärkung der Arbeit, und erste Schritte in neue Richtungen werden unternommen.

Nachdem die Fachtage in unterschiedlichen Regionen NRW große Erfolge zeigten, hat die FG Angehörige nun einen Fortbildungstag organisiert, der die Kooperationsmöglichkeiten von beruflicher und ehrenamtlicher Suchthilfe unter die Lupe nimmt. Unter dem Titel „Konkurrenz belebt nicht immer das Geschäft“ hielt der Suchttherapeut Dieter Wilting einen einführenden, zum Teil sehr provokanten Vortrag.

Durch die konnten die Angebote für Angehörige bekannt gemacht, auf- und ausgebaut werden. Angebote, die im Zuge des Projektes durchgeführt wurden, sind über den Fachausschuss Suchtselbsthilfe NRW in alle Selbsthilfeverbände des Landes gegangen. Durch verbandsübergreifende Kontakte auf allen Ebenen konnten Angebote der Suchtselbsthilfe mehr Menschen erreichen und die Transparenz der Arbeit erhöhen.

Insgesamt ist das Projektziel, Menschen in einem ersten Schritt an das Thema „Angehörige von Suchtkranken“ heranzuführen, durchaus erreicht. ■

## SUCHT UND GESCHLECHT



Die Drogenberatungsstelle für Mädchen und Frauen, BELLA DONNA, arbeitet seit 25 Jahren in Essen mit einem geschlechtsbezogenen Ansatz und wendet sich mit spezifischen Angeboten an drogengefährdete und -konsumierende Mädchen und Frauen. Ein Schwerpunkt ihrer Tätigkeit ist die Versorgung von drogenkonsumierenden schwangeren Frauen, Müttern und ihren Kindern.

Alle Konzepte und Angebote von BELLA DONNA beziehen die Tatsache ein, dass das Geschlecht eines Menschen eine zentrale Rolle für die Entwicklung und die Aufrechterhaltung der Identität jedes Menschen spielt. Welchem Geschlecht wir angehören, ist ein zentraler Bestandteil dessen, wer wir sind, wie wir uns selbst erleben und wie andere mit uns umgehen.

Aufgrund unserer Geschlechtszugehörigkeit finden wir in unserer Gesellschaft unterschiedliche Ausgangsbedingungen mit unterschiedlichen Konsequenzen vor. So zeigen auch Suchtentwicklungen von Menschen auf, dass die Entstehung einer Sucht ein Prozess ist, der unmittelbar mit der Biografie des/der Betroffenen verknüpft ist. Biografien von Frauen und Männern unterscheiden sich nicht nur bezogen auf die jeweils individuellen Erfahrungen, sondern gravierend hinsichtlich der jeweiligen Geschlechtszugehörigkeit.

In der Konsequenz können wir erkennen, dass dieselben Suchtmittel sehr unterschiedliche Bedeutungen im Leben von Frauen und Männern haben können. So sehen wir in der Suchthilfe, dass Frauen und Männer unterschiedliche Substanzen wählen, dass sich ihre Konsummuster unterscheiden, ihre Erfahrungen während der Sucht und ebenso ihre Wünsche und Träume bezogen auf ein suchtmittelabstinentes Leben.

Um sie dabei zu unterstützen, ihre Wünsche und Träume Realität werden zu lassen, müssen alle Angebote der Suchthilfe geschlechtsbezogen ausgerichtet sein. ■

*Martina Tödtte*



*Jede Frau ist anders, jede Frau ist etwas Besonderes – und so sind auch die Gruppenabende der Frauengruppe Bo-Werne.*

## FRAUENGRUPPE BOCHUM-WERNE

An einem dieser Abende haben wir in gemeinsamer Arbeit unser Gruppenbild erstellt. Wir sind aber nicht nur kreativ, sondern auch vielseitig in Bezug auf Gesprächsthemen, Ausflüge, gemeinsame Gruppenabende mit anderen Gruppen aus der Region, Seminaren etc. ■

## FRAUENARBEIT IM BKE

Frauenspezifische Suchtkrankenhilfe ist wichtig, weil Ursachen von Sucht, die Konsummuster und die benutzten Suchtmittel bei den Frauen oft anders sind.

Der Alltag während der Suchtphase ist ebenso verschieden wie die Faktoren, die zum Ausstieg führen. Frauen, die ihre Suchtprobleme über lange Zeit scheinbar „im Griff haben“, was häufig erst nach einer langen verdeckten Abhängigkeit aufbricht und damit umso schwerwiegendere Folgen für sie hat. Frauen haben durch ihre Erziehung schon früh gelernt, wofür sie zuständig und verantwortlich sein sollen. Was sie nicht gelernt haben ist, sich selbst wichtig zu nehmen.

In unserem Verband wurde schon vor fast 25 Jahren erkannt, wie wichtig ein geschützter Rahmen für spezi-

elle Frauenthemen ist. Frauen untereinander sind eher bereit, offen über sich und ihre Gefühle, ihre Erlebnisse, z.B. Gewalt, zu sprechen. Hier will mich niemand überzeugen mit Meinungen – nein, hier heißt es, bei „MIR“ ankommen. Mein „Ich“ wird immer wichtiger, und gemeinsam lernen wir, unser Selbstwertgefühl zu stärken und uns selbst wichtig zu nehmen.

Zusätzlich zu den Frauengesprächskreisen Ruhr und Ostwestfalen, die jeweils viermal im Jahr stattfinden, so wie zum Frauenseminar einmal im Jahr gibt es bei uns vielerorts Frauengruppen. Die Teilnehmerzahlen sprechen für sich und zeigen, dass die Angebote in beiden Regionen von den Frauen gut angenommen werden.

Bei uns, wie auch in anderen Verbänden, gibt es die Frauenbeauftragten. Sie stehen bei allen Fragen rund um die Frauenarbeit zur Verfügung und unterstützen auch in der Zeit der Gründung neuer Frauengruppen.

Wir sind uns darüber einig, das spezifische Frauenarbeit in der Suchtselbsthilfe sehr wichtig ist. ■

*Henriette Schallenberg, Frauenbeauftragte  
Marion Ludwig, Frauengesprächskreis Ruhr*

Eine emotionale Wochenendreise mit Heinz van Wasen!

# ACHTSAMKEIT UND SPIRITUALITÄT, NUR ETWAS FÜR FRAUEN?

Heinz van Wasen gestaltete die Einführung des Männerseminars am Wochenende den 15.09. – 17.09.2017 mit leichter Kost.

Das Rad der Achtsamkeit ermöglichte den Teilnehmern einen ersten Einstieg in die Welt der Gefühle.

Es wurde von Sehen, Tasten, Hören über Schmecken, Riechen und Beziehungen den Männern die Welt der Wahrnehmung nahegebracht.

Hier wurde vielen Teilnehmern eins klar, wir (Männer) „MACHEN“ uns unsere Werte, Gefühle und Liebe.

Im zweiten Teil des Seminars wurde „Der Fluss des Lebens“ betrachtet.

Jeder Teilnehmer sollte rückblickend sein Leben in Form eines Flusses mit allen Windungen, Stromschnellen und Wasserfällen darstellen.

Hier kam es zu einer Offenheit und Ehrlichkeit der teilnehmenden Männer zu einem Austausch von Emotionen wie ich es in meiner Zeit beim BKE noch nicht erlebt habe.

Alle Teilnehmer nahmen mit großer Zuneigung und viel Gefühl an den geschilderten Leben und Schicksalen teil. Vermeintlich fremde Menschen, einige Männer besuchten zum ersten Mal ein Männerseminar, begegneten sich in einer respektvollen, ehrlichen Art und Weise, die hier wohl ihres gleichen in Männerkreisen sucht.

Der Austausch brachte Emotionen zutage die niemand für möglich hielt. Nach dem Wechselbad der Gefühle konnte der Samstag nun langsam ausklingen.

In kleinen Gruppen oder auch im Stillen allein wurde noch lange über den Tag gesprochen und nachgedacht.

Der Sonntag stand im Zeichen der Auflockerung, Heinz van Wasen lockte die Männer in seiner charmanten humorvollen Art mit dem ersten Thema des Tages „Männer erfindet euch neu“ nach Björn Süffken.

Nach anfänglicher Belustigung wurden den Teilnehmer gewahrt wie ernst es um unsere Männerwelt bestellt ist.

Heinz van Wasen wäre nicht unser Heinz wenn er nicht noch ein Ass im Ärmel hätte und forderte die Teilnehmer mit einer neuen These heraus:

„Sind Frauen die besseren Männer?“

An dieser Stelle möchte ich einen Cut machen und meine persönlichen Gefühle und Gedanken einfließen lassen.

Nach dem erlebten Wochenende bin ich felsenfest davon überzeugt, Männer leben Emotionen und Gefühle, wir sind bereit diese auch zu zeigen.

Hier möchte ich mich noch einmal bei allen Teilnehmern bedanken, Dank auch an Heinz van Wasen für diese Reise in die Welt der Gefühle.

Nicht vergessen möchte ich auch den Organisator Heinz Hoven mit seiner nahezu perfekten Organisation. Unermüdlich kümmerte sich Heinz Hoven um den lästigen Papierkrieg, der auch mit diesem Seminar einherging. Danke Heinz!

Fazit: Männer haltet die Fahne der Gefühle und Emotionen weiter hoch! ■

Jürgen Hütter



Ein Blick auf die Teilnehmer im Vortragsraum



Gruppenfoto mit allen Teilnehmern



Organisator Heinz Hoven und Referent Heinz van Wasen (v. l.)

## Veranstaltungen 2017

BKE Landesverband NRW e.V.

### Januar

13.-15.01.2017 Gespräche als Handwerkszeug der Suchtkrankenhilfe

### Februar

04.02.2017 FGK Ruhr: Alles im Griff – Wie viel Kontrolle brauche ich?  
11.02.2017 "Bergkamener Tag Gemeinsam – nicht einsam – Verbindung und Verbundenheit"  
24.-26.02.2017 Familienwochenende: BW Sucht 6 – Partnerschaft und Familienleben bei Helfenden  
25.02.2017 "FGK OWL Von der Sucht gebraucht zu werden – Die Balance vom Geben und Nehmen"

### März

04.03.2017 Ahmser Treff – Der Mensch im Mittelpunkt- Rückfall  
11.03.2017 "GGK 1: Glaube und Hoffnung – Auseinandersetzung mit wichtigen Werten"  
17.-19.03.2017 BW Sucht 7 – Zusammenarbeit mit der beruflichen Suchthilfe- Beratungsstellen zu Gast  
18.03.2017 MGK Bergkamen: Der alkoholranke Mann als Partner  
24.-26.03.2017 Führungskräfteseminar – Wissen macht sicher- Rechtsfragen zum Thema Gruppe und Verein  
31.03.-02.04.2017 Fortbildungsseminar Auffrischungsseminar – Gesprächsführung und Andere Süchte

### April

01.04.2017 INFOTAG BW SUCHT NEU  
08.04.2017 FGK Ruhr: Zufriedenheit – Bin ich mit meinem Leben zufrieden?  
29.04.2017 "FGK OWL Von der Sucht gebraucht zu werden – Grenzen setzen und umsetzen"

### Mai

05.-07.05.2017 Frauenseminar – Spontanität und Leichtigkeit – Gib Hemmung keine Chance  
12.-14.05.2017 Seminar für Glaubens – und Lebensfragen – Glaube – Liebe – Hoffnung – Zuversicht  
20.05.2017 Ahmser Treff Der Mensch im Mittelpunkt – Mitgefangen – Mitgehangen – Angehörige in der Suchthilfe  
26.-28.05.2017 BW Sucht 8 – Die Haltung des Helfenden

### Juni

10.06.2017 "Bergkamener Tag Gemeinsam- nicht einsam – Toleranz und Reformation in der Suchtselbsthilfe"  
16.- 18.06.2017 Yoga – Achtsamkeit als Instrument der Abstinenz  
23.-25.06.2017 KLS Kontakte knüpfen- Aber wie?  
30.6.-02.07.2017 AHA – Angehörige helfen Angehörigen Teil 1

### Juli

07.-09.07.2017 BW Sucht 1 – Die Sucht – Entstehung, Verlauf und Behandlung; Formen der Gesprächsführung  
15.07.2017 MGK Lengerich: Beziehungen zu Frauen

### September

01.-03.09.2017 BW Sucht 2 – Gespräche als Handwerkszeug der Suchtkrankenhilfe  
09.09.2017 "Bergkamener Tag Bewusstes leben mit allen Sinnen – Anregungen zur Gesundheitsförderung in Selbsthilfegruppen"  
15.-17.09.2017 Männerseminar – Achtsamkeit/Spiritualität – Nur was für Frauen?!?  
16.09.2017 FGK Ruhr: Krisenzeiten in meinem Leben – Hausgemacht – Unvermeidbar?  
23.09.2017 Ahmser Treff Der Mensch im Mittelpunkt – Suchtkrankenhilfe als Verbundsystem  
30.09.2017 "FGK OWL Von der Sucht gebraucht zu werden – Harmonie und Nähe, Distanz und Eigenständigkeit"  
29.09.-01.10.2017 Stressfrei: Entspannt und Stressfrei durchs Leben

### Oktober

21.10.2017 "GGK 2: Glaube und Liebe – Auseinandersetzung mit wichtigen Werten"  
20.- 22. 10. 2017 AHA – Angehörige helfen Angehörigen Teil 2  
27.-29.10.2017 BW Sucht 3 – Andere Süchte; Doppeldiagnosen

### November

04.11.2017 Bergkamener Tag Angehörige in der Suchtselbsthilfe  
04.11.2017 "MGK Bochum – Mit Pfeil und Bogen?.. oder mit Herz und Wort?"  
04.11.2017 "FGK OWL Von der Sucht gebraucht zu werden – Sich selber treu bleiben"  
18.11.2017 Ahmser Treff Grenzen setzen in der Suchtselbsthilfe  
25.11.2017 FGK Ruhr Persönliche Potenziale erkennen und ausbauen

### Dezember

01.-03.12.2017 BW Sucht 4-Methodik und Didaktik der sozialen Gruppenarbeit; Konflikte

All diese Angebote sind nur möglich, weil zum einen die Weiterbildungsarbeit durch Weiterbildungsmittel des Landes unterstützt wird und viele weitere Förderer sich einsetzen für unsere wichtige Aufgabe. Zu nennen sind neben den

- gesetzlichen Krankenkassen auch
- die Rentenversicherung BUND
- die Evangelische Kirche von Rheinland und Westfalen,
- die Karl Heinz und Hannelore Bösen-Diebels-Stiftung und
- das Diakonische Werk Rheinland-Westfalen-Lippe e. V. – Diakonie RWL
- private Spender

# ÜBER DEN TELLERRAND!

Regionaltreffen „Wagenfelder Runde“ startet am 24.03.2018.

Was machen die anderen Selbsthilfegruppen um uns herum anders als wir. Was können wir besser machen.

Um einen Blick auf diese und andere Fragen zu werfen, laden wir alle BKE'lerinnen und BKE'ler ein, zu einer Gesprächsrunde am Samstagnachmittag bei Kaffee und Kuchen im Ev. Gemeindehaus Wagenfeld an der Oppenweher Straße.

Dieses Treffen soll 4-mal im Jahr stattfinden und mit dem Thema „Rückfallritual“ beginnen. Beim ersten Treffen werden wir besprechen wie wir in den Gruppen mit Rückfällen umgehen. Außerdem soll die „Wagenfelder Runde“ als Ort für Erfahrungsaustausch und Ideenbörse der Gruppenteilnehmenden dienen.

Bei diesen Treffen werden wir unsere neuen Mitglieder im BKE begrüßen und einführen. Auch unseren Jubilaren werden wir hier für ihre Abstinenz ehren. Wir wünschen uns eine rege Beteiligung.

Euer Landesverband Niedersachsen. ■

*Autoren: mehrere Teilnehmer der Zukunftswerkstatt 2017*



*Ev. Gemeindehaus Wagenfeld an der Oppenweher Straße*

# GEDANKEN ZUR SELBSTHILFE

Der Begriff Selbsthilfe ist in zahlreichen Sprichwort artigen Redewendungen zitiert. Hilf dir selbst, so hilft dir Gott - und vieles anderes. Das zeigt, dass das Selbsthelfen für die Menschen durchaus eine wichtige Bedeutung hat und für viele Lebenssituationen hilfreich sein kann.

Was hat jetzt die Selbsthilfe mit meiner Suchterkrankung zu tun?

Hier taucht die Selbsthilfe in Zusammenhang mit der Gruppe auf. Selbsthilfegruppen bei Suchterkrankungen sind in zahlreichen Formen vertreten und in fast jeder größeren Ortschaft zu finden. Um die Bedeutung dieser Gruppen zu verstehen, ist es nach meiner Überzeugung wichtig, sich ein wenig mit dem Wort Selbsthilfe gerade bei Abhängigkeitserkrankungen zu beschäftigen. Gemeint ist das "sich selber helfen" und die Achtsamkeit auf sich selber bezogen.

In meiner anfänglichen Trinkzeit habe ich versucht, mir selbst zu helfen. Ich wollte es allein schaffen, aus der Abhängigkeit herauszukommen. Niemand sollte es wissen und keiner sollte mir helfen. Ich habe es hier mit Selbsthilfe versucht und bin kläglich gescheitert. Die Sucht war wesentlich stärker als mein Selbsthilfeversuch.

Nur mit Hilfe anderer und mit Therapien gelang es, die Sucht zu bannen. Hier hatte Selbsthilfe, jedenfalls bei mir, keine Chance.

Ganz anders ist es, wenn ich abstinent bin. Das übermächtige Suchtmittel ist jetzt nicht mehr da. Nun ist es möglich die Selbsthilfe wirken zu lassen und sie nach vorne zu stellen. Ich habe nunmehr die Kraft mir selber zu helfen, was nicht heißt, dass ich auch andere hierzu brauche, nämlich die oder eine Gruppe Gleichgesinnter. Den Entschluss mir hier selbst zu helfen, sollte ich allerdings auch selbst fassen. Ich helfe mir am besten selber, wenn ich es mit anderen zusammen mache.

Als abstinenter Mensch habe ich die Freiheit, Entscheidungen zu treffen und unabhängig zu sein. Ich kann mein Leben selbst in die Hand nehmen und Verantwortung übernehmen. Hier kann ich selbst agieren und

mich unabhängig machen von anderen. Das Selbstwertgefühl wird gestärkt, wenn Selbsthilfe gelingt.

Es erfordert natürlich ein wenig Eigeninitiative und Selbsthandeln, wenn ich mich aufmachen will, eine geeignete Selbsthilfegruppe für mich zu finden. Und ich muss die Bereitschaft haben, mich zu öffnen, eventuelle Scham abzulegen und mutig zu sein für diesen Schritt.

Die Erkenntnis, dass ich es nicht allein geschafft habe, trocken zu werden, bringt mich gleichwohl zu der Erkenntnis, dass ich es nicht allein schaffe, trocken zu bleiben. Jedenfalls ist es leichter, es mit anderen gemeinsam zu unternehmen. ■

*Dietfried Bockhop, Beisitzer LV Niedersachsen*



## Jahresbericht 2017

BKE Landesverband Niedersachsen e. V. (BKE LV NDS)

- |                  |  |
|------------------|--|
| <b>Januar</b>    |  |
| 11.01.2017       | Besuch neue Gruppe „Hofschar“ in Belm  |
| <b>Februar</b>   |  |
| 11.02.2017       | Vorstandssitzung/Klausurtagung des BKE Landesvorstandes in Rehden                            |
| 17.-18.02.17     | Zukunftswerkstatt des LV BKE NDS in Isernhagen   |
| 24.02.2017       | Arbeitskreistreffen der AK-NLS in Hannover   |
| <b>März</b>      |  |
| 04.03.2017       | Kassenprüfung in Rehden  |
| 07.03.2017       | ELAS Vorstandssitzung in Hannover  |
| 10.-12.03.17     | Multiplikatorenschulung „Menschen stärken Menschen“, Extertal                                |
| 31.03.-02.04.17  | 1. JULITI-Treffen in Bassum  |
| <b>April</b>     |  |
| 07.-08.04.17     | Angehörigen-Seminar „Liebe Dich selbst“ in Bassum  |
| 22.04.2017       | Landesverbandstag BKE LV Niedersachsen in Barnstorf  |
| 22.04.2017       | Mitgliederversammlung des BKE LV Niedersachsen, Barnstorf                                    |
| <b>Mai</b>       |  |
| 05.-07.05.17     | Wochenendseminar „Selbstmitgefühl u. Selbstfürsorge“ in Wahle                                |
| 07.05.2017       | Jubiläumsfeier 50 Jahre Gruppe Georgsmarienhütte   |
| 19.-20.05.17     | Coaching des Landesvorstandes in Rastede   |
| 20.05.2017       | Vorstandssitzung des BKE Landesvorstandes in Rastede   |
| <b>Juni</b>      |  |
| 09.-11.06.17     | JUFAM, Plön  |
| 16.-17.06.17     | Fachbereichstreffen Angehörige in Dortmund   |
| <b>Juli</b>      |  |
| 14.-16.07.17     | Leitungsworkshop „Menschen stärken Menschen“, Hannover                                       |
| 28.-30.07.17     | Fortbildung „Schreib- und Sprechwerkstatt“, HVHS Springe                                     |
| <b>August</b>    |  |
| 12.08.2017       | Vorstandssitzung des BKE Landesvorstandes in Rehden  |
| 16.08.2017       | Projektteamtreffen der Fachbereichsbeauftragten in Hannover                                  |
| <b>September</b> |  |
| 01.-03.09.17     | „Lebenswelten – Angehörige im Blick“, Erweiterungsseminar zur AHA-Schulung in Rehburg-Loccum |
| <b>Oktober</b>   |  |
| 07.10.2017       | Landesdelegiertenversammlung des LV NRW in Hagedorn  |
| 13.-15.10.17     | Wochenendseminar „Paarseminar“ in Oesede   |
| 14.10.2017       | Bundesdelegiertenversammlung, Stewede  |
| 13.-15.10.17     | Bundesvorstandsklausur, Delbrück   |
| 27.-29.10.17     | Zukunftswerkstatt 2017, Papenburg  |
| <b>November</b>  |  |
| 10.-12.11.17     | Fachbereichstreffen Angehörige, Papenburg  |
| 11.11.2017       | ELAS-Tag in Oldenburg  |
| 17.-19.11.17     | 2. JULITI-Treffen, Magdeburg   |
| 22.11.2017       | Mitgliederversammlung der NLS in Hannover  |
| 25.11.2017       | Vorstandssitzung des BKE Landesvorstandes in Kirchdorf                                       |
| <b>Dezember</b>  |  |
| 02.12.2017       | Schreibwerkstatt, im Hanns-Lilje-Haus Hannover   |
| 07.12.2017       | Bundesvorstandssitzung, Geschäftsstelle Dortmund   |
| 08.-09.12.17     | Redaktionsteamsitzung, Geschäftsstelle Dortmund  |

# DIE ARBEIT DES LANDESVORSTANDES

Befragt man das einzelne Vereinsmitglied nach den Aufgaben eines Landesvorstandes, so kommt zumeist als Antwort, dort werden Seminare geplant und das Geld verwaltet. Die Arbeit eines Landesvorstandes geht weit über dieses hinaus. Eine Zeitreise von Oktober 2016 bis September 2017.



Landesmitgliederversammlung 2017 in Kiel/Gaarden.

Die Arbeit des Landesvorstands ist von einer Vielzahl von Terminen und der Abarbeitung von notwendigen Themen gekennzeichnet. Im Mittelpunkt der Arbeit steht jedoch das einzelne Mitglied. Dies resultiert nicht zuletzt aus der Tatsache, dass dem Landesverband 768 Mitglieder angehören, die größtenteils in den über 70 Selbsthilfegruppen regional organisiert sind.

Der Landesvorstand hat im Rahmen monatlichen Sitzungen des geschäftsführenden Vorstandes und der Geschäftsstelle den reibungslosen Ablauf der Vereinsarbeit sichergestellt. Durch Teilnahme an einer Vielzahl von Veranstaltungen von Fachausschüssen aus dem Bereich Sucht, an einer Klausurtagung der Arbeitsgemeinschaft Sucht und diversen Informationsveranstaltungen in Fachkliniken, wurden bestehende Vernetzungen erhalten und gestärkt.

Im Rahmen der Landesmitgliederversammlung 2016 wurden auch die turnusmäßig anstehenden Wahlen des 2. stellvertretenden Vorsitzenden/Schatzmeisters, den Regionalsprechern und den Kassenprüfern durchgeführt. Hinsichtlich der finanziellen Tätigkeit wurde dem Vorstand einstimmig die Entlastung erteilt und der Haushaltsplan für das Jahr 2017 verabschiedet.

Wichtiger Bestandteil der Arbeit des Landesvorstandes ist jedoch die Arbeit mit und für die Mitglieder. So sieht der Landesvorstand die Durchführung des Landesmitgliedertreffens zur Aufnahme der Stimmungen unter den Vereinsmitgliedern, zur Mitteilung aller wichtigen Informationen und zur Möglichkeit des Austausches in ungezwungener Atmosphäre.

Durch eine Vielzahl organisierter Seminare wurde durch den Landesverband versucht, wieder die Themenbedürfnisse der Mitglieder zu erreichen. Hierbei ist stellvertretend das neueste Seminarangebot für Familien „Tankstelle statt Suchtkeule“ zu erwähnen. Zudem nahmen 19 Teilnehmer an der Ausbildung zum Gruppenbegleiter teil, um auch zukünftig eine reibungslose



Landesmitgliedertreffen 2017 in Rickling.

Gruppenarbeit sicherzustellen. Das erstellte Gruppenverzeichnis erleichtert auf allen Vereinsebenen die Zusammenarbeit und macht die Wirkungsbereiche des Vereines auch nach außen transparent.

Natürlich können an dieser Stelle nur die wichtigsten Bereiche der Arbeit des Landesvorstandes und auch der Geschäftsstelle erwähnt werden. Doch eines ist sicher: Der Landesvorstand und die Geschäftsstelle orientieren ihre Arbeit und die Angebote an den Bedürfnissen ihrer Mitglieder und hoffen, dies auch zukünftig weiter zur Zufriedenheit zu tun. ■

# WAS IST FASD?

## Suchtmittelkonsum in der Schwangerschaft.

Am 22.3.2017 fand im Norderstedter Rathaus die Fachtagung Suchtmittelkonsum in der Schwangerschaft – Auswirkungen auf Säuglinge, Kinder, Jugendliche und Erwachsene statt.

Diese wurde veranstaltet von "Familie am Start" und "Kleine Riesen". Dies sind Angebote der Ambulanten und Teilstationären Suchthilfe (ATS) des Landesvereins für Innere Mission in Schleswig-Holstein. Auf Einladung der ATS Norderstedt nahm ich daran teil. Nach Ein-



Ilka Bandelow

schätzung der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen trinken ca. 80 % der Schwangeren gelegentlich oder regelmäßig Alkohol. Dieses: "Ein Gläschen kann nicht schaden", ist ein fataler Irrtum, dem auch Ärzte zum Teil aufgesessen sind. Die Zahl der Neugeborenen mit alkoholbedingten Schäden wird in Deutschland pro Jahr auf 3.000 bis 10.000 geschätzt.

Im Rahmen der Veranstaltung war auch die Wanderausstellung »Zero« des FASD-Netzwerks Nordbayern e. V. zu besuchen – ein 30 m<sup>2</sup> großes Kuppelzelt, das symbolisch die Gebärmutter darstellen soll und in dem über Schwangerschaft, Alkohol, Nikotin und das Fetale Alkoholsyndrom (FASD) informiert wird.

Vorträge wie: "Welche Rahmenbedingungen brauchen Kinder mit FASD-Diagnose in den Regelschulen?" Und: "Verarbeitung der FASD-Diagnose bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen" machten diese Veranstaltung zu einer informativ sehr gelungenen.

Die Ursache von FASD liegt ausschließlich beim Alkoholkonsum der Mutter. Während die Leber der Mutter den Alkohol abbauen kann, ist der Embryo aufgrund noch nicht ausgebildeter Organe dazu noch nicht in der Lage.

Die Folgen sind dramatisch! FASD ist die häufigste angeborene geistige Behinderung und zu 100% vermeidbar. Kleinwuchs, Verhaltensauffälligkeiten, Krampfanfälle, diese Kinder sind häufig impulsiv und unberechenbar, Erwachsene haben Wutanfälle, Depressionen, Panik, können nicht mit Geld umgehen, sind nicht in der Lage Verantwortung zu übernehmen. Es gibt noch viele weitere Merkmale, es würde diesen Artikel sprengen.

Zu erwähnen ist allerdings, dass diese Kinder auch ganz bestimmte Gesichtsmarkmalen aufweisen, wie kleine Kopfform, vorgewölbte Stirn, unausgeprägte Rinne zwischen Nase und Oberlippe, enge Lidspalten.

Es berichtete auch eine Pflegemutter, die 4 (!) solcher Kinder bei sich aufgenommen hat. Ruhe gibt es in dem Haushalt so gut wie nie. Ich habe großen Respekt vor dieser Frau.

## Suchtmittelkonsum in der Schwangerschaft – Auswirkungen auf Säuglinge, Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Ich fand diese Tagung sehr interessant und habe viel über das Fetale Alcohol Spectrum Disease erfahren. Dinge, die den meisten nicht bewusst sind. Diese Kinder sind für ihr Leben geschädigt und ich stellte fest, dass die Behinderung meines Cousins für mich endlich einen Namen bekam.

Ich denke, auch wir sollten mehr über dieses Thema wissen und verbreiten. Wenn wir vielleicht auch keine jungen Mütter bei uns in den Gruppen sitzen haben, so sind aber doch viele von uns bereits Großeltern und können auch da Wissen weitertragen.

Wer mehr über dies Thema wissen möchte, findet im Internet unter [www.fasd-deutschland.de](http://www.fasd-deutschland.de) eine ausführliche Informationsseite. ■

Ilka Bandelow, BKE-Gruppe Norderstedt



Oben, hintere Reihe: Kirsten, Nicole, Ole, Beate, Jürgen, Monika und Jens. Vordere Reihe: Elfie, Mechthild und Conny

Links: Nicole, Jens, Kirsten, Heidi, Anja, Conny, Mechthild, Birgit und Monika

Unten: Kirsten, Siggie und Mechthild bei der Vorbereitung



# MASITHI (LASST UNS SINGEN)

Musik ist das Volapük\* der Herzen. Spaß haben, dem Körper und der Seele einen Gefallen tun.

Perfektion einfach mal draußen lassen und sich lustvoll dem befreienden Gefühl von lautstarkem – gerne falschem – Singen hinzugeben.

Im Gründungsjahr 2016 wollten wir Songs aus „Sister Act“ vortragen. Wohlklang war bei den ersten Proben nicht zu erwarten. Mit Geduld und intensivem Üben bekamen wir bald Gänsehaut beim Singen. Die Bestätigung, dass wir auf dem richtigen Weg waren. Selbstsicherheit und Mut mussten wachsen,

Die BKE Gruppe Klangfarbe trifft sich jeden 1. Mittwoch im Monat in der Aneos-Klinik um 19.00 Uhr in Kiel-Elmschenhagen, Tiroler Ring 621-623. Kontakt: 0176 4820 1131

da waren ja noch die Nonnen-Kostüme. Eine Herausforderung für uns alle. Die „Jungs“ sind dabei über sich hinaus gewachsen!

Im Lutherjahr 2017 war Katharina von Bora unser Thema. Das hat nicht allen gefallen. Kurz vor Weihnachten haben wir ein neues Thema und neue Kostüme kreiert. Dank gemeinsamer Flexibilität, Einfallsreichtum, wenig Geld und viel Spielfreude, erwachten die „Weihnachtswichtel“ zum Leben. Zum zweiten Mal trauten wir uns, auf der Adventsfeier in Rendsburg, vor einem Publikum zu singen.

Singen macht glücklich und stärkt das Selbstvertrauen. Dafür gibt es inzwischen zahlreiche wissenschaftliche Argumente. Dem Alltagsstress mit einem Lied auf den Lippen zu begegnen, wie der Musik- und Psychotherapeut Wolfgang Bossinger in Psychologie Heute (Januar 2007, S. 48) erklärt.

Willkommen sind After-Work-Sänger, genauso wie Jugendliche, Senioren und Schnupperer. ■

Heidi Bous,  
BKE Gruppe „Klangfarbe“

\*Volapük ist eine gemischte Aposteriori-Plansprache, die 1879/1880 von dem Pfarrer Johann Martin Schleyer geschaffen und vorgestellt wurde.

## Gruppenbegleiterausbildung

## GUTE NOTEN

Im Verband der Sucht-Selbsthilfe Schleswig-Holstein (BKE, Freundeskreise, Guttempler, BKD) ist die Ausbildung zum Gruppenbegleiter seit vielen Jahren eine feste Größe. Da sich alle Beteiligten im Verbund der Verantwortung, eine qualitativ hochwertige Ausbildung anbieten zu wollen, bewusst sind, hat man sich dazu entschlossen, diese Ausbildung einmal wissenschaftlich fundiert "unter die Lupe" zu nehmen. Das BKE hat das Institut für interdisziplinäre Sucht- und Drogenforschung (ISD) damit beauftragt, die nachhaltige Wirkung der über sechs Wochenenden stattfindenden „Ausbildung zur Gruppenbegleitung“ zu untersuchen.

Die Evaluation wurde mit Hilfe eines achtseitigen Fragebogens durchgeführt, welcher von Dr. Jens Kalke, Hermann Schlömer und ihrem Team entworfen wurde. Es wurden die Teilnehmenden der Ausbildungsjahrgänge 2009/2010, 2011/2012 und 2013/2014 anonymisiert befragt. Zusätzlich wurde der Jahrgang 2015/2016 vor und nach dem Ausbildungslehrgang gebeten, einen Fragebogen auszufüllen.

Die Ergebnisse sind durchaus beachtlich und können die Träger und Referenten dieser Ausbildung zurecht mit Stolz erfüllen. Hier ein Auszug der Ergebnisse:

„Beim Inhalt vergeben 92% der Befragten ein ‚gut‘ oder sogar ‚sehr gut‘...Daraus ergibt sich eine durchschnittliche Bewertung von 1,7.“

„Auch die anderen beiden Bewertungsbereiche erhalten eine sehr gute Benotung: Bei der Form/Methodik beträgt der Durchschnittswert ebenfalls eine 1,7; bei den Referenten/innen liegt er mit einer 1,5 sogar noch etwas besser.“

Im Bereich der Befragung in Bezug auf Persönlichkeitsentwicklung gaben 88% der Befragten an, dass die Teilnahme an der Ausbildung für ihre Persönlichkeitsentwicklung sehr oder eher wichtig war. Auch für die Entscheidung, Gruppenbegleiter/in zu werden, hat die Ausbildung für viele Teilnehmende eine wichtige Rolle gespielt. 60% werten die diesbezügliche Bedeutung als sehr oder eher wichtig. Hierbei ist zu berücksichtigen, dass ein Großteil der Befragten schon vor der Ausbildung eine leitende Funktion in einer Selbsthilfegruppe inne hatte.“ Seit der Ausbildung haben 84% der Befragten eine Selbsthilfegruppe geleitet.

In Bezug auf die Ausbildung bzw. Stärkung einzelner Fähigkeiten steht an erster Stelle die Kompetenz, Gespräche zu führen. 88% der Auszubildenden geben an, dass diese durch die Ausbildung verbessert worden ist. Mit Anteilen von 78% bzw. 76% folgten die Fähigkeiten "Umgang mit Gruppenkonflikten" und die "Moderation von Gruppen"... 88% der Befragten gaben an, dass durch die Ausbildung ihre Fähigkeit, eine Gruppe zu leiten, insgesamt gestärkt worden ist."

Dr. Jens Kalke und Hermann Schlömer kommen zu dem Fazit, dass „die Befragungsergebnisse für eine sehr gute und nachhaltige Qualität der Ausbildung“ sprechen. ■

Quelle: Dr. Jens Kalke, Hermann Schlömer (Institut für interdisziplinäre Sucht- und Drogenforschung - ISD): „Evaluation der Gruppenbegleiter-Ausbildung“, Hamburg, 2017



## OHNE ALKOHOL IN EIN NEUES LEBEN

Führerschein weg – und dann beginnen die Probleme. Zehn Jahre MPU-Selbsthilfegruppe in Heiligenhafen.

HEILIGENHAFEN. Auf ein zehnjähriges Bestehen kann die Vorbereitungsgruppe zur MPU (Medizinisch-Psychologische Untersuchung) und somit zur Wiedererlangung des Führerscheins mit ihrem Gründer Volker Bumann in Heiligenhafen zurückblicken. Volker Bumann aus Raisdorf kommt jede Woche nach Heiligenhafen, um Menschen, die durch Alkohol- oder Drogenmissbrauch ihren Führerschein verloren haben, auf die MPU-Prüfung vorzubereiten. Die HP besuchte die Selbsthilfegruppe in dieser Woche und sprach mit Menschen, die es schon geschafft haben, aber auch mit denen, die alles dafür tun würden, um den Führerschein wiederzubekommen.

Doch dieser Weg ist steinig. Roland, Bruno, Gunther und Hans-Jürgen haben es schon geschafft. Sie sind trotzdem dabei geblieben, um den Neuen über ihre Erfahrungen zu berichten und Hilfestellungen zu geben. Auch Volker Bumann, der die Selbsthilfegruppe in Zusammenarbeit mit dem Blauen Kreuz betreut, ist vor zehn Jahren diesen schweren Weg gegangen und leitet die Schulungsabende im ehemaligen Pastorat „Paradies“ in der Kirchhofstraße. Beim „Idiotentest“, wie die MPU-Prüfung im Volksmund genannt wird, fallen rund 70 Prozent der Bewerber durch, weiß Bumann zu berichten. Mal eben so die MPU machen, das funktioniert nicht. Wichtig sei es in diesem Zusammenhang besonders, zu sich und anderen ehrlich zu sein.

Uwe ist neu in der MPU-Gruppe. Er berichtet, dass alles mit hohen Kosten verbunden sei: 1400 Euro Strafe, 400 Euro für Formalitäten, polizeiliches Führungszeugnis, Erste-Hilfe-Nachweis, Sehtest und dann die vielen Fahrten zur Urinprobe und dem Haartest nach Lübeck. Da kommt eine beträchtliche Summe zusammen, die viele gar nicht ohne weiteres aufbringen können. Gunter hat die passende Antwort, indem er sagt: „Nimm einfach das Geld, was du vorher versoffen hast.“ Für den Abstinenznachweis von mindestens einem Jahr muss man pro Jahr viermal eine Haaranalyse und sechsmal eine Urinprobe abgeben. Wer eine Untersuchung auslöst, muss von vorne beginnen, berichtet Hans-Jürgen von Fehmarn. Und Uwe, der neu in der Gruppe ist, meint: „Es kann sein, dass man Sonntagabend einen Anruf bekommt, dass man am nächsten Tag zur Urinprobe antreten soll. Und hierfür ist nur eine autorisierte Stelle in Lübeck zuständig.“

Die Analyse kostet gut 100 Euro und muss aus eigener Tasche bezahlt werden. Dazu kommt die MPU mit rund 500 Euro, da kommen schon mal 1800 Euro zusammen, sagt Roland. Gruppenleiter Volker Bumann weist darauf hin, dass immerhin die Vorbereitungsgruppe in Heiligenhafen ein kostenloses Angebot ist.

Bei der MPU muss man drei Stationen durchlaufen. Reaktionstest, medizinische Untersuchung und das psychologische Gespräch – hier liegt das Hauptaugenmerk, sagt Volker Bumann und fährt fort: „Wir wollen erreichen, dass die Kandidaten frei und vor allen Dingen offen und ehrlich reden.“

Johanna (69) ist ebenfalls neu in der Gruppe. Vor einem Jahr hat sie den Führerschein verloren, ihr größter Wunsch ist es, im nächsten Jahr zum 70. Geburtstag den Führerschein wieder in den Händen zu halten. Zurzeit muss sie laufen oder ist auf ihr Fahrrad angewiesen. Bruno, der auf Fehmarn arbeitet, war ohne Führerschein in seiner Mobilität sehr eingeschränkt. Jeden Tag zehn Euro, um mit dem Bus von Heiligenhafen auf die Insel zu fahren. Auch mit dem Moped ist das schon eine enorme Strecke. Holger kommt aus Lensahn und Niels ist Landwirt aus Lütjenburg. „Ein Landwirt ohne Führerschein ist eine Katastrophe, du kannst nicht mal Trecker fahren und bist quasi arbeitslos.“

„Viele Betroffene schämen sich“



Wie Roland berichtet, sei die Dunkelziffer in diesem Bereich sehr hoch. „Du wirst als Alkoholiker abgestempelt, viele Betroffene schämen sich und verlieren so auch soziale Kontakte.“

Hans-Jürgen spricht auch von einem sozialen Abstieg, der durch Alkohol und Führerscheinentzug beginnen kann. „Der Beruf ist weg, weil du nicht mehr Autofahren darfst. Die Frau mit zwei Kindern verlässt das Haus. Die Freunde wenden sich ab, und letztlich findest du keinen Ausweg mehr und sagst, das hat sowieso keinen Sinn und säufst aus Kummer weiter.“ Bruno ist trocken und warnt: „Wenn du heute ein Bier trinkst, trinkst du morgen eine ganze Kiste.“

Volker Bumann fasst zusammen: „Alkoholismus ist ein Sumpf, und der muss trockengelegt werden. In unserer Gruppe gehen wir auf den einzelnen Menschen ein, stärken das Vertrauen und geben praktische Hilfen, durch die MPU-Prüfung zu kommen.“

Die Selbsthilfegruppe trifft sich an jedem Montag um 18.45 Uhr im Gemeindehaus „Paradies“ in der Kirchhofstraße. Ansprechpartner für Fragen sind Volker Bumann (04307 839857) und Roland Mattern (04362 1378). ■

Aus Heiligenhafener Post



## TANKSÄULE STATT SUCHTKEULE

Im September dieses Jahres gab es einen zweiten Durchlauf unseres Familiencoachings "Tanksäule statt Suchtkeule". Im Erholungs- und Bildungszentrum Wittensee e.V. wurden vom 22.-24. September acht Erwachsene und drei Kinder gecoachert.

Dieses Seminar basiert auf der Konzeption von zwei Bausteinen, dem „Säulenmodell“ (5 Säulen der Identität) nach Petzold und dem „Tankmodell“ nach Lagemann (Entwicklung positiver Tanksäulen, sog. „Seelentanks“). Zunächst wurden die Identitätssäulen (Arbeit/Leistung, so-ziales Netz, Leiblichkeit, Werte und Normen, materielle Sicherheit) der einzelnen Familienmitglieder ergründet und danach wurde versucht, eine gemeinsame (Familien)Säule der Identität zu erstellen (Frage: Wel-

Fortsetzung nächste Seite

Fortsetzung von Seite 51

che Identität stiftenden Faktoren spielen in der Familie eine tragende, fördernde oder auch belastende Rolle?) Auf dieser Basis wurde im weiteren Verlauf gefragt, welche fördernden Faktoren brauchen die Familienmitglieder und die Familie als Ganzes, um ihren Alltag zu bewältigen und zu einer Zufriedenheit im familiären Zusammenleben zu gelangen. Die Schwerpunkte des Coachings lagen auf thematischen Aspekten, wie Biografiearbeit der Familie, inklusive einer lebensweltbezogenen Stärken-Schwäche-Analyse, Reflexionen der Grundlagen der Lebensbewältigung, Gesundheitsorientierung wie Ernährung, Bewegung, Entspannung; Betrachtung der sozialen Kompetenzen und der sozialen Netzwerke und der Transparenz im (Sucht-) Hilfesystem.

Da es sich um ein Coaching handelt, an dem sowohl Betroffene als auch Angehörige involviert sind, wurden die behandelten Themen auch im Kontext der Suchtdynamik behandelt. Denn eine Suchterkrankung unterliegt immer einer gewissen Dynamik und diese ist auch vor dem Hintergrund eines Familienlebens zu berücksichtigen.

In anderen Seminaren oder Coachingmaßnahmen sind Kinder nicht erwünscht, da die Anwesenheit von Kindern als Störfaktor gesehen werden kann. Das ist im Familiencoaching nicht der Fall, da die Auseinandersetzung mit Kindern konstruktiv für die Reflektion von Schwierigkeiten und Konflikten innerhalb der jeweiligen Familien (Realitätsbezug) genutzt werden kann.

Somit ist gewährleistet, dass das professionelle Coaching allen Familienmitgliedern zugute kommt. Zur Nachhaltigkeit wird es ein Nachcoaching geben.

Die durchweg positiven Rückmeldungen der Teilnehmer bestätigen die Notwendigkeit dieses Angebotes. Aus diesem Grund wird das BKE auch im Jahr 2018 wieder ein Seminar vom 26. bis 28. Oktober im EBZ Wittensee anbieten. Wir rufen Familien auf sich für das Seminar "Tanksäule statt Suchtkeule" zu bewerben. Schreiben Sie uns kurz und bündig ihre Motivation an [info@bke-sh.de](mailto:info@bke-sh.de) mit Ihren Kontaktdaten und Ihrer Erreichbarkeit.

Wir freuen uns auf Sie! ■

*Euer BKE-Team*



**Tanksäule statt  
Suchtkeule**



## RECHTE HABEN UND RECHTE NUTZEN

**Landesmitgliederversammlung  
02.09.2017 in Kiel/Gaarden**

Ein Verein lebt von der Mitarbeit und Aktivität seiner Mitglieder! Diesen Satz habe ich so oder ähnlich im vergangenen Jahr oft gehört und auch selbst oft benutzt.

Und so hegte ich die Hoffnung, dass mein Artikel in der 2. Ausgabe der BKE VIELFALT im Jahr 2016 durchaus das ein oder andere Mitglied im Landesverband Schleswig-Holstein vor Augen führt, wie wichtig jedes einzelne Mitglied in einem Verein wirklich ist. So fuhr ich voller Hoffnung auf einen Saal voller Mitglieder zur diesjährigen Landesmitgliederversammlung am 02.09.2017 in Kiel/Gaarden.

In Zeiten von einer festzustellenden Überalterung könnte man jetzt positiv anmerken, dass die Anwesenheit von stimmberechtigten Mitgliedern zumindest stabil geblieben ist.

Mir ist bewusst, dass wir uns im Jahr 2017 in einem Superwahljahr befinden, aber ich hätte mir gewünscht, dass deutlich mehr stimmberechtigte Mitglieder den Weg nach Kiel/Gaarden finden, um insbesondere an den Wahlen des Landesvorsitzenden, des 1. stellvertre-

tenden Landesvorsitzenden und weiterer zu besetzenden Stellen im Landesvorstand mitzuwirken.

Aus meiner Sicht kommt dem Wahlrecht innerhalb eines Vereines in der Vielzahl der Mitbestimmungsrechte eine hohe Bedeutung zu.

Ja, wir stimmberechtigten Mitglieder haben Lando Horn für eine weitere Wahlperiode zum Landesvorsitzenden gewählt und auch Rainer Hemken in seiner Funktion als 1. stellvertretenden Vorsitzenden bestätigt. Und auch zukünftig wird die Arbeit im Landesverband Schleswig-Holstein durch diese Menschen positiv vorangetrieben. Aber wir dürfen die Zukunft nicht aus den Augen verlieren.

Deshalb rufe ich euch zum Nachdenken auf! Hinterfragt, wie ihr Euch vielleicht durch die Übernahme von kleinen Aufgaben im Verband einbringen könnt, um unseren Verein zu stärken.

Wenn alle anpacken, dann kann in Schleswig-Holstein in Zukunft ein BKE mit und für tolle Menschen gestaltet werden.

Ja, ich habe mich auf der Landesmitgliederversammlung über das Wiedersehen mit vielen langjährigen Mitstreitern gefreut. Aber ich gebe zu, ich würde mich auch über das Kennenlernen von Menschen freuen, die als Mitglieder des Vereins noch nicht an einer Landesmitgliederversammlung teilgenommen haben.

Ich freue mich schon heute auf eine hoffentlich überraschende Landesmitgliederversammlung im Jahr 2018 in Dithmarschen.

Es grüßt euch Doreen. ■

*Doreen Rupietta, Bundesjugendbeauftragte*

# ALLES KÄSE...

... unter diesem Motto führte die Montagsgruppe des BKE Rendsburg am 3. Juni 2017 ihren Tagesausflug zur Insel Pellworm durch. Schwerpunkt des Tages war die Besichtigung der Inselkäserei Pellworm mit Verkostung der Käsespezialitäten des Nordens.

Bereits im Jahr 2016 begannen die Planungen und Absprachen. Aufgrund der persönlichen Beziehung des Gruppenmitgliedes Holger zur Familie Koll wurde rasch ein günstiger Termin gefunden und der Ablaufplan des Ausflugs erstellt.

Am frühen Morgen des Tages machten sich dann 22 Gruppenmitglieder, Angehörige und Hund „Charlotte“ aus Rendsburg und Umgebung auf den Weg zum Fähranleger Strucklandungshörn auf der Halbinsel Nordstrand. Die Überfahrt mit der Fähre fand bei strahlendem Sonnenschein und ohne Seegang statt.

Nach kurzem Sighseeing in Tammensiel wurde der Bus zur Käserei bestiegen. Die Eigentümer der Käserei, Familie Koll, hatten alles vorbereitet, und zunächst wurden der Betrieb und die Käseherstellung in einer Präsentation vorgestellt. Anschließend erfolgte die Verkostung der reichhaltigen und sehr schmackhaften Käsesorten, wobei Herr Koll ausführlich die einzelnen Käse noch weiter erläuterte.

Gut gesättigt nutzten viele aus der reichhaltigen Auswahl an Inselkäse die Möglichkeit, ihren Kühlschrank zu Hause aufzufüllen.

Abgerundet wurde der Aufenthalt mit einer Besichtigung der Anlagen in dem Betrieb.

Frisch gestärkt stiegen alle in den Bus, um an der Inselrundfahrt teilzunehmen. Der freundliche und sehr kompetente Busfahrer zeigte uns dann die Sehenswürdigkeiten der Insel.

Die Rückfahrt mit der Fähre zum Festland fand bei immer noch strahlendem Sonnenschein statt.

Mit den vielen und auch neuen Eindrücken von Käse und der Insel Pellworm machten sich die Teilnehmer dann am späten Nachmittag wieder auf den Heimweg.

Fazit: Alles Käse? Nein, keinesfalls. Es war ein sehr schöner Ausflug, der sich für alle Teilnehmer gelohnt hat und zur Nachahmung empfohlen wird. ■

Aus Gründen des Datenschutzes und des Urheberrechts wurde auf Fotos verzichtet, für Interessierte hier zwei Links: <http://inselkaeserei-pellworm.de/>, <https://www.faehre-pellworm.de/>

*Holger Grimm und Kurt Seefeldt*



Ob Gruppenfoto, kochen für alle, zusammen essen oder einen Nachmittagsspaziergang auf den Dünen, eine Reise nach Dänemark verbindet.



## WENN MÄUSE FLÜGGE WERDEN

### Jugendgruppe auf Reisen

Wenn ich in den letzten Jahren über die Jugendgruppe Itzehoe geschrieben oder mit Menschen über die Jugendlichen gesprochen habe, dann habe ich oft von den „Mäusen der Jugendgruppe“ berichtet.

Anfang des Jahres, im Rahmen der Planung einer gemeinsamen Reise nach Dänemark, wurde mir bewusst, dass aus den „Mäusen“ junge Erwachsene geworden sind. Und als ich kurzfristig meine Teilnahme an der Reise absagen musste, wurde klar, dass ich meine doch mütterlichen Gefühle und Ängste für jeden einzelnen jungen Menschen mit der Notwendigkeit des „Loslassens“ in Einklang bringen muss.

Nach anfänglich beidseitigen Bedenken spürte ich jedoch dieses Grundvertrauen, dass es auch mal ohne „Mami“ geht.

Und so starteten die Jugendlichen mit Horst und Klaus als Begleitpersonen Anfang April diesen Jahres nach Dänemark.

Und es war für alle eine intensive Woche voller Erlebnisse und Erfahrungen. Gemeinsam steile Sanddünen zu erklimmen, am Punkt des Zusammenflusses von Nord- und Ostsee zu stehen oder Kalkhöhlen zu erfor-

schen waren wunderbare Erlebnisse. Jedoch am besten hat allen gefallen, dass sie einfach mal ausreichend Zeit für lange Gespräche und einen intensiven Austausch von persönlichen Meinungen, Ansichten und Erfahrungen hatten.

Und für Klaus hatten die Jugendlichen zum 60. Geburtstag eine Vielzahl von Überraschungen geplant. Ein geschmückter Geburtstagstisch mit vielen kleinen Geschenken und ein Geburtstagsfrühstück seien nur exemplarisch erwähnt.

Aber für mich war das ganz Besondere an dieser Reise, dass ich doch irgendwie dabei war. Dank der modernen Medien erhielt ich jeden Tag Bilder, Videos und Sprachnachrichten, was meine „Jugendgruppenfamilie“ gerade so macht. Und das Glück und die Dankbarkeit über diese Woche in Dänemark stand immer in ihren Gesichtern.

Ja, Loslassen und Vertrauen geht. Und das bestärkt, in der Jugendarbeit beim BKE weiterzumachen. Das Leuchten in den Augen der „Mäuse“ nach der Rückkehr und die lebhaften Berichte über das Erlebte kann nichts ersetzen. ■

Doreen Rupieta, Leiterin JG Itzehoe

## WAHRSCHAU

### Der Kreis-/Stadtverband Kiel lud ein zu „Wiener“ und „Rollmops“.

Ein Samstag im Juli bei guter Laune. Sowie einem schönen Ort zum Verweilen. Für manch einen war schon die Anfahrt ein kleines Abenteuer. Wo liegt nun dieser Pavillon? In unermütelichem Einsatz hat Jens bei den Parkplätzen, den Wegweiser gemacht. Der Stress vieler Kilometer und Staus war schnell vergessen. Wasser und Brötchen, Wiener und Möpfe, Kaffee und Kuchen und ein martimes Flair luden zum gemütlichen Beisammensein ein. Kein Sommerfest ohne Regen. Das Schleswig-Holstein-Wetter hält was es verspricht. Und wie in den vergangenen Jahren, war es mit dem Regen noch ein bisschen gemütlicher. Wir rückten enger zusammen klönten und lachten über Tüddelkram.

Kein Fest ohne Spiel. Mit etwas Überredungskunst haben sich vier Teams gefunden und gemeinsam einen maritimen Begriff zusammengesetzt. Einer dieser Begriffe war zum Beispiel „Curryklemme“.

Dazu mussten die einzelnen Buchstaben rund um und im Pavillon gesucht und gefunden werden. Unter Einsatz von Regenschirm und Regencape. Anja hat uns gut und laut hörbar, eingeladen „An der Nordseeküste“ zu singen. Das war mutig. Von Helgoland hat Anja mitgenommen, hör- und sichtbar zu sein. Spannend und schön, gemeinsam zu sehen, wie persönliche Weiterentwicklung sich gestalten kann. Am Inhalt unserer Flaschenpost haben sich alle Anwesenden beteiligt. Ob wohl eines Tages, aus fern oder nah, jemand unsere Post findet und uns antwortet?

Dieser schöne Tag war von gemeinsamer Freude und gegenseitiger Wertschätzung geprägt. Und die Vorfreude viele Menschen wieder zu sehen und zu knuddeln. ■

BKE Kreis-/Stadtverband Kiel – Heidi Bous

## Veranstaltungen 2017

BKE Landesverband Schleswig-Holstein e.V. (BKE LV SH)

### Januar

- 13.01.-15.01.2017 Ausbildung zum Freiwilligen Suchtkrankenhelfer: Entstehungsbedingungen von Sucht
- 20.01.2017 Evaluation der Gruppenbegleiter Ausbildung: Präsentation
- 21.01.-22.01.2017 Familienseminar: Tanksäule statt Suchtkeule, Nachcoaching

### Februar

- 03.02.2017 Fachausschuss Sucht DW SH: Sucht / Diakonie
- 03.02.-05.02.2017 Ausbildung zum Freiwilligen Suchtkrankenhelfer: Behandlung und Therapie
- 15.02.2017 Fachausschuss Selbsthilfe: Selbsthilfe im Verbund
- 19.02.2017 Gruppe 77, 40jähriges Bestehen: Dank & Ehrung

### März

- 03.03.-05.03.2017 Ausbildung zum Freiwilligen Suchtkrankenhelfer: Persönlichkeit des Helfers
- 14.03.2017 Betrieblicher Suchtkrankenhelfer Ausbildung: Fallarbeit
- 17.03.2017 Fachausschuss Sucht und Suchtselbsthilfe: Ehrenamt & Hauptamt
- 21.03.-23.03.2017 Betrieblicher Suchtkrankenhelfer Ausbildung: Bock I
- 24.03.2017 Mitgliederversammlung des Trägervereins in Dithmarschen: BKE-Verbandsarbeit
- 26.03.2017 Benefizkonzert im Dom zu Schleswig

### April

- 31.03.-02.04.2017 Ausbildung zum Freiwilligen Suchtkrankenhelfer: Praxis der Helfertätigkeit
- 21.04.-23.04.2017 DHS Sucht-Selbsthilfe Konferenz in Erkner b. Berlin
- 24.04.-26.04.2017 Betrieblicher Suchtkrankenhelfer Ausbildung: Block II
- 29.04.2017 Mitgliedertreffen: JULITI, Angehörige

### Mai

- 05.05.-07.05.2017 Ausbildung zum Freiwilligen Suchtkrankenhelfer: Praxis der Helfertätigkeit
- 05.05.2017 Fachausschuss Sucht DW SH: Sucht / Diakonie
- 08.05.-10.05.2017 Betrieblicher Suchtkrankenhelfer Ausbgl.: Block III

### Mai

- 11.05.2017 Fachausschuss Sucht und Suchtselbsthilfe: Ehrenamt & Hauptamt
- 20.05.2017 Gruppe Albersdorf, 40jähriges Bestehen: Dank & Ehrung

### Juni

- 08.06.-11.06.2017 Semina Weiterbildung: Wirklich "Ja"! zu sich sagen
- 09.06.-11.06.2017 Ausbildung zum Freiwilligen Suchtkrankenhelfer: Abschluss, Zertifikatsübergabe
- 26.06.-28.06.2017 Betrieblicher Suchtkrankenhelfer Ausbgl.: Block IV

### Juli

- 21.07.-23.07.2017 Seminar Frauen: Sucht und Sexualität III

### August

- 25.08.-27.08.2017 Seminar Gesundheit: Bewegung Fahrradseminar

### September

- 02.09.2017 Landesmitgliederversammlung 2017: BKE-Verbandsarbeit
- 08.09.2017 Fachausschuss Sucht DW SH: Sucht / Diakonie
- 08.09.2017 Gesamtvorstandssitzung: BKE-Verbandsarbeit
- 18.09.2017 Fachausschuss Sucht und Suchtselbsthilfe: Ehrenamt & Hauptamt

- 22.09.-24.09.2017 Familienseminar: Tanksäule statt Suchtkeule

### Oktober

- 09.10.2017 Mitgliederversammlung des Kreisstadtverbandes Kiel: BKE-Verbandsarbeit

### November

- 14.11.2017 Fachausschuss Selbsthilfe: Selbsthilfe im Verbund
- 14.11.2017 Betrieblicher Suchtkrankenhelfer Ausbildung: Abschluss, Zertifikatsübergabe

### Dezember

- 01.12.2017 Fachausschuss Sucht DW SH: Sucht / Diakonie
- 01.12.-03.12.2017 Ausbildung zum Freiwilligen Suchtkrankenhelfer: Ausbildungsstart, Einführung und Gruppenbildung
- 01.12.-03.12.2017 Seminar Persönlichkeitsentwicklung: Veränderungen - Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen
- 10.12.2017 Adventfeier: BKE-Verbandsarbeit



# DIE BKE-ANGEBOTE

Das BKE zeichnet sich durch eine Vielfalt an Bildungsangeboten, Veranstaltungen und Seminaren aus. Für 2018 haben wir wieder einen Veranstaltungskalender zusammengestellt. Dieser setzt sich zusammen aus einem Gesamtverzeichnis aller Angebote und Seminare der Landesverbände sowie des Bundesverbandes.

Die verschiedenen Farben zeigen an, zu welchem Veranstalter die entsprechende Veranstaltung gehört. Dieser gibt auch Auskünfte über die einzelnen Angebote. Anmeldungen gehen direkt an die ausrichtenden Verbände, es sei denn, in der Ausschreibung wird ausdrücklich eine andere Adresse angegeben. Die Kontaktadressen stehen auf der rechten Seite vor der Jahresübersicht. Weitere Infos auf unserer Internetseite [www.bke-suchtselbsthilfe.de](http://www.bke-suchtselbsthilfe.de). »»»

## Veranstalter

**BKE Bundesverband e.V.**  
Julius-Vogel-Str. 44  
44149 Dortmund  
Tel.: 0231 5864132  
Fax: 0231 5864133  
info@bke-bv.de  
www.bke-suchtselbsthilfe.de

**BKE Landesverband Baden-Württemberg e.V.**  
Gerhard Förg  
Seehofweg 61  
71522 Backnang  
Tel.: 07191 65532  
Fax: 07191 65532  
info@bke-bw.de  
www.bke-bw.de

**BKE Landesverband Niedersachsen e.V.**  
Postfach 37  
49452 Rehden  
Tel.: 01705428309  
info@bke-nds.de  
www.bke-nds.de

**BKE Landesverband NRW e.V.**  
Mathiasstr. 13  
44879 Bochum  
Tel.: 0234 490427  
Fax: 0234 9422241  
info@bke-nrw.de  
www.bke-nrw.de

**BKE 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

## Regionalgruppen

### Brandenburg

BKE Calau  
Reiner Schmidt  
Urnenstr. 6  
03205 Calau  
Tel.: 03541 800589  
Fax: 03541 712437  
ReinerHelgaSchmidt@web.de

### Hessen

BKE Ehringshausen  
Gerda Czapla  
Wetzlarer Weg 8  
35444 Biebertal  
Tel.: 06446 1356  
Fax: 06446 1256  
GerdaCzapla@aol.com

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

BKE Willingen  
Martin Lehmann  
Am Schmittener 2  
34508 Willingen  
Tel.: 05632 7440  
BK-Willingen@gmx.de

### Mecklenburg-Vorpommern

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

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

### Rheinland-Pfalz

BKE Ingelheim  
Winfrid Wahl  
Dr. Fritz-Bockius-Str. 1 a  
55270 Bubenheim  
Tel.: 0151 15264201  
Winfrid.W@online.de

Freundeskreis  
Katharinenhof im BKE  
Anne Kerkeling  
Hauptstr. 102  
53557 Bad Honningen  
Tel.: 02635 3090017  
Fax: 02642 3834  
annekerkeling@gmx.de  
www.freundeskreis-linz-rhein.de

### Sachsen-Anhalt

BKE Stendal  
Lothar Heinrichson  
Wichmannstr. 1  
39576 Stendal  
Tel.: 03931 714665  
Fax: 01805 32326684683  
fam.heinrichson@gmx.de  
www.blaueskreuz-stendal.gmxhome.de

BKE Wernigerode  
Horst Rosenbaum  
Mühlental 25  
38855 Wernigerode  
Tel.: 3943 630050  
Fax: 03943 695656  
horst.rosenbaum@psypra-xis-wr.de

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

## JAHRESÜBERSICHT

Nr.	Termine	Veranstalter	Veranstaltung	Seite
<b>Januar</b>				
1	12.-14.01.2018	LV NRW	Gespräche als Handwerkszeug der Suchtkrankenhilfe	61
<b>Februar</b>				
2	02.02.2018	LV NRW	Wo ein Wille – da ein Weg	61
3	10.02.2018	LV NRW	Selbsthilfe in aller Munde – Was bedeutet kollegiale Beratung?	61
4	17.02.2018	LV NRW	Leben in der Familie Schwierigkeiten und Chancen einer Weggemeinschaft	61
5	24.02.2018	LV NRW	Gefühle – Motor des Lebens	61
<b>März</b>				
6	02.-04.03.2018	LV NRW	Partnerschaft und Familienleben	62
7	09.-11.03.2018	LV NRW	Gemeinsam statt einsam	62
8	16.-18.03.2018	LV NRW	Angehörige helfen Angehörigen (AHA) Schulungsreihe 2017/2018	62
9	17.03.2018	LV NRW	Wissen macht sicher	62
10	23.-25.03.2018	LV NRW	Mein BKE – ein ungleiches Paar oder überschaubar und gemeinschaftlich	62
11	24.03.2018	LV NDS	Wagenfelder Runde	60
<b>April</b>				
12	07.04.2018	LV NRW	Männer zwischen Herzinfarkt und Langeweile	63
13	13.-15.04.2018	LV NDS	Selbsterfahrung für Angehörige	60
14	13.-15.04.2018	LV SH	Lebens – Wert, Lebens – Worte – Schreibwerkstatt zum Thema Biografie und Sucht	69
15	13.-15.04.2018	BV	1. Multipliktorenschulung – Menschen stärken Menschen	59

Foto: A. Liebhart, pixelio.de

Fortsetzung nächste Seite

Fortsetzung von Seite 57

Nr.	Termine	Veranstalter	Veranstaltung	Seite
<b>April</b>				
16	14.04.2018	LV NRW	Entscheidungen treffen – Lebe ich wirklich so, wie ich es möchte?	63
17	20.-22.04.2018	LV NRW	Suchtkrankenhilfe im Verbund	63
18	21.04.2018	LV NRW	Perlen des Glaubens I	63
<b>Mai</b>				
19	10.-13.05.2018	BV	Du und Ich – Menschen stärken Menschen 2018	59
20	11.-13.05.2018	LV NDS	Selbstbestimmt statt Fremdgesteuert	60
21	19.05.2018	LV NRW	Toleranz – die Kunst des "So sein Lassen" können	63
22	26.05.2018	LV NRW	Selbsthilfe in aller Munde – Vom Vorstellen der Selbsthilfe in anderen Bereichen	64
23	31.05.-03.06.2018	LV NRW	Sich bewegen bringt Segen	64
<b>Juni</b>				
24	02.06.2018	LV NRW	Männer und Frauen – Auf der Suche nach dem eigenen Ich	64
25	08.-10.06.2018	BV	Klipp und klar! – Lebenswelten treffen aufeinander	59
26	08.-10.06.2018	LV NRW	Die spirituelle Seite in uns. Warum Spiritualität wichtig für uns ist.	64
27	08.-10.06.2018	LV NRW	Möglichkeiten und Grenzen ehrenamtlicher Suchtkrankenhilfe	64
28	15.-17.06.2018	LV NRW	Angehörige helfen Angehörigen (AHA) Schulungsreihe 2017/2018	65
29	22.-24.06.2018	LV NRW	Perlen des Glaubens – Perlen des Lebens	65
30	27.-30.06.2018	LV SH	Aus der Weisheit des Herzens leben	69
<b>Juli</b>				
31	06.-08.07.2018	LV NRW	Kontakte knüpfen – Aber wie?	65
32	07.07.2018	LV NRW	Informationstag	65
33	21.07.2018	LV NRW	Der alkoholranke Mann als Partner	65
<b>August</b>				
34	31.08.-02.09.2018	LV SH	Fahrradseminar "Auf nach Dithmarschen"	69
<b>September</b>				
35	01.09.2018	LV NRW	Bewußter leben mit allen Sinnen	66
36	07.-09.09.2018	LV SH	80plus – Für eine junge Liebe ist es nie zu spät	69
37	07.-09.09.2018	LV NRW	Männer weinen nicht – Was machen Männer mit ihren Gefühlen?	66
38	08.09.2018	LV NRW	Träume – Wünsche – Wirklichkeit	66
39	14.-16.09.2018	LV SH	Sich selbst und andere verstehen, Selbst- und Fremd-Wahrnehmung	69
40	15.09.2018	LV NRW	Perlen des Glaubens II	66
41	21.-22.09.2018	LV NDS	Glücksspiel + Mediensucht	60
42	21.-23.09.2018	LV NRW	Veränderung – Eigene Grenzen setzen – doch auch um Hilfe bitten	66
43	22.09.2018	LV NRW	Freundschaft – Was bedeutet das für mich?	67
44	22.09.2018	LV NRW	Selbsthilfe in aller Munde – Zusammenarbeit berufliche und ehrenamtliche Suchthilfe	67
45	28.-30.09.2018	LV SH	Kreativität? Kunststück?	70
46	28.-30.09.2018	LV NRW	Die Sucht – Entstehung, Verlauf und Behandlung; Formen der Gesprächsführung	67
<b>Oktober</b>				
47	26.-28.10.2018	LV NRW	Im eigenen Leben geborgen	67
<b>November</b>				
48	03.11.2018	LV NRW	Der alkoholranke Mann – Was bedeutet das für die Kinder?	67
49	10.11.2018	LV NRW	Schwul – lesbisch – suchtkrank. Sind die Themen der Selbsthilfe anders?	68
50	16.-18.11.2018	LV NDS	Entspannt und Stressfrei durchs Leben	60
51	17.11.2018	LV NRW	Vorweihnachtszeit – Lust oder Frust?	68
52	23.-25.11.2018	LV NRW	Gespräche als Handwerkszeug der Suchtkrankenhilfe	68
53	24.11.2018	LV NRW	Selbsthilfe in aller Munde – Kirchengemeinde und Selbsthilfe	68
54	24.11.2018	LV NRW	Erwartungshaltung – Hilfreich oder störend?	68
55	11.-13.01.2019	LV SH	Ausbildung zum freiwilligen Suchtkrankenhelfer 2019	70



Mehr Infos und Buchung auf [www.bke-suchtselbsthilfe.de](http://www.bke-suchtselbsthilfe.de)  
Veranstaltungen/Seminarangebote

**Himmelfahrtseminar**

**Du und Ich | Menschen stärken Menschen**

Unter dem Motto „Du und Ich – Menschen stärken Menschen“ steht in diesem Jahr das Himmelfahrt Seminar. Mich gefährlos öffnen kann ich, wenn ich selbstbewusst meine Grenzen und Möglichkeiten erkenne. Erst wenn ich lerne mich selbst realistisch wahrzunehmen und erfahre, wie ich auf andere Menschen wirke, kann ich mich Selbst und Andere auch nach außen vertreten. An diesem Wochenende werden wir mutigen Blick nach innen und außen wagen und erleben, wie wir auf andere wirken. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

- Ort: Historisch-Ökologische Bildungsstätte  
Spillmannsweg 30  
26871 Papenburg
- Termin: 10.05.2018, 15:00 Uhr bis  
13.05.2018, 13:00 Uhr
- Teilnehmerzahl: 37 Personen
- Kosten: 80,00 € p.P. BKE-Mitglied  
160,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied
- Referenten: Wolfgang Menke, Beate Sievertsen,  
Andreas von Ende

**Multiplikatoren-schulung**

**Menschen stärken Menschen**

Im Projektjahr 2018 wird unser thematischer Schwerpunkt die Öffentlichkeitsarbeit sein. Deshalb werden unsere Multiplikationspersonen, gemeinsam mit unseren Mitarbeitenden für Öffentlichkeitsarbeit, durch theoretische und praktische Schulungseinheiten an diesem Wochenende auf ihre Aufgabe gezielt vorbereitet und in der regionalen Teambildung unterstützt. Die Öffentlichkeitsarbeit ist ein wichtiges Standbein unserer ehrenamtlichen Arbeit vor Ort und soll aktiv die Vorstellung unserer Suchtselbsthilfe in den Regionen unterstützen. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

- Ort: Burg Sternberg  
Sternberger Straße 37  
32699 Extertal-Linderhofe
- Termin: 13.04.2018, 18:00 Uhr bis  
15.04.2018, 13:00 Uhr
- Teilnehmerzahl: 40 Personen
- Referenten: Andreas vom Ende

**JuFam | Jugend- und Familienseminar**

**Klipp und klar! | Lebenswelten treffen aufeinander**

Ist dir das schon mal passiert? Da trampelt doch tatsächlich jemand ungefragt in deinen Vorgarten, walzt deine neu gepflanzten Blumen platt und stört dich beim Musikhören auf der Sonnenliege... Oder anders gesagt – hat jemand schon mal deine Grenzen verletzt? Oder du vielleicht die Grenzen deines Gegenübers überschritten? Bei diesem JuFam-Trainingscamp wollen wir uns mit dem Thema „Grenzen“ beschäftigen. Jeder Mensch hat Grenzen. Doch bei jedem sind sie anders gesteckt. Was der Einen zu nah oder zu viel ist, kann für den Anderen okay sein. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

- Ort: Flensunger Hof  
Am Flensunger Hof 11,  
35325 Muecke
- Termin: 08.06.2018, 18:00 Uhr bis  
10.06.2018, 13:00 Uhr
- Teilnehmerzahl: 40 Personen
- Kosten: 25,00 € p.P. ab 12 Jahre  
10,00 € pro Kind bis 12 Jahre
- Referenten: Claudia Kornwald, JULITI-Teammitglieder,  
HOPE e.V.

Mehr Infos und Buchung auf [www.bke-suchtselbsthilfe.de](http://www.bke-suchtselbsthilfe.de)  
Veranstaltungen/Seminarangebote

Wagenfelder Runde

Wagenfelder Runde

„Allein können wir so wenig tun; zusammen können wir so viel tun.“ Hellen Keller (taubblinde US-Schriftstellerin) Rückfallritual" In Selbsthilfegruppen suchen Suchtkranke und deren Angehörige Hilfe, Unterstützung und Begleitung zurück in ein zufriedenes, suchtfreies Leben. Dieser Weg läuft nicht gerade, sondern ist häufig mit vielen Schwierigkeiten, Rückschlägen und Rückfällen gepflastert. Manche dieser Schwierigkeiten stellen die Menschen in den Gruppen, die tatkräftig Unterstützung geben wollen, vor eigene Probleme. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Evangelisches Gemeindehaus Wagenfeld  
Oppenweher Straße 18  
49419 Wagenfeld

Termin: 24.03.2018, 13:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Teilnehmerzahl: 45 Personen

Kosten: 3,00 € p.P. BKE-Mitglied  
3,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied

Referenten: Andreas Dubenhorst, Stefan Winkelmann

Angehörigenseminar

Selbsterfahrung für Angehörige

Liebe dich selbst – Und Sorge gut für dich und deine Gesundheit! Dieses Seminar ist als Selbsterfahrung und Selbsterleben gedacht. Es dient zur Unterstützung der eigenen Gesundheit und des Wohlbefindens. Wir finden unsere Mitte und kommen zur Ruhe. Wir beschäftigen uns nicht nur mit Problemen, sondern lernen loslassen, entspannen und gesunden. „Meine eigene Körperlichkeit erlebe ich in meiner Atmung, meinen Bewegungen, meiner Ernährung, wie und wo ich Pausen einlege und mir selbst Grenzen setze, wie und wo ich zur Ruhe komme und wie ich meine kreativen Fähigkeiten einsetze.“ *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Strandhotel  
Strandallee 8  
23669 Timmendorfer Strand

Termin: 13.04.2018, 16:00 Uhr bis  
15.04.2018, 11:00 Uhr

Teilnehmerzahl: 20 Personen

Kosten: 40,00 € p.P. BKE-Mitglied  
150,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied

Referenten: Sylvia Janssen, Käthe Ellmann

Wochenendseminar

Entspannt und Stressfrei durchs Leben

Stress und Entspannung passt im ersten Moment nicht so richtig zusammen, aber es sollte so sein. Nach jeder Nacht kommt ein Tag, so sollte auch nach jedem Stress eine Entspannung folgen. Nur; Welche Entspannungsmethode ist für mich die Richtige? Richtig entspannen ist gar nicht so einfach? Doch; mit der passenden Methode! Was ist denn für mich die richtige Methode? Wie kann ich allein zur Ruhe finden? Wir beschäftigen uns u. a. intensiv mit den Entspannungsmethoden: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen, Qi Gong, Kognitive Methoden und Hypnose beschäftigen. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: KLVHS Oesede  
Gartbrink 5  
49124 Georgsmarienhütte

Termin: 16.11.2018, 17:00 Uhr bis  
18.11.2018, 12:30 Uhr

Teilnehmerzahl: 16 Personen

Kosten: 40,00 € p.P. BKE-Mitglied  
150,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied

Referenten: Stefan Winkelmann, Birgit Mokross

Wochenendseminar

Selbstbestimmt statt Fremdgesteuert

Erziehung, Gesellschaft und persönliche Erfahrungen haben uns geprägt. In den siebziger Jahren sind Zitate wie Time ist Money von Benjamin Franklin oder Konkurrenz belebt das Geschäft auch nach Europa rüber geschwappt. Unsere jetzige Leistungs- und Konsumgesellschaft spiegelt diese veränderte Lebenseinstellung deutlich wieder. Es geht uns gut! Geht es uns gut? Wie sehr sind wir Fremdgesteuert durch Leistungs- und Konkurrenzdruck. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Hannover Hanns-Lilje Haus  
Knochenhauerstraße 33  
30159 Hannover

Termin: 11.05.2018, 16:00 Uhr bis  
13.05.2018, 11:30 Uhr

Teilnehmerzahl: 16 Personen

Kosten: 40,00 € p.P. BKE-Mitglied  
150,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied

Referenten: Angelika Kaufmann, Stefan Winkelmann

Weiterbildung

Glücksspiel + Mediensucht

Medien (Technische Entwicklung, Medienmüdigkeit, Gefahren, Sucht, u.v.m.) Spiele im Internet (Genres und Spielertypen, Prävalenz, Attraktoren, Gewinne und Verluste, Sucht, Ausstiegs- und Umgangsmöglichkeiten, Belohnungssystem und Ambivalenten, Erfahrungen aus der Beratungspraxis) Internetpornografie (Prävalenz und Wirkungsforschung, Lebenswelt von Jugendlichen, Fragen zu Beziehung und Sexualität, Schamgefühl, Belohnungssystem, Erfahrungen aus der Beratungspraxis). Die Inhalte werden Zielgruppengerecht vermittelt. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Freudenburg Bassum  
Amtsfreiheit 1a  
27211 Bassum

Termin: 21.09.2018, 16:00 Uhr bis  
22.09.2018, 15:00 Uhr

Teilnehmerzahl: 16 Personen

Kosten: 40,00 € p.P. BKE-Mitglied  
150,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied

Referenten: Stefan Winkelmann, Dietrich Riesen

Basiswissen Sucht – Grundausbildung ehrenamtliche Suchtkrankenhilfe

Gespräche als Handwerkszeug der Suchtkrankenhilfe

Egal, ob wir in einzelner Begegnung oder in einer Gruppe auf Menschen treffen, die Hilfe brauchen. Wir führen Gespräche mit ihnen. Was sind die Kennzeichen von Gesprächen, die Menschen erreichen können? Wie kann ich es schaffen, Hilfesuchende mit meinen Angeboten zu erreichen? Hier werden Kenntnisse der Gesprächsführung vertieft und im Austausch mit anderen können eigene Handlungsspielräume erweitert werden. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Gottfried-Könzgen-Haus  
Annaberg 40  
45721 Haltern

Termin: 12.01.2018, 17:00 Uhr bis  
14.01.2018, 13:30 Uhr

Teilnehmerzahl: 30 Personen

Kosten: 80,00 € p.P. BKE-Mitglied  
160,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied

Referenten: Heinz van Wasen, Hans-Ulrich Funk

Bergkamener Tag

Wo ein Wille, da ein Weg

„Ich will mein Leben mehr genießen“, „Ich will abnehmen“, „Ich will abstinenter leben“, „Ich will wieder Freude am Leben haben“, „Ich will mehr Zeit für mich haben“, „Ich will mit dem Rauchen aufhören“... Den einen oder anderen Satz kennt sicher jeder von uns. Aber woran liegt es eigentlich, ob wir das, was wir (wirklich) wollen, auch erreichen? Muss ich nur „richtig wollen“? Der freie Wille wird oft eingeschränkt – z. B. durch begrenzende Rahmenbedingungen oder auch durch Erkrankungen wie Suchterkrankungen, Depressionen und Ängste. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Ev. Gemeindehaus der Friedenskirche  
Schulstr. 156  
59192 Bergkamen-Mitte

Termin: 02.02.2018, 09:30 bis 14:30 Uhr

Teilnehmerzahl: 90 Personen

Kosten: 00,00 € p.P. BKE-Mitglied  
00,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied

Referenten: Doris Ostermann

Frauengesprächskreis Ruhr

Leben in der Familie – Schwierigkeiten und Chancen einer Weggemeinschaft

Familie – Sie ist vielfältiger geworden. Und schwieriger. Schon oft wurde sie zum Auslaufmodell erklärt. Dabei bleibt sie für viele unverzichtbar. Familienleben heißt z. B. den Alltag für alle angenehm zu gestalten und manchmal bedeutet das auch, dass wir einander aushalten müssen. Auch wenn es manchmal zu heftigen Streits und Auseinandersetzungen kommt, bieten sich immer wieder neue Chancen, um Gemeinsamkeit, Verständnis, Geborgenheit, Spaß und vieles anderes mehr zu erleben. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*



Der Landesverband NRW ist eine Regionalstelle des Evangelischen Erwachsenenbildungswerkes Westfalen- und Lippe e.V. und damit eine vom Land anerkannte Einrichtung der öffentlich verantworteten Weiterbildung.

Ahmser Treff

Selbsthilfe in aller Munde – Was bedeutet kollegiale Beratung?

In Selbsthilfegruppen suchen Suchtkranke und deren Angehörige Hilfe, Unterstützung und Begleitung zurück in ein gesundes, suchtmittelfreies Leben. Dieser Weg verläuft nicht gerade, sondern ist häufig mit vielen Schwierigkeiten, Rückschlägen und Rückfällen gepflastert. Manche dieser Schwierigkeiten stellen die Menschen in den Gruppen, die tatkräftig Unterstützung geben wollen, vor eigene Probleme. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Ev. Gemeindehaus Lockhausen  
Leopoldshöher Str. 5  
32107 Bad Salzuflen

Termin: 10.02.2018, 14:00 bis 17:00 Uhr

Teilnehmerzahl: 30 Personen

Kosten: 2,50 € p.P. BKE-Mitglied  
2,50 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied

Referenten: Marianne Sasse

Frauengesprächskreis Ostwestfalen

Gefühle – Motor des Lebens

Das mit den Gefühlen ist gar nicht so einfach - sie können uns nicht nur ganz schön verwirren, sondern auch aus der Bahn werfen und ängstigen. Deshalb neigen viele von uns dazu, sie zu verdrängen. Aber ohne Gefühle wird unser Leben fad und kalt. Ob wir erfolgreich, zufrieden und im Einklang mit uns sind, das hängt davon ab, wie gut und lebensdienlich unsere Gefühlsregulationsmechanismen sind. Wir alle haben unsere Mechanismen, unsere Gefühle zu regulieren. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Gemeindehaus Ev.-Reformierte Kirche  
Süsterplatz 2  
33602 Bielefeld

Termin: 24.02.2018, 14:30 bis 17:00 Uhr

Teilnehmerzahl: 30 Personen

Kosten: 3,00 € p.P. BKE-Mitglied  
3,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied

Referenten: Henriette Schallenberg

Ort: Gemeindehaus Apostelkirche  
Horster Str. 35  
45897 Gelsenkirchen

Termin: 17.02.2018, 10:00 bis 16:00 Uhr

Teilnehmerzahl: 25 Personen

Kosten: 6,00 € p.P. BKE-Mitglied  
6,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied

Referenten: Marion Ludwig

**Basiswissen Sucht – Grundausbildung ehrenamtliche Suchtkrankenhilfe**

**Partnerschaft und Familienleben**

Um gute Suchtkrankenhilfe leisten zu können, ist das Wissen um die Auswirkungen der Sucht auf das Lebenssystem des Betroffenen unerlässlich. Sucht hat immer auch Auswirkungen auf Partner, Kinder, Kollegen etc. An diesem Wochenende wird das System Sucht-Familie aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Gottfried-Könzgen-Haus  
Annaberg 40  
45721 Haltern

Termin: 02.03.2018, 18:00 Uhr bis  
04.03.2018, 14:30 Uhr

Teilnehmerzahl: 30 Personen

Kosten: 80,00 € p.P. BKE-Mitglied  
160,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied

Referenten: Marianne Sasse, Heinz van Wasen,  
Hans-Ulrich Funk

**Paarseminar**

**Gemeinsam statt einsam**

Stimmt die Qualität einer Beziehung, kann diese emotionale Stabilität sowie das Gefühl, einen festen Platz im Leben zu haben, vermitteln. Frauen und Männer ziehen sich an und wollen Nähe, Liebe Glück gemeinsam erfahren. Es kommt jedoch vor, dass sie sich verletzen und sich enttäuscht zurückziehen oder sie verharren einsam und unglücklich in der Beziehung ohne Liebe. Eine glückliche Partnerschaft kann voller Wunder sein, wenn wir mit unserem Partner auf eine Weise umgehen, die beflügelt, statt sich die Flügel zu stützen. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Gottfried-Könzgen-Haus  
Annaberg 40  
45721 Haltern

Termin: 09.03.2018, 18:00 Uhr bis  
11.03.2018, 14:30 Uhr

Teilnehmerzahl: 20 Personen

Kosten: 60,00 € p.P. BKE-Mitglied  
160,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied

Referenten: Lothar Leupold

**Seminar zu Rechtsfragen in der Suchtselbsthilfe**

**Wissen macht sicher**

Mit diesem Workshop macht der FAS NRW erstmalig ein Angebot zur verbandsübergreifenden Aus- und Weiterbildung der Suchtselbsthilfe in NRW. Angesprochen werden Vertreter\*innen aus den Mitgliedsverbänden, die mit Fragen des Vereins- und Verbandsrechts befasst sind. Hier kommt es immer wieder zu Unsicherheiten über die Rechtslage, die dann die eigentliche Aufgabe, gute Suchtselbsthilfearbeit zu leisten, überlagern. So liegt es im Fokus der Veranstaltung, Rechtssicherheit zu den wichtigsten Verbands- und Vereinsthemen zu vermitteln und die Fragen der Teilnehmenden zu beantworten. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Gottfried-Könzgen-Haus  
Annaberg 40  
45721 Haltern

Termin: 17.03.2018, 08:30 bis 15:00 Uhr

Teilnehmerzahl: 30 Personen

Kosten: 00,00 € p.P. BKE-Mitglied  
00,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied

Referenten: Frau Dr. Külper-Sörries, Ralph Seiler

Mehr Infos und Buchung auf [www.bke-suchtselbsthilfe.de](http://www.bke-suchtselbsthilfe.de)  
Veranstaltungen/Seminarangebote

**AHA Schulungsreihe 2017/2018**

**Angehörige helfen Angehörigen (AHA)**

Die Abhängigkeit eines Menschen wirkt immer auf sein soziales Umfeld. Angehörige wie Partnerinnen und Partner, Kinder, Eltern, Geschwister, Großeltern aber auch Freundschaften und Kolleginnen und Kollegen werden je nach Beziehungsin-tensität von den Auswirkungen der Abhängigkeit beeinflusst. Diese Schulungsreihe richtet sich an alle, die Angehörige von Suchtkranken begleiten und unterstützen wollen. Sie besteht aus 4 Ausbildungsmodulen, d.h. 4 Wochenenden verteilt auf 2 Jahre. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Gottfried-Könzgen-Haus  
Annaberg 40  
45721 Haltern

Termin: 16.03.2018, 18:00 Uhr bis  
18.03.2018, 14:30 Uhr

Teilnehmerzahl: 16 Personen

Kosten: 60,00 € p.P. BKE-Mitglied  
250,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied

Referenten: Beate Sievertsen

**Führungskräfteseminar**

**Mein BKE – ein ungleiches Paar oder überschaubar und gemeinschaftlich**

Mein BKE... was ist das denn und wie kann ich mich da engagieren? Neben der Hilfe von Menschen für Menschen- der Hilfe zur Selbsthilfe gibt es eine Vielzahl von Bereichen, in denen Menschen in der BKE Gruppe engagiert sein können. Hier stellt sich immer die Frage: Was sind meine Neigungen, was mache ich gern, was kann ich gut? Die Öffentlichkeitsarbeit übernehmen, die Organisation von Gruppenveranstaltungen oder den Schriftkram? *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Gottfried-Könzgen-Haus  
Annaberg 40  
45721 Haltern

Termin: 23.03.2018, 18:00 Uhr bis  
25.03.2018, 14:30 Uhr

Teilnehmerzahl: 15 Personen

Kosten: 60,00 € p.P. BKE-Mitglied  
160,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied

Referenten: Dieter Bolte

**Basiswissen Sucht – Grundausbildung ehrenamtliche Suchtkrankenhilfe**

**Suchtkrankenhilfe im Verbund**

Besonderes Augenmerk wird an diesem Wochenende auf die Zusammenarbeit der Selbsthilfe mit professionellen Stellen des Suchthilfenetzes gelegt. Dazu werden Vertreter/innen von Beratungsstellen eingeladen. Zum einen um den Ausbildungsteilnehmenden die Arbeit dieser Stellen nahezubringen, zum anderen, um die Möglichkeiten von gemeinsamer Arbeit auszuloten. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Gottfried-Könzgen-Haus  
Annaberg 40  
45721 Haltern

Termin: 20.04.2018, 18:00 Uhr bis  
22.04.2018, 14:30 Uhr

Teilnehmerzahl: 30 Personen

Kosten: 80,00 € p.P. BKE-Mitglied  
160,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied

Referenten: Marianne Sasse, Heinz van Wasen,  
Hans-Ulrich Funk

**Frauengesprächskreis Ostwestfalen**

**Toleranz – Kunst des „So sein lassen“ können**

Im modernen Wertekanon zählt "Toleranz" als wichtige Tugend. Doch wird sie oft mit Gleichgültigkeit verwechselt, bei der man sich nicht bemühen muss, fremde Positionen wirklich zu verstehen. So stellt sich uns immer wieder die Frage, was denn Toleranz für jeden einzelnen von uns bedeutet-Heißt Toleranz, ich muss alle anderen Menschen und alle mir fremden und widerständigen Verhaltensweisen „unbedingt“ und widerspruchslos annehmen? Wie tolerant begegnen wir da? Wie bereitwillig nehmen wir "das Fremde" auf? Oder ist manches "fremd" für uns? *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

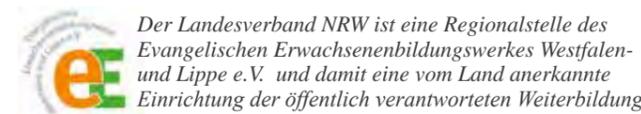
Ort: Gemeindehaus Ev.-Reformierte Kirche  
Süsterplatz 2  
33602 Bielefeld

Termin: 19.05.2018, 14:30 bis 17:00 Uhr

Teilnehmerzahl: 30 Personen

Kosten: 3,00 € p.P. BKE-Mitglied  
3,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied

Referenten: Henriette Schallenberg



Der Landesverband NRW ist eine Regionalstelle des Evangelischen Erwachsenenbildungswerkes Westfalen- und Lippe e.V. und damit eine vom Land anerkannte Einrichtung der öffentlich verantworteten Weiterbildung.

**Männergesprächskreis**

**Männer zwischen Herzinfarkt und Langeweile**

Ist es so, das gerade der Mann nicht zur Ruhe bestimmt ist? Mittlerweile ist bekannt, dass die Problematik Frau und Sucht spezieller Aufmerksamkeit bedarf. Doch gerade wir Männer weichen der Aufmerksamkeit für uns selbst häufig aus... leben zwischen Stress und Langeweile... Krankheit bedeutet für uns als das „starke Geschlecht“ anscheinend immer noch ein Zeichen von Schwäche. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Martin-Luther-Zentrum  
Preinstr. 38  
59192 Bergkamen Oberaden

Termin: 07.04.2018, 10:00 bis 16:00 Uhr

Teilnehmerzahl: 25 Personen

Kosten: 6,00 € p.P. BKE-Mitglied  
6,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied

Referenten: N. N.

**Frauengesprächskreis Ruhr**

**Entscheidungen treffen – Lebe ich wirklich so, wie ich es möchte?**

Entscheidungen – wie viele davon treffen wir jeden Tag? Manchmal scheint das Leben ein endloses Herumirren in einem Wald von Möglichkeiten zu sein. Immer wieder kommen wir in unserem Leben an wichtige "Weggabelungen: Welcher Weg ist der "richtige" für uns? Ja, es ist so, wenn ich mich für etwas entscheide, entscheide ich mich auch immer gegen etwas Anderes. Im geschützten Rahmen dieses Gesprächskreises schauen wir, wie wir Entscheidungen treffen. Welche Methode wende ich an? *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Gemeindehaus Apostelkirche  
Horster Str. 35  
45897 Gelsenkirchen

Termin: 14.04.2018, 10:00 bis 16:00 Uhr

Teilnehmerzahl: 25 Personen

Kosten: 6,00 € p.P. BKE-Mitglied  
6,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied

Referenten: Marion Ludwig

**Glaubensgesprächskreis**

**Perlen des Glaubens I**

„Dies ist die Geschichte eines ‚Rettungsring‘, dessen einzige Aufgabe es ist, zur Hand zu sein, wenn du ihn brauchst. Es geht um eine Übung in Lebensmut und Lebenslust, und um die Selbstbesinnung darauf, in Gottes Nähe zu leben.“ Das sagt Martin Lönnebo, Altbischof der schwedischen evangelisch-lutherischen Kirche über die Perlen des Glaubens. In den 18 Perlen verbergen sich wichtige Themen über das Leben und den Glauben. Sie laden dazu ein, im Alltag eine eigene Form von Spiritualität zu entwickeln, Gelassenheit einzuüben und zum einfachen Gebet zu finden. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Bodelschwinghaus  
Bergstrasse 7a  
45897 Gelsenkirchen-Beckhausen

Termin: 21.04.2018, 10:00 bis 16:00 Uhr

Teilnehmerzahl: 20 Personen

Kosten: 6,00 € p.P. BKE-Mitglied  
6,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied

Referenten: Wilfried Klossek

**Ahmser Treff**

**Selbsthilfe in aller Munde – Vom Vorstellen der Selbsthilfe in anderen Bereichen**

Berufliche Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe stellen zwei jeweils eigenständige wichtige Hilfeansätze im Versorgungssystem dar, die miteinander verbunden sein müssen. Schnittstellen zwischen beiden Hilfesystemen sind wichtig. Wo sind diese Schnittstellen und wie können wir sie pflegen? Auf diesem Ahmser Treff können wir gemeinsam überlegen: Wie Gruppen sich gut präsentieren können. Wie einzelne Menschen selbstsicher und verständlich den Wert der Selbsthilfe verdeutlichen können. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Ev. Gemeindehaus Lockhausen  
Leopoldshöher Str. 5  
32107 Bad Salzuflen

Termin: 26.05.2018, 15:00 bis 18:00 Uhr

Teilnehmerzahl: 30 Personen

Kosten: 2,50 € p.P. BKE-Mitglied  
2,50 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied

Referenten: Sabrina Saupe

**S-O-G**

**Sich bewegen bringt Segen**

Sport wirkt sich stressmildernd aus... So sagen es viele Untersuchungen. Dazu ist es eine schöne Abwechslung die Natur mit anderen zu entdecken und den gewohnten Alltag dabei hinter sich zu lassen. So können wir beim Fahrradfahren uns etwas Gutes tun, uns in der Natur entspannen und nebenbei noch neue Kontakte knüpfen. Gemeinsam entdecken wir auf dieser Radtour, wie Bewegung auf uns und unsere seelische und körperliche Gesundheit wirkt. Tagesstrecke ca. 40 Km. Das Gepäck wird transportiert. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Start „Am Weserstein“ Hannoversch-Münden – Ziel Bad Oeyenhausen  
34359 Hannoversch-Münden

Termin: 31.05.2018, 10:00 Uhr bis  
03.06.2018, 16:00 Uhr

Teilnehmerzahl: 25 Personen

Kosten: 50,00 € p.P. BKE-Mitglied  
100,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied

Referenten: Dieter Bolte

**Bergkamener Tag**

**Männer und Frauen – Auf der Suche nach dem eigenen Ich**

Frauen sind anders. Männer auch. Anzeichen für diese Unterschiede gibt es viele. Im Einstieg in die Sucht... und beim Ausstieg. Engagierte Frauen in der Suchthilfe haben daran gearbeitet, dieses Wissen in die Suchthilfe hinein zu tragen, es gibt vielerorts Selbsthilfegruppen für Frauen, in denen unter Frauen die eigenen Stärken entwickelt werden können. Auch engagierte Männer sind auf dem Weg, ihre unterschiedlichen Rollen kritisch zu hinterfragen und erkennen immer mehr, dass sie ebenfalls an Grenzen stoßen. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Ev. Gemeindehaus der Friedenskirche  
Schulstr. 156  
59192 Bergkamen-Mitte

Termin: 02.06.2018, 09:30 bis 14:30 Uhr

Teilnehmerzahl: 60 Personen

Kosten: 6,00 € p.P. BKE-Mitglied  
6,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied

Referenten: N.N

**Frauenseminar**

**Die spirituelle Seite in uns. Warum Spiritualität wichtig für uns ist.**

Die meisten von uns haben eine spirituelle Seite... Oft verborgen. Aber für manche auch gut spür- und erlebbar. Spiritualität ist in uns eingebaut, sie ist wahrscheinlich ein menschliches Grundbedürfnis. Wir Menschen suchen schon immer Antworten auf die großen Fragen im Leben. Woher komme ich? Wozu bin ich da? Wie funktioniert das Leben? Wohin gehe ich, wenn es vorbei ist? *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Gottfried-Könzgen-Haus  
Annaberg 40  
45721 Haltern

Termin: 08.06.2018, 18:00 Uhr bis  
10.06.2018, 14:30 Uhr

Teilnehmerzahl: 20 Personen

Kosten: 80,00 € p.P. BKE-Mitglied  
160,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied

Referenten: Marion Ludwig

**Basiswissen Sucht – Grundausbildung ehrenamtliche Suchtkrankenhilfe**

**Möglichkeiten und Grenzen ehrenamtlicher Suchtkrankenhilfe**

Wer immer allen Erwartungen nachkommen will, wird seine Grenzen bald schmerzhaft spüren. Wer seine eigene Mitte hat, kann auch über seine eigenen Grenzen hinauswachsen. Und nur wer um seine Grenzen weiß, kann auf den anderen zugehen und ihm wirklich begegnen. Eigene Grenzen und Möglichkeiten als Helfende werden an diesem Wochenende im Mittelpunkt stehen. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Gottfried-Könzgen-Haus  
Annaberg 40  
45721 Haltern

Termin: 08.06.2018, 18:00 Uhr bis  
10.06.2018, 14:30 Uhr

Teilnehmerzahl: 30 Personen

Kosten: 80,00 € p.P. BKE-Mitglied  
160,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied

Referenten: Marianne Sasse, Heinz van Wasen,  
Hans-Ulrich Funk

Mehr Infos und Buchung auf [www.bke-suchtselbsthilfe.de](http://www.bke-suchtselbsthilfe.de)  
Veranstaltungen/Seminarangebote

**AHA Schulungsreihe 2017/2018**

**Angehörige helfen Angehörigen (AHA)**

Angehörige, die Moderation und Gruppenbegleitung übernommen haben und vielleicht auch neue Gruppen gründen wollen, können in dieser Schulungsreihe Kenntnisse erwerben, die ihnen diese Aufgaben erleichtern. Dieses Angebot bietet vor allem die Möglichkeit zur Selbstreflexion und zur Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte. Denn die Person der Helfenden hat immer Auswirkungen auf die Möglichkeiten und Grenzen von Hilfen. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Historisch-ökologische Bildungsstätte  
Spillmannsweg 30  
26871 Papenburg

Termin: 15.06.2018, 18:00 Uhr bis  
17.06.2018, 14:30 Uhr

Teilnehmerzahl: 16 Personen

Kosten: 60,00 € p.P. BKE-Mitglied  
250,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied

Referenten: Beate Sievertsen

**Seminar für Lebens- und Glaubensfragen**

**Perlen des Glaubens – Perlen des Lebens**

Wohl jede und jeder hat sich irgendwann schon einmal vorgenommen, das Leben bewusster zu leben. Meist fasst man solche Entschlüsse, wenn man bei einem Unfall oder nach einer schweren Krankheit "gerade noch einmal davongekommen" ist oder aber, wenn man bei nahen Freunden oder Verwandten miterlebt hat, wie schnell von heute auf morgen alle Zukunftspläne zunichtegemacht werden können. Die "Perlen des Glaubens" sind eine Möglichkeit im Augenblick zu bleiben, den Moment zu achten. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Gottfried-Könzgen-Haus  
Annaberg 40  
45721 Haltern

Termin: 22.06.2018, 18:00 Uhr bis  
24.06.2018, 14:30 Uhr

Teilnehmerzahl: 20 Personen

Kosten: 60,00 € p.P. BKE-Mitglied  
60,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied

Referenten: Wilfried Klossek

**Basiswissen Sucht – Grundausbildung ehrenamtliche Suchtkrankenhilfe**

**Informationstag**

Ausbildung Basiswissen Sucht (vormals Suchtkrankenhelfenden und Gruppenleitendenausbildung). Teilnahmevoraussetzung: 2-jährige Abstinenz vom eigenen Suchtmittel, bei Angehörigen die 2-jährige Auseinandersetzung mit der eigenen Mitbetroffenheit. Der Informationstag zu dieser Ausbildungsreihe dient zum einen der Vorstellung von Arbeitsinhalten und -methoden, organisatorischen Fragen, der Klärung von Teilnahmevoraussetzungen und zum anderen dem Kennenlernen der einzelnen Teilnehmenden und des Leitungsteams. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: BKE Landesgeschäftsstelle NRW  
Mathiasstr.13  
44879 Bochum

Termin: 07.07.2018, 10:00 bis 13:00 Uhr

Teilnehmerzahl: 30 Personen

Kosten: 00,00 € p.P. BKE-Mitglied  
00,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied

Referenten: Marianne Sasse



Der Landesverband NRW ist eine Regionalstelle des Evangelischen Erwachsenenbildungswerkes Westfalen- und Lippe e.V. und damit eine vom Land anerkannte Einrichtung der öffentlich verantworteten Weiterbildung.

**Kennenlernseminar**

**Kontakte knüpfen – Aber wie?**

Suchtkrank sein oder leben in einer suchtbelasteten Familie bedeutet ganz häufig, das Menschen soziale Kontakte verlieren bzw. nicht aufrechterhalten wollen. Neue Kontakte zu finden und zu pflegen, fällt nach dem Ausstieg häufig schwer. Wir wollen hier gemeinsam unsere Stärken im Miteinander erkennen und entwickeln, voneinander lernen und miteinander Spaß haben. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Gottfried-Könzgen-Haus  
Annaberg 40  
45721 Haltern

Termin: 06.07.2018, 18:00 Uhr bis  
08.07.2018, 14:30 Uhr

Teilnehmerzahl: 20 Personen

Kosten: 60,00 € p.P. BKE-Mitglied  
60,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied

Referenten: Wilfried Klossek, Walter Grewe

**Männergesprächskreis**

**Der alkoholranke Mann als Partner**

„Eine Beziehung wird vorwärts gelebt, und rückwärts verstanden“. Die Partnerbeziehung des suchtkranken Mannes ist häufig davon geprägt, dass die Partnerin zunehmend die familiäre Verantwortung übernommen hat. Falls sie noch bei ihm ist, tut sie häufig mehr für ihn, als gemeinhin Männer für eine alkoholranke Partnerin tun. Es ist zu einer Machtverschiebung gekommen, die oft nur sehr mühsam wahrgenommen und akzeptiert wird. Dabei fällt es Männern gemeinhin besonders schwer, mit Trennungen fertig zu werden. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

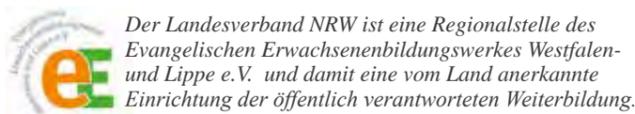
Ort: Diakonie Beratungszentrum  
Stettiner Straße 25  
49525 Lengerich

Termin: 21.07.2018, 10:00 bis 16:00 Uhr

Teilnehmerzahl: 25 Personen

Kosten: 6,00 € p.P. BKE-Mitglied  
6,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied

Referenten: Heinz Hoven



Der Landesverband NRW ist eine Regionalstelle des Evangelischen Erwachsenenbildungswerkes Westfalen- und Lippe e.V. und damit eine vom Land anerkannte Einrichtung der öffentlich verantworteten Weiterbildung.

Mehr Infos und Buchung auf [www.bke-suchtselbsthilfe.de](http://www.bke-suchtselbsthilfe.de)  
Veranstaltungen/Seminarangebote

### Bergkamener Tag

#### Bewusster leben mit allen Sinnen

Selbsthilfegruppen bieten Orientierung, Unterstützung, Begleitung und konkrete Hilfen in unterschiedlichen Formen an. Gespräche; Austausch, Diskussionen sind eine Form. Kreativität, Entspannung und Bewegung sind Möglichkeiten, Wege zu sich selbst zu finden und Zeit und Raum für eigene Gedanken und Gefühle zu schaffen. Workshop 1: Entspannt leben Entspannung tut jedem Menschen gut und ist oft so schwer zu erlangen. Kleine Einheiten, die auch Gruppenabende einleiten oder beenden können, sind Inhalt dieses Workshops. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Ev. Gemeindehaus der Friedenskirche  
Schulstr. 156  
59192 Bergkamen-Mitte  
Termin: 01.09.2018, 09:30 bis 14:30 Uhr  
Teilnehmerzahl: 50 Personen  
Kosten: 6,00 € p.P. BKE-Mitglied  
6,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied  
Referenten: N.N.

### Männerseminar

#### Männer weinen nicht – Was machen Männer mit ihren Gefühlen?

Ob Mama, Papa, Freunde oder Erziehungsberechtigte: viele tragen dazu bei, indem sie Jungs schon sehr früh spiegeln: sei stark bzw. zeige zumindest, dass du stark bist. Mädchen wird dagegen mehr gestattet ihre »schwachen« Emotionen zu zeigen und auszuleben. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Gottfried-Könzgen-Haus  
Annaberg 40  
45721 Haltern  
Termin: 07.09.2018, 18:00 Uhr bis  
09.09.2018, 14:30 Uhr  
Teilnehmerzahl: 20 Personen  
Kosten: 80,00 € p.P. BKE-Mitglied  
160,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied  
Referenten: Heinz van Wasen

### Glaubensgesprächskreis

#### Perlen des Glaubens II

„Dies ist die Geschichte eines ‚Rettungsringes‘, dessen einzige Aufgabe es ist, zur Hand zu sein, wenn du ihn brauchst. Es geht um eine Übung in Lebensmut und Lebenslust, und um die Selbstbesinnung darauf, in Gottes Nähe zu leben.“ Das sagt Martin Lönnebo, Altbischof der schwedischen ev.-luth. Kirche über die Perlen des Glaubens. In den 18 Perlen verbergen sich wichtige Themen über das Leben und den Glauben. Sie laden dazu ein, im Alltag eine eigene Form von Spiritualität zu entwickeln, Gelassenheit einzuüben und zum Gebet zu finden. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

### Frauengesprächskreis Ostwestfalen

#### Träume – Wünsche – Wirklichkeit

Wir Menschen lassen uns häufig von Wünschen und Erwartungen, die man von außen an uns heranträgt, stark beeinflussen. Wir wollen es allen recht machen, räumen den eigenen Träumen wenig Bedeutung ein. Dabei sind unsere Träume oft Leitsterne, ein Wegweiser zu dem, was wir im Leben lieben. Doch gestehen wir uns unsere ganz eigenen Träume ein? Trauen wir uns sie zu erzählen und Schritte zu gehen, um den einen oder anderen Traum Wirklichkeit werden zu lassen? Was hält uns ab, an mancher Stelle uns selbst Träume und Wünsche zu erfüllen? *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Gemeindehaus Ev.-Reformierte Kirche  
Süsterplatz 2  
33602 Bielefeld  
Termin: 08.09.2018, 14:30 bis 17:00 Uhr  
Teilnehmerzahl: 30 Personen  
Kosten: 3,00 € p.P. BKE-Mitglied  
3,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied  
Referenten: Henriette Schallenberg

### Angehörigenseminar

#### Veränderung – Eigene Grenzen setzen, doch auch um Hilfe bitten

Sein eigenes Leben führen – leicht gesagt und schwer getan? Die Sucht eines Menschen hat auch für die Menschen in seiner Umgebung Auswirkungen. »Mit-Betroffene« sind natürlich vor allem Familienmitglieder bzw. Lebenspartner/innen. Da fällt es nicht leicht, auf das eigene Leben zu schauen, wenn das Leben des Partners/ der Partnerin so viel Durcheinander, Hilflosigkeit oder „Spektakel“ zeigt. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Gottfried-Könzgen-Haus  
Annaberg 40  
45721 Haltern  
Termin: 21.09.2018, 18:00 Uhr bis  
23.09.2018, 14:30 Uhr  
Teilnehmerzahl: 20 Personen  
Kosten: 80,00 € p.P. BKE-Mitglied  
160,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied  
Referenten: Daniela Junglas, Ursula Grimm

Ort: Bodelschwinghhaus  
Bergstrasse 7a  
45897 Gelsenkirchen-Beckhausen  
Termin: 15.09.2018, 10:00 bis 16:00 Uhr  
Teilnehmerzahl: 20 Personen  
Kosten: 6,00 € p.P. BKE-Mitglied  
6,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied  
Referenten: Wilfried Klossek

### Frauengesprächskreis Ruhr

#### Freundschaft – Was bedeutet das für mich?

Sind Freunde die bessere Familie? Fest steht, dass sich der Begriff Freundschaft wandelt. Ihre Bedeutung, ihre Beständigkeit und die vielfältigen Formen von Freundschaft verändern sich analog zur Gesellschaft. Die Vermutung liegt nahe, dass Freunde manchmal besser als Beistand in bestimmten Lebensphasen geeignet sind als die Familie – schlichtweg, weil man sie selbst wählt. Immer häufiger entschließen sich Menschen zu Wohngemeinschaften mit Freunden, um sich gegenseitig zu stützen, zu stärken und um gemeinsam alt zu werden. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Gemeindehaus Apostelkirche  
Horster Str. 35  
45897 Gelsenkirchen  
Termin: 22.09.2018, 10:00 bis 16:00 Uhr  
Teilnehmerzahl: 25 Personen  
Kosten: 6,00 € p.P. BKE-Mitglied  
6,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied  
Referenten: Marion Ludwig

### Ahmser Treff

#### Selbsthilfe in aller Munde – Zusammenarbeit berufliche und ehrenamtliche Suchthilfe

Allein die Tatsache, dass es unterschiedliche Hilfesysteme gibt, ist bereits ein Vorteil, da Menschen unterschiedliche Bedarfe haben und so die Möglichkeit erhalten, ihren jeweils eigenen Weg aus der Sucht zu finden. Manche Menschen mögen allein in der beruflichen Suchthilfe ein für sie wirksames Hilfeangebot finden, andere allein in der Selbsthilfe, für viele jedoch bietet die Verbindung beider Hilfeangebote die beste Unterstützung. Auf diesem Ahmser Treff können wir gemeinsam überlegen: Was bedeutet „gute“ Zusammenarbeit für jede/n von uns? *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: AWO-Tagungshaus  
Sperlingsweg 15b  
32107 Bad Salzuffeln-Lockhausen  
Termin: 22.09.2018, 15:00 bis 18:00 Uhr  
Teilnehmerzahl: 30 Personen  
Kosten: 2,50 € p.P. BKE-Mitglied  
2,50 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied  
Referenten: N.N.

### Selbsterfahrungsseminar – Was Märchen uns sagen

#### Im eigenen Leben geborgen

Im Leben gut verwurzelt sein. Geerdet. Geborgenheit und Urvertrauen im eigenen Lebensalltag (wieder) finden und bewahren. Vertrauen in sich und andere neu gewinnen. Was lehren uns Märchen in Sachen Vertrauen? Lassen wir uns von der Weisheit der Märchenbilder aus aller Welt und dem Bilderreichtum in uns selbst überraschen und berühren. Mit Elementen der psychosozialen Märchenarbeit sowie Kreativ- und Achtsamkeitsübungen gehen wir der Frage nach, was uns Geborgenheit im Leben schenkt und Vertrauen wachsen lässt. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

### Basiswissen Sucht – Grundausbildung ehrenamtliche Suchtkrankenhilfe

#### Die Sucht – Entstehung, Verlauf und Behandlung; Formen der Gesprächsführung

Die Sucht, der/die Süchtige - gibt es eigentlich den oder die typisch Süchtige/n? Oder besser - was macht uns eigentlich süchtig? Entscheidend für dieses Seminarwochenende wird es sein, herauszufinden, ob und wo Gemeinsamkeiten bestehen, in Bezug auf Ursache, Verlauf und Folgeerscheinungen. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Gottfried-Könzgen-Haus  
Annaberg 40  
45721 Haltern  
Termin: 28.09.2018, 18:00 Uhr bis  
30.09.2018, 14:30 Uhr  
Teilnehmerzahl: 0 Personen  
Kosten: 80,00 € p.P. BKE-Mitglied  
160,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied  
Referenten: Marianne Sasse, Heinz van Wasen,  
Hans-Ulrich Funk

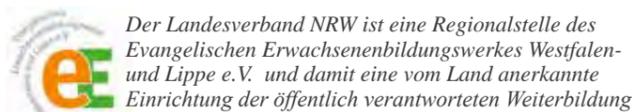
### Männergesprächskreis

#### Der alkoholranke Mann – Was bedeutet das für die Kinder?

Auf einen Alkoholabhängigen kommen drei bis vier Mitbetroffene: Eltern, Partner, Kinder. Das Leben dieser Kinder wird durch den Alkoholismus der Eltern nachhaltig beeinträchtigt. Sie erleben einerseits Enttäuschungen, Gewalt, Desinteresse, Unberechenbarkeit und andererseits Beteuerungen, Versprechungen, Sehnsüchte nach Nähe, Geborgenheit, Zuverlässigkeit. Dies führt zur klassischen Zerrissenheit der Gefühle (double bind): Angst und Ablehnung, aber auch Liebe und Loyalität zu den Eltern. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: BKE Landesgeschäftsstelle  
Mathiasstr.13  
44879 Bochum  
Termin: 03.11.2018, 10:00 bis 16:00 Uhr  
Teilnehmerzahl: 25 Personen  
Kosten: 6,00 € p.P. BKE-Mitglied  
6,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied  
Referenten: Heinz van Wasen

Ort: Gottfried-Könzgen-Haus  
Annaberg 40  
45721 Haltern  
Termin: 26.10.2018, 18:00 Uhr bis  
28.10.2018, 14:30 Uhr  
Teilnehmerzahl: 20 Personen  
Kosten: 80,00 € p.P. BKE-Mitglied  
160,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied  
Referenten: Katja Breitling



Der Landesverband NRW ist eine Regionalstelle des Evangelischen Erwachsenenbildungswerkes Westfalen- und Lippe e.V. und damit eine vom Land anerkannte Einrichtung der öffentlich verantworteten Weiterbildung.

**Bergkamener Tag**

**Schwul – lesbisch – suchtkrank. Sind die Themen der Selbsthilfe anders?**

Dieser Bergkamener Tag wird in Kooperation mit SHALK veranstaltet. SHALK: Das sind homosexuelle Selbsthilfegruppen für Menschen mit Suchterkrankungen. Wir wollen im Austausch miteinander erfahren, welche Themen schwul-lesbische suchtkranke Menschen bewegen. Ins Gespräch kommen über Gemeinsamkeiten und Unterschiede. Wie immer bietet dieser Tag Menschen, die neu sind in den Gruppen, die Gelegenheit eine Vielzahl Gleichgesinnter kennenzulernen, die sich austauschen wollen über „Alltagsprobleme“ im eigenen oder im Gruppenleben. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Ev. Gemeindehaus der Friedenskirche  
Schulstr. 156  
59192 Bergkamen-Mitte  
Termin: 10.11.2018, 09:30 bis 14:30 Uhr  
Teilnehmerzahl: 60 Personen  
Kosten: 6,00 € p.P. BKE-Mitglied  
6,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied  
Referenten: N.N.

**Frauengesprächskreis Ostwestfalen**

**Vorweihnachtszeit – Lust oder Frust?**

Alle Jahre wieder machen sich viele von uns Gedanken über den Advents- und Weihnachtsrummel. Alle Jahre wieder fragen sie sich, ob das alles tatsächlich so sein muss: die überfüllten Schaufenster mit ihren viel zu früh ausgebreiteten Weihnachtsangeboten, der Kaufrausch und der Geschenkstress, die Weihnachtsmusikberieselung in den Kaufhäusern und auf den Märkten, die vielen Weihnachtsfeiern im Betrieb und in den Vereinen. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Gemeindehaus Ev.- Reformierte Kirche  
Süsterplatz 2  
33602 Bielefeld  
Termin: 17.11.2018, 14:30 bis 17:00 Uhr  
Teilnehmerzahl: 30 Personen  
Kosten: 3,00 € p.P. BKE-Mitglied  
3,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied  
Referenten: Henriette Schallenberg

**Basiswissen Sucht – Grundausbildung ehrenamtliche Suchtkrankenhilfe**

**Gespräche als Handwerkszeug der Suchtkrankenhilfe**

Egal, ob wir in einzelner Begegnung oder in einer Gruppe auf Menschen treffen, die Hilfe brauchen... Wir führen Gespräche mit ihnen. Was sind die Kennzeichen von Gesprächen, die Menschen erreichen können? Wie kann ich es schaffen, Hilfesuchende mit meinen Angeboten zu erreichen? Hier werden Kenntnisse der Gesprächsführung vertieft und im Austausch mit anderen können eigene Handlungsspielräume erweitert werden. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Gottfried-Könzgen-Haus  
Annaberg 40, 45721 Haltern  
Termin: 23.11.2018, 18:00 Uhr bis  
25.11.2018, 14:30 Uhr  
Teilnehmerzahl: 30 Personen  
Kosten: 80,00 € p.P. BKE-Mitglied  
160,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied  
Referenten: Marianne Sasse, Heinz van Wasen,  
Hans-Ulrich Funk

**Ahmser Treff**

**Selbsthilfe in aller Munde – Kirchengemeinde und Selbsthilfe**

Diakonisches Handeln heißt – Dienst der Christen an ihren Mitmenschen. Dieser Dienst wird nicht nur mit Herz und Mund geleistet, sondern auch mit Tat und Leben. Immer dort, wo Menschen ihren Mitmenschen in Not zur Seite stehen, sie beraten, Hilfesuchende aufnehmen, ihnen zuhören, sie begleiten, kann etwas aufscheinen von der Liebe Gottes zu den Menschen. Auf diesem Ahmser Treff können wir gemeinsam überlegen: Was bedeutet „Gemeinde“ für uns? Was haben wir von der Gemeinde und die Gemeinde von unserer Gruppe? *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Ev. Gemeindehaus Lockhausen  
Leopoldshöher Str. 5  
32107 Bad Salzuflen  
Termin: 24.11.2018, 15:00 bis 18:00 Uhr  
Teilnehmerzahl: 30 Personen  
Kosten: 2,50 € p.P. BKE-Mitglied  
2,50 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied  
Referenten: Dieter Bolte

**Frauengesprächskreis Ruhr**

**Erwartungshaltung – Hilfreich oder störend?**

Erwartungen sind oft die unausgesprochenen Wünsche (manchmal auch Forderungen), die wir an andere oder andere an uns haben. Doch... Andere Menschen sind nicht dazu da, uns glücklich zu machen - dafür müssen wir schon selbst sorgen. Wenn ich meine Gefühle kenne und ausspreche • kann ich meine Beziehungen attraktiver gestalten • treffe ich Entscheidungen klarer • bin ich Gefühlen nicht ausgeliefert, sondern nutze sie als schöpferische Kraft. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Gemeindehaus Apostelkirche  
Horster Str. 35  
45897 Gelsenkirchen  
Termin: 24.11.2018, 10:00 bis 16:00 Uhr  
Teilnehmerzahl: 25 Personen  
Kosten: 6,00 € p.P. BKE-Mitglied  
6,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied  
Referenten: Marion Ludwig

Mehr Infos und Buchung auf [www.bke-suchtselbsthilfe.de](http://www.bke-suchtselbsthilfe.de)  
Veranstaltungen/Seminarangebote

**Fort- und Weiterbildung**

**Lebens-Wert, Lebens-Worte – Schreibwerkstatt zum Thema Biografie und Sucht**

Ein gelungener Text oder ein gutes Gedicht bringt unser Leben mit wenigen Worten auf den Punkt. Genau das wollen wir an diesem Wochenende versuchen: zu schreiben, zu dichten und zu verdichten. Lernen Sie unterschiedliche Methoden des kreativen Schreibens kennen und lassen Sie sich von der Freude an Worten und Texten (daran) inspirieren. Nutzen Sie Ihre Sinne, um Erinnerungen und Geschichten aufzuspüren. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: EBZ Wittensee e.V.  
An See 7  
24794 Bünsdorf  
Termin: 13.04.2018, 16:00 Uhr bis  
15.04.2018, 11:00 Uhr  
Teilnehmerzahl: 16 Personen  
Kosten: 40,00 € p.P. BKE-Mitglied  
120,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied  
Referenten: Britta Reimer

**Fort- und Weiterbildung**

**Aus der Weisheit des Herzens leben**

Das Herz ist nicht nur ein Körperorgan – es ist auch der Ort in uns, in dem wir unseren Gefühlen am tiefsten begegnen. Mitgefühl mit anderen und mit uns selbst, spürendes Wissen, was wirklich unsere Wahrheit ist, das Hören und Empfangen von Botschaften aus den Tiefen unseres Selbst – all dies sind die Qualitäten, die wir entwickeln können, wenn wir wirklich in Kontakt mit unserem Herzen sind. Ganz abgesehen von der Freude und der Leichtigkeit des Herzens, die wir auch in uns entdecken – oder wiederentdecken können. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Jugendherberge Helgoland  
27487 Helgoland  
Termin: 27.06.2018, 22:00 Uhr bis  
30.06.2018, 22:00 Uhr  
Teilnehmerzahl: 19 Personen  
Kosten: 119,00 € p.P. BKE-Mitglied  
279,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied  
Referenten: Evelyn Horsch-Ihle, Peter Ihle

**Persönlichkeitsentwicklung**

**80plus – Für eine junge Liebe ist es nie zu spät**

Der Wunsch für dieses Thema entwickelte sich im Rahmen des Seminarwochenendes „Sucht und Sexualität 2017“, in dem dieser Film gezeigt wurde. Liebe und Beziehungen im Alter können von Stolpersteinen begleitet werden. Hierzu zählen beispielsweise kleine oder auch größere Gebrechen, aber auch ernstzunehmende Krankheiten, unter Umständen auch als Folge ehemaligen Alkohol- und Drogenkonsums. Was macht mir Angst, wenn ich an die Zukunft denke? Welche Gedanken beschäftigen mich besonders? Kann ich vorsorgen und wenn ja, wie? *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

**Gesundheit, körperliche Ertüchtigung und Ernährung**

**Fahrradseminar „Auf nach Dithmarschen“**

In diesem Jahr erkunden wir mit dem Fahrrad am Samstag und Sonntag die Region Dithmarschen. Am Freitagabend nach dem Abendessen beginnen wir das Seminar mit einem Vortrag zum Thema „Bewegung/Ernährung“. *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Jugendherberge Heide  
Poststraße 4  
25746 Heide  
Termin: 31.08.2018, 16:00 Uhr bis  
02.09.2018, 15:00 Uhr  
Teilnehmerzahl: 18 Personen  
Kosten: 40,00 € p.P. BKE-Mitglied  
120,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied  
Referenten: Manfred Romeyke, Manfred Ritter

**Persönlichkeitsentwicklung**

**Sich selbst und andere verstehen, Selbst- und Fremd-Wahrnehmung**

Kennst du das? Du tust häufig Dinge für andere, die sie selbst für sich tun könnten, kannst dich schlecht abgrenzen, willst einen Menschen verändern statt dich selbst. Nicht selten bist du dir dann unsicher, verstehst dich selbst und den anderen nicht mehr. Häufig fehlen dir dann die Kraft und die Lust aufmerksam zu sein für dich und andere. Kontakte und Begegnungen mit anderen Menschen leiden dann darunter. Schließlich fragst du dich manchmal: Warum tue ich das und für wen? Wir wollen in diesem Seminar versuchen, Antworten zu finden auf Fragen wie: Wer bin ich? *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Strandhotel Timmendorfer Strand  
Strandallee 8  
23669 Timmendorfer Strand  
Termin: 14.09.2018, 16:00 Uhr bis  
16.09.2018, 11:00 Uhr  
Teilnehmerzahl: 16 Personen  
Kosten: 40,00 € p.P. BKE-Mitglied  
120,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied  
Referenten: Wolfgang Menke

Mehr Infos und Buchung auf  
www.bke-suchtselbsthilfe.de  
Veranstaltungen/Seminarangebote

### Persönlichkeitsentwicklung

#### Kreativität? Kunststück?

Nichts für mich? Doch, denn: ausnahmslos jeder Mensch ist kreativ! Manchmal ist der Zugang zur Kreativität jedoch verloren gegangen oder auf der Strecke geblieben, eventuell auch durch lange Suchtmittelabhängigkeit. Kreativität und deren Umsetzung trägt messbar zu seelischer und körperlicher Gesundheit bei. Wir wollen mit unterschiedlichen Methoden und Experimenten unsere kreative Ader entdecken und Anteile davon zu neuem Leben erwecken. Mitnehmen: Zeichenblock, dicke Filzstifte, Buntstifte.

Mehr Infos auf unserer Internetseite...

Ort:	Fichtenhof An der Kirche 1 24635 Rickling
Termin:	28.09.2018, 16:00 Uhr bis 30.09.2018, 11:00 Uhr
Teilnehmerzahl:	16 Personen
Kosten:	40,00 € p.P. BKE-Mitglied 120,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied
Referenten:	Britta Reimer

### Fort- und Weiterbildung

#### Ausbildung zum freiwilligen Suchtkrankenhelfer 2019

Diese Ausbildung ist geeignet für: Betroffene mit überwundener Suchtmittelabhängigkeit und mind. 2-jähriger abstinenter Lebensführung. Menschen, die sich aus persönlichen Gründen mit Suchterkrankungen, den Folgeerscheinungen und deren Bewältigung befassen möchten und Bereitschaft mitbringen, am Ausbildungsprogramm in vollem Umfang teilzunehmen. Dies bedeutet, dass die Teilnehmer fähig sein müssen, in und mit der Gruppe selbsterfahrungsbezogen zu lernen. Sie sollen die Bereitschaft mitbringen, in einer vertrauensvollen Atmosphäre die Weiterentwicklung ihrer Persönlichkeit fördern zu wollen.

Die Teilnehmer sollen über die innere Bereitschaft verfügen, ihre eigene Entwicklung, die persönliche Lebenssituation und das helfende Handeln reflektieren und koordinieren zu können. Die Ausbildung umfasst 120 Unterrichtseinheiten und wird von einem Team von Diplom-Sozialpädagogen und -Psychologen durchgeführt. Mehr Infos auf unserer Internetseite...

Ort:	Martinshaus Kanalufer 48 24768 Rendsburg
Termin:	11.-13.01.19, 01.-03.02.19, 22.-24.02.19, 15.-17.03.19, 26.-28.04.19, 17.-19.05.19, 07.-09.06.19 jeweils Freitag 18.00 Uhr bis Sonntag 13.00 Uhr
Teilnehmerzahl:	20 Personen
Kosten:	586,00 € p.P. BKE-Mitglied (EZ) 1758,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied (EZ) 460,00 € p.P. BKE-Mitglied (DZ) 1380,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied (DZ)

## DEMNÄCHST IN DER MITGLIEDER ZEITSCHRIFT

### Vorankündigung BKE VIEFALT 1. Ausgabe 2018

## Das Geheimnis der Selbsthilfe

Ist es eigentlich bekannt, dass jede dritte Person, die unsere Selbsthilfegruppen besucht, allein durch den Besuch der Gruppe den Ausstieg aus der Sucht gefunden hat? Ohne jemals eine Behandlung oder längerfristige Beratung erhalten zu haben. Wir fragen uns, wie kommt das? Was wirkt in der Selbsthilfe so gesundheitsfördernd, dass keine weiteren professionellen Hilfen in Anspruch genommen werden müssen?

Wir möchten über folgende Themen mit und für euch schreiben:

- Wie funktioniert Gruppenarbeit konkret?
- Was wirkt in der Gruppe?
- Welche Mitgestaltungsmöglichkeiten bieten sich?
- Welche Themen beschäftigen die Menschen in unseren Gruppen?
- Welche Vielfalt gibt und schafft die Gruppenarbeit?
- Welche Unterstützung benötigen Gruppen?

#### 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: 07.05.2017**

**2017 wurde die Sucht-Selbsthilfe im BKE-Bundesverband durch unterschiedliche Zuwendungen unterstützt. Für diese qualitative und quantitative Unterstützung bedanken wir uns herzlich bei allen Förderern! Dafür, dass sie an uns glauben und uns fördern und somit neben den Mitgliedsbeiträgen zu den wichtigsten Säulen unserer Arbeit geworden sind.**

#### Wir bedanken uns herzlichst bei

- der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene – ein Zusammenschluss der Verbände der Krankenkassen auf Bundesebene für die institutionelle Förderung
- der BARMER für das Projekt „Menschen stärken Menschen – Verbindungen und Verbindlichkeit fördern“
- der DAK Gesundheit für die Unterstützung des JULITI-Projekts „Was geht ab? Lebenswelten von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen“
- dem BKK Dachverband für das Projekt „BKE VIEFALT | Vielfalt gestalten in der Öffentlichkeitsarbeit“
- der Techniker Krankenkasse für das Projekt „Lebenswelten – Angehörige im Blick“
- dem AOK-Bundesverband für das Kooperationsprojekt der diakonischen Sucht-Selbsthilfe „SEHEN – hören – VERSTEHEN | Marktplatz Sucht-Selbsthilfe“
- der Deutschen Rentenversicherung Bund (DRV Bund), die durch ihre Förderung die fachliche Unterstützung der Selbsthilfe durch die Suchtreferent/innen ermöglicht hat
- der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See, durch deren Förderung wir die ehrenamtlich tätigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterstützen konnten

All diese Förderungen unterstützten die Arbeit des BKE und haben dazu beigetragen, dass das BKE sich zu dem entwickelt hat, was es heute ist.

**DANKE dafür und für die gute Zusammenarbeit!**



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