

Menschen stärken Menschen



BKEVIELFALT



Wirksamkeit der Selbsthilfe

Menschen stärken Menschen



Mitgliederzeitschrift Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche | Nr. 2/2018



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 die

BARMER

Verantwortlich für den Inhalt: Lando Horn, Bundesvorsitzender

Redaktionsteam: Claudia Kornwald (BV), Lando Horn (SH),
Doreen Rupieta (SH), Peter Keller (SH), Thomas Blicher (HS),
Andreas Dubenhorst (NDS), Jürgen Hütter (NRW)

Gestaltung: HP KELLER Medienbüro, 25421 Pinneberg

Fotos: BKE-Bundesverband, BKE-Landesverbände, Mitglieder;
Fotolia.com: ahmetnkececi, javitrapero.com, peterzayda,
Thomas Reimer, georgejmlittle, Trueffelpix; Lydia Fuchs;
NDR Niedersachsen; pixelio.de: A. Liebhart;

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.

Wer auf andere Leute wirken will, der muss erst einmal in ihrer Sprache mit ihnen reden.

Kurt Tucholsky



Lando Horn
Bundesvorsitzender

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

für diese Ausgabe der BKE VIELFALT waren wir ganz besonders auf Eure Beiträge, Erfahrungen und Impulse angewiesen. Gemeinsam mit Euch wollen wir uns auf Spurensuche begeben, um das zu identifizieren, was unsere Selbsthilfe wirksam macht. Welche Gründe gibt es, die bewirken, dass rund ein Viertel der Menschen in der Sucht-Selbsthilfe allein durch den Besuch der Gruppe ein unabhängiges Leben führen kann?

Ihr seid unserer Bitte nachgekommen und habt Eure Erfahrungen und Meinungen zu dem Thema für diese Ausgabe mit uns geteilt. Anne und Erwin erzählen uns ihre Lebensgeschichten und lassen uns teilhaben an ihrem Ausstieg aus dem Suchtkreislauf.

Erste Eindrücke, welche Ansätze und Bedingungen für eine erfolgsversprechende Gruppenarbeit bedeutsam sind, liefert auch die Befragung, die unser Verband gemeinsam mit einem Forschungsinstitut durchgeführt hat.

Zwei Frauen erlernen nicht nur in einer Schreibwerkstatt, dass kreatives Schreiben eine wirkungsvolle Verarbeitungsstrategie ist, sondern identifizieren für sich auch die Gründe, warum ihnen die Selbsthilfe so guttut. Jung und Alt erleben an einem Wochenende das „Wunderbare“, wenn es nicht darauf ankommt, wer du bist, wie alt du bist, was du hast oder auch nicht hast, sondern einfach du selbst sein kannst. Und vielleicht beschreibt die „Kleine Ich-Botschaft“ genau den Kern dessen, was in der Selbsthilfe wirkt.

Das Thema zieht sich quer durch diese Ausgabe Eurer Mitgliederzeitschrift. Ihr findet Impulse hierzu in vielen Artikeln und Beiträgen. Das zeigt uns, dass wir alle klarstellen wollen, was unser BKE so wirksam macht und damit das Geheimnis der Selbsthilfe für alle Menschen, die Hilfe suchen, lüften wollen.

Lando Horn
Bundesvorsitzender

1.	AUS DEM BUNDESVERBAND	
	Menschen stärken Menschen – Projektbericht 2018	5-7
	Unterschiedliche Suchtmittel – Alle Erkrankte in einer Gruppe?	7
	Lebensgeschichten: Sehnsucht und Hoffnung Das Leben eines Spielers	8-9
	SPuH – Was steckt dahinter? Sucht – Bio-Psycho-Sozial Evaluation – Zwischenstand	10-11
	Ein ganzheitliches Verständnis von Sucht Das Bio-Psycho-Soziale Modell	12-13
	Intervision – Wir sind transparent WENDEPUNKT – Frühe Hilfen für Angehörige	14-15
	Menschen stärken Menschen: Schreiben kann Jede und Jeder! Das BKE und Ich	16
	Frauen ticken einfach anders	17
	Jugend: Fachbereich JULITI JuFam 2018: Grenzenlos und wunderbar	18-19
	Seminare - Warum, für wen und überhaupt	20
	Gemischtes: Kleine Ich-Botschaft Danke und auf Wiedersehen Die neue Bundessatzung JuFam 2019	21
	Der Internetauftritt für die Gruppe: Was muss ich beachten?	22-23
2.	AUS DEM LANDESVERBAND NIEDERSACHSEN	
	Ein außergewöhnliches Sucht-Selbsthilfeprojekt	24-25
	BKE Celle startet Gruppe für Angehörige	25
	Zu Gast bei der NDR 1 "Plattenkiste"	26
	Begegnungstreffen 2018	27
	NDS Jahresbericht 2018 BKE Altwarmbüchen	28
3.	AUS DEM LANDESVERBAND NORDRHEIN-WESTFALEN	
	Lehre tut viel, aber Aufmunterung tut alles	28
	Leitbild des Evangelischen Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe e. V.	30
	NRW Landesdelegiertenversammlung 2018	31
	Das Geheimnis der Suchtselbsthilfe Das verflixte 7. Jahr BKE NRW e. V.	32-33
	Wo ein Wille, da ein Weg Weserradtour 2018	34-35
	Basiswissen Sucht: Kooperation mit Diakonie R-W-L Gedicht zum Abschied	36-37
	Frauenseminar in Haltern Planungskonferenz 2018 Fußballturnier in Kaarst	38-39
	BKE: Was ist das eigentlich? 25 J. Holzwickede Besuch der Bogenschützen Selbsthilfetag Gelsenkirchen	40-41
	BKE Lippstadt Jubiläum Frauengruppe Stewederberg BKE Dortsen Vereinsseminar	42-43
	Wer möchte mit nach Giethorn? Wir trauten uns ins Münsterland NRW Veranstaltungen 2018	44-45
	Das Kreuz mit der Verwandtschaft... Stewederberg bildet sich fort	46
4.	AUS DEM LANDESVERBAND SCHLESWIG-HOLSTEIN	
	Landesmitgliederversammlung 2018	47-49
	Kurt Deist: Wer bin Ich? 30 Jahre: Ein ganz besonderer Tag 20 Jahre Förderverein für BKE SH	50-51
	MSM: Professionelle Unterstützung Kreisstadtverband Kiel Frauenseminar in Rickling	52-53
	BKE Trägerverein Dithmarschen Was ist eigentlich normal? SH Veranstaltungen 2018	54-55
5.	Dieters Geschichte: Die kleine Wolke	56
6.	JAHRESÜBERBLICK & VERANSTALTUNGEN	57
	Kontaktadressen Veranstalter & Regionalgruppen	58
	Jahresüberblick Seminare	58-59
7.	SEMINARANGEBOTE	
	Bundesverband	60-61
	Niedersachsen	61
	Nordrhein-Westfalen	62-68
	Schleswig-Holstein	69-70
8.	Vorankündigung BKE VIELFALT 2019	70
9.	DANK AN DIE FÖRDERER	71



MENSCH STÄRKEN MENSCHEN

PROJEKTBERICHT 2018 – UNSER PROJEKTJAHR SCHREIBT GESCHICHTE(N)

In diesem Projektjahr standen unsere Öffentlichkeitsarbeit und das Thema Transparenz nach innen und außen als Jahresschwerpunkte ganz oben auf unserer Liste, deshalb ist auch das, was wir 2018 umgesetzt haben, hier nun für alle transparent! »»»»

Fortsetzung nächste Seite



**Menschen
stärken
Menschen**



Am 19. und 20.01.2018 fand das Referierenden-Coaching in Dortmund statt, bei dem es für uns um die inhaltliche Begriffsklärung von Transparenz und die konkrete Programmentwicklung für die Multiplikatoren-schulung 2018 ging.

Beim Projektteamtreffen vom 28.02.-01.03.2018 in Hamburg wurden das Projektteam auf den aktuellen Stand gebracht, Veränderungen besprochen, die Sach- und Kostenberichte vorgetragen sowie der Projektantrag, die Projekterweiterungen, Projektbegründungen und Projektanpassungen besprochen und, gerade im Hinblick auf das nächste Projektjahr, die Verbindungen zu CNN bedacht. Weitere Themen waren unsere Evaluation zu Modellen erfolgreicher Gruppenarbeit, die Supervision des Projektteams sowie aufsuchende Schulungskonzepte, der Gruppenaufbau in Ostdeutschland und die weitere Terminplanung.

Vom 13.-15.04.2018 fand unsere Multiplikatoren-schulung in Extertal statt, bei der wir vom Referierendenteam mit hineingenommen wurden in die vielen Möglichkeiten der Öffentlichkeitsarbeit, aber auch in die Bedeutung transparenten Handelns nach innen und außen.

Die Themen reichten von der Vorstellung der Chancen und Nutzungsmöglichkeiten des digitalen Medienkoffers bis zur praktischen Gestaltung von Flyern und Plakaten sowie dem Verfassen von Artikeln in einer kleinen Schreibwerkstatt. Selbst die freiwilligen Abendangebote eines Planspieles für eine öffentlichkeitswirksame Veranstaltung oder ein Vortrag zum Zusammenhang von Sucht und Gehirn wurden von vielen Multiplikatoren dankbar angenommen.

In unserer gemeinsamen Projekterklärung verpflichteten wir uns, mit unserem persönlichen Engagement auf den unterschiedlichsten Ebenen einzustehen, verbindlich an regionalen und überregionalen Intervisionstreffen

teilzunehmen sowie im Rahmen zweier Gruppenbesuche innerhalb des Projektjahres die Kontaktpflege als Austauschmöglichkeit zu fördern. Unterstützend und beratend stand hierbei das Projektteam auf Anfrage den Multiplikatoren jederzeit zur Verfügung und stellte die notwendigen Medien und Materialien zur Verfügung. Wir bekamen dort viel „Futter“ und praktische Ideen zur regionalen Umsetzung für unsere Öffentlichkeitsarbeit.

Unser Himmelfahrtsseminar vom 10.-13.05.2018 in der Historisch-Ökologischen Bildungsstätte in Papenburg war wieder ein Höhepunkt. Unter der Überschrift „Du und Ich – Menschen stärken Menschen“ arbeiteten

Kontaktpflege als Austauschmöglichkeit

wir in drei Arbeitsgruppen zu den Themen Selbst- und Fremd-Wahrnehmung, Selbst- und Fremd-Wirkung und Selbst- und Fremd-Vertretung. Vom Morgenschleich und den Morgenandachten über vielfältige Freizeitangebote bis zum bunten Abend mit Grillen und Eisbombe hatten wir ein vielfältiges Programm, und wir gingen mit vielen guten Impulsen für unser eigenes Leben wieder nach Hause.

In der Zeit vom 22.-24.06.2018 wurden wir auf dem Leitungsworkshop in Hannover mit Berichten vom Bundesverband, von den Landesverbänden, den Fachbereichen und den Regionalbeauftragten gut informiert. Prozessorientiert bearbeiteten wir die gesammelten Themenbereiche, auch in Kleingruppen, systematisch ab. Hier ging es um die Umsetzung der Datenschutzrichtlinie, die Projekteinbindung von Menschen stärken Menschen in die landesverbandliche Arbeit und die bundesweite Vernetzungsarbeit. Besprochen wurden die einzelnen Veranstaltungen und die weitere Umsetzung

des Projektthemas für 2019 sowie der aktuelle Stand der Evaluation zu Modellen erfolgreicher Gruppenarbeit.

Beim Regionalseminar in Baden-Württemberg vom 06.-08.07.2018 in Bad Herrenalb lud der Bundesverband zum Kennenlernseminar mit den Themenschwerpunkten: Impulse zur lebendigen Gruppenarbeit, Miteinander in Kontakt kommen, Einbeziehung der Angehörigen in die Gruppenarbeit, Gewinnung neuer Mitglieder, Aktivierung zur Mitwirkung, Ideen zur Öffentlichkeitsarbeit. Weitere Themen waren die Vorstellung des Projektes Menschen stärken Menschen, die Aufgabenverteilung in der Gruppe, Betroffene anderer Süchte und die Frage, wie neue Mitglieder eingebunden werden können.

Einbeziehung der Angehörigen in Gruppenarbeit

Beim Intervisionstreffen vom 21.-23.09.2018 in Hattingen kam es zum Erfahrungsaustausch, besonders in regionalen Auswertungsgruppen, bei einer Ideenwerkstatt, in Werkstattgruppen und bei dem Schulungsanteil zur Imagefilmerstellung wurde intensiv gearbeitet.

Am 07. und 08.11.2018 fand in Hamburg das Projektteamtreffen statt, wo uns der Rückblick und die Auswertung der Treffen in 2018, die Vorausschau auf 2019 sowie die weitere Regionalisierung der Multiplikatoren-tätigkeiten, eine Bedarfserhebung an Print- und Digitalmedien sowie Mediengeräten und unsere Internetpräsenz, die Finanzen sowie Finanzbedarfe uns voll und ganz beschäftigten.

Das Expertentreffen am 14.11.2018 in Dortmund zum Thema Kooperation wird uns zur Orientierung dienen und soll zur inhaltlichen Vorbereitung des Projektthemas für 2019 führen.

Auch regional wird das Projektthema des nächsten Jahres schon gedanklich vorbereitet beim Ahmser Treff am 24.11.2018 in Bad Salzuflen. Dort findet eine Auseinandersetzung mit dem Thema: „Kooperation mit dem Partner Kirchengemeinde – Wie kann das gehen?“, statt.

Sowohl unser Regionalseminar in Mecklenburg-Vorpommern in Boltenhagen vom 16.-18.11.2018 sowie unser Regionalseminar in Sachsen-Anhalt vom 07.-09.12.2018 in Magdeburg werden wir nutzen, um uns kennenzulernen, unsere BKE Identität zu verinnerlichen, aber auch unsere Selbst-Wahrnehmung anhand von Rückmeldungen zu überprüfen und die Zusammenhänge zwischen Sucht und Gehirn besser zu verstehen. In einer Medienwerkstatt, einer Veranstaltungs- und Eventplanung sowie bei einer Schreib- und Ideenwerkstatt werden wir aktiv unsere Fähigkeiten in der Öffentlichkeitsarbeit verbessern. Neben den inhaltlichen Schwerpunkten werden Freizeitangebote und Meer sowie die Volksbelustigung, die Zeit zur offenen Begegnung und Besinnung aber auf jeden Fall nicht zu kurz kommen. ■

Andreas vom Ende
Suchtreferent BKE Bundesverband

Offen für alle Suchtformen!

UNTERSCHIEDLICHE SUCHTMITTEL – ALLE ERKRANKTE IN EINER GRUPPE?

In unserer Selbsthilfegruppe können wir für uns Suchtkranke keine Therapie erwarten, aber durch die Beiträge jedes Einzelnen unseren Ängsten, Lüsten, Sorgen und Sehnsüchten näherkommen und die Abstinenz aufrechterhalten.

Wir können unseren Gefühlen näherkommen, Trauer und Wut und unseren Bedürfnissen. Indem wir in Kontakt mit anderen Gruppenmitgliedern aussprechen können, was uns verletzt, was wir brauchen – z. B. Anerkennung nach Kritik oder Zuneigung nach Zurückweisung –, ergibt sich für uns Einzelnen die Chance, die Abstinenzentscheidung und Gruppenbesuche aufrechtzuerhalten und bis zum Lebensende fortzusetzen.

Wir erleben uns in der Gruppe als gleichwertige Partnerinnen und Partner, statt in einer Kränkung die subjektive Rolle des Opfers einzunehmen.

Soweit meine Kurzbeschreibung der Aufgaben einer Suchtselbsthilfegruppe. Kann diese Aufgabenvielfalt auch umgesetzt werden, wenn sich die Suchterkrankung durch verschiedene Substanzen/Medien (Alkohol, Medikamente, Drogen, Spiele) gezeigt hat?

Es ist wohl wissenschaftlich unbestritten, dass wir Suchtkranke medizinisch gesehen die gleichen Rezeptoren/Botenstoffe in uns haben. Gleichwohl ist die Dynamik der Suchtausprägung doch sehr unterschiedlich und kann uns in der individuell suchterfahrungsbedingten Kommunikation behindern oder gar fehlerleiten.

Beispiel: Ich habe mal einen spielabhängigen Teilnehmer kennengelernt, der mir erläuterte, dass er nachts vor dem Laptop eingeschlafen, nach zwei Stunden aufgewacht ist und dann weitergespielt hat. Ich konnte seine Sucht verstehen, mich aber in seine Abhängigkeit nicht hineinfühlen.

Ich möchte deswegen an euch die Bitte richten, uns Rückmeldung zu geben, welche Erfahrungen Ihr mit der Problematik der Integration von Suchterkrankten (nicht Alkohol) gemacht habt. Welche anderen Suchterkrankten können integriert werden, z. B. Medikamentenabhängige? Sollten Drogenabhängige in separaten Gruppen ihren Halt finden oder können wir das in unseren angestammten Gruppen auch bewältigen? ■

Lutz Refardt
Beisitzer BKE-LV NRW

SEHNSUCHT UND HOFFNUNG

Mein Name ist Anne, heute mit 58 Jahren, bin ich eine zufrieden abstinent lebende Alkoholikerin, 13 Jahre trocken.

Der Weg bis dahin war – lang – schwer – und sehr oft auch schmerzhaft!

Ich habe hier meine Geschichte aufgeschrieben, um möglichst vielen Leuten Mut zu machen, zu zeigen, dass es immer Wege gibt zu einem Leben ohne Suchtmittel und dass man nie die Hoffnung aufgeben soll.

Schon mein Vater war Alkoholiker und hat mein Leben unter anderem auch mit Gewaltausbrüchen unter Alkoholeinfluss sehr beeinflusst.

Der „Freund Alkohol“ kam schon sehr früh in mein Leben. Er gab mir Trost, nahm mir Hemmungen, brachte mir den Schlaf! Mit ungefähr 12 Jahren habe ich schon Bier getrunken, auch alleine in meinem Zimmer, es hat mir geholfen, mein Zuhause zu ertragen. Schnell habe ich gemerkt, dass ich mich damit gut „wegmachen“ kann! Das Gefühl „es ist genug oder mehr sollte ich nicht trinken“ - ich hatte es nie!

Mit 13 Jahren lernte ich meinen Mann kennen, ich sah ihn ab sofort als meinen Beschützer an, auch vor den Gewaltausbrüchen meines Vaters. Alkohol trinken war für meinen Mann auch damals schon das normalste von der Welt.

Wir haben früh geheiratet – bekamen zwei Söhne, und der „Freund Alkohol“ war immer dabei. Natürlich da schon oft viel zu viel! „Filmrisse“ waren auch da schon oft am Wochenende dabei und was ganz Normales.

Irgendwann kam für mich eine große Krise. Meine Oma starb, mein Mann hatte einen schweren Unfall mit dem Motorrad, unser jüngster Sohn musste für eine OP in eine Klinik. Bis dahin hatte ich immer alles, Kinder, Haushalt, arbeiten gehen, soweit gut gemeistert, so nach dem Motto: „Anne macht das schon!“ So war es mir beigebracht worden oder ich hatte es mir so auferlegt.

Aber auf einmal konnte ich nicht mehr, bekam Angstzustände und Panikattacken in engen Räumen, im Aufzug, hohen Blutdruck, noch mehr Angst und so weiter.

Körperlich fand der Arzt nichts, also erst mal Entspannung lernen, Tabletten zum Ruhigwerden und dann meine erste Gesprächstherapie. Da sich bekanntlich ja Tabletten nicht in Kombination mit Alkohol vertragen,



legte der Arzt mir natürlich nahe, darauf zu verzichten. Da ich mir nur sehr schwer vorstellen konnte, keinen Alkohol zu trinken, suchte ich in meinem Mann einen Verbündeten. Der hat sich auch alle Mühe gegeben, konnte das aber auch recht schnell lassen. Ich habe ja gemerkt, wie schwer das für ihn war, und habe es dann auch so gedreht, dass ich großzügig zugegeben habe, dass ich ja das Problem mit Medikamenten nehmen habe und nicht er! Haben konnte ich das dann zwar nicht, dass er trinken „durfte“ und ich nicht, aber dank der Medikamente konnte ich ganz gut „ohne“ für eine Zeit!

In dieser Zeit wurde mir aber sehr deutlich bewusst, dass der Alkoholkonsum in unserem Leben schon lange nicht mehr NORMAL war! ■

Eure Anne

Fortsetzungshinweis

Die Geschichte von Anne geht noch weiter. Sie ist eine spannende Lebensgeschichte, die Mut macht, die Hoffnung nicht aufzugeben. Alle, die neugierig auf die Fortsetzung sind, können die ganze Geschichte auf unserer Homepage „bke-suchtselbsthilfe.de“ in der Rubrik „Vielfalt leben/Erfahrungsberichte“ lesen. Oder direkt:

www.bke-suchtselbsthilfe.de/sehnsucht-und-hoffnung

Alle, die Lust bekommen haben, auch einmal ihre eigene Lebensgeschichte zu schreiben, sind herzlich eingeladen, sie unserer Redaktion per E-Mail zu übersenden – für die BKE VIELFALT oder auch für unsere Homepage. E-Mail: redaktion@bke-bv.de

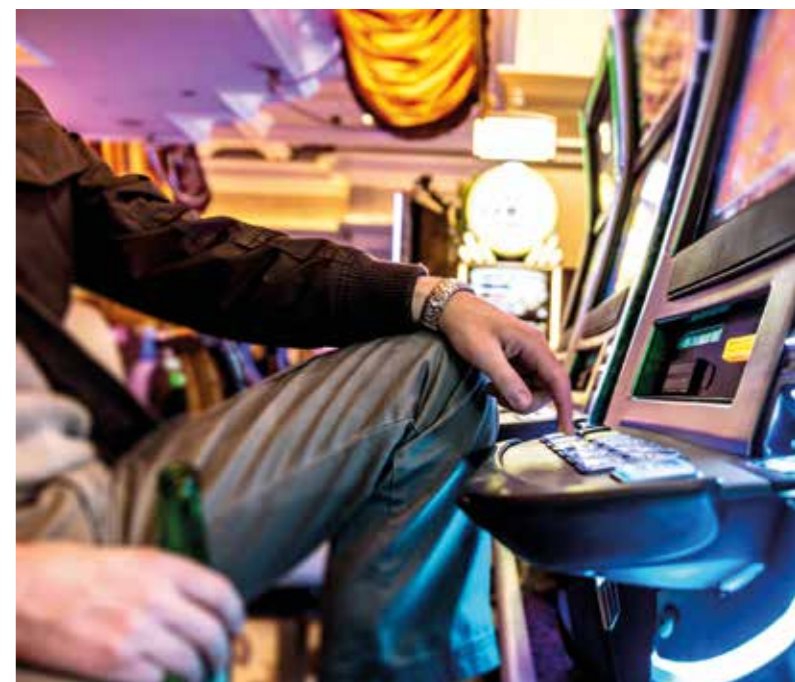
DAS LEBEN EINES SPIELERS

Als drittes Kind von vier Söhnen wurde ich im August 1964 in eine Familie mit einer sehbehinderten Mutter und einem schwer alkoholkranken und gewalttätigen Vater hineingeboren. Meine Kindheit lässt sich schnell zusammenfassen. Sie war geprägt von der Alkoholsucht sowie den Wutausbrüchen meines Vaters und dem ständigen Kampf um Anerkennung innerhalb meiner Familie. Mein schulischer Werdegang lässt sich als sehr dürftig beschreiben, weshalb ich die Schule nach der siebten Klasse ohne einen Abschluss verließ. 1980 versuchte ich mich an einer Ausbildung zum Maurer, musste mir jedoch schnell eingestehen, dass diese mich überforderte. So brach ich diese Ausbildung am Ende ab. Im darauffolgenden Jahr wendete sich das Blatt und ich lernte meine große Liebe kennen. Das erste Mal in meinem Leben hatte ich das Gefühl, etwas Wert zu sein und jemandem zu genügen durch die Geborgenheit, die ich von ihr erfuhr. Endlich hatte ich auch etwas, woran mein Vater Gefallen fand. So präsentierte ich meine Freundin voller Stolz bei jeder sich bietenden Gelegenheit. Leider erkrankte sie schwer an einem Krebsleiden und verlor den Kampf nur wenige Jahre später.

Das Jahr 1986 leitet den Beginn meiner Spielerkarriere ein. Vom ersten Wehrsold stattete ich dem Spielautomaten am Essener Hauptbahnhof einen sehr erfolgsversprechenden Besuch ab. Ich gewann 350 DM. Im gleichen Jahr verstarb auch meine Mutter. Mit diversen Gelegenheitsjobs finanzierte ich meinen immer stärker werdenden Drang, noch eine Runde am Spielautomaten zu sitzen.

Ein neuer Lebensabschnitt begann 1990 für mich. Ich lernte eine weitaus jüngere Frau kennen und lieben. Ich absolvierte meine Ausbildung zum Berufskraftfahrer. Doch immer wieder trug ich mein verdientes Geld in die Spielhalle und verlor letztendlich sogar meine Wohnung, da ich keine Miete mehr zahlen konnte. Der erste Lichtblick war unser gemeinsamer Umzug nach Münster. Dort schaffte ich es, fast zwei Jahre „spielfrei“ zu bleiben. Doch dies sollte nicht so bleiben. Ich wurde im Sommer 1999 rückfällig. Wieder versuchte ich einen Neustart und eröffnete ein Fachgeschäft für Hundbedarf.

Das nächste Jahr war von positiven sowie negativen Einflüssen gekennzeichnet. Kurz gesagt: Pleite des Geschäfts und die Hochzeit mit meiner Freundin. Es sollte zunächst gut weitergehen. Ich wurde fest als



Krafffahrer angestellt und fuhr nebenbei noch Taxi. Leider wusste ich mit dem verdienten Geld nichts Besseres anzufangen als es immer wieder in die Spielhallen zu tragen. Ein neuer Lichtblick war die Geburt unseres gemeinsamen Sohnes im Jahr 2001. Ich versuchte, ein guter Ehemann und Vater zu sein. Es war wohl zu spät. Zu tief war ich in der Spielsucht verankert. Mit meiner Frau konnte ich darüber nicht reden. So sehr ich es auch wollte und mich bemühte, sie war zu sehr mit der Schadensbegrenzung hinsichtlich unseres wirtschaftlichen Zusammenbruchs beschäftigt.

Im Dezember 2001 suchte ich erstmals eine Psychologin auf. Ich wurde in eine psychosomatische Klinik eingewiesen und ließ meine Frau und unseren Sohn im von mir verursachten Elend zurück. ■

Euer Erwin

Fortsetzungshinweis

Die Geschichte von Erwin geht noch weiter. Sie ist eine spannende Lebensgeschichte, die Mut macht, die Hoffnung nicht aufzugeben. Alle, die neugierig auf die Fortsetzung sind, können die ganze Geschichte auf unserer Homepage „bke-suchtselbsthilfe.de“ in der Rubrik „Vielfalt leben/Erfahrungsberichte“ lesen. Oder direkt:

www.bke-suchtselbsthilfe.de/leben-eines-spielers

Alle, die Lust bekommen haben, auch einmal ihre eigene Lebensgeschichte zu schreiben, sind herzlich eingeladen, sie unserer Redaktion per E-Mail zu übersenden – für die BKE VIELFALT oder auch für unsere Homepage. E-Mail: redaktion@bke-bv.de

SPuH – WAS STECKT DAHINTER?

Spielsucht Prävention und Hilfe NRW e.V.

In Deutschland sind fast 200.000 Menschen spielsüchtig. Vor allem geht es dabei um Geldspielautomaten.

Gegründet wurde SPuH im Jahr 2013. Der eingetragene Verein versteht sich als landesweite Vertretung von Selbsthilfegruppen aus dem Bereich der Glücksspielsucht und möchte neben der ganz praktischen Unterstützung regionaler Gruppen auch langfristig Einfluss nehmen auf gesundheitspolitische Entwicklungen zum Thema Spielsucht in NRW und über die Landesgrenzen hinaus. So fordert er zum Beispiel die Schaffung einer gesetzlichen Grundlage für den Anspruch auf eine Selbstsperrmöglichkeit für Glücksspielende in NRW und das Verbot von Spielautomaten im Bereich der Gastronomie.



Mit seinem 1. Vorsitzenden Andreas Bündler ist SPuH eines von 16 Mitgliedern des Fachausschusses Sucht NRW (FAS), der die Interessen der angeschlossenen Verbände in verschiedenen politischen Gremien vertritt.

Der Landesverband ist, wie alle Landesverbände der Suchtselbsthilfe, ein Zusammenschluss verschiedener Spielsuchtselbsthilfegruppen aus

ganz Nordrhein-Westfalen. In diesen Gruppen findet das „Kerngeschäft“ der Spielerselbsthilfe statt.

Glücksspiele haben eine psychotrope Wirkung, die denen stoffgebundener Suchtmittel sehr ähnlich ist. Dies kann zu erheblichen Gefährdungen der sozialen, familiären und wirtschaftlichen Existenz führen. Gravierende negative Folgen können sein: hohe Verschuldung, Beschaffungskriminalität, Verlust des Arbeitsplatzes und Suizidalität.

So individuell wie die glücksspielenden Menschen sind, so unterschiedlich ist die jeweils notwendige Hilfe, die sie benötigen. Die Bandbreite reicht von der sogenannten „Selbstheilung“ (jemand stoppt von heute auf morgen dauerhaft das Glücksspielen, ohne professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen) über die Beratung und anschließende Teilnahme an einer ambulanten oder auch stationären Rehabilitation bis hin zum lebensbegleitenden Besuch einer Selbsthilfegruppe. Dabei ist es nicht leicht, herauszufinden, welcher Weg hilfreich ist. Rückschritte sind auf diesem Weg nicht ungewöhnlich. Wichtig ist, wie bei jeder Sucht, immer die Entscheidung zum Ausstieg, zur Spielfreiheit.

Auch Angehörige, die ja fast immer mitbetroffen sind, können in unseren Gruppen Hilfe und Unterstützung finden. Sie fühlen sich häufig ausgesprochen hilflos – dabei sind sie oft stark involviert, haben vielfach die Geldverwaltung übernommen und wissen nicht so recht, wie sie weiter damit umgehen sollen.

Das Gespräch mit anderen Angehörigen in einer Selbsthilfegruppe kann mehr Sicherheit geben und, wie Angehörige oft selbst sagen, das Gefühl vermitteln, „dass mit mir alles in Ordnung ist und ich nicht spinne“. Das sind Gedanken, die Angehörige von Süchtigen, nicht nur Spielsüchtigen, miteinander verbindet. ■

Andreas Bündler,
Landesvorsitzender SPuH

SUCHT – BIO-PSYCHO-SOZIAL

Im Jahr 2018 wurden die „DHS Fachkonferenz Sucht“ und der „fdr+sucht+kongress“ eins: Vom 8. bis 10. Oktober 2018 veranstalteten beide Verbände einen gemeinsamen Fachkongress. Unter dem Thema „SUCHT: bio-psycho-SOZIAL“ luden die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS) und der Fachverband Drogen- und Suchthilfe e. V. (fdr+) nach Berlin-Adlershof ein. Beide Kongresse sprechen seit Jahrzehnten Fachleute aus Suchtprävention, Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe an. Deshalb wurde im Jahr 2018 ein Thema vertieft, das uns fast ebenso lange beschäftigt: Weder die Ursachen der Sucht, noch deren Bewältigung lassen sich auf einzelne Faktoren zurückführen. Das bio-psycho-soziale Modell verdeutlicht unterschiedliche Ursachen von Abhängigkeit und verpflichtet die Angehörigen unterschiedlicher Berufsgruppen zur Zusammenarbeit bei den Angeboten der Hilfe unter Betonung der sozialen Aspekte.

Der Fachkongress bot unterschiedliche Perspektiven auf die Umsetzung eines integrierten bio-psycho-sozialen Ansatzes bei der Begleitung, Beratung und Behandlung von Menschen, deren Teilhabe durch Abhängigkeitsprobleme beeinträchtigt ist. Neues, Notwendiges und Bewährtes wurde analysiert, diskutiert und weiterentwickelt.



Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

++ Welchen Stellenwert haben die einzelnen Faktoren des Modells für die Menschen, an die sich Suchtprävention, Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe richten? ++ Welche Entwicklungen hat es in den vergangenen Jahrzehnten gegeben? ++ Was ist neu, was muss besser werden? ++ Was haben rat- und hilfesuschende Menschen davon? Diese und andere Fragen standen bei dem gemeinsamen Fachkongress vor dem Hintergrund unterschiedlicher Kompetenzen, Erfahrungen und Aufgaben der Fachkräfte im Mittelpunkt.

Im von Heinz-Josef Janßen (Kreuzbund) moderierten halbtägigen Forum Selbsthilfe stellte der Kreuzbund durch Heinz-Josef Janßen die „Verbesserung der Willkommenskultur durch digitale Angebote“ vor, das BKD durch Jürgen Naundorff beschäftigte sich mit der Frage „Quo vadis, Selbsthilfe“, wohin sich die Sucht-Selbsthilfe entwickeln muss, um attraktiv zu bleiben, und das BKE mit Lando Horn spürte dem Geheimnis nach, wie „Sucht-Selbsthilfe in Bewegung – Miteinander Zukunft gestalten!“ kann. In bis zu 20-minütigen Fachvorträgen und Präsentationen entwickelte sich so immer klarer, wie notwendige „Veränderungsprozesse in der Sucht-Selbsthilfe“ aktuell in den Sucht-Selbsthilfeverbänden gestaltet werden. ■

Andreas vom Ende
Suchtreferent BKE Bundesverband

Impulse für die Gruppenarbeit:

- Wie können wir unsere Willkommenskultur durch digitale Angebote verbessern?
- Wie können wir als Selbsthilfegruppe vor Ort attraktiver werden für von Sucht betroffene Menschen?
- Wie können wir Bewegung zum Menschen sein und gemeinsam Zukunft gestalten?

EVALUATION – EIN ZWISCHENSTAND

Unter der Überschrift „Modelle guter Praxis von Suchtselbsthilfe“ befragte das Institut für interdisziplinäre Sucht- und Drogenforschung (ISD, Hamburg)



zusammen mit dem BKE Bundesverband in der Zeit vom 18.06.2018 bis zum 31.08.2018 in einem ca. 15 minütigen Telefoninterview

mit bis zu 32 Fragen unsere Gruppenleitenden nach ihren Erfahrungen und Ihrer Zufriedenheit mit ihrer Selbsthilfegruppe. Die Bereitschaft und Motivation zur Teilnahme war sehr groß und nur wenige Gruppenleitende wollten an der freiwilligen Befragung nicht teilnehmen. Dabei kam heraus, dass ca. 30 Gruppen nicht mehr existieren auf Grund von Tod der Gruppenleitenden oder Auflösung der Gruppe und ca. 40 Personen wurden bisher mehrfach erfolglos angerufen. Aus diesem Grund wurde der Befragungszeitraum bis zum 21.09.2018 verlängert, verbunden mit der Hoffnung, dass noch mindestens 15 bis 20 weitere Telefoninterviews erfolgreich geführt werden können. Die 160 bisher erfolgreich geführten Interviews lieferten jedoch bereits erste wichtige Hinweise, welche Ansätze und Bedingungen für eine erfolgsversprechende Gruppenarbeit bedeutsam sind. Die Befragungsergebnisse wurden in anonymisierter Form ausgewertet, konnten Empfehlungen für die Gestaltung unserer Gruppenarbeit liefern und werden uns helfen, die Gruppenarbeit insgesamt noch weiter zu verbessern. Nun werden jeweils mehrere Gruppenleitende, die ihre Bereitschaft zur einmaligen Teilnahme an regionalen Gesprächsgruppen signalisiert hatten, im November eingeladen, die aus den Telefoninterviews gebildeten inhaltlichen Schwerpunkte noch in einem weiteren Gespräch zu vertiefen und dadurch Kriterien und Empfehlungen für Praxismodelle in der Suchtselbsthilfe zu gewinnen, bevor die Ergebnisse, aller Voraussicht nach im Dezember diesen Jahres, gemeinsam mit der uns fördernden Barmer Krankenkasse, der Öffentlichkeit vorgestellt werden können. ■

Andreas vom Ende
Suchtreferent BKE Bundesverband

Impulse für die Gruppenarbeit:

- Wir entwickeln an einem Gruppenabend unser Wunschmodell von Gruppe
- Wir denken über Hinderungsgründe nach, warum Menschen nicht zu uns kommen wollen
- Wir verabreden verbindlich Verbesserungsvorschläge und überprüfen diese nach 6 Monaten

EIN GANZHEITLICHES VERSTÄNDNIS VON SUCHT

Symposium & Fachkongress der DHS - Sucht: bio-psycho-SOZIAL

Wie entsteht Sucht? Und wie lässt sie sich überwinden? – Diese Fragen beschäftigen sowohl Wissenschaftler als auch Praktiker in der Suchthilfe und Suchtselbsthilfe. Erklärungsansätze bietet das bio-psycho-soziale Modell. Es gilt seit Jahrzehnten als das bedeutendste Konzept, um Gesundheit und Krankheit ganzheitlich zu verstehen. Für Suchterkrankungen heißt das: Es gibt nicht nur eine Ursache, auf die sich die Entstehung von Sucht zurückführen lässt. Vielmehr greifen biologische, psychologische und soziale Gesichtspunkte ineinander. So spielen beispielsweise körperliche und medizinische Voraussetzungen (bio-), Persönlichkeit, Verhaltensweisen und individueller Lebensstil (psycho-) sowie Beziehungen zu Familie und Freunden, der Arbeitsplatz und die finanzielle Situation (sozial) bei der Suchtentstehung und Suchtüberwindung eine Rolle.

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) stellt das Thema „Sucht: bio-psycho-SOZIAL“ in diesem Jahr in den Mittelpunkt. Beim 21. Symposium des Wissenschaftlichen Kuratoriums der DHS im Juni 2018 tauschten sich Wissenschaftler aus den Bereichen Suchtmedizin, Suchtpsychologie und Soziale Arbeit mit Praktikern aus der Suchthilfe und Suchtselbsthilfe über zentrale Fragen des bio-psycho-sozialen Modells aus. Welchen Stellenwert haben die einzelnen Faktoren – insbesondere das groß geschriebene Soziale in der Theorie und in der Versorgung Suchtkranker? Welche Entwicklungen waren in den vergangenen Jahrzehnten zu beobachten? Wie profitieren rat- und hilfeschuchende Klienten und Patienten davon? Insgesamt 14 Vorträge ausgewiesener Experten zu unterschiedlichsten Aspekten des bio-psycho-sozialen Modells bildeten die Grundlage für angeregte Diskussionen unter den Fachleuten aus Wissenschaft und Praxis.

„Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“, heißt es in der Verfassung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 1946. Die berühmte Definition wurde während des Symposiums mehrfach zitiert, weil sie grundlegend für ein modernes Verständnis von Krankheit und Gesundheit ist.

Im Nachkriegsdeutschland war der niedergelassene Arzt die Leitfigur der Gesundheitssicherung, führte Dr. Uwe Prümel-Philippson, langjähriger Geschäftsführer der Bundesvereinigung für Prävention und Gesundheit (BVPg), in seinem Vortrag aus. Erst nach mehreren gescheiterten Anläufen trat im Juli 2015 das „Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Präventi-

on“ in Kraft. Es stelle zwar einen Fortschritt dar, bleibe jedoch sozialversicherungsfixiert und entspreche damit nicht den Anforderungen an Gesundheitsförderung als gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Der Begriff „bio-psycho-sozial“ dürfe die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen nicht ausklammern, so Prümel-Philippson.

Warum Minderjährige sich mit Alkohol vergiften, erläuterte Dr. Heidi Kuttler, Expertin für Prävention und Gesundheitskommunikation. Einerseits spielen umweltbezogene Faktoren eine Rolle. Alkohol ist in Deutschland leicht verfügbar und billig, zudem gilt Rauschtrinken hierzulande als „normal“. Andererseits greifen Jugendliche aus persönlichen Gründen zur Flasche – beispielsweise, weil es leicht als uncool gilt, keinen Alkohol zu trinken.



Welchen Einfluss die Lobby- und Marketingstrategien der Alkoholindustrie haben, beleuchtete Christian Bölcow, Suchtreferent der Guttempler in Deutschland. Er wies in seinem Vortrag darauf hin, dass jede zweite Flasche Alkohol in Deutschland von einer Person gekauft wird, die Probleme im Umgang mit Alkohol hat. Er riet dazu, an der „Alkoholnorm“ zu rütteln und ein Nein zu Alkohol sofort zu akzeptieren, keine Rechtfertigung zu erfragen und immer auch alkoholfreie Getränke anzubieten.

Die große Bedeutung der sozialen Dimension von Gesundheit in Bezug auf Suchtfragen betonten Prof. Dr.

Katrin Liel von der Hochschule Landshut, Prof. Dr. Peter Sommerfeld von der Hochschule für Soziale Arbeit in Olten/Schweiz und Prof. Dr. Ulrich John von der Universität Greifswald in ihren Vorträgen.

In den Diskussionen während des Symposiums wurde mehrfach hervorgehoben, dass Sucht als medizinisches und soziales Problem zu betrachten ist. In der Suchthilfe und Suchtprävention sollten Medizin und Soziale Arbeit daher als gleichberechtigte Partner gesehen werden, die mit unterschiedlichen Mitteln und Möglichkeiten (Heilen/Therapie bzw. Hilfen zur Lebensbewältigung, Integration und Lebensführung) dasselbe Ziel ansteuern. In der gesundheitlichen Versorgung Suchtkranker ist auch die Suchtselbsthilfe als „gelebte soziale Gesundheit“ (Liel) ein wichtiger Baustein.

Mit dem gemeinsamen Fachkongress von DHS und fdr+ rückt die DHS das Thema „Sucht: bio-psycho-SOZIAL“ erneut in den Fokus. Fachleute aus Suchtprävention, Suchthilfe und Suchtselbsthilfe greifen vom 8.-10. Oktober 2018 weitere zentrale Fragen rund um das bio-psycho-soziale Modell auf. ■

DAS BIO-PSYCHO-SOZIALE MODELL

Das bio-psycho-soziale Modell erklärt sowohl Krankheit als auch Gesundheit. Es dient in der Suchthilfe - im wissenschaftlichen und praktischen Bereich - als ein Ursachenmodell für die Suchterkrankung. Mit dem Verständnis von Suchtentstehung nach dem bio-psycho-sozialen Modell wird über die biologischen Faktoren (den medizinischen Bereich) und die psychischen Faktoren (psychologischer Bereich) hinausgegangen. Der soziale Lebensbereich des Menschen ist einbezogen.

Die drei Ebenen des bio-psycho-sozialen Modells:

- biologische Ebene des Menschen = der Körper (incl. den Genen)
- psychische Ebene des Menschen = Fühlen und Denken; Eigenheiten des Erlebens und Verhaltens
- (öko-) soziale Ebene des Menschen = Beziehung zwischen dem Menschen und seiner Umwelt

Das bio-psycho-soziale Modell besagt, dass es eine Beziehung zwischen dem körperlichen und dem psychischen Zustand sowie dem sozialen Leben des Menschen gibt. Es ist ein ganzheitliches Modell, das Körper, Geist und soziales Lebensumfeld miteinander in Beziehung setzt.

Krankheit und Gesundheit sind nach dieser wissenschaftlich begründeten Theorie kein Zustand, sondern ein bewegliches

Geschehen. Dabei kann jeder Krankheitsprozess durch biologische, psychische und öko-soziale Faktoren beeinflusst werden. Sowohl für die Diagnose als auch für die Behandlung / Therapie sollten alle drei Ebenen berücksichtigt werden.

Daher muss es eine Zusammenschau der Bereiche Medizin, Psychologie und Sozialarbeit geben, um die Entstehung der Suchterkrankung ganzheitlich zu verstehen und sie folgerichtig zu behandeln. Ebenso ist die Beratung und Begleitung von Suchtkranken auf alle Bereiche auszurichten. ■

FRAGESTELLUNGEN FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Das bio-psycho-soziale Modell spiegelt eine ganzheitliche Sicht auf den Suchtkranken wider. Die Stärke der Selbsthilfe ist ihre Betroffenenperspektive, durch die es eine Vielfalt an Erfahrungen und damit Betrachtungsweisen auf den Betroffenen und sein Umfeld gibt. Die folgenden Fragestellungen rund um das bio-psycho-soziale Modell können in Selbsthilfegruppen bearbeitet und diskutiert werden.

Themenkomplex 1

Blicken wir in unserer Selbsthilfegruppe bei den einzelnen Gruppenmitgliedern sowohl auf die medizinischen als auch auf die psychischen und sozialen Aspekte der Suchtbewältigung?

Mit welchen Betrachtungsweisen haben wir im Rahmen unserer Sucht-Selbsthilfearbeit Schwierigkeiten:

- mit den medizinischen (Abhängigkeitserkrankung und weitere körperliche Beschwerden)?
- mit den psychischen (Fühlen und Denken; Eigenheiten des Erlebens und Verhaltens)?
- mit den sozialen (den Beziehungen des Einzelnen zu seiner Umwelt)?

Wieso sind diese Themen schwierig?

Themenkomplex 2

Wie erleben wir den Austausch über die Bewältigung unserer Suchterkrankung in der Gruppe? Welche Themenbereiche (medizinisch, psychisch, sozial) haben wir bislang ausgeklammert, weil wir dachten, sie hätten nichts mit Suchtbewältigung zu tun?

Zu welchen Aspekten des bio-psycho-sozialen Modells wünschen wir uns mehr Informationen und wie bekommen wir sie?

Themenkomplex 3

Wie gehen wir mit dem individuellen Erleben, mit Besonderheiten des Verhaltens oder körperlichen Symptomen einzelner Gruppenteilnehmer/-innen um? ■

INTERVISION IN HATTINGEN – WIR SIND TRANSPARENT



was gebraucht wird in den Regionen, und erstellten konkrete Vorlagen, Medien und Materialien als Grundlage zur Weiterverbreitung. Anschließend trugen wir die gesammelten Ideen und Ergebnisse wieder in der Gesamtgruppe zusammen, damit sie für alle transparent wurden.

Am Sonntag bekamen wir dann noch einmal einen Schulungsteil zur Erstellung von Image- bzw. Kurzfilmen. Andreas, Jonathan, Salome und das Referierendenteam nahmen uns jung, frech, frisch und aktuell am Vormittag dann nicht nur theoretisch, sondern auch ganz praktisch mit in die spannende Welt des Kurzfilms, damit wir lernen konnten, in kleinen Filmteams preiswerte und interessante Kurzfilme zur Vorstellung unserer BKE Arbeit selbst zu erstellen.

Im letzten Teil entwickelten wir in einer Ideenwerkstatt zum Schwerpunktthema unseres Projektes im Jahr 2019 „Kooperation“, wie unsere regionalen Vorstellungen und Wünsche aussehen und wie wir die Umsetzung konkret teamorientiert vor Ort angehen wollen. Hierzu trafen wir wieder verbindliche Verabredungen und freuen uns nun schon auf ein Wiedersehen bei der nächsten Multiplikatorenschulung vom 12.-14.04.2019 in Extertal. ■

Andreas vom Ende
Suchtreferent BKE Bundesverband



Unsere Multiplikatoren – Ein starkes Team für unsere Regionen

Vom 21.-23.09.2018 trafen sich wieder 31 Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aus unseren Regionen zur bundesweiten Intervision im Projekt „Menschen stärken Menschen“ im rheinisch-westfälischen EC Gäste- und Tagungshaus „Haus Friede“, Hattingen an der Ruhr, um die praktischen Erfahrungen seit der letzten Multiplikatorenschulung, im April in Extertal, zu unserem Jahreschwerpunkt „Öffentlichkeitsarbeit und Transparenz“, gemeinsam zu besprechen und voneinander zu lernen.

Nach einem ersten Erfahrungsaustausch am Freitagabend stand der Samstagvormittag ganz deutlich unter einer regionalen Überschrift. Die Referierenden erarbeiteten in regionalen Auswertungsgruppen, wo Öffentlichkeitsarbeit gelang, wie wir aus Fehlern lernen und das BKE bekannter machen können. In Ideenwerkstätten überlegten wir, wie wir uns noch mehr regional stärken und zusammenwachsen können und wie unser Traum von Öffentlichkeitsarbeit aussieht. Am Samstagnachmittag sammelten wir in kleinen Werkstattgruppen,

FRÜHE HILFEN FÜR ANGEHÖRIGE

Bereits 2017 startete das Projekt „Lebenswelten – Angehörige im Blick“. Ziel dieses Modellprojekts, das von der Techniker Krankenkasse finanziell unterstützt wird, ist der Aufbau eines gleichwertigen Hilfesystems für Angehörige von suchtkranken Menschen. Schwerpunkt des Jahres 2018 ist die Umsetzung eines Schulungskonzepts, das es dem BKE mit seinem Fachbereich Wendepunkt (Angehörige im BKE) ermöglicht, „Frühe Hilfen“ für Angehörige zu initiieren.

In Kliniken sollen Beratungs- und Informationsangebote für Angehörige installiert werden. Das ist von den Gegebenheiten in den vorgesehenen Kliniken möglich. Um die von den Klinikleitungen geforderte Nachhaltigkeit und Qualität zu sichern, werden die beratenden Menschen qualifiziert ausgebildet.

**„Ist die Schulung nur für Angehörige?
Ich bin beides, abhängig und betroffen.“**

Das Pro und Contra dieser Frage wurde vor Start der Schulungsreihe ausgiebig vom Fachbereich und vom Projektteam diskutiert. Claudia Kornfeld (Suchtreferen-



Teilnehmende der ersten Schulungsreihe mit dem Leitungsteam Clemens Veltrup (ganz links) und Claudia Kornwald (ganz rechts)

tin des BKE-Bundesverbandes) und Dr. phil. Clemens Veltrup (leitender Therapeut, Fachklinik Freudenhof-Ruhleben) beim Infotag zur Schulungsreihe am 27.07.2018 in Hannover: „Wir sollten als Angehörige nicht den Fehler machen, die Arbeit ausschließlich als Angehörigenarbeit zu sehen. Es gibt zahlreiche BKE-Mitglieder mit doppelter Betroffenheit als selbst suchterkrankt und zudem angehörig, die an unserem Modellprojekt interessiert sind!“

Mit aktuell 16 Teilnehmenden wird nun ein Angebot aufgebaut, dass auch Angehörigen von Suchtkranken frühe Hilfen ermöglicht. Dies soll an der Schwelle geschehen, an der Angehörige ihre abhängigen Familienangehörigen in die Obhut von Akut- oder Rehakliniken übergeben. Um dieses Ziel zu erreichen, startete vom 05.-07.10.2018 das erste Schulungswochenende in Hannover im Stephansstift. Einen Bestandteil dieses Wochenendes nutzten die Teilnehmenden für die Selbstreflexion, so dass vor Beginn der Beratungstätigkeit die eigene Rolle und auch Haltung klar sind. Auf diese Weise wird im Beratungskontext dann ein gesundes Maß an Distanz zur eigenen Lebensgeschichte hilfreich für die Tätigkeit sein.

Um allen Interessierten die Möglichkeit zu geben, 2019 an den vorgesehenen Wochenenden mitwirken zu können, hat sich das Projektteam dazu entschieden, ein weiteres Wochenende für die Schulung bereitzustellen. So erhalten diejenigen, die am ersten oder zweiten Wochenende nicht teilnehmen können, die Möglichkeit, dennoch alle Schulungsinhalte zu erfahren.



- **2. Schulung:** 24. – 26.05.2019 in Extertal/NRW
- **3. Schulung:** 09. – 11.08.2019 in Hannover/NI (zusätzlicher Termin)

Die Frage nach der Motivation* beantworten die Teilnehmenden mit dem Wunsch, etwas zurückgeben zu wollen, von der Unterstützung ihrer Gruppenmitglieder und dem Bedürfnis der Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit.

Dir gefällt dieses Projekt und Du möchtest dabei sein?

Dann melde Dich gleich an!
BKE-Bundesverband, Tel.: 0231 5864132,
E-Mail: c.kornwald@bke-bv.de. ■

Heidi Bous
BKE-Fachbereich Wendepunkt

*Dr. phil. Clemens Veltrup argumentiert so: „Ich bin mal motiviert und mal nicht. Aber ich habe ein Motiv, das mich leitet. Das ist für alle wichtig, die ein Ziel haben. Das Motiv, warum ich dabei bin und es machen möchte, muss klar sein.“



Ergebnisse aus Extertal

Im Rahmen des Projekts „Menschen stärken Menschen“ trafen sich bereits im März 2018 die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren in Extertal. Hierüber haben wir bereits berichtet. Seither mache ich immer wieder Werbung dafür, dass ihr über eure tolle Arbeit vor Ort und aus den Regionen berichtet. Einige Gruppen senden uns auch regelmäßig Beiträge nebst Bildmaterial. Besonders würden wir uns freuen, auch einmal aus Gruppen zu lesen, die sich bisher noch nicht „getraut“ haben!

Auf Nachfrage höre ich dann ganz häufig, dass niemand einen Bericht verfassen oder schreiben kann.

Ich habe keine Zweifel, dass es ganz viele BKE Gruppenmitglieder mit dem versteckten Talent des Verfassens von schriftlichen Texten gibt. Und dass dies so ist,

weiß ich persönlich seit Extertal. Dort haben wir einfach mal dem Stift „freien Lauf“ gelassen. Und heute möchte ich Euch die Texte zweier Teilnehmerinnen vorstellen, die auch nicht an ihre Talente geglaubt haben.

Wie Ihr sehen werdet lohnt es sich, es auszuprobieren. Und ein geeigneter Rahmen ist unter anderem die im neuen Jahr stattfindende Schreibwerkstatt. Probiert Euch aus, lasst Eure Talente entdecken und lasst uns gemeinsam über die Ergebnisse staunen.

Alle notwendigen Informationen zur Schreibwerkstatt erfahrt Ihr über die Homepage www.bke-suchtselbsthilfe.de/veranstaltungen/seminarangebote oder die Bundesgeschäftsstelle in Dortmund. ■

Doreen Rupieta, Schriftführerin BKE Bundesverband

DAS BKE UND ICH EINE GROSSE FAMILIE

Während der Entgiftung in der Vitos Klinik habe ich damals die Selbsthilfegruppe „Senfkorn“ kennengelernt. Durch viele Gespräche, Hilfsangebote seitens der Klinik und zur Unterstützung für meinen Weg aus der Sucht besuchte ich einen Gruppenabend.

Dort saßen Männer und Frauen, die das gleiche „Problem“ hatten und die offen über ihre Abhängigkeit sprechen konnten.

Anfangs hatte ich nicht viel zu sagen, ich habe einfach nur zugehört. Mein Weg aus der Sucht war ein ständiges Auf und Ab.

Die Gruppe hat mich in dieser Zeit immer wieder unterstützt und ermutigt. Dort durfte ich auch mal schwach

sein. Es ist eine Freundschaft entstanden, es ist wie eine Familie.

Mittlerweile bin ich so in die Gruppe hineingewachsen, habe die Ausbildung zur Suchtkrankenhelferin absolviert, was auch mein Interesse an der Gruppenarbeit weckte. Die Teilnahme an Seminaren und Schulungen hat mir die Mitgliedschaft im BKE ermöglicht. Dafür bin ich sehr dankbar. Bei den „Senfkörnern“ fand ich Geborgenheit, Verständnis, Wertschätzung und Gespräche auf Augenhöhe. Sie gaben mir wieder Kraft und Stärke. ■

Karin Weckert, BKE Senfkorn, Wetzlar



FRAUEN TICKEN EINFACH ANDERS

WAS BRINGT MIR DIE SELBSTHILFEGRUPPE IM BKE?

Wenn ich so über Selbsthilfegruppen nachdenke, komme ich zu unterschiedlichen Erkenntnissen. Es gibt Selbsthilfegruppen, die sind eingefahren, ja fast langweilig. Immer dasselbe Thema: die Sucht. Das ist wichtig, ohne Zweifel, aber nicht nur oder irgendwie anders.

Dann gibt es Selbsthilfegruppen, die sind dynamisch, lebendig und voller Energie.

Liegt es am Gruppenleiter?

Nicht nur, kann ich dazu sagen. Es liegt an jedem Mitglied in der Gruppe, wie sich jede und jeder einbringt.



Sabine Feisel

Meine erste Selbsthilfegruppe im BKE hatte klare Strukturen. Es gab einen festen zeitlichen Ablauf des Abends, Sucht als Thema war die Nummer 1. Für den Anfang war es für mich okay, aber dann wurde ich unzufrieden.

Ich konnte mich nicht einbringen, ehrlich gesagt, eine Selbsthilfegruppe hatte ich mir anders vorgestellt. Lag es an den Männern? Nein, ich glaube nicht. Und doch habe ich dann eine Frauengruppe im BKE kennengelernt. Eine noch ganz kleine Gruppe, gerade erst gegründet. Bei dieser Frauengruppe bin ich geblieben. Drei Frauen haben mich damals begrüßt, klein aber fein. Und hier konnte ich mich einbringen und neue Ideen entwickeln. Hier fühlte ich mich verstanden, hier konnte ich über alles reden, was mein Herz bewegt.

Frauen reden doch anders, Frauen verstehen anders. Nichts gegen Männer, aber Frauen ticken einfach anders.

Aus der damaligen kleinen Frauengruppe ist eine zahlenmäßig große Gruppe geworden, immer neue Frauen stoßen hinzu. Sie fühlten sich angezogen von der Wärme, dem Verständnis und der Wertschätzung. Sie bringen sich ein, nicht nur die Sucht ist das Gesprächsthema. Alltagsorgen und jede Art Probleme werden gemeinsam gewälzt und besprochen. So ergeben sich jeden Gruppenabend rege Diskussionen. Eine Frauengruppe voller Energie und Dynamik, Frauenpower halt.



Ich hatte bisher keinen Abend, an dem ich nicht zufrieden nach Hause gegangen bin.

Und genau das sollte uns eine Selbsthilfegruppe geben: Zufriedenheit.

Das ist das, was ich gesucht habe, und das ist das, was ich gefunden habe. Und wenn mir meine Selbsthilfegruppe Zufriedenheit und Freude gibt, dann bringe ich mich ein, übernehme Verantwortung, besuche Seminare und bilde mich weiter. Das habe ich für mich vor und ich weiß, den anderen Frauen geht es genauso. Etwas Schönes haben wir Frauen schon gemeinsam erreicht: wir haben unseren eigenen Flyer für unsere Frauengruppe entworfen. Mit viel Power versteht sich! Auch eine WhatsApp-Gruppe haben wir erstellt. Hier kann sich jede Frau abmelden, wenn sie krank ist oder in den Urlaub fährt. Hier werden Urlaubsfotos geteilt, auch das Bild der neugeborenen Enkelin. Auch der ein oder andere Joke fehlt nicht.

Mit viel Power geht es in dieser quirligen Gruppe weiter, bis zum nächsten Seminar. Und auch auf der Bundesdelegiertenversammlung im Oktober mischen wir mit. Das versteht sich, mit viel Power, wie wir Frauen eben sind. Da lassen wir uns durch nichts abschrecken, Frauen ticken halt anders. ■

Sabine Feisel, Frauengruppe Heide

FACHBEREICH JULITI JUGEND IM BKE

Der Fachbereich JULITI ist seit jeher für die Belange junger Menschen im BKE verantwortlich. Und so wurde auch im Jahr 2018 wieder aktiv daran gearbeitet, die bestehenden Angebote zu verbessern und auch zeitgemäß neue Angebote zu schaffen. Eine Voraussetzung hierfür ist eine enge Zusammenarbeit sowohl im Fachbereich selbst wie auch in den regionalen Fachgruppen.

Die Umsetzung des auf fünf Jahre angelegten Projekts „Was geht ab? – Lebenswelten von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen“ wurde wieder maßgeblich durch die DAK-Gesundheit gefördert. Der respektvolle Umgang und die Auseinandersetzung der Generationen wurden weiter vorangetrieben. Das jährlich wechselnde Unterthema lautete dabei in diesem Jahr „Grenzen setzen“.

Neben der Planung des jährlich stattfindenden Jugend- und Familienseminars wurden auf den beiden jährlichen Treffen des Fachbereichs auch die Aktivitäten im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit intensiviert.

Über das Jahr verteilt haben sich in den Regionen zudem jeweils viermal die Fachgruppen in NRW, Niedersachsen und Schleswig-Holstein getroffen und an unterschiedlichen Schwerpunktthemen gearbeitet:

- jugendgerechte Gestaltung der Homepage www.juliti.de
- Dokumentation der Projektergebnisse der Vorjahre als JULITI-Geschichte
- Gestaltung neuer Werbematerialien

Die neu gestalteten Rollups haben sich dabei bereits bei diversen Veranstaltungen als sehr werbewirksam erwiesen und interessierte Jugendliche zu Gesprächen mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des JULITI-Fachbereiches und der jeweiligen Fachgruppen veranlasst.

Die erfolgreiche Arbeit eines Fachbereichs setzt jedoch auch zu jeder Zeit eine kritische Betrachtung der eigenen Arbeitsweise, ihrer Wirksamkeit und gegebenenfalls möglicher Veränderungsnotwendigkeiten voraus. Demgemäß haben sich die Mitglieder des

Fachbereichs im Juli 2018 getroffen, um durch konstruktive Kritik die eigene Arbeitsweise weiter zu stärken und Unstimmigkeiten gemeinschaftlich auszuräumen.

Das jährlich stattfindende Jugend- und Familienseminar im Juni 2018 zum Thema „Grenzen setzen“ fand in diesem Jahr in Mücke-Flensungen statt. In verschiedenen Workshops konnten die Teilnehmenden Fähigkeiten der Selbstverteidigung ausbilden, Überlebensstrategien entwickeln und Techniken des gegenseitigen Helfens ausprobieren. Ziel war es, die eigenen Grenzen zu erkennen und diese in notwendigen Situationen auch überschreiten zu können.

Im Rahmen der Teilnahme an einer Vielzahl von Veranstaltungen in ganz Deutschland konnten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Fachbereichs bestehende Vernetzungen vertiefen und ausbauen. Nur exemplarisch sei die Teilnahme an regionalen Veranstaltungen des Gesundheitsamtes Itzehoe und der Veranstaltung 100% (er)leben in Gelsenkirchen erwähnt.

Im letzten Quartal 2018 wird durch den JULITI-Fachbereich bereits die Planung des Projektjahres 2019 vorbereitet. ■

Doreen Rupieta, BKE Bundesjugendbeauftragte



JUGEND
IM BKE



Aktiv und begeistert - unsere JuFam-Teilnehmerinnen und Teilnehmer

JUGEND- UND FAMILIENSEMINAR 2018

GRENZENLOS UND WUNDERBAR

In jedem Jahr hat sich der Fachbereich JULITI auf die Fahne geschrieben, ein besonderes Angebot für junge Menschen vorzubereiten. Und bisher hat das jährliche Jugend- und Familienseminar (JuFam) immer den „Nerv“ der jungen Menschen und ihrer Bedürfnisse getroffen. In diesem Jahr fand das Seminar „Klipp und klar – Lebenswelten treffen aufeinander“ zum Thema „Grenzen setzen“ in Mücke-Flensungen statt.

Können wir auch in diesem Jahr die rund 50 Teilnehmenden im Alter von 8 bis 71 Jahren für die von uns vorbereiteten Workshops begeistern? Lassen sich alle auch auf Experimente ein? Und wie in jedem Jahr waren alle Bedenken der JULITIs schon am ersten Abend verfliegen. Alle Teilnehmenden freuten sich auf eine intensive Zeit.

Und die Angebote am Samstag sahen vielfältig aus. Elemente der Selbstverteidigung und der Stärkung der eigenen Fähigkeiten im Bereich des Überlebensstrainings weckten die Neugier der Teilnehmenden. Wie mache ich Feuer ohne Feuerzeug und Streichhölzern? Wie kann ich Erste Hilfe leisten? Kann ich mir im Wald ein Nachtlager bauen?

Und die externen Referenten von HOPE e.V. hatten für alles eine Lösung.

Und ohne Bedenken und Widerspruch verzichteten alle Jugendlichen am Samstag einen Tag auf ihr Handy.

Aber bei aller Lust auf Neues durfte auch Altbewährtes nicht fehlen. Das „Mörderspiel“, der „Postkasten“ und der gemeinsame Grillabend waren ein „Muss“. Ja, die Hitze machte allen zu schaffen und hielt doch keinen davon ab, bei allen Angeboten ganz aktiv mitzumachen.

Und bei der spontanen Nachtwanderung kam so mancher Teilnehmende an seine Grenzen und fand doch Unterstützung bei den anderen Teilnehmenden.

Ein besonderes Erlebnis wird aber allen Teilnehmenden in Erinnerung bleiben: das Mitmachtheater am Samstagabend. Die Kreativität kannte keine Grenzen.

Ja, es wurde viel ausprobiert und viel gelacht. Am Sonntag fiel es allen schwer, sich zu verabschieden.

Aber die Vorfreude auf das nächste Jahr war spürbar. Auch im nächsten Jahr werden sich die JULITIs wieder bemühen, ein JuFam für und mit euch zu organisieren. Und unser Anspruch ist wieder eine wunderbare Zeit mit allen.

An dieser Stelle möchte ich mich bei den externen Referenten von HOPE e.V. (Familie Standfuss) ganz herzlich für ihre Unterstützung unseres Themas bedanken. Ihr wart klasse! ■

Doreen Rupieta, BKE Bundesjugendbeauftragte



SEMINARE – WARUM, FÜR WEN UND ÜBERHAUPT

Ich bin Kerstin Igelbrink, stellvertretende Vorsitzende im Landesverband Niedersachsen und für die Seminarplanung verantwortlich. Ich spreche hier nicht über Seminare, die Fachliches vermitteln.

Als ich meine ersten Seminare im BKE besucht habe, gebe ich ehrlich zu, als alleinerziehende Mutter, wollte ich ein schönes entspanntes Wochenende haben. Ich merkte aber bald, dass ich von diesen Seminaren immer was und vor allem **für mich** mitgenommen habe. Wichtig war mir nicht nur das Zusammentreffen mit neuen Menschen, denn ich musste mich auch sozial neu erfinden, sondern vor allem, was bringt **mich weiter** bei dem Seminar.

Ich habe so viel gelernt, was ich bei meiner Arbeit und auch im Privatleben anwenden konnte, dass ich die Seminarbesuche heute als etwas sehr **Wertvolles** empfinde. Und damit komme ich auf den Punkt.

Ein Seminar zu planen, bedarf sehr viel ehrenamtliche Zeit. Dies mache ich mit viel Liebe und Engagement, weil ich es wichtig finde, dass wir uns in unserer **Persönlichkeit weiterentwickeln**.

Die Seminare sind keine Therapie, sondern dienen jeder Einzelnen und jedem Einzelnen persönlich. Auch mache ich das nicht für das BKE.

Die Seminare sind sehr teuer. Und dass wir so günstig daran teilnehmen können, ist was Besonderes.

Die Anmeldesituation hat sich verändert. Einige meinen, sich schnell anmelden zu müssen, und vergessen sich anschließend ordnungsgemäß abzumelden oder zu spät. Was passiert dann? Damit das Seminar und die hohen Stornokosten nicht auf uns zurückfallen, werden alle Hebel in Bewegung gesetzt und nach neuen Teilnehmenden gesucht. Dies ist sehr **zeitaufwendig** und im schlechtesten Fall nicht von Erfolg gekrönt. In der Vergangenheit ist das BKE auf den Stornokosten sitzengeblieben.

Ihr wisst, die Finanzsituation ist nicht berauschend. Und dieses Geld könnte für andere Dinge gut gebraucht werden.

Daher **appelliere** ich nochmal an euch. Überlegt bitte Folgendes: Habe ich wirklich die Zeit (manche Seminare fallen vielleicht in einen geplanten Urlaub)? Bin ich bereit, mich fair zu verhalten, wenn ich doch nicht teilnehmen kann (frühzeitiges Abmelden)? Und zum guten Schluss: Bin ich mir bewusst, dass ich in der Zukunft für die Stornokosten aufkommen muss? Lest bitte auch die AGBs. So gibt es keine Überraschungen.

Mir ist das alles klar, deshalb buche ich nur Seminare, wo ich genau weiß, daran werde ich sicher teilnehmen. Denn die Arbeit der Ehrenamtlichen ist es **Wert** und sollte auch **geschätzt** werden. ■

Eure
Kerstin Igelbrink

EINE KLEINE ICH-BOTSCHAFT

- Ich habe keine Freunde
- Ich habe keine Familie
- Ich habe keine Freude
- Ich habe nur einen Bekannten, der Teufel steckt im Detail.

• • • •

- Ich habe Sehnsucht
- Ich habe Wünsche
- Ich habe Träume
- Ich nutze den Zusammenbruch für den Ausstieg.

• • • •

- Ich lebe und fühle Gesundheit
- Ich lebe und fühle Akzeptanz
- Ich lebe und fühle, Liebe und Freundschaft
- Ich lebe und fühle Abstinenz und kann mir nicht besseres vorstellen.

Dirk Hilgendorf, BKE Gruppe Calau (Brandenburg)
geschrieben beim
Himmelfahrtsseminar in Papenburg 2018

NEUE SATZUNG DES BKE BUNDESVERBAND E.V. IN KRAFT

Aufgrund von Gesetzesänderungen und Gründen der Vereinfachung hat sich der BKE Bundesverband e.V. bereits vor 2 Jahren an die Überarbeitung der Bundessatzung gemacht. Nun nach Verabschiedung der Satzungsänderungen auf der letzten Bundesdelegiertenversammlung und der notwendigen Eintragung ins



Vereinsregister, stellen wir die deutlich vereinfachte und doch inhaltlich in den Grundzügen gleichgebliebene Satzung des Bundesverbandes allen Mitgliedern zur Verfügung. Auf der Homepage ist das Herunterladen möglich, in den einzelnen Landesgeschäftsstellen und natürlich der Bundesgeschäftsstelle sind ausreichend schriftliche Exemplare vorhanden. ■

DANKE UND AUF WIEDERSEHEN

Nach fast genau vier Jahren neigt sich meine Zeit als Sachbearbeiterin in der Geschäftsstelle des Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche Bundesverband e.V. dem Ende entgegen.

Ich werde das BKE zum Ende des Monats verlassen und mich ab dem 01.11.2018 einer neuen beruflichen Herausforderung stellen.

Die letzten vier Jahre waren für mich eine schöne und ereignisreiche Zeit, in der ich viel erlebt und gelernt habe. Der Kontakt mit vielen in der Suchtselbsthilfe engagierten Menschen hat mich auch persönlich bereichert.

Für diese netten Kontakte – sei es persönlich, telefonisch oder per Mail – und für die gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit bedanke ich mich herzlich bei euch allen.

Ein letztes Mal
"Viele Grüße aus
Dortmund!" ■



Martina Dornbusch
Sachbearbeiterin
BKE-Bundesverband

JUFAM 2019 INTERESSANTE WORKSHOPS ZUM THEMA „ENTWICKLUNG“

Unser Jugendprojekt „Was geht ab? - Lebenswelten von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen“ geht in das nächste Projektjahr. Schwerpunkt im Jahr 2019 wird das **Thema „Entwicklung“** sein. Seid gespannt, was auf euch zukommt. Das JULITI-Team sitzt bereits jetzt an der Umsetzung vieler interessanter Ideen für die Gestaltung des Jugend- und Familienseminars im kommenden Jahr. Das **JuFam findet 2019** auf Wunsch vieler Teilnehmenden der vergangenen Jahre in Meschede statt. **Merkt euch das Wochenende vom 14.-16.06.2019 vor**, wenn ihr dabei sein möchtet. Auf unserer **Homepage** werdet ihr rechtzeitig alle notwendigen Informationen für eure Anmeldung finden.

Wir freuen uns auf euch! ■

Euer JULITI - Team



DER INTERNETAUFTRITT FÜR DEINE GRUPPE

WAS MUSS ICH BEI EINER EIGENEN INTERNETSEITE BEACHTEN?

Der eigene Internetauftritt sollte für deine Gruppe eine Selbstverständlichkeit sein. Leider haben viele Menschen Angst, im Dickicht von Impressum, Datenschutz und Bildrechten Fehler zu machen, die teuer werden können. Es lauern viele rechtliche Fallstricke und Abmahn-Fallen. Dieser Text soll helfen, dir die Ängste zu nehmen.

Aus technischer Sicht ist das Erstellen eines Internetauftritts denkbar einfach. Auch ohne Programmierkenntnisse kann sich heute jeder mit Hilfe kostenloser Software selber eine Seite „basteln“ oder aus einem Baukasten-System mit vorgefertigten Layouts die passenden Seiten zusammenstellen. Eine weitere Möglichkeit ist, eine spezialisierte Agentur zu beauftragen. Und dann gibt es noch eine vierte Möglichkeit und die ist die beste.

Frage bei deinem Landesverband oder dem Bundesverband nach, deine Webseite als Unterseite des Gesamtauftritts des Bundesverbandes zu gestalten. Diese Variante hat nicht nur den Vorteil, dass viele Formatierungen wie Schriftarten, Farben oder Layouts bereits voreingestellt sind. Du sparst dir möglicherweise auch Kosten für den Internetauftritt.

Texte und Fotos – Vorsicht Urheberrecht!

Ein Internetauftritt besteht aus Texten, Fotos und oft auch Videos. Woher bekommst du die? Die Texte schreibst du vermutlich selbst oder sie kommen vom Verband - dann gibt es kein Problem. Falls dir aber auf einer anderen Seite im Internet, irgendwo in einer

Broschüre oder in einer Zeitung ein Text besonders gut gefallen hat, hüte dich davor, ihn einfach auf deine Seite zu stellen! Dasselbe gilt für alle Fotos, Grafiken oder Videos, die du irgendwo findest – sei es bei der Bildersuche im Internet, beim Stöbern auf Videokanälen oder in sozialen Netzwerken.

Grundsätzlich musst du den Autor, Fotografen oder Filmhersteller – also den Urheber des Werkes – fragen, ob du seine Texte, Fotos, Videos für deine Zwecke nutzen darfst. Das sieht das Urheberrecht so vor. Wenn du dich nicht daran hältst, kann dich der Urheber verklagen.

Beim Erstellen eines Internetauftritts musst du also sicherstellen, dass du für sämtliche veröffentlichten Inhalte – wenn es nicht deine eigenen sind – Nutzungsrechte vorliegen hast. Am besten holst du dir die Erlaubnis der Urheber schriftlich ein. Wenn du nicht weißt, woher ein Foto oder ein Text stammt, verwende es nicht. Die Entschuldigung, von nichts gewusst zu haben, lassen Richter in einem Streitfall nicht gelten.

Schutz der Persönlichkeit und das Recht am eigenen Bild

Das Internet bietet Selbsthilfegruppen große Chancen zur Selbstdarstellung. Es birgt aber auch gewisse Risiken für deine Gruppe. So ist die Veröffentlichung von Informationen über die Mitglieder/Teilnehmer auf deiner Internetseite nur dann zulässig, wenn sich die betroffenen Personen damit einverstanden erklärt haben.

Das betrifft auch das Thema Fotos: Vom letzten Ausflug oder vom Grillfest sind schöne Bilder entstanden. Du hast sie selber gemacht oder der Fotograf stellt sie dir kostenlos für deine Webseite zur Verfügung. Prima – aber damit bist du noch nicht auf der sicheren Seite. Du musst grundsätzlich die abgebildeten Personen fragen, ob sie mit einer Veröffentlichung einverstanden sind. Bei Minderjährigen muss die Erlaubnis der Erziehungsberechtigten eingeholt werden. Am besten wird diese Frage schon vorab geklärt, also bevor jemand herumgeht und fotografiert. Muster für Fotogenehmigungen gibt es im Internet. Du kannst sie für deine Zwecke anpassen.

Ausnahmen von dieser Regel gibt es allerdings auch: Wenn Personen nur als „Beiwerk“ zum Beispiel auf Fotos von öffentlichen Plätzen oder Sehenswürdigkeiten erscheinen, muss man nicht hinter ihnen herlaufen und um Erlaubnis fragen. Auch nicht bei öffentlichen Veranstaltungen wie Kongressen oder Demonstrationen, wo große Menschenmengen zusammenkommen. Und Personen der Zeitgeschichte wie bekannte Politiker oder Schauspieler müssen es sich auch gefallen lassen, ungefragt fotografiert zu werden.

Die Lösung: Bilderdienste

Es gibt heute eine große Zahl an Bilddatenbanken, von denen du Fotos für deine Webseite beziehen kannst. Da sind beispielsweise die kostenlosen Anbieter, über die meist fotografische Laien ihre Fotos der Allgemeinheit zur Verfügung stellen. Nach einmaliger Anmeldung kannst du dir dort Fotos herunterladen und gemäß der Nutzungsbedingungen verwenden. Pflicht ist auch dort immer die Nennung des Fotografen.

Darüber hinaus gibt es die kostenpflichtigen Bildagenturen, die Nutzungsrechte an den Fotos meist für einen bestimmten Zweck, für eine bestimmte Dauer oder für einen bestimmten Raum verkaufen.

Vielleicht hat auch dein Landesverband Fotos, die du für deine Webseite nutzen kannst. Frag nach.

Kein Internetauftritt ohne Impressum und Datenschutzerklärung

Der Gesetzgeber sieht vor, dass in allen, nicht privaten Internetauftritten gut erkennbar sein muss, wer die Seite erstellt hat. Diese Informationen, Impressum genannt, sollten am besten auf einer eigenen Seite untergebracht sein und über einen eigenen Menüpunkt in deinem Internetauftritt erreicht werden. Dasselbe gilt für das Thema Datenschutzerklärung. Ein Text zum Umgang mit personenbezogenen Daten ist ebenfalls Pflicht in Internetauftritten. Da dieser Text sofort zu finden sein muss, bietet sich ebenfalls eine eigene Seite an.

Verlinkungen

Links zu anderen Organisationen verhelfen deiner Internetseite zu besseren Rankings in den Suchmaschinen. Deine Seite wird dann bei den Suchergebnissen weiter oben platziert und von den Lesern schneller gefunden. Insofern sind Verlinkungen zu anderen Seiten sehr hilfreich.



Auszug aus der Broschüre
"Selbsthilfe sicher im Netz".

Informationen für Gruppen, Vereine und Verbände von Selbsthilfeorganisationen zu Fragen des sicheren Umgangs mit Daten im Internet

Die Broschüre und weitere Informationen bekommst Du bei deinem Landes- oder Bundesverband.

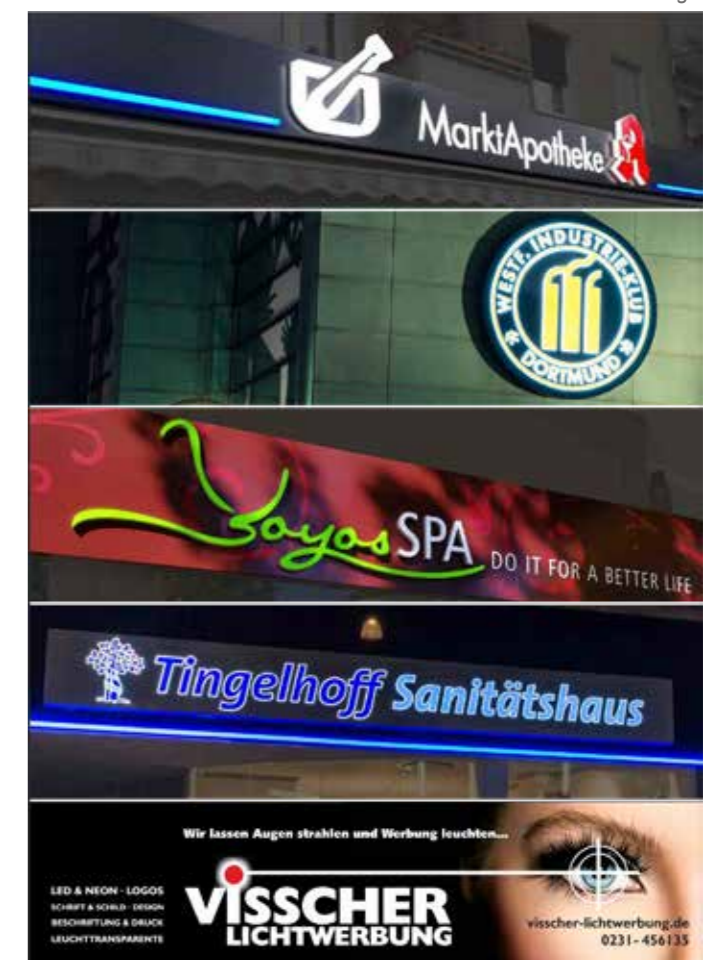
Parallel zur Broschüre gibt es einen Internetauftritt: www.selbsthilfe-sicher-im-netz.de

Achte aber darauf, dass du nur zu dir bekannten und befreundeten Organisationen verlinkst. Mach deutlich, dass es sich um einen Link zu anderen Seiten handelt. Lass solche externen Links stets in einem neuen Fenster öffnen, damit nicht der Eindruck entsteht, das dort Beschriebene gehöre zu deinem Verband.

Intranet – Der Raum für interne Veröffentlichungen

Ein passwortgeschützter Bereich im Internetauftritt, interner Bereich genannt, ist eine gute Möglichkeit, gruppeninterne Informationen zugänglich zu machen. Über die Vergabe eines Benutzernamens und eines Passwortes erhalten bestimmte Gruppenmitglieder eine persönliche Zugriffsberechtigung. Dies hat den Vorteil, dass nur die berechtigten Gruppenmitglieder auf bestimmte Daten oder Dokumente zugreifen können, die sie brauchen, um ihre Arbeit in der Gruppe oder Landesverband besser tun zu können. ■

Anzeige





Ein aussergewöhnliches Suchtselbsthilfeprojekt

Dank einer großzügigen Pauschal-Fördersumme im ersten vollen Kalenderjahr 2017 unserer neuen Gruppe in Celle hatten wir einige Unterbringungsprobleme für unsere Anschaffungen. >>>>

Fortsetzung nächste Seite



Das Team der Gartenlaube.

Ein außergewöhnliches Suchtselbsthilfeprojekt ist angelaufen.

Fortsetzung

... Zelt, Stühle Tische, Werberollos und Werbesegel und weiterer Kleinkram mussten an unterschiedlichen Stellen gelagert werden. Wir brauchen einen zentralen Lagerraum, aber woher? Da entstand die Idee, für unser Gartenprojekt.

Im Gruppenseminar Ende Mai landete sie dann wieder auf der To-do-Liste. An einem Gruppenabend sammelten Argumente für und wider, die beim Förderantrag hilfreich sein sollten. Unser Gruppenleiter Andreas (selbst Kleingärtner und im Vereinsvorstand der Kolonie) hatte schon eine passende Scholle mit Laube ausgesucht. Schnell war der Förderantrag auf den Weg gebracht. Durch die guten Beziehungen durften wir schon fleißig Hand anlegen. Andreas, der seinen Garten gleich nebenan hat, machte schon mal einen Teil der Gartenfläche halbwegs begehbar; er war mehr im Projektgarten als in seinem.

Dann kam der Anruf von der AOK – unser Projekt sei nicht förderbar, da die Förderrichtlinien es nicht hergeben. Zum einen sei der Freizeitcharakter zu groß. Weiter hätte solch ein gemeinsames Arbeitsprojekt fast schon therapeutische Züge. Für Therapie sind in unserem Gesundheitssystem andere Institutionen zuständig.

Das war natürlich erst einmal ein Dämpfer. Aber im Orga-Team der Gruppe herrschte schnell Einigkeit, „Wir machen weiter!“ Die Suche nach großzügigen Sponsoren war bis zu diesem Bericht noch nicht sehr erfolgreich. Trotzdem veranstalteten wir am 30.09. zum offiziellen Projektstart ein kleines Grillfest in unserer 500-Quadratmeter-Parzelle. Das Wetter war phantastisch, mit Anhang und Gästen waren wir über 30 Leute, die Stimmung war super. Die geladene freie Redakteurin der Celleschen Zeitung brachte uns dann eine Woche später noch einen prima Auftritt in der Zeitung.

Mal sehen, "wann sich die ersten Sponsoren melden!"

Unsere Gerätschaften können wir jetzt schon in der Laube unterbringen. Damit ist der geplante Projekt-schritt für dieses Jahr erreicht. ■

Rainer Hoffmann, BKE-Celle

BKE CELLE STARTETE AM 1. AUGUST 2018 EINE GRUPPE FÜR ANGEHÖRIGE

Gut zwei Jahre, nachdem wir mit unserer Gruppe in Celle gestartet sind, gehören ihr inzwischen 23 Personen an. Zwei Zertifizierungen für ehrenamtliche Suchthelfer wurden durch die AOK gefördert. Das Thema „Angehörige“ hat uns in der Ausbildung und natürlich in der persönlichen Geschichte jedes/r Einzelnen immer wieder beschäftigt. Auch im BKE hat das Thema einen besonderen Stellenwert im Projekt „Wendepunkt“.



Die Angehörigengruppe stellte sich vor.

Mit entsprechender Werbung dazu auf dem Celle Selbsthilfetag am 16. Juni und einer Ankündigung in der Celleschen Zeitung (CZ) ging es dann am 1. August 2018 los. Zum Informationsabend „Bildung einer Angehörigengruppe“ trafen sich 5 Interessierte mit der Gruppenleiterin Petra Schulz, die das Thema in die Gruppe gebracht hatte. Außerdem war zeitweise eine Redakteurin der CZ dabei. Sie schrieb gleich den Montag darauf einen weiteren umfassenderen Artikel. Die Folge - am nächsten Mittwoch kamen weitere Interessierte.

Die Gruppe trifft sich jetzt im 14-Tage-Rhythmus etwas zeitversetzt zu unseren Betroffenen. Neben der Bestätigung, den richtigen Schritt mit der Bildung der Gruppe gemacht zu haben, fördert die AOK nun auch die Suchthelferausbildung für Petra, die ihre Geschichte hier demnächst erzählen möchte. ■

Rainer Hoffmann, BKE-Celle

ZU GAST BEI DER NDR1 PLATTENKISTE

Am 30. Mai 2018 zwischen 12 und 13 Uhr unterhielten sich Frank, Egon Hoffmann und Ralf Schaper mit Moderator Jens Krause über die BKE Gruppe Hofschär in Belm bei Osnabrück.

Viel zu erzählen gab es auch in der Ausgabe am 26. Juni 2018. Kerstin Igelbrink, Thomas Keim und Tobias Bartke führten mit Moderator Jens Krause ein anregendes Gespräch über die Arbeit des Ortsvereins des BKE in Osnabrück.

Egon Hoffmann und Ralf Schaper lernten sich in der Therapie kennen. Beide brachten eine Langzeittherapie bei der Diakonie hinter sich – über eineinhalb Jahre. Ohne Selbsthilfe abstinenz zu bleiben, ist schwer, stellt Ralf Schaper ernst fest. So planten die beiden schließlich eine eigene Gruppe, um das, was sie bekommen hatten, wieder an andere weiterzugeben, ergänzt Egon Hoffmann.

Thomas Keim weiß, dass es häufig nicht nur Alkohol ist, sondern viele andere Suchtprobleme wie auch Tabletten- oder Drogenmissbrauch. Wer dann seine Grenzen



Teilnehmer der Plattenkiste am 26.06.2018:
Kerstin Igelbrink,
Thomas Keim,
Tobias Bartke
und Jens Krause

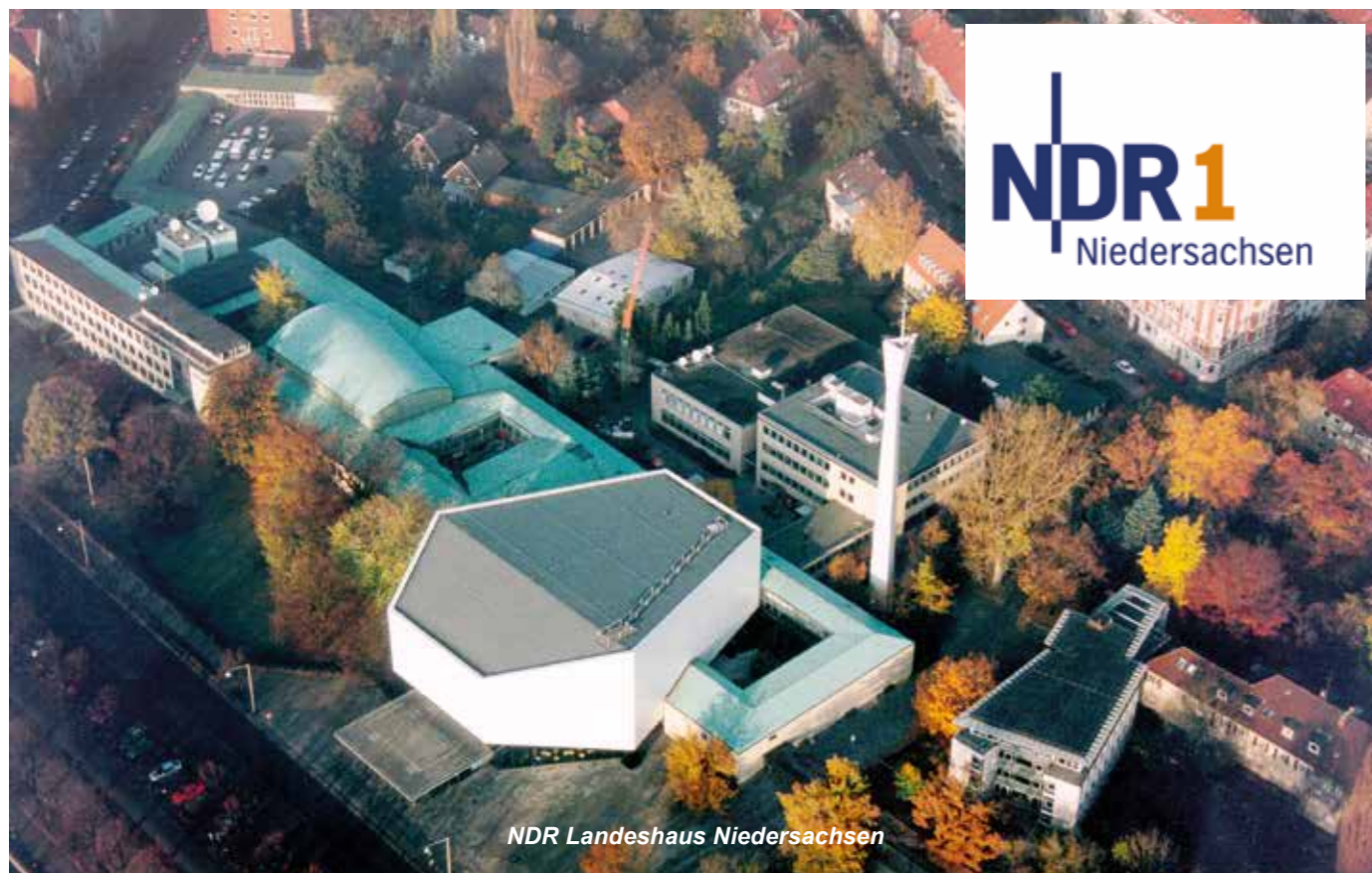


Teilnehmer der Plattenkiste am 30.05.2018:
Frank, Egon
Hoffmann, Ralf
Schaper und
Jens Krause

überschreitet, kann schnell den Halt verlieren, erklärt er. Kerstin Igelbrink verweist darauf, dass manche nur noch Facebook-Freunde haben. Auch sie hatte kein soziales Umfeld in ihrer „nassen Phase“ und keine helfende Familie. Ihre Familie sind jetzt die BKE-Gruppenmitglieder. Dort herrscht Ehrlichkeit, und sie entdeckt viel, dass es im normalen Familienumfeld gar nicht gibt.

Der 37jährige Tobias Bartke ist einer der jüngeren Teilnehmer, doch in den Gruppen merkt man keinen Altersunterschied, sagt er. Alle profitieren von den Erfahrungen der anderen. ■

Mareile Keim, BKE Ortsverein Osnabrück



NDR Landeshaus Niedersachsen



BEGEGNUNGSTREFFEN 2018

Traditionelle Herbstveranstaltung des LV Niedersachsen.

Vom 12.-14. Oktober trafen sich die Mitglieder des Landesverbandes und interessierte Mitglieder zu einem sogenannten Begegnungstreffen. Traditionell ist dabei der Zeitpunkt. In früheren Zeiten lud der LV zum Herbsttreffen der Gruppenleiter ein. In den letzten zwei Jahren haben wir dieses Herbsttreffen als Zukunftswerkstatt gestaltet. Es ging darum, gemeinsam daran zu arbeiten, die Zusammenarbeit im Bereich unseres Landesverbandes zu gestalten. Die Teilnahme war dabei nicht mehr auf die Gruppenleiter beschränkt. Bearbeiteter Schwerpunkt war unter anderem die Einbettung der Mitgliederversammlung in den Landesverbandstag, der schon zwei Mal durchgeführt und von den Mitgliedern gut angenommen wurde. Weiter erarbeiteten wir ein Regionalbetreuungsmodell, das sich derzeit in der Startphase befindet.

Das Begegnungstreffen in Bad Laer war dann ebenfalls Ergebnis der letzten Zukunftswerkstatt. Professionelle Unterstützung erfuhren wir wieder von Carola Ahrenz-Lück, die uns schon einige Jahre begleitet. Ziele des Wochenendes sollten sein, persönliche Erfahrungen in der eigenen Selbsthilfearbeit auszutauschen, Ideen zur besseren Kommunikation zwischen Vorstand und Mitgliedern und dem Aufbau von Netzwerken zu finden bzw. auszutauschen.

Der Freitagabend diente zum Kennenlernen und brachte eine Menge konkrete Themen und Fragestellungen, an denen am nächsten Tag in Workshops gearbeitet werden konnte.

Nach einer gemeinsamen Auftaktrunde Samstag früh konnten sich die Teilnehmenden zwischen den Themen „Feedbackschulung“ und „PC- und Internetnutzung/Öffentlichkeitsarbeit“ entscheiden. Nach der Mittagspause kam zum PC-Thema noch die Möglichkeit zur Bearbeitung des Themas „Moderne Gruppengestaltung“ hinzu.

Im Schwerpunkt des zwei Mal angebotenen Workshops „Internet“ ging es darum, sich mit dem Erscheinungsbild

des BKE zu beschäftigen. Nach den Zielen des Corporate Design, konnten die Teilnehmenden in den angebotenen Vorlagen der Mediathek stöbern und üben. Für einige gab es Hilfestellung, sich überhaupt für den Zugriff im internen Bereich zu registrieren. Einhelliges Fazit: „Tolle Möglichkeiten, es ist ja ganz einfach. Zuhause werde ich gleich einiges umgestalten“.



Workshop Öffentlichkeitsarbeit

Etwas Theorie, viele praktische Übungen und Erfahrungsaustausch prägten die beiden anderen Arbeitsrunden. Wie gebe ich meinem Gesprächspartner die geeignete Rückmeldung; auch in kribbligen Situationen? Was für Möglichkeiten gibt es, den Gruppenabend etwas anders zu gestalten oder aufzulockern? Fragestellungen, an denen die Teilnehmenden konkret an Situationen in ihrer eigenen Gruppe arbeiten konnten. Auch hierzu gab es zufriedene Aussagen in den jeweiligen Abschlussrunden.

Eine Besonderheit am Rande gab es obendrein. Egon Hoffmann und Hans-Jürgen Krohn haben sich an diesem Wochenende 15 Jahre nach ihrer gemeinsamen Therapie erstmals wieder getroffen. Wie passend zum Titel dieses Wochenendes - „Begegnungstreffen“.

Sonntag wurden die Ergebnisse aus den Arbeitsgruppen präsentiert und zusammengeführt. Einige konkrete Vorhaben formuliert und deren baldige Umsetzung vereinbart. Vor dem abschließenden Mittagessen war für alle klar: „War ein gelungenes Wochenende. Neuaufgabe im nächsten Jahr - auf jeden Fall!“ ■

Reiner Hoffmann, Beisitzer LV NDS

Jahresbericht 2018

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

Veranstaltungen / Tätigkeit

Februar 2018

- 09.02.2018 Treffen mit Landesvorstand NRW zwecks Zusammenarbeit in Rahden
- 10.02.2018 Vorstandssitzung des Landesvorstandes in Rehden
- 10.02.2018 Kassenprüfung in Rehden
- 18.02.2018 Planungskonferenz des LV NRW, Brackwede
- 27.02.2018 Vorstandssitzung ELAS in Hannover
- 28.02.2018 Theateraufführung Oberschule Wagenfeld (Thema Glücksspielsucht)

März 2018

- 28.02.-01.03.18 Projektplanungstreffen in Hamburg „Menschen stärken Menschen“
- 01.-02.03.18 Bundesvorstandssitzung in Hamburg
- 16.-17.03.18 Redaktionsteamsitzung in Dortmund
- 23.-25.03.18 JULITI-Projektteamtreffen in Springe
- 24.03.2018 Regionaltreffen „Wagenfelder Runde“, Gemeindehaus Wagenfeld

April 2018

- 06.-08.04.18 Projektteamtreffen Angehörige „Wendepunkt“ in Hannover
- 13.-15.04.18 Angehörigen-Seminar „Selbsterfahrung für Angehörige“, Timmendorf
- 13.-15.04.18 Multiplikatorenschulung „Menschen stärken Menschen“ in Springe
- 16.04.2018 Fachgruppentreffen „Angehörige“ in Barver
- 17.04.2018 Bundesvorstandssitzung in Dortmund
- 20.04.2018 Mitgliederversammlung BKE Hannover e.V.
- 21.04.2018 Landesverbandstag incl. Mitgliederversammlung in Kirchdorf

Mai 2018

- 11.-13.05.18 Wochenendseminar „Selbstbestimmt statt fremdgesteuert“, Hannover
- 19.05.2018 Fachgruppentreffen „Angehörige“ in Sittensen

Juni 2018

- 01.-02.06.18 Coaching des Landesvorstandes in Osnabrück
- 02.06.2018 Vorstandssitzung des Landesvorstandes in Osnabrück
- 04.06.2018 Arbeitskreis „Datenschutz“ des BKE in Dortmund
- 08.-10.06.18 JuFam in Mücke
- 22.-24.06.18 Leitungsworkshop in Hannover
- 26.06.2018 ELAS Vorstandssitzung, Hannover

Juli 2018

- 27.-28.07.18 Projektsteuerungstreffen „Angehörige“ in Hannover
- 28.07.2018 Coaching des Bundesverbandes BKE in Hannover

August 2018

- 01.08.2018 Neugründung Angehörigengruppe des BKE Celle
- 11.08.2018 Vorstandssitzung des Landesvorstandes in Osnabrück
- 14.08.2018 25jähriges Jubiläum Gruppe Altwarmbüchen

September 2018

- 07.-08.09.18 Landesmitgliederversammlung des LV BKE SH in Albersdorf
- 21.-22.09.18 Seminar zum Thema Glücksspielsucht in Bassum
- 29.09.2018 Planung für Begegnungstreffen 12.-14.10.2018 in Bad Laer
- 29.09.2018 Jahresfachtagung LSSH „Angehörige in der Suchtarbeit“ in Rickling

Oktober 2018

- 05.-07.10.18 Schulung „Klinikkonzept Angehörige“ in Hannover
- 12.-14.10.18 Begegnungstreffen „Aktiv – mit machen“ in Bad Laer
- 20.10.2018 Bundesdelegiertenversammlung in Heide
- 26.-28.10.18 Projektteamtreffen Angehörige „Wendepunkt“ in Haltern

November 2018

- 04.11.2018 25jähriges Jubiläum Gruppe Ahlhorn in Huntlosen
- 09.-10.11.18 Projektteamtreffen der Fachbereichsbeauftragten in Hamburg
- 10.11.2018 ELAS-Selbsthilfetag, Fachklinik Erlengrund in Salzgitter
- 16.-18.11.18 Wochenendseminar „Entspannung“ in Oesede
- 23.-25.11.18 JULITI Projektteamtreffen in Hamburg

Dezember 2018

- 07.12.2018 Einweisung des Landesvorstandes in den Seminarmanager, Rehden
- 08.12.2018 Vorstandssitzung des Landesvorstandes in Rehden

25 JAHRE BKE ALTWARMBÜCHEN

Die Gruppe BKE Altwarmbüchen feierte am 14.08.2018 ihr 25-jähriges Bestehen.

Lothar Kühnel (GL) begrüßte seine Gäste mit großer Freude, da alle geladenen der Einladung gefolgt waren. Er skizzierte die 25 BKE-Jahre mit ihren wesentlichen Höhen und auch Tiefen, wobei er Unterstützer bei anwesenden Gründungsmitgliedern fand.

Der Ortsbürgermeister, Kirchenvorstand und eine Vertreterin von Kibis sprachen der Gruppe ihre Anerkennung für die 25 Jahre Engagement in der Suchtselbsthilfe aus.



v.r.n.l: Frau Hagemann (Kibis), Herr v. Neesen (Ortsbürgermeister), Lothar Kühnel, Herr Burghof (Kirchenvorstand), R. Hoffmann (BKE Landesvorstand)

Ein Vertreter vom Landesvorstand Niedersachsen überreichte zum Jubiläum eine Urkunde und einen kleinen Zuschuss für die Gruppenkasse.

Ein kaltes Buffet, alkoholfreie Getränke und viele interessante Gespräche erinnerten dann fast an ein Klassentreffen.

Die Gruppe bedankt sich bei allen Gönnern und Unterstützern für die freundlichen Worte und mitgebrachte Geschenke. Wer Interesse hat, die Gruppe zu besuchen, kann sich gerne bei Lothar Kühnel Tel.: 0511 619597 oder E-Mail: lothar-kuehnel@t-online.de anmelden. Gruppenstunde ist jeweils Dienstag von 19:00 bis 21:00 Uhr in der Christopherus Kirche Bernhard-Rehkopf-Strasse 13 in Altwarmbüchen. ■

Lothar Kühnel/Reiner Hoffmann



LEHRE TUT VIEL, ABER AUFMUNTERUNG TUT ALLES

Landesverband BKE NRW e.V. ist Regionalstelle des Evangelischen Erwachsenenbildungswerkes von Westfalen und Lippe e.V. >>>>



Wer lernen will, der muss auch essen...



Kleiner Gast beim Familienseminar...



Weiterbildung und Gesundheitsförderung...



Männergesprächskreis Lengerich...



Schöne Gespräche...



So sieht aufmerksam aus...

Leitbild

des Evangelischen Erwachsenenbildungswerkes
Westfalen und Lippe e. V.

UNSERE ZIELE:

- Wir schaffen gleichberechtigten Zugang aller zu Bildung und Kultur.
- Wir tragen zur Orientierung in komplexen, sich verändernden Zeiten bei.
- Wir stellen uns der Vielfalt der Religionen und Weltanschauungen.

WER WIR SIND:

- Wir sind ein solidarischer Zusammenschluss von Bildungseinrichtungen.
- Wir sind vom Land NRW anerkannt.
- Wir bieten Weiterbildung an vielen Orten in unterschiedlicher Gestalt.
- Wir vertrauen auf die Gegenwart Gottes.

UNSERE GRUNDSÄTZE:

- Wir bieten Nahrung für Leib, Geist und Seele.
- Wir laden zum Dialog ein.
- Wir bauen Barrieren ab.
- Wir stehen ein für Demokratie.
- Die Welt ist uns nicht egal!



Haus Landeskirchlicher Dienste
Olpe 35
44135 Dortmund
Tel. 0231 | 54 09 10
www.ebwwest.de

Dortmund im September 2018



Der neue BKE NRW Landesvorstand

LANDESDELEGIERTEN- VERSAMMLUNG 13.10.2018

Die diesjährige Landesdelegiertenversammlung des Landesverbandes NRW fand beim BKE Stadtverband Bergkamen im Martin-Luther-Haus der Auferstehungskirche Goekenheide in Bergkamen statt.

Die Delegierten der rund 80 Ortsvereine aus NRW trafen zusammen, um den Bericht des Landesvorstandes über die Aktivitäten des Vorjahres entgegenzunehmen und um über die kommenden Etatplanungen zu befinden. Auch Vorstandswahlen und verschiedene Anträge gehörten in diesem Jahr zu den abstimmungsrelevanten Tagungsordnungspunkten.

Daneben wurde das Weiterbildungsprogramm des Jahres 2019 vorgestellt. Als Regionalstelle des Evangelischen Bildungswerkes von Westfalen und Lippe e.V. bietet der Landesverband NRW Wochenendseminare und Tagesfortbildungen an, die die Kompetenzen der Helfenden vor Ort erweitern und damit die Suchtkrankenhilfe in den Regionen stärkt.

Gäste waren Herr Bürgermeister Roland Schäfer sowie der Bundesvorsitzende Lando Horn.

Es wurde eine neue Schriftführerin gewählt. Hannelore Lessmann übergab ihr Amt an Birgit Pohlmeier aus dem Verein Stemweder Berg. Der alte Schatzmeister Gerd Schumacher ist für weitere 3 Jahre gewählt worden und führt sein Amt weiter.

Neu im Landesvorstand ist Ursula Grimm, die als Beisitzerin die Frauenquote erhöht.

Insgesamt war die Landesdelegiertenversammlung eine schöne Veranstaltung, die am Rande Zeit für persönliche Gespräche bot. So konnten die Teilnehmenden die Verbundenheit im BKE erleben. Auch das leibliche Wohl kam, wie immer, nicht zu kurz. Mit vielen Helfenden hat der Stadtverband Bergkamen alle Gäste gut versorgt und eine perfekte Organisation geboten. ■



Uschi Grimm,
neue Beisitzerin Landes-
vorstand NRW



v.l.: Lothar, Jürgen, Gerda und Helmut

DAS GEHEIMNIS DER SUCHT-SELBSTHILFE!

Was löst dieser Satz in einem Menschen aus? Was ist ein Geheimnis? Ist es etwas Verstecktes, liegt es im Verborgenen? Macht es neugierig oder macht es den Menschen sogar Angst? Heute versuchen wir etwas Licht in das Geheimnis der Suchtselbsthilfe zu bringen.

Eine Gruppe aus unserer Mitte hat sich bereit erklärt, Rede und Antwort zu stehen. Diese Gruppe aus Gelsenkirchen, angesiedelt im schönen Stadtteil Buer, praktiziert seit über 50 Jahren Suchtselbsthilfe! Sprechen wir nach 50 Jahren noch von einem Geheimnis? Der Gruppenleiter der Gruppe 1 Gelsenkirchen-Buer, Jürgen Hugo, nicht. Er sagt, Suchtselbsthilfe ist für Menschen, für Gleiche unter Gleichen. Ihm zur Seite stehen drei Teilnehmende aus der Gruppe, Gerda, Lothar und Helmut. Alle drei selber Betroffene. Diese vier arbeiten Hand in Hand und leiten die offene Gruppe nach dem Moderationsprinzip.

Was beim Betreten des Gruppenraums sofort auffällt, ist ein großer runder Tisch, eine Tafel möchte man fast meinen. Keiner sitzt am Kopfende, alle sitzen an diesem Tischkreis, sind gleichberechtigt. Jeder ist hier willkommen, alle können mitarbeiten. Zugehörigkeit wird vermittelt. Neue Gruppenmitglieder werden behutsam

in diesen Kreis eingeführt. Jedes neue Mitglied kann sich äußern oder erst einmal nur zuhören, kein Zwang, alles freiwillig. Doch auch in dieser Gruppe gibt es ein paar Regeln. Gesprochen wird in der Ich-Form, höflich und respektvoll den anderen Teilnehmenden gegenüber. Jedes Mitglied ausreden lassen gehört zum guten Umgang für ein gemeinschaftliches Miteinander. Alles wird vertraulich behandelt, das gesprochene Wort verlässt nicht den Raum.

Zu Beginn gibt es eine Befindlichkeitsrunde aller Teilnehmenden. Steht ein akutes Problem eines Teilnehmenden an, wird versucht, den Betroffenen in der Gemeinschaft mit Rat und Tat zu helfen. Stehen keine aktuellen Probleme im Vordergrund, bespricht die Gruppe selbst gewählte Themen, zum Beispiel: der Rückfall, die Wege aus der Sucht, Wege in die Sucht, Albträume oder Sucht und Depression. Zur Auswahl der Themen werden Bücher, das Internet und Zeitschriften herangezogen.

Den Abschluss eines Gruppenabends bildet die Abschlussrunde, in der alle ihre Zufriedenheit oder Unzufriedenheit mit dem Gruppenabend äußern können. Stichwort Rückfall: Wie geht die Gruppe mit einem Rückfall um? Der oder die Betroffene werden mit offenen Armen in der Gruppe willkommen geheißen. Die Teilnehmenden sind froh, dass der oder die Betroffene wieder den Weg zur Gruppe gefunden hat. Es wird mit Verständnis, einem offenen Wort, Unterstützung aller Gruppenteilnehmer versucht zu helfen. Gemeinsam werden Gründe für den Rückfall ermittelt und es werden Wege gesucht, einen neuen Rückfall zu vermeiden.

Die Gruppengemeinschaft stärkt ihr Zusammengehörigkeitsgefühl mit Grillfesten, Ausflügen, Wanderungen, Radtouren und Vereinsseminaren. Wo liegt nun das Geheimnis der Suchtselbsthilfe in Gelsenkirchen Buer? Was sagen die Teilnehmenden selbst zu ihrem Geheimnis? Hier ein paar ausgewählte Stimmen dazu:

- wachsam bleiben, nicht vergessen, was mir passieren kann
- Hilfe, Zuspruch, ein offenes Wort für meine Sucht, über die ich immer noch viel lerne
- Die Selbsthilfegruppe ist für mich die Erinnerung daran, dass ich jeden Tag auf mich aufpassen muss
- Hilfe, Ansporn, Ventil
- Hilfe, durch Gespräche trocken zu bleiben
- Gedankengut zu teilen und daran zu feilen
- die stetige Erinnerung für meine Achtsamkeit
- sich austauschen zu können
- zu lernen aktiv zuzuhören, um Lösungen in den eigenen Alltag einfließen zu lassen

Alles in allem hört es sich doch nach einer ganz normalen BKE-Gruppe an, gibt es also das Geheimnis der Suchtselbsthilfe in Buer? Es sind die Menschen, die hier Selbsthilfe in ihrer ureigenen Form betreiben. Menschen für Menschen, die ein gemeinsames Schicksal vereint hat. In diesem Sinne halten wir unsere Fahne der Selbsthilfe im Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche weiter hoch. ■

Jürgen Hütter

Ein altes Jahr geht vorbei – ein neues Jahr kommt.

DAS VERFLIXTE 7. JAHR

...wer kennt diesen Ausspruch nicht, wer hat ihn wohl noch nicht angewandt?

Vor 14 Jahren, ich war bereits einige Jahre in der BKE-Gruppenarbeit, wurde ich auf der LDV vorgeschlagen, die Aufgaben des Schatzmeisters zu übernehmen. Ich wurde gewählt und habe das Amt anschließend 7 Jahre ausgeführt. 7 Jahre später, es war in Wetzlar, gab es überraschend einschneidende Veränderungen im Bundesvorstand. Günter Grimm übernahm das Amt des Bundesvorsitzenden. Daraus ergab sich eine Neubesetzung in unserem Landesverband. Die Wahl fiel damals auf mich. Auch dieser Vorgang liegt nun schon wieder 7 Jahre zurück.

Und heute schauen wir, was in 7 Jahren geschehen ist und fragen uns, wie wohl die nächsten 7 Jahre aussehen. Ich persönlich bin zu der Überzeugung gekommen, dass gute Gruppen- und auch Vorstandsarbeit geleistet wurde. Unser Ausbildungs- und Seminarangebot wurde immer wieder ergänzt, verbessert und gut angenommen. Erweiterungen gab es bei der Angehörigen-, Frauen-, Männer-, und Jugendarbeit. Traditionen, wie Glaubens- und Paar-Seminar, sowie das Kennenlernseminar sind immer dabei.

Wichtig ist verbandsübergreifende Arbeit und die sehr gut funktionierende Zusammenarbeit der Landesverbände

Hier ganz wichtig die verbandsübergreifende Arbeit und die sehr gut funktionierende Zusammenarbeit der Landesverbände. Unsere regionalen Treffen verzeichnen Zulauf, der Bergkamener Tag feierte in diesem Jahr Geburtstag, er wurde 35 Jahre alt. Und auch hier sind wir wieder bei der 7, fünf mal sieben ist fünfunddreißig.

Das verflixte 7. Jahr hat für uns – das BKE – viele positive Aspekte gehabt. Für die nächsten 7 Jahre erwarte ich für das BKE, für die Landesverbände und für alle Gruppen viel Erfolg und weiterhin gute Zusammenarbeit.

So bleibt mir zum Abschluss nur, euch allen ein gesundes Jahr 2019 zu wünschen, mögen viele eurer und unserer Pläne und Wünsche in Erfüllung gehen. ■

Euer Karl-Hermann Vagt



Das war unser altes Logo

BKE NRW E.V. Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche NRW e.V.

Anderen helfen, die im Moment für sich selbst nicht einsehen können, das ist der diakonische Grundgedanke, der die Gruppen in NRW leitet in ihrem Bemühen, suchtmittelabhängigen Menschen und ihren Angehörigen beizustehen.

Wie schon in Jakobus 2, 17 steht: „Der Glaube ohne Werke ist tot“. Werke werden vor Ort in den Regionen viele getan, Angebote in den Gemeinden des Rheinlands und in Westfalen zeigen das.

Von gemeinsamer Gottesdienstgestaltung, über Beteiligung an der Organisation von Gemeindefesten, reicht die Kooperation der Selbsthilfegruppen hin bis zu Suchtpräventionsangeboten für die Konfirmanden und Einzelberatungen von Gemeindegliedern.

Um auch hier die einzelnen Menschen in ihrer Arbeit in den Gemeinden zu stärken, bietet der Landesverband NRW immer wieder Fortbildungen zum Thema Glauben im Alltag und für die Hilfe an.

So fanden im Jahr 2018 das Werte- und Lebensfragen Seminar und die beiden Glaubensgesprächskreise unter dem Thema „Perlen des Glaubens-Glauben im Alltag greifbar machen“ statt.

Unter der erfahrenen Leitung von Wilfried Klossek konnten die Teilnehmenden sich auf den unterschiedlichen Veranstaltungen mit wichtige Themen über das Leben und den Glauben auseinandersetzen.

Die Perlen des Glaubens machen den Glauben „greifbar“ und möchten dazu anregen, miteinander ins Gespräch zu kommen und christliche Tradition neu zu entdecken und zu verstehen. ■

M. Sasse

WO EIN WILLE, DA EIN WEG

35 Jahre Bergkamener Tage 2018

Die ersten drei Termine des Bergkamener Tages, der 2018 übrigens im 35. Jahr stattfand, waren mit jeweils ca. 60 Teilnehmenden gut besucht.

Themen waren: „Wo ein Wille, da ein Weg“, in Kooperation mit SPuH (Spielsucht-Hilfe und Prävention)

Hier wurden die Teilnehmenden durch Frau Ostermann auf dem Weg der Willensbildung begleitet.

„Männer und Frauen – Auf der Suche nach dem eigenen Ich“. Zu diesem Thema Frauen und Männer nahm der Referent Frank Happel die Geschlechterrollen und die Aufbürdung spezifischer Verhaltensmuster, die wir alle von Kindesbeinen an erlernen, unter die Lupe. Er erzählte von seinen eigenen Erfahrungen: Wie er beispielsweise schon als Junge in sich die Neigung zum klassischen Tanz entdeckt hatte, sich aber nie traute, seinen Traum zu erfüllen. Dies schickte sich nicht für einen Jungen und so verbarg er diesen Wunsch in sich. Er spürte an vielen Stellen, dass er mit seinen Bedürfnissen nicht in Ordnung war. Heute ist er dankbar, dass er sich mit seinen Gefühlen und somit auch seiner zu-

gewiesenen Rolle als Mann auseinandersetzen musste und auch konnte.

Auch die Frauen wollen ihre Treffen nicht mehr missen. Zitat Regina Hoven, die eine Gruppe leitete: „Frauen trinken oft heimlich, z.T. auch, weil wir meinen, dass wir so wie wir sind, nicht gut genug sind. In reinen Frauengruppen finden wir endlich den Rahmen, authentisch sein zu dürfen, Gedanken offen auszusprechen, keine Schuldgefühle zu haben und vor allem lernen wir, mehr Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen.“

Die dritte Veranstaltung stand unter dem Motto: „Suchtselbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung“. Hier wurden Workshops zu den Themen Bewegung und Entspannung angeboten.

Im November erwartet die interessierten Gäste ein sicherlich spannendes Thema: „Schwul-lesbisch-sucht-krank - Sind die Themen der Selbsthilfe anders?“

Zum letzten Bergkamener Tag, der durch den Landesvorsitzenden von shalk (Suchtselbsthilfe und Beratung für Bi- und Homosexuelle in NRW) Knut Dehnen gestaltet werden wird, können wir sicher in der nächsten Ausgabe mehr berichten.

Insgesamt hat das Jahr 2018 für den Bergkamener Tag bisher gezeigt, dass die Kooperation mit anderen Verbänden der Suchtselbsthilfe die eigene Arbeit bereichert und Kontakte über „Tellerränder“ hinweg entstehen lässt. ■

Gabi Milewski und Marianne Sasse



R-Bohlenschmidt



Entspannung auf dem Stuhl - Anregung für Gruppen



Frank Happel
Genderbeauftragter FAS
Heinz Hoven
Männerbeauftragter BKE



Andreas Bündler (SPuH)
Doris Ostermann (Referentin)
Marianne Sasse (Referentin BKE)



Line Dance - Suchtselbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung



BKE-lerinnen und BKE-ler am Weserstein und bei einer Pause an der Weser



WESERRADTOUR ÜBER FRONLEICHNAM 2018

Endlich ist Fronleichnam. Am 31. Mai starten wir nach Hannoversch Münden, um uns mit einer Gruppe von BKE-lerinnen und BKE-ler zu treffen. Der Start der Fahrradtour ist für 10 Uhr geplant. Gegen 9 Uhr treffen wir ein und stellen fest, dass die Hälfte der Teilnehmenden bereits am Vorabend angereist ist und in Hannoversch Münden übernachtet hat. Die Leihfahrräder sind auch schon abgeholt. Oje, ein Teilnehmer muss wieder abreisen, weil seine Partnerin sich am Fuß verletzt hat und in ein Krankenhaus muss.

Dann Start: Begrüßung, Vorstellung der Teilnehmenden untereinander, Andreas spricht für uns ein Gebet und schon geht's los. Noch ein Foto, ein letzter Blick auf den Weserstein mit dem Spruch:

Wo Weser sich und Fulda küssen, sie beide ihre Namen büßen müssen. Und hier entsteht durch diesen Kuss deutsch bis zum Meer der Weserfluss (Hannoversch Münden, den 31. Juli 1899)

Wir radeln durch die wunderschöne Landschaft entlang der Weser flussabwärts bis Hemeln. Wir rasten in einem Gartenlokal. Hier holt uns der letzte Teilnehmer ein, der mit der Bahn später ankam. Edwin hat unser Gepäck immer im Auto und außerdem einen riesigen Vorrat an Mineralwasser, was sich bei dem tollen Wetter auch als sehr sinnvoll erweist.

Im Kloster Bursfelde besichtigen wir die Benediktiner-Abtei. Nach 42 Kilometern mit ordentlichem Aufstieg am Schluss, der so manchen zum Fußgänger werden lässt, geht es zur Jugendherberge Helmershausen. Auch haben wir die Weser mit einer der zahllosen Weserfähren überquert.

Der einzige Regen während der Tour hätte uns beinahe in Lauenförde erwischt, wenn uns nicht die Sonnenschirme eines Cafés geschützt hätten – und nach dem Kaffee war's mit dem Regen vorbei. Weiter geht's nach

Fürstenberg, wo wir das Porzellanmuseum besichtigen. Damit ist auch die letzte große „Bergan“-Strecke geschafft. Es geht mit Pausen nach Höxter zum Weltkulturerbe Kloster Corvey. Zum Abschluss des Tages kehren wir in unserem Hotel ein.

Beim Frühstück am folgenden Tag haben wir mal ordentlich getrödelt – wir hatten es uns verdient. Über Bevern fahren wir dann nach Bodenwerder, hier nehmen wir an einer Führung im Münchhausen-Museum teil. Dann führt uns der Weg nach Hameln zu unserer dritten Übernachtung. Nach dem Bezug der Zimmer gibt es in der Stadt griechisches Essen und einen ausgedehnten Stadtbummel.

Die letzte Etappe geht über Fischbeck und Hessisch Oldendorf nach Rinteln zum Doktorsee. Nach einer Pause fahren wir nach Vlotho und gönnen uns eine ordentliche Portion Eis. Hier findet dann auch die offizielle Verabschiedung mit einem Gebet vom Andreas statt.

Alle sind sich einig: „Im nächsten Jahr findet an Fronleichnam die BKE-NRW Radtour 2.0 statt, und wir sind dabei.“

Alle gemeinsam starten wir alsdann zum Werre-Weser-Kuss nahe Bad Oeynhausen. Auf dem Weg dorthin trennen sich unsere Wege. Einige Teilnehmenden möchten ihren Zug in Bad Oeynhausen noch erwischen.

Der Rest der Teilnehmenden ruht sich am Werre-Weser-Kuss noch ein wenig aus, lässt sich abholen, bringt Leihfahrräder zurück oder startet zu der nächsten Jugendherberge, die auf dem Weg nach Hause liegt.

Ca. 220 geradelte Kilometer gemeinsam bewältigt, sehr viele anregende Gespräche konnten wir führen, nette Menschen kennenlernen, Schwächen zeigen, aufeinander achtgeben – Danke an alle. ■

Aurele Fürst und Dieter Bolte

BASISWISSEN SUCHT

Kooperation von BKE und Diakonie R-W-L

2 Jahre Ausbildung – hohes bürgerschaftliches Engagement für suchtmittelabhängige Menschen und deren Angehörige. 2 Jahre, die am Anfang so lang scheinen, schon wieder vorbei.

20 Menschen, aus 5 unterschiedlichen Verbänden der Suchtselbsthilfe NRW und aus freien Gruppen, die mit Herzblut in ihren Vereinen und Gruppen vor Ort ihr erworbenes Wissen einsetzen.

120 Stunden, erbracht an 8 Wochenenden, haben sie sich mit unterschiedlichen Süchten, mit Gesprächsmethoden, und mit den Aus- und Wechselwirkungen auf das soziale Umfeld von Suchtkranken auseinandergesetzt. Besonderheit dieser Ausbildungsreihe ist immer wieder das Familienwochenende, zu dem die Angehörigen, Partner und (erwachsene) Kinder eingeladen sind, um von ihren Erfahrungen zum Leben in einer Familie mit Suchtbelastung zu berichten.

Geprägt von Emotionen wird in der Auswertung der Reihe immer wieder als das Beste, Schönste und Wichtigste beschrieben. Ausserdem laden die Teilnehmenden zu einem Samstag während der Ausbildung VertreterInnen der Beratungsstellen aus ihren Regionen ein.

Gemeinsam mit diesen VertreterInnen der Suchtberatungsstellen wird über die drei Säulen der Suchtkrankenhilfe „Beratung - Therapie - Selbsthilfe“ und das Spannungsfeld zwischen ehren- und hauptamtlichen Mitarbeitern in der Suchtkrankenhilfe diskutiert.

Die Gäste haben die Möglichkeit, über ihre Arbeit und Organisation zu berichten und in der anschließenden Kleingruppenarbeit wird rege über Möglichkeiten von Kooperationen gesprochen.

Die Teilnahme der BeraterInnen zeigt, dass die Zusammenarbeit der beruflichen Suchthilfe mit der Suchtselbsthilfe hoch geschätzt wird. Schön zusammengefasst ist alles, was so geschehen ist aus Sicht der Teilnehmenden in diesem Gedicht von Andrea Deunk – "Game Over Bielefeld"

Es ist jetzt schon fast ein Jahr her da trafen wir uns erstmalig in Haltern am Meer. Dieses Wochenende zum letzten Mal – das tut im Herze weh Korrektur – es ist nicht Haltern am Meer – es ist Haltern am See.

Um sich weiter zu bilden - und voller Vertrauen kamen aus verschiedensten Städten Männer und Frauen. Das Könzgen Haus -für diese Zeit unser Quartier gefiel uns glaub ich allen – nicht nur mir. Der Service ist spitze – Essen reichhaltig und toll in den Pausen gab's Obst und die Kaffeekannen waren voll.

Die verschiedensten Gruppen und Süchte waren hier vertreten das Blaue Kreuz hat zur Fortbildung gebeten. Es kamen Freundeskreise, SSHG's Game Over, die WAS die Diakonie auch nicht zu vergessen und verschiedenste BK's.

An acht Wochenenden wollten wir erfahren und lernen was es heißt ein gut ausgebildeter Suchtkrankenhelfer zu sein. Was gehört dazu – bin ich geeignet – habe ich dafür Kraft wurden viele Themen bearbeitet – wir waren geschafft.

Alkohol, Drogen, Tabletten und auch Zocken - diese Themen hauten uns manchmal ganz schön aus den Socken. Voll motiviert wollten wir sehr viel lernen und schauten manchmal sehr weit in die Ferne. Jedoch



Begleitet wurde das Familienwochenende von Familientherapeutin Annett Hagen

auch auf unsere Süchte zurück diese brachten uns kein Glück. Leid und viel Tränen haben viele erfahren und möchten dieses Anderen ersparen. In der Suchthilfe aktiv wollen wir sein und bringen unsere persönlichen Erfahrungen ein.

Marianne, Heinz und Hans Ulrich an unsere Seite da wurde die Veranstaltung nicht zur Pleite. Die wissen soviel und geben das an uns weiter dadurch wurden wir alle noch gescheiter.

Kommunikation ist ein wichtiges Thema das passte genau in unser Schema. Es wurde diskutiert – erläutert erklärt und besprochen mancher hätte sich hier gern mal verkrochen. Denn es tut immer noch

weh – seine Fehler zu sehen es wäre uns am liebsten sie wären nie geschehen. Doch das ist nicht möglich – die gehören zu unserem Leben diese nicht mehr zu machen ist unser aller Bestreben.

Zwei aus der Gruppe sind leider nicht geblieben, haben sich für einen anderen Weg entschieden Doch auch diese haben ein Ziel – das werden wir seh'n Menschen müssen manchmal einen Umweg geh'n. Manchmal war es besinnlich – oftmals sehr heiter so wie unsere Leben – es geht immer weiter.

Für das leibliche Wohle wurde bestens gesorgt - am letzten Abend haben wir uns den Grill ausgeborgt. Heute noch die Schifffahrt – wie gesagt Haltern am See tut mir der Abschied von Euch allen wirklich weh. Nicht wie die Titanic werden wir untergehen sondern werden wir Anderen zur Seite steh'n.

Freunde habe ich hier gefunden – ich hoffe sie bleiben wir werden telefonieren und uns sicher auch schreiben.

Ich blicke auf eine sehr schöne Zeit zurück - und wünsche Euch allen für die Zukunft viel Glück. ■

Basiswissen Sucht

GEDICHT ZUM ABSCHIED

Es ist jetzt schon fast ein Jahr her
da trafen wir uns erstmalig in Haltern am Meer.
Dieses Wochenende zum letzten Mal – das tut im Herze weh
Korrektur – es ist nicht Haltern am Meer – es ist Haltern am See.

Um sich weiterzubilden und voller Vertrauen
kamen aus verschiedensten Städten Männer und Frauen.
Das Könzgen Haus – für diese Zeit unser Quartier
gefiel uns glaub ich allen – nicht nur mir.
Der Service ist spitze – Essen reichhaltig und toll
in den Pausen gab's Obst und die Kaffeekannen waren voll.

Die verschiedensten Gruppen und Süchte waren hier vertreten
das Blaue Kreuz hat zur Fortbildung gebeten.
Es kamen Freundeskreise, SSHG's Game Over, die WAS
die Diakonie auch nicht zu vergessen und verschiedenste BK's

An acht Wochenenden wollten wir erfahren und lernen was es heißt
ein gut ausgebildeter Suchtkrankenhelfer zu sein.
Was gehört dazu – bin ich geeignet – habe ich dafür Kraft
wurden viele Themen bearbeitet – wir waren geschafft.

Alkohol, Drogen, Tabletten und auch Zocken –
diese Themen hauten uns manchmal ganz schön aus den Socken.

Voll motiviert wollten wir sehr viel lernen
und schauten manchmal sehr weit in die Ferne.

Jedoch auch auf unsere Süchte zurück
diese brachten uns kein Glück.

Leid und viel Tränen haben viele erfahren
und möchten dieses anderen ersparen.

In der Suchthilfe aktiv wollen wir sein
und bringen unsere persönlichen Erfahrungen ein.
Marianne, Heinz und Hans Ulrich an unserer Seite
da wurde die Veranstaltung nicht zur Pleite.
Die wissen so viel und geben das an uns weiter
dadurch wurden wir alle noch gescheiter.

Kommunikation ist ein wichtiges Thema
das passte genau in unser Schema.
Es wurde diskutiert – erläutert erklärt und besprochen
mancher hätte sich hier gern mal verkrochen.
Denn es tut immer noch weh – seine Fehler zu sehen
es wäre uns am liebsten sie wären nie geschehen.
Doch das ist nicht möglich – die gehören zu unserem Leben
diese nicht mehr zu machen ist unser aller Bestreben.

Zwei aus der Gruppe sind leider nicht geblieben –
haben sich für einen anderen Weg entschieden
Doch auch diese haben ein Ziel – das werden wir seh'n
Menschen müssen manchmal einen Umweg geh'n.

Manchmal war es besinnlich – oftmals sehr heiter
so wie unsere Leben – es geht immer weiter.

Für das leibliche Wohle wurde bestens gesorgt –
am letzten Abend haben wir uns den Grill ausgeborgt.
Heute noch die Schifffahrt – wie gesagt Haltern am See
tut mir der Abschied von euch allen wirklich weh.

Nicht wie die Titanic werden wir untergehen
sondern werden wir anderen zur Seite steh'n.

Freunde habe ich hier gefunden – ich hoffe sie bleiben
wir werden telefonieren und uns sicher auch schreiben.

Ich blicke auf eine sehr schöne Zeit zurück –
und wünsche Euch allen für die Zukunft viel Glück.

Andrea Deunk – Game Over Bielefeld



Andrea Deunk, Dichterin, mit Lucie und Harald Giesche

FRAUEN-SEMINAR IN HALTERN

vom 25.-27. Mai 2018

Thema: Die spirituelle Seite in uns, wie wichtig ist sie für uns.

In Haltern angekommen, begrüßte uns die Referentin Frau Birgit Laubrock. Nach dem Abendessen trafen sich die Frauen im Seminarraum. Die Referentin nahm uns auf eine spannende Reise zu den Quellen innerer Kraft mit. Diese Quellen sind wichtig für Menschen, die sich aktiv in der Suchtkrankenhilfe betätigen, denn ohne eigene Kraft kann auch niemandem Kraft gegeben werden.



Zufriedene Teilnehmerinnen

Quellen in mir müssen gefüllt werden, damit ich etwas abgeben kann. So lernten wir auf dem diesjährigen Frauenseminar das „Wunderlicht“ kennen und tauschten uns über die Fußspuren Gottes aus.

Birgit Laubrock brachte uns die Wüstenrose, die „Rose Gottes“, nahe, die ebenfalls zu innerer Einkehr und Achtsamkeit auffordert. Wir konnten uns darüber austauschen, was unsere inneren Quellen, was unsere „Rose Gottes“ ist, und wie wir selbst unsere Kraft aus diesen Dingen schöpfen.

Außerdem haben wir uns intensiv damit beschäftigt, welche Fußspuren wir selbst hinterlassen und wie wir sie bewerten. Zum Beispiel in der Familie oder in unserer Selbsthilfegruppe, wo wir mit unserer Zufriedenheit, unseren Veränderungen, Zweifeln und Gefühlen Raum finden und füreinander da sind. Wir konnten auf diesem Seminar wieder einmal feststellen, wie wichtig es ist, sich eigene „Quellen der Kraft“ zu suchen und zu pflegen, um anderen



Menschen Stütze zu sein und gut mit ihnen und uns selbst umzugehen. Wir Frauen bedanken uns beim Team... Es war ein tolles Wochenende. ■

Marion Ludwig und
Henriette Schallenberg



A. Rütter, Stellv. Bürgermeister, Karl-Hermann Vagt, NRW Landesvorsitzender, Hans-Ulrich Funk, Bundesvorstandsmitglied



Hier fehlt eine BU.....

PLANUNGS-KONFERENZ in Bielefeld-Brackwede

BKE NRW stellte sein Jahresprogramm für 2018 vor

Bielefeld-Brackwede, zur jährlichen Planungskonferenz des BKE trafen sich der Vorstand NRW und die Vorstände der Ortsgruppen.

Unser aller Marianne (Sasse), Hauptamtliche Mitarbeiterin des BKE-NRW, stellte den ca. 50 Tagungsteilnehmenden das diesjährige Jahresprogramm vor. Neben den altbewährten Angeboten zur Suchthilfe gibt es Neuerungen im Programm. Es werden Radtouren, Wanderungen und ein Märchenseminar angeboten. Das Märchenseminar soll helfen, sich selber neu und anders zu erleben. Ein Novum in der ehrenamtlichen Suchthilfe ist eine Kooperation mit der Shalk-Suchthilfe. Diese richtet sich speziell an Schwule und Lesben!

FUSSBALL-TURNIER IN KAARST

BKE Vereine nahmen teil

Auch wenn das Turnier Kicken gegen Sucht, von der FAS ins Leben gerufen, nicht mehr stattfindet, sind die Ortsvereine Haverkamp und Beckhausen aus Gelsenkirchen zusammengeblieben. Der gemeinsame Fußballverein 0 % Königsblau lebt weiter.

Jeden Sonntag ab 10 Uhr wird in der Halle oder auf dem Platz trainiert. Verantwortlich dafür sind Thomas Ludyga vom BKE Haverkamp und Bernd Wiemeier vom BKE Beckhausen.

Am 16.06.2018 nahm der Verein am 1. Jirka Schlawiner Cup in Kaarst im Sportpark Vorst teil. Bei 10 Mannschaften wurden wir am Ende siebter, aber wichtiger war die Zusammenarbeit der beiden Ortsvereine. Und ich glaube wir haben das BKE ein bisschen bekannter gemacht. Einige Daten zum Turnierverlauf. Leider hatten wir kein Losglück und wurden in die schwerste Gruppe gelost.

Marianne Sasse erklärt, was homosexuell und suchtkrank sein anders als heterosexuell und suchtkrank sein macht. Das wird eine der zentralen Fragen sein, der sich bei diesem Austausch gestellt wird.

Auch die geladenen Ehrengäste kamen zu Wort. Diese waren Frau Regina Kopp-Herr Landtagsabgeordnete und Bezirksbürgermeisterin Bielefeld-Brackwede, der Stellv. Bürgermeister Bielefeld, Andreas Rütter, Leiter des Presbyterium Pfarrer Ulrich Meyer Gieselmann, Pfarrer i.R. Wolfgang Bergmann, Mitglied im BKE. Andreas Dubenhorst, Landesvorsitzender BKE Niedersachsen und Frank Gauls von der Ambulanten Suchthilfe Bethel.

Alle Gäste wiesen auf die sehr gute und intensive Zusammenarbeit mit dem BKE hin, ein großes Lob für alle Mitarbeitenden im Ehrenamt. Frank Gauls, Suchthilfe Bethel, bedankte sich nochmals für das außerordentliche Engagement der Hauptamtlichen und ehrenamtlichen Mitwirkenden im BKE Landesverband NRW. Er stellte deutlich heraus, dass die Suchtselbsthilfe ein unverzichtbarer Bestandteil in der Suchthilfe ist.

Die Konferenz wurde von unserem Landesvater, Karl-Hermann Vagt, mit Lob und Dank beendet, Dieter Bolte schickte die Teilnehmenden mit besinnlichen Worten auf die Heimreise. ■

Jürgen Hütter

Das 1. Spiel gegen den Gastgeber Rockliner Piraten wurde ganz eng mit 1:0 verloren. Spiel 2 gegen Jägerzug Er ist jute wurde mit 4:2 gewonnen. Unsere Mannschaft war in allen Bereichen überlegen.

Eine Besonderheit hatte dieses Turnier für uns auch noch. Das erste Tor, das wir erzielt haben, war für Claudia Hensing von Beckhausen. Sie befindet sich nach langer schwerer Krankheit auf dem Weg der Besserung. Alles Liebe und alles Gute von uns, liebe Claudia. Der Bruder und der Neffe von Claudia sind fester Bestandteile in unserer tollen Mannschaft.

Die Spiele gegen Alte Garde Rosellen und das Team Vorst wurden mit 1:0 verloren. Beim letzten Spiel ging es noch um Platz 7. Das wurde von uns hoch überlegen mit 6:3 gegen die Wuppertaler Sportkanonen gewonnen.

Es war ein schöner Tag und die BKE Vereine Haverkamp und Beckhausen haben gezeigt, dass man gemeinsam immer was bewegen kann. ■

Werner Wenzl, Vorsitzender BKE Haverkamp



Die Mannschaft von 0% Königsblau...



Fanclub für Papa...

Das Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche WAS IST DAS EIGENTLICH?

Diese Frage kennen Walter Beier und Willy Dorna genau. Der Ehrenvorsitzende des Landesverbandes NRW Walter Beier und das Mitglied Willy Dorna vom Holzwickeder BKE werden auch in diesem Jahr, in dem das BKE Holzwickede 25 Jahre alt wird, nicht müde, die Frage gerne zu beantworten und für die Suchthilfe zu werben. Beim BKE handelt es sich um eine Selbsthilfeorganisation in der Suchtkrankenhilfe. Alkohol-, Drogen-, Medikamentenabhängigkeit oder auch Spielsucht werden thematisiert. Die BKE-Mitglieder sind füreinander da, kümmern sich, geben Halt, helfen in größter Not und halten zusammen. Suchtkrankenhilfe, erklärt Walter Beier, ist der Kern der Arbeit des BKE. Dieser Arbeit beginnt mit dem Erstkontakt zu Betroffenen, der Betreuung der Angehörigen, es sind die Erstgespräche, die geführt werden, um ein erstes Vertrauen aufzubauen.

Alles ist stets an die Schweigepflicht gebunden. Da muss niemand Sorge haben, es würde etwas ausgeplaudert werden.

Die Betroffenen werden aber auch bei Behördengängen unterstützt, in den Kliniken besucht und es gibt die Gruppenabende. Für die Arbeit des BKE gilt: „Jeder Mensch, der abhängig geworden ist, ist es auf unterschiedliche Weise geworden, keine Umstände sind besser oder schlechter. Jeder der abhängig wurde, hat offenbar ohne das Suchtmittel keinen andern Weg gefunden, seine Probleme zu bewältigen. Jeder Mensch, der einen Weg aus einer Abhängigkeit sucht und findet, hat einen wichtigen Schritt getan und verdient Achtung und Respekt.“ Walter Beier weiß, wovon er spricht. Dem Alkohol hat er selbst vor über 40 Jahren abgeschworen.

Mit viel Herzblut kümmert er sich seitdem um andere. Walter Beier war es auch, der vor 25 Jahren vom Kreis Unna angesprochen wurde, ob er nicht helfen wolle, in Holzwickede eine Gruppe zu gründen. Beier tat es und hatte gleich Bärbel Brauckmann an seiner Seite. Bärbel Brauckmann ist seit vielen Jahren Vorsitzende des BKE Holzwickede.

Auch sie hat schon längst das Silberjubiläum ihrer Abstinenz gefeiert. „Es ist keine Schande, Alkoholiker zu sein. Es ist aber eine Schande nichts dagegen zu tun“, ist ein Motto des BKE. Und weil das BKE helfen möchte, braucht es Mitglieder. Darum werden Walter Beier und Willy Dorna nicht müde, Fragen zu beantworten und das BKE bekannter zu machen.

Beispiele dafür, dass sich auch andere Mitglieder engagieren, sind zurzeit Ingo Schmidt und Frank Grappendorf. „Das sind unsere neuen Suchtkrankenhelfer und Gruppenleiter“, stellt Walter Beier die beiden vor.

Zwar leistet jedes BKE-Mitglied Unterstützung bei der Ersthilfe, doch diese beiden Holzwickeder haben eine zweijährige Ausbildung beim Landesverband absolviert und kennen sich ganz besonders gut aus. „Wer zwei Jahre abstinent ist, kann eine solche Ausbildung machen. Und dazu muss niemand selber suchtkrank sein“, erklärt Willy Dorna. Es sind aber zum größten Teil trockene Alkoholiker in der Holzwickeder Selbsthilfeorganisation. Willy Dorna weiß aus eigener Erfahrung: „Es muss klick machen, sonst nützt alles nichts.“ Das BKE zeigt Wege aus der Sucht und die beginnen dann in der Regel in einer Klinik.

Im 25. Jahr des Bestehens möchte sich die BKE Gruppe Holzwickeder bei den Bürgern noch bekannter machen. „Wir wollen vermehrt in andere Gruppen gehen und uns dort vorstellen“, knüpft Dorna die ersten Kontakte. Doch auch dazu braucht es Mitglieder, die sich engagieren. Das Motto lautet daher: Je mehr Mitglieder, umso besser. Der 25. Geburtstag soll am 11. Nov. mit einem Gottesdienst und Empfang gefeiert werden. Eine große Feier sparen sich die Mitglieder. Sie haben sich stattdessen für eine dreitägige Reise nach Lübeck entschieden. ■

Yvonne Schütze Fürst



Mitglieder des BKE Holzwickede vor dem Lübecker Holstentor

HOLZWICKEDE 25-jähriges Bestehen

Das Blaue Kreuz Holzwickede feiert in diesem Jahr sein 25-jähriges Bestehen. Die Gruppe verzichtete auf eine große Sause zum Jubiläum und beschenkte sich stattdessen mit einer Wochenendfahrt.

Die führte einen Großteil der Mitglieder sowie einige Angehörige nach Lübeck. Bei herrlichem Wetter genossen die Holzwickeder drei spätsommerliche Tage



Mitglieder des BKE Holzwickede auf großer Fahrt...

BESUCH VON DEN BOGENSCHÜTZEN

Samstag den 18.08.18 fand das Grillfest des BKE Hagedorn am Gemeindehaus der Kirche statt. Um den Nachmittag interessant zu gestalten, wurde der Verein der Bogenschützen eingeladen. Nach einer Unterweisung hatten die Besucherinnen und Besucher des Grillfestes die Gelegenheit, ihr Talent als Bogenschützen unter Beweis zu stellen. Bei herrlichem Sommerwetter konnte anschließend bei Würstchen, Grillfleisch und mitgebrachten Salaten geschlemmt und geklönt werden.

Da der Alkoholismus oft ein Weg in die Isolation und Einsamkeit ist, veranstaltet das BKE Hagedorn regelmäßig Freizeitveranstaltungen. Bei diesen Gelegenheiten können sich Betroffene und ihre Angehörigen außerhalb der Gruppenstunden besser kennenlernen und Freundschaften schließen.

Für einige Suchtkranke ist die Freizeitgestaltung ohne Alkohol eine neue Erfahrung. So heißt es oft „Grillen ohne Bier macht doch keinen Spaß“. Unter gleichgesinnten Menschen, die sich entschlossen haben, abstinent zu leben, sieht das schon wieder ganz anders aus.

Durch die Vernetzung und Austausch mit anderen Vereinen haben sich viele positive Effekte eingestellt. So unterschiedlich die Ziele eines Vereins auch sind, so kann man doch voneinander lernen. Alles in allem war es ein gelungener Nachmittag, an dem alle auf ihre Kosten . ■

J. Methé

SELBSTHILFETAG IN GELSENKIRCHEN

Der Selbsthilfetag am 1. September 2018 im Hans-Sachs-Haus in Gelsenkirchen lässt sich durch die rege Teilnahme der verschiedenen Selbsthilfeverbände als ein voller Erfolg bezeichnen. Einen großen Anteil an diesem Erfolg haben zum einen die Organisatorinnen Christa Augustin und Aileen-Filiz Sayin der Paritätischen sowie Heinz Hoven vom BKE Buer, der es schaffte, alle BKE-Gruppen aus Gelsenkirchen für diesen Tag zu gewinnen. Die Veranstaltung wurde von Oberbürgermeister Frank Baranowski eröffnet und begleitet. In seiner Ansprache zum Selbsthilfetag fand das folgende Zitat besonderen Anklang: „An 365 Tagen im Jahr ist die Selbsthilfe ein wichtiger Bestandteil der Bürgerschaft in jeder Stadt.“ Er würdigte damit die vielen ehrenamtlichen Menschen, welche die Selbsthilfe in Nordrhein-Westfalen erst möglich machen. Einen weiteren Erfolg sehen wir in dem Mitwirken des Gelsenkirchener Kreuzbund und freuen uns auf weitere gemeinsame Projekte mit ihnen. Aus Gesprächen lässt sich schließen, dass sich alle beteiligten Organisationen bereits jetzt auf ein baldiges Wiedersehen freuen. ■

Jürgen Hütter und Alina Besner



Bürgermeister Baranowski und Mitglieder der BKE Vereines aus Gelsenkirchen

im Norden Deutschlands. „Alle waren zufrieden, es hat allen großen Spaß gemacht“, fühlte sich Willy Dorna, Sprecher des BKE, in der Entscheidung des Vorstands bestätigt, den Geburtstag mit den Mitgliedern bei einem gemeinsamen Wochenende zu begehen.

In Lübeck angekommen, gehörte für die Holzwickeder zunächst der Gang zum Holstentor zum Pflichtprogramm. Bei einer Stadtführung lernten die Holzwickeder aber natürlich auch die vielen anderen Seiten Lübecks kennen. Am Samstag schipperte die Gruppe dann einhalb Stunden lang nach Travemünde. Dort zunächst entlang der Strandpromenade die Beine vertreten, ging es mit dem Bus schließlich weiter zum Timmendorfer

Strand, wo die Holzwickeder mitten im großen Trubel rund um die Deutsche Meisterschaft im Beachvolleyball landeten. Den Abend nutzten die Kurzurlauber dann, um Lübeck weiter zu erkunden.

Am Sonntag machten die Holzwickeder auf dem Heimweg noch einen Abstecher nach Lüneburg. „Eine sehr schöne Altstadt“, schwärmt Dorna.

Mit der Öffentlichkeit begeht das BKE Holzwickede sein Jubiläum am 11. November nun „nur“ noch im Rahmen eines Gottesdienstes in der Dorfkirche Opherdicke, im Anschluss ist ein kleiner Empfang geplant. ■

Ingo Schmidt



Vorsitzender Peter Sauer mit Ehrengästen

den des BKE Lippstadt, wobei das Wirken mit Peter Sauer ganz intensiv geprägt war.

Auch der Landesvorsitzende Karl Hermann Vagt ließ es sich nicht nehmen, zum Jubiläum zu erscheinen und fand lobende Worte für die Lippstädter Gruppe. Herr Pfarrer Hartmann ließ Worte der Besinnung und Andacht überbringen. Hierin wurde auf die vielfache Bedeutung der 40 (Tage/Jahre) im alten und neuen Bund hingewiesen.

Die Ortsgruppe Lippstadt unter dem Dach der evangelischen Kirche bietet neben den Gruppentreffen von Suchtbetroffenen und Angehörigen vielfältige Freizeitangebote an, wie z.B. auch Wanderungen, Grillnachmittage, Tagesausflüge.

Zur Jubiläumsfeier konnten die Teilnehmenden die nähere Umgebung während einer Treckerfahrt erkunden, es gab ein Ratespiel um Personen und schließlich bereicherte auch das Team der Suchtberatung den Tag mit alkoholfreien Cocktails (Dank dafür).

Nicht zu vergessen sind das toll zubereitete Fingerfood, der leckere Kuchen, das überaus schmackhafte Abendbuffet und die wiederholten Auftritte der Bauchtanzgruppe Jasmine.

Die Mitglieder und Freunde des BKE haben es bei allem Ernst des Lebens nicht aufgegeben, Erinnerungen auszutauschen, Zukunft zu gestalten. fröhlich miteinander zu feiern und es auch mal krachen zu lassen. ■

Peter Sauer / Erwitte

JUBILÄUMSFEIER BKE LIPPSTADT

Am 25.08.2018 feierte das Blaue Kreuz der evangelischen Kirche (BKE) das 40 jährige Bestehen der Suchtselbsthilfegruppe in Lippstadt.

Schon in der Mittagszeit begrüßte dazu der Vorsitzende Peter Sauer im Bürgerzentrum Schmerlecke die Vertreter der Suchtberatungsstelle der Diakonie sowie die zahlreichen Mitglieder mit Angehörigen.

Der Gründungsvorsitzende Friedrich Beyer übersandte ein wertvolles Erinnerungsalbum. Er ließ aus Bielefeld in schriftlicher Form ganz liebe Grußworte ausrichten. Hier schrieb er, dass das BKE Lippstadt eigentlich am 13.08.1978 im hessischen Phillipstal, nahe der damaligen Zonengrenze entstanden ist. Franz Krane von der Suchtberatung der Diakonie erzählte von seinem langjährigen Zusammenwirken mit insgesamt vier Vorsitzen-



Mitglieder der Bauchtanzgruppe Jasmine

FRAUENGRUPPE STEMWEDERBERG AUSFLUG INS BIBELDORF RIETBERG

Die Frauengruppe Stewweder Berg traf am 30.06.2018 bei schönstem Sommerwetter im Bibeldorf ein.

Am Eingang des Museumsdorfes wurde die Gruppe von Herrn Friedrich in Empfang genommen. Als Museumsführer begleitete er uns fachkompetent und humorvoll durch die Ausstellung. Zusammen tauchten wir in die faszinierende Zeitgeschichte der Bibel ein.

Am Nachbau eines Nomadenlagers wurde das Alltagsleben in der antiken Zeit erklärt. Ein großformatiges Modell, Beth Gadol genannt, zeigte Motive aus dem Negev, der jüdischen Wüste, Galiläas, Jerusalems und Bethlehems, die spannend erörtert wurden.

Bei der Besichtigung eines archäologischen Ausgrabungsfeldes konnten wir uns gut vorstellen, wie die Menschen früher gelebt haben.



Starke Frauen OWL

Bei unserer Reise durch die Zeitgeschichte begegneten uns noch die Bauten der römischen Schmiede, Römerhaus, Zimmerei, Seilerei, Zollstation, Sabbatraum, Einraumhaus, die Landwirtschaft und vieles, vieles mehr.

Unseren Rundgang beendeten wir in der Synagoge. In diesem Versammlungshaus werden sonntags Andachten mit bis zu 150 Personen gefeiert, was sehr beeindruckend ist.

Nach so vielen Eindrücken mußten wir uns erst einmal erholen. In der Karawanserei stärkten wir uns bei Kaffee und leckerem Kuchen.

Fazit: Es war ein erlebnisreicher und unterhaltsamer Tag. Der Zusammenhalt der Frauengruppe wurde gestärkt, und weiteren Unternehmungen sollte nichts im Weg stehen. ■

BKE Dorsten

VEREINSSEMINAR EINMAL ANDERS

Dass ein Vereinsseminar nicht immer in einem Tagungshaus stattfindet und die Aktivitäten nicht immer Gesprächskreis, Rollenspiel oder kreatives Arbeiten heißen, erfuhren einige Mitglieder des BKE Dorsten. Ihr Vereinsseminar 2018 führte unter dem Titel „Erlebniswochenende – Paddeln auf der Niers“ an den linken Niederrhein nach Schloss Walbeck. Auf dem Programm standen eine Paddeltour, eine Radtour sowie das Kennenlernen der Sportart Bogenschießen.

Der Reihe nach. An der Anlegestelle Geldern warteten wir gespannt auf die Schlauchboote des Veranstalters; schließlich war manchem noch die recht feuchte Kanufahrt auf der Lippe in Erinnerung. Zur Erleichterung erwiesen sich die 10-Mann-Boote als bequem, stabil, kenterfrei und die Niers als harmloser, seichter, kleiner Fluss. Zwei Mannschaften wurden gebildet, der Steuermann ausgeguckt, die Paddel- und die Erholungsplätze verteilt. So legten wir einige sportliche, aber auch ruhige Kilometer zurück. Teamgedanke, sportlich aktiv sein, sich mal was Neues zutrauen und auch das Naturerlebnis waren die Ideen der Planungsgruppe für diese Tour. Hat geklappt!



Wo geht die Reise hin?

Am frühen Nachmittag legten wir in Kevelaer an. Beim Herausnehmen der Boote nochmals eine gemeinsame Anstrengung – dann ging es per bereitstehendem Fahrrad in die Wallfahrts-City zum Kaffeetrinken. Die Radtour führte dann durch die Zierpflanzenplantagen der Region und über schattige – und zum Glück windstille – Waldwege zum Schloss Walbeck. Und auch wenn Fahrradfahren für die meisten eine alltägliche Sache ist, so gab es doch einzelne Teilnehmer, die das nach langer Zeit mal wieder probierten und dann auch Gefallen daran fanden.

Ebenfalls neu war für viele die Übernachtung in einem historischen Wasserschloss. Vorher gab's Gegrilltes vom Feinsten. Am Sonntag dann die dritte sportliche Aktion. Auf einer Wiese am Schloss wies uns ein erfahrener Anleiter in die Technik des Schießens mit Pfeil und Bogen ein. Es zeigte sich, dass noch niemand dergleichen ausprobiert hatte. Entsprechend aufmerksam verfolgten die Teilnehmer die Grundübungen jedes einzelnen und sparten nicht mit Aufmunterung oder Lob für die einzelnen Schützen. In einem kleinen Wettkampf zweier Gruppen wurde der Teamgedanke nochmals deutlich und auch die guten Einzelleistungen fanden Anerkennung und Beifall aller. Nach einem gemeinsamen Mittagessen schloss das Programm.



Günter Grimm im Block

Das war eben eine andere Form von Vereinsseminar und nach den zufriedenen und zustimmenden Äußerungen der Mitfahrer wird es sicher irgendwann eine ähnliche Veranstaltung des BKE Dorsten geben. Wir bedanken uns u.a. bei der Böskes-Diebels-Stiftung, der Dorstener Kleinespel-Stiftung und einigen Krankenkassen für ihre Unterstützung. ■

D. Panek

BKE Dorsten

„WER MÖCHTE MIT NACH GIETHOORN?“

„Wer möchte mit nach Giethoorn?“ war die Rundfrage beim BKE Dorsten, als für Mitte August der jährliche Ausflug geplant wurde. – Doch, einige waren schon mal da und hatten das Ausflugsziel in bester Erinnerung. Ein kleines Dorf in Holland, in einer Moorniederung gelegen, und weil die Menschen, die sich dort früher ansiedelten, zuerst Kanäle bauten und keine Straßen, ist Giethoorn ein Ort, der von eben diesem Hauptkanal und seinen Nebenarmen bestimmt wird. Eigentlich sind es nur recht schmale Wasserwege, die das Dorf durchkreuzen. Viele der alten, reetgedeckten ehemaligen Bauernhäuser liegen auf schmalen Inseln, haben ihren eigenen Brücken- oder Stegzugang, den eigenen kleinen Kanal, den eigenen Kahn dort liegen. Garagen und Parkplätze gibt es nur am Ortsrand. Die Besucher spazieren am Ufer entlang, überqueren auf gut 500 Metern über 30 kleine Brücken und betrachten die größeren und kleineren Boote, die zumeist die Touristen befördern, für die dort Wohnenden aber die einzigen Verkehrsmittel darstellen. Spaß macht es sicher, selbst mit einer Handvoll Mitfahrern eines der kleineren Boote zu steuern.



Die Mitglieder vom BKE Dorsten unterwegs

Die Gruppe des BKE machte zuerst eine gemeinsame Bootsfahrt und erfuhr unterwegs einiges über Giethoorn und seine Kanäle. Diese sind meist nur ca. 1 m tief und wurden früher hauptsächlich dazu genutzt, den im Moor gewonnenen Torf zu transportieren. Heute werden die ehemaligen Siedlerhäuser als Urlaubsdomizile genutzt oder stehen als Ferienhaus zur Verfügung. Auffällig ist, wie liebevoll und hübsch die Gärten und Anlagen gestaltet sind. Dass es in Giethoorn fast 180 Brücken gibt und der Torf früher als Brennmaterial bis in die großen Städte geliefert wurde, sind weitere Einzelheiten.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen konnte jeder den Ort erkunden, Kleinigkeiten kaufen oder das Heimatmuseum besuchen, Eis essen oder in der Sonne sitzen – oder einem Regenschauer ausweichen – bevor es zurück nach Dorsten ging. ■

D. Panek



Dumm gucken können wir auch...

BKE Gelsenkirchen-Buer

WIR TRAUTEN UNS INS MÜNSTERLAND

Ziel des diesjährigen Vereinsausflugs war der Allwetterzoo in Münster. Bei strahlendem Sonnenschein starteten wir gegen 10 Uhr voller Vorfreude mit dem Reisebus an der Apostelkirche in Richtung Münsterland.

Eine imposante Stahlskulptur, einer Giraffe ähnelnd, markierte den Eingang zum Zoo, den wir dank toller Reisedurchführung der Organisatoren problemlos erreichten und umgehend betreten konnten.

Es erwartete uns eine gepflegte, weitläufige Anlage, die uns ein zoologisches Highlight nach dem anderen bot und aufgrund der vielfältigen Verweilmöglichkeiten und des schattenspendenden Baumbestandes bequem zu erkunden war.

Besonderes Interesse fanden die teils begehbaren, aufwendigen Affenanlagen, das an die Serengeti angelehnte Afrikapanorama mit gemeinschaftlich lebenden Wildtieren wie Zebras, Gnus oder Antilopen, der Elefantentempel und natürlich die Gehege der Raubkatzen.

Auch die Seelöwenshow, die durch sehenswerte Dressurleistungen beeindruckte und sogar eine tierische Plastiksammlung bot, um auf die leidige Verschmutzung der Meere zu verweisen, durfte nicht verpasst werden.

Der großzügige Tierbestand ließ keine Wünsche offen und so hatten unsere Hobbyfotografen kaum Probleme bei der Motivsuche. Bedauerlich nur, dass die Erdmännchen an diesem Tag etwas zurückgezogen agierten.

Mit der Rückfahrt am späten Nachmittag endete ein kurzweiliger, erlebnisreicher Ausflug, den wir alle sehr genossen haben. ■

Klaus Krüger

Veranstaltungen 2018

BKE Landesverband NRW e.V.

Januar

12.-14.01.2018 BW Sucht: Rechtsfragen Hausbesuche

Februar

03.02.2018 Bergkamener Tag: Vielfalt – Wo ein Wille... da ein Weg.
10.02.2018 Ahmser Treff: Helfende brauchen Hilfe – Was bedeutet kollegiale Beratung? Ausrichtende Steinbeck Besenkamp
17.02.2018 Frauengesprächskreis Ruhr: Leben in der Familie. Schwierigkeiten und Chancen einer Weggemeinschaft
24.02.2018 Frauengesprächskreis Ostwestfalen: Gefühle – Motor des Lebens

März

02.-04.03.2018 BW Sucht: Sucht und Familie – Familienseminar
09.-11.03.2018 Paarseminar: Nicht einsam – gemeinsam
16.-18.03.2018 AHA - Angehörige helfen Angehörigen Teil 3
23.-25.03.2018 Führungskräfte-seminar: Mein BKE und ich – ein ungleiches Paar oder überschaubar und gemeinschaftlich

April

07.04.2018 Männergesprächskreis Bergkamen: Männer zwischen Herzinfarkt und Langeweile
14.04.2018 Frauengesprächskreis Ruhr: Entscheidungen treffen – Lebe ich wirklich so, wie ich es möchte?
21.04.2018 Glaubensgesprächskreis 1: Perlen des Glaubens
20.-22.04.2018 BW Sucht: Suchtkrankenhilfe im Verbund

Mai

05.05.2018 Suchtselbsthilfe bewegt sich: Zur Ruhe kommen in der Natur
19.05.2018 Frauengesprächskreis Ostwestfalen Toleranz: Wie gehe ich mit mir und meinen Mitmenschen um?
25.-27.05.2018 Frauenseminar: Die spirituelle Seite in uns – Warum Spiritualität wichtig für uns ist
26.05.2018 Selbsthilfe in aller Munde – Sprechen hilft. Vorstellen der Selbsthilfe in unterschiedlichen Bereichen, Ausrichter Stewweder Berg
31.05.-03.06.2018 Suchtselbsthilfe bewegt sich: Weser-Radtour

Juni

08.-10.06.2018 BW Sucht: Die Haltung der Helfenden
15.-17.06.2018 AHA – Angehörige helfen Angehörigen Teil 4
22.-24.06.2018 Seminar für Werte und Lebensfragen: Perlen des Glaubens

Juli

06.-08.07.2018 KLS Kontakte knüpfen – Aber wie?
07.07.2018 Infotag BW Sucht
21.07.2018 Männergesprächskreis Lengerich: Der alkoholranke Mann als Partner – Wie das?

August

04.08.2018 Suchtselbsthilfe bewegt sich: Achtsames Wandern
20.08.2018 Suchtselbsthilfe bewegt sich: Veränderung in der Natur – Veränderung in mir? – Herbstwandern

September

01.09.2018 Bergkamener Tag, Projekttag: Vielfalt – Suchtselbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung
07.-09.09.2018 Männerseminar: „Männer weinen nicht“ – Was machen Männer mit ihren Gefühlen?
08.09.2018 Frauengesprächskreis Ostwestfalen: Träume: Wünsche – Wirklichkeit
15.09.2018 Glaubensgesprächskreis 2: Perlen des Glaubens
21.-23.09.2018 Angehörigenseminar: Veränderung – Eigene Grenzen setzen – doch auch um Hilfe bitten
22.09.2018 Frauengesprächskreis Ruhr: Freundschaft – Was bedeutet das für mich?
22.09.2018 Ahmser Treff: Selbsthilfe in aller Munde – Zusammenarbeit berufliche und ehrenamtliche Suchthilfe, Ausrichtende Lengerich
28.-30.09.2018 BW Sucht 1: Die Sucht – Entstehung, Verlauf und Behandlung; Formen der Gesprächsführung

Oktober

26.-28.10.2018 Im eigenen Leben geborgen – Mit Märchen bei sich ankommen
27.10.2018 Fortbildungstag: Füreinander da – Jugend im BKE

November

03.11.2018 Männergesprächskreis Bochum: Der alkoholranke Mann – Was bedeutet das für die Kinder?
17.11.2018 Bergkamener Tag Vielfalt eventuell Kooperation mit SHALK
17.11.2018 Frauengesprächskreis Ostwestfalen: Feste feiern ohne Sucht
23.-25.11.2018 BW Sucht 2: Gespräche als Handwerkszeug der Suchtkrankenhilfe
24.11.2018 Frauengesprächskreis Ruhr Erwartungshaltung – Hilfreich oder störend?
24.11.2018 Ahmser Treff: Selbsthilfe in aller Munde – Kirchengemeinde und Selbsthilfe, Ausrichtende Hagedorv

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:

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

DAS KREUZ MIT DER VERWANDTSCHAFT ODER MEINE SCHWIEGERMUTTER UND ICH!

Vor einiger Zeit wurde mir ziemlich deutlich vor Augen geführt, dass ich ein Alkoholproblem habe.

Ich nahm an einer ambulanten Therapie teil und schaffte den Absprung in die Abstinenz.

Zwei Jahre war ich nun trocken und wieder näherte sich eins der üblichen Familienfeste.

Allem Anschein nach störte sich keiner daran, dass ich nichts mehr trank, zumindest sprach keiner in der Verwandtschaft darüber. Bis zum Tag X.

Meine Schwiegermutter begrüßte mich und fragte: „Jürgen, willst du ein Bier?“

Antwort: „Nein Danke!“

Etwas verstört schaut meine Schwiegermutter mich an und ruft: „Wie kein Bier, willst du aufhören oder was?“

Ich rufe zurück: „Jau, Mudder!“

Stille und staunen bei der Schwiegermutter, meine Frau setzt noch eins drauf, der Jürgen trinkt schon seit zwei Jahren keinen Alkohol mehr!

Leider kann ich das Gesicht meiner Schwiegermutter nicht beschreiben, einfach fassungsloses Staunen bei ihr. OK, denke ich, das Thema ist durch und wir können zur Tagesordnung übergehen, ja nix da! Mudder fragt: „Wie er trinkt kein Bier mehr, will aufhören, hat er ein Problem? Ach Quatsch ein Bier kann er doch, hat noch niemanden geschadet!“

Also, liebe Leute, was soll ich euch sagen, seit diesem Tag fragt meine Schwiegermutter mich in schöner Regelmäßigkeit: „Jürgen, willst du ein Bier?“

In diesem Sinne euch allen weiterhin viel Spaß mit der Verwandtschaft. ■

Euer Jürgen

STEMWEDER BERG BILDET SICH FORT

Im stärker rücken Angehörige von suchtkranken Menschen in den Blick der Suchtselbsthilfe. Auch das BKE wendet seit einigen Jahren sein Augenmerk stark auf die Mitbetroffenen. Kenntnisse und Praxiserfahrungen im Umgang mit Hilfesuchenden sind wichtig, wenn die geleistete Hilfe kompetent und gezielt wirksam werden soll. So machten auch wir, Mitglieder des Vereins Stemmwer Berg uns auf nach Preußisch-Oldendorf, um unser Wissen zum Thema Mitbetroffenheit auszubauen.

Mit Begleitung durch Marianne Sasse näherten wir uns dem Thema von unterschiedlichen Seiten. Wir sammelten Verhaltensweisen Mitbetroffener während der Abhängigkeit der Partners/der Partnerin.



Mitglieder Verein Stemmwer Berg

Die verschiedensten Möglichkeiten wie z. B. Ausschütten des Alkohols, die Tabletten wegwerfen, Aufsuchen und Aufspüren der verschiedenen Verstecke, Mittrinken, Bitten, Versprechen, Fordern, Schimpfen, Beschuldigen, Drohen. Wir sind bei unseren Überlegungen schnell auf Parallelen im Verhalten und Fühlen von Abhängigen und Angehörigen gestoßen.

Damit ist schon eine Richtung hin zur Lösung angezeigt. Der/die Mitbetroffene muss lernen, sich Räume zu schaffen und Abstand zum Verhalten des/der Suchtkranken zu finden, so wie der/die Abhängige Abstand zum Suchtmittel finden muss. Anders ausgedrückt: Wir konnten im Austausch miteinander erkennen, dass nicht nur das Problem Parallelen zeigt, sondern auch die Lösung des Problems.

Und wir haben erkannt, dass Wachstum und Veränderung unabhängig ist von der Trockenheit des Partners/der Partnerin. Auch, wenn sie sich entscheiden, wieder oder weiter zu trinken, kann der Angehörige dennoch aus dem Kreis der Abhängigkeit aussteigen.

Neben all dem fachlichen Austausch kam auch Spass nicht zu kurz. Pausen und Eisessen gehörten auch bei uns zum Vereinsseminar dazu. ■

Birgit Pohlmeier und Edwin Michel

BKE VIELFALT 2/2018



LANDESMITGLIEDERVERSAMMLUNG 2018 IN ALBERSDORF

Vor einigen Jahren ist im Landesverband Schleswig-Holstein die jährliche Delegiertenversammlung in eine Landesmitgliederversammlung umgewandelt worden... >>>>

Fortsetzung nächste Seite



... Ziel war unter anderem, dass jedes Mitglied bezüglich der Geschicke des Landesverbandes ein größtmögliches Mitspracherecht wahrnehmen kann.

Nach den letzten Jahren ist jedoch festzustellen, dass die Mitglieder dieses Recht auf Mitbestimmung noch nicht erkannt haben oder einfach nicht wahrnehmen wollen. In diesem Jahr fand die Landesmitgliederversammlung am 08. September 2018 in Albersdorf statt.

Nach einer sehr persönlichen Andacht in der Kirche und einer Vielzahl von Grußworten stellte der bisherige Landesvorsitzende Lando Horn die vielfältigen Aktivitäten des Landesverbandes und des Landesvorstandes vor. Ja, Vorstandsarbeit ist dabei vielfältig. In einer Vielzahl von Treffen des Vorstandes wurden die finanziellen, organisatorischen und alle wesentlichen Belange, an den Bedürfnissen der Mitglieder orientiert, geregelt. Und die durchgeführten Seminare mit vielen Teilnehmern sind ein Spiegel guter Arbeit. Und, ja, das Potential der Verbesserung ist immer im Blick.

Nach der Ehrung von Jens Baumann und Horst Rohwer für langjährige Verdienste in unserem Verband wurde der Vorstand hinsichtlich der finanziellen Belange 2017

entlastet und der vorläufige Haushalt für 2019 verabschiedet. Im Rahmen der Wahlen wurde Kurt Deist zum neuen stellvertretenden Vorsitzenden gewählt. Nunmehr liegen die Geschicke des Verbandes an der Spitze in den Händen zweier Dithmarscher.

**Wir können stolz sein.
Ja, und wir dürfen das auch zeigen.**

Deutlich wurde auf der Mitgliederversammlung, dass sich der Norddeutsche nicht gerne mit guten Taten brüstet. Anders ist nicht zu erklären, dass trotz einer Vielzahl von neuen Veranstaltungen und der damit verbundenen zunehmenden öffentlichen Wahrnehmung die Regionen nur wenig darüber auf dieser Veranstaltung berichten wollten.

Wir können stolz sein. Ja, und wir dürfen das auch zeigen.

Ein besonderer Dank den Ausrichtern der Versammlung für ein liebevolles Umsorgen aller Teilnehmer. ■

Doreen Rupieta



Kurt Deist

WER BIN ICH?

Mein Name ist
Kurt (Heinz) Deist
64 Jahre alt
Ledig
Keine Kinder
Wohne in Heide/Holstein
Seit April dieses Jahres bin
ich im Ruhestand.



Habe 42 Jahre für die internationale Inspektions- und Prüfgesellschaft A+RTD mit Hauptsitz in Barcelona als Werkstoff- und Materialprüfer gearbeitet. War als Prüfer, Bau- und Projektleiter außer in Deutschland in den Niederlanden, Belgien und Argentinien tätig. Prüfung an U-Booten in Buenos Aires, der Umbau der DEA-Raffinerie Hemmingstedt/Heide und die Gesamtanstellung der BP-Raffinerie, Lingen im letzten Jahr waren Höhepunkte in meinem Berufsleben. Meine Hobbys waren Drachenfliegen und Strandsegeln. Heute gehe ich gerne spazieren, walken, zur Sauna und fahre mit meinen Autos, Fahrrad fahren und schwimmen tue ich auch, war gefühlt dieses Jahr mehr in der Nordsee baden, als die 28 Jahre vorher, seit ich in Dithmarschen lebe.

Ich habe im Mai 2003 im WKK-Heide entgiftet und anschließend in Ruhleben bei Plön eine stationäre Entwöhnungstherapie gemacht, Nachsorge in Meldorf bei der Suchtberatung der Diakonie, Dithmarschen. Seit März 2004 bin ich Mitglied im BKE. Im Jahr 2006 wurde ich zum Kassenwart unseres BKE-Trägervereins Dithmarschen gewählt, von März 2017 bis März 2018 war ich stellvertretender Vorsitzender und seit 15. März bin ich der Vorsitzende des Vereins. Pflege die Verbindung zum WKK-Heide und Diakonie, Dithmarschen. Das Amt des Regionalsprechers für die Region Dithmarschen im erweiterten Landesvorstand habe ich seit 7 Jahren inne. Das BKE zu stärken und zu erhalten wird eine meiner Aufgaben sein. In den neuen Fachgruppen Mitgliedern und Regionen arbeite ich seit ihrer Entstehung mit.

Bei unserer Mitgliederversammlung am 08. September 2018 bin ich zum stellvertretenden Vorsitzenden des BKE Landesverbandes Schleswig-Holstein e. V. gewählt worden. Über das Wahlergebnis und das damit verbundene Vertrauen bedanke ich mich bei den Mitgliedern. Ich freue mich auf ein gutes Miteinander mit den Mitgliedern, Gruppen, Vereinen, den Beschäftigten der Geschäftsstelle, Vorstandsmitgliedern, dem Bundesverband und anderen Verbänden. ■

Euer Kurt Deist



Bärbel und Horst Rohwer

Dreißig Jahre Lebensqualität

EIN GANZ BESONDERER TAG

Im Leben eines jeden Menschen gibt es besondere Tage, die gefeiert werden. Dazu gehören Geburtstage, Hochzeiten und allerhand Feiertage. Für einen Menschen, welcher eine Suchtbetroffenheit hat, gibt es noch einen zusätzlichen Tag mit einer besonderen Bedeutung. Dies ist der Tag, an den die Entscheidung für ein Leben ohne sein Suchtmittel gefallen und in die Tat umgesetzt wurde.

Dieser besondere Tag ist für Horst Rohwer der 12. September. Genau an diesem Tag im Jahr 1988 hat Horst für sich die Entscheidung getroffen, die Zukunft ohne Alkohol zu leben. Und nicht erst nach 30 Jahren wird deutlich: Es war und ist die richtige Entscheidung in seinem Leben.

Zum 30jährigen Trockentag lud Horst daher alle lieben Menschen, die ihn in den letzten 30 Jahren auf seinem Weg begleitet haben, zu einem zünftigen Spanferkelessen ein. Und auch „ohne Alkohol“ wurde gelacht, geredet, aber auch demütig auf diese wunderbaren Jahre zurückgeschaut.

Glück, Zufriedenheit, eine wunderbare Familie und einen großen Freundeskreis sind der Lohn und nicht zu bezahlen. ■

Doreen Rupieta



blaues kreuz in der evangelischen kirche
landesverband schleswig-holstein e.v.
selbsthilfeorganisation in der suchtkrankenhilfe
- FÖRDERVEREIN -



20 JAHRE FÖRDERVEREIN FÜR DAS BLAUE KREUZ IN DER EV. KIRCHE LANDESVERBAND SH

Die Mitgliederversammlung zum 20-jährigen Bestehen des Fördervereins wurde durch eine kurze Andacht eingestimmt, bei welcher folgende Text verlesen wurde:

WAS MAN SO SAGT

*Als sie lachte,
sagte man ihr, sie sei kindisch.
Also machte sie fortan ein ernstes Gesicht.
Das Kind in ihr blieb,
aber es durfte nicht mehr lachen.
Als sie liebte,
sagte man ihr, sie sei zu romantisch.
Also lernte sie, sich realistischer zu zeigen.
Und verdrängte
so manche Liebe.
Als sie reden wollte,
sagte man ihr, darüber spreche man nicht.
Also lernte sie zu schweigen.
Die Fragen, die in ihr brannten,
blieben ohne Antwort.
Als sie weinte,
sagte man ihr, sie sei einfach zu weich.
Also lernte sie, die Tränen zu unterdrücken.
Sie weinte zwar nicht mehr,
doch hart wurde sie nicht.
Als sie schrie,
sagte man ihr, sie sei hysterisch.
Also lernte sie, nur noch zu schreien,
wenn niemand es hören konnte,
oder sie schrie lautlos in sich hinein.
Als sie zu trinken begann,
sagte man ihr, das löse ihre Probleme nicht.
Sie solle eine Entziehungskur machen.
Es war ihr egal, weil ihr
schon so viel entzogen worden war.
Als sie wieder draußen war,
sagte man, sie könne jetzt von vorne anfangen.
Also tat sie, als begänne sie ein neues Leben.
Aber wirklich leben konnte sie nicht mehr,
sie hatte es verlernt.
Als sie ein Jahr später
sich versteckt zu Tode gefixt hatte,
sagte man gar nichts mehr:
Und jeder für sich versuchte,
leise das Unbehagen mit den Blumen
ins Grab zu werfen.*

Drauf folgte ein Rückblick voller Wertschätzung und Dankbarkeit für die vergangen 20 Jahre.

Am 04. Februar 1997 war die Gründungsversammlung des Fördervereins in der Bischofskanzlei in Schleswig. Gründungsmitglieder waren: Bischof Dr. Knuth, Peter Rümenapf (BKE-Ehrenvorsitzender), Jochen Steinfeld (BKE-Landesvorsitzender), Gerd Steinberg (Ehrenmitglied), Irmgard Stührk, Rolf Ruhberg und Herbert Schulz (BKE-Ehrenvorsitzender).

Dass der Förderverein seine Aktivitäten über diesen langen Zeitraum aufrechterhalten hat und verbessern konnte, verdanken wir den Mitgliedern und Förderern, die durch ihren persönlichen Einsatz im Vorstand und ihr Handeln in den Kirchengemeinden viel persönliches Vertrauen aufgebaut haben. Das Zusammenwirken im Förderverein und persönliche Kontakte machen die Arbeit so wertvoll. Brigitte Struck passt als Buchhalterin auf jeden Euro genau auf und genießt volles Vertrauen des Vorstandes.

Irmgard Stührk überprüft vor jeder Mitgliederversammlung genau, ob die Zahlen stimmen. Dr. Helene Gall (zeitweise Vorstandsmitglied) ist immer gesprächsbereit. Mit Werner Gleißner (Vorstandsmitglied) ist stets ein Gedankenaustausch über die Belange des BKE und des Fördervereins gegeben. Otto Gripp (Ehrenmitglied BKE) ist ein Urgestein, dem das BKE und der Förderverein sehr viel zu verdanken haben. Otto Gripp ist ein Weggefährte, der in der Zeit, als ich selbst noch BKE-Landesvorsitzender war, beim Aufbau neuer BKE-Strukturen mit sehr viel Zeiteinsatz geholfen hat (z. B. Einrichtung einer Geschäftsstelle, Kontaktpflege bei Firmen betrieblicher Suchthilfe, Kontaktpflege in ganz S.-H.).

Der Förderverein hat auch vielen Kirchengemeinden und Sozialeinrichtungen zu danken, die mit ihren Kollegen, Bereitstellung von Räumlichkeiten und Gedankenaustausch dazu beigetragen haben, dass wir über die Jahre den BKE-Landesverband in dem Umfang unterstützen konnten, wie wir es taten, und auch Projekte fördern konnten.

Damit in der Vergangenheit das BKE mit den neuen Strukturen bestehen konnte, werde ich einigen Menschen im Kirchenamt Kiel und unseren Bischöfen immer dankbar sein, denn durch ihr Handeln konnte das BKE weiter Bestand haben und sich langsam weiterentwickeln. ■

Herbert Schulz

Quelle: Kristiane Allert-Wybraniec, Wenn's doch nur so einfach wär, Körner Verlag, Fellbach, 1984



Reinhard „René“ Rennwald

MSM PROFESSIONELLE UNTERSTÜTZUNG

Seit Herbst letzten Jahres bin ich wieder recht aktiv im BKE unterwegs. Mitarbeit bei unserer Mitgliederzeitschrift BKE VIELFALT und im Projekt Menschen stärken Menschen. Es macht mir sehr viel Freude, mit Menschen zusammenzukommen, die einen großen Wissensdurst haben, etwas im BKE bewegen wollen.

Ich stelle mich mal im Telegrammstil vor: Mein Name ist Reinhard „René“ Rennwald, geboren 1952 in Kiel, verheiratet, einen inzwischen erwachsenen Sohn.

Meine ersten Kontakte zum BKE reichen in das Jahr 1978 zurück. Suchtkrankenhelfer- und Gruppenleiterausbildung. Die aktive Mitarbeit im BKE hat dazu geführt, dass ich 1982 meinen Beruf als Laborant „an den Nagel gehängt“ habe und einen Neuanfang in der Sozialarbeit wagte. Ausbildung zum Erzieher, Grundstudium Sozialpädagogik, Zusatzausbildung zum Gestalttherapeuten mit Graduierung. Die vielen Jahre des ständigen Dazulernens waren immer auch mit dem BKE verwoben. Ich denke nur an 10 superschöne Jahre Bundesseminar Falkenburg.

Nun bin ich seit August letzten Jahres im (Un)ruhestand, nach 7 Jahren Berufstätigkeit in der Psychiatrie mit Drogenabhängigen und psychisch erkrankten Menschen. Ich möchte meine Erfahrungen und mein Wissen aus dieser Tätigkeit in das Projekt MSM einbringen. Wie ich aus vielen Gesprächen während der Seminare (MSM, Papenburg und andere) weiß, ist der Bedarf groß, professionelle Hilfe zu bekommen zu den Themen:

- was ist Sucht – wie funktioniert sie?
- Abhängigkeit plus weitere psychische Erkrankung, sogenannte Doppeldiagnosen, zum Beispiel Sucht plus Depression – was heißt das genau?
- wie öffne ich meine Gruppe für andere Suchtformen?

Ich stehe allen Gruppen im BKE zur Verfügung, Antworten auf diese Fragen zu finden, „Input“ zu bekommen. Das kann zum Beispiel in Form eines Nachmittagsseminars bei Euch vor Ort stattfinden, aber auch in jeder von euch gewünschten anderen Ausführung. Nehmt einfach Kontakt per E-Mail zu mir auf und wir klären dann alles Weitere.

Meine E-Mail Adresse ist: r.rennwald@bke-msm.de

Ich freue mich auf eure Anfragen! ■

Reinhard „René“ Rennwald

Vorstand Kreis/Stadtverband Kiel

WIR STELLEN UNS VOR

Seit dem 27.11.2018 hat der Kreis/Stadtverband Kiel des BKE einen neuen Vorstand. Als Nachfolger des ausgeschiedenen Jens Baumann wurde Hans-Georg Woitzik von den anwesenden Mitgliedern einstimmig gewählt. Die Mitglieder des Vorstands möchten Jens Baumann für seine Arbeit herzlich danken und ihm für die Zukunft alles Gute und vor allem Gesundheit wünschen.

Der Vorstand besteht jetzt aus einem 5-köpfigen Team, das sich hochmotiviert den neuen Herausforderungen stellen will. Die größte Aufgabe wird es sein, den Kontakt zu den Gruppenleiter/innen und den Mitgliedern in

Um die Vorstandsmitglieder besser kennenzulernen, sind hier ein paar Informationen über uns:

Hans-Georg Woitzik, Vorsitzender



61 Jahre, verheiratet, 4 erwachsene Kinder. Seit 1992 im BKE.

Durch Umzüge habe ich verschiedene Gruppen im BKE besucht. Die Gruppe Elmschenhagen II habe ich mit gegründet. In den 90-er Jahren war ich bereits stellv. Vorsitzender des Kreis/Stadtverbandes Kiels. Durch meinen Beruf konnte ich die Aufgabe nicht so wahrnehmen,

wie ich es mir vorgestellt habe. Aus dem Grund habe ich nicht noch einmal kandidiert. Ich habe mir aber vorgenommen, dass ich mich nach dem aktiven Arbeitsleben im BKE engagieren werde. Als ich nun gefragt wurde, ob ich mich für den Posten des Vorsitzenden des Kreis/Stadtverbandes Kiel zur Verfügung stellen wollte, habe ich nach sehr kurzer Bedenkzeit zugesagt. Ich freue mich auf die Aufgabe und kann nun dem BKE etwas zurückgeben. Mit dem Vorstand werden wir Spaß und Freude an der Arbeit haben. Und ich bin sehr optimistisch, dass wir als Team viel erreichen werden. ■

Kiel zu verbessern. Wir sind uns im Klaren, dass die Arbeit des BKE auf den Schultern der Gruppenleiter/innen liegt. Sie sind das Herz des Kreis/Stadtverbandes Kiel. Und nur durch ihr Engagement finden Menschen den Weg aus der Sucht. Die Arbeit der Ehrenamtlichen macht das BKE aus.

Wir haben leider den Eindruck, dass die Arbeit der Gruppenleiter/innen nicht so richtig wertgeschätzt wurde. Das möchten wir ändern:

Vielen Dank für die jahrelange Arbeit!

Der Vorstand wird regelmäßig einmal im Monat zusammenkommen. Jeden ersten Montag im Monat treffen wir uns in unserem Raum in der „stadt.mission.mensch“ (Wall 17, 24103 Kiel). Es gibt auch sehr viele andere Sachen zu erledigen, die jedes Vereinsleben mit sich bringt. Da wir aber wissen, wie langweilig diese Themen sein könnten, wollen wir an dieser Stelle nicht weiter darauf eingehen. ■

Hans-Georg Woitzik

Kirsten Lutzke, stellv. Vorsitzende

56 Jahre, verheiratet, 2 Kinder, 1 Enkeltochter. Seit 2012 trocken und Mitglied in der Gruppe Gaarden. Seit 2015 Gruppenleiterin der Gruppe Gaarden. Seit 2015 im Vorstand des Kreis/Stadtverbandes: erst Beisitzerin, jetzt 2. Vorsitzende. Mitsängerin der GO-BKE Speel.

Für mich war nach der Therapie klar, dass trocken zu sein nur mit einer Selbsthilfegruppe geht. Die Gruppe Gaarden hat mir gleich gefallen. Auch klar war mir, wenn ich vom BKE profitiere, gebe ich auch etwas zurück. Daher entschied ich mich, aktiv im BKE mitzuarbeiten. Angefangen hat es mit der Gruppenleitung der Gruppe Gaarden. Zwar hat sich unsere Gruppe fast komplett erneuert, seit ich die Leitung übernommen habe, aber es sind liebe Menschen hinzugekommen, die mir sehr ans Herz gewachsen sind und mit denen ich gerne Zeit verbringe. Auf meine neue Aufgabe als 2. Vorsitzende im Kreis/Stadtverband freue ich mich sehr und auch über die netten "Mitstreiter". Ich denke, wir können einiges gemeinsam bewegen. ■

Cornelia Jöhnk, Beisitzerin

46 Jahre alt, verheiratet, stolze Mutter einer Tochter. Ich liebe meinen Job als „Fussbodenkosmetikerin“ und meine ehrenamtlichen Aufgaben. Seit 5 Jahren bin ich Mitglied in der Angehörigengruppe „Elmschenhagen III“ des BKE. Seit 2015 bin ich Beisitzerin im Kreis/Stadtverband. Seit 2018 bin ich in der Fachgruppe „Angehörige“. Ich habe so viel wertvolle Unterstützung in meiner Gruppe erhalten für meinen Wunsch, „endlich wieder von Herzen glücklich sein“ und zu meinem eigenen ICH zurückzufinden. Dafür bin ich von Herzen dankbar und möchte diese „HAND“ gerne weiterreichen. ■

Monika Stein, Beisitzerin

65 Jahre, verheiratet, zwei Erwachsene „Jungs“, drei Enkelkinder.

Im BKE seit 2012, in der „Angehörigen Gruppe Elmschenhagen III“.

Auf Vorschlag der damaligen stellv. Vorsitzenden des Kreis/Stadtverbandes Kiel, Heidi Bous, wurde ich 2016 in den Vorstand gewählt.

Seit 2017 bin ich in der Fachgruppe „Wendepunkt-Lebenswelten-Angehörige im Blick“ aktiv. Dieser Fachbereich arbeitet mit den Bundesländern Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen zusammen.

Da mir das BKE so viel gegeben hat, möchte ich meine Motivation weitertragen. ■

Siegfried Jurk, Schriftführer

71 Jahre, 1 Sohn, Rentner seit 2013.

Zu meinen vielen Hobbys zählen Zeichnen, Fotografieren, klassische Musik, Reisen, Wandern. Als ich gefragt wurde, ob ich im neuen Vorstand den Schriftführer „machen würde“, habe ich mich sehr darüber gefreut und sofort zugesagt. Ich freue mich auf die neue Aufgabe. ■

Frauenseminar in Rickling

EIN BESUCH MIT DENK-POTENTIAL

Bereits im letzten Jahr tauchten beim jährlichen Frauenseminar in Rickling ganz elementare Fragen auf. Nicht zuletzt die zunehmende Überalterung im BKE wirft viele persönliche Fragen bezüglich der Endlichkeit des Lebens auf. Wann werde ich sterben? Muss ich leiden?

Ja und so wurde ich angefragt, in diesem Jahr am 08.09.2018 am Seminar teilzunehmen und den Teilnehmenden einen Überblick zu den Themenbereichen Vorsorgevollmachten und Patientenverfügung zu geben. Aufgrund meines juristischen Studiums fiel dies nicht schwer.

Ich spürte durchaus, dass dieses Thema mit großen Ängsten behaftet ist. Umso mehr freue ich mich, dass ich nach einem Tag viele Ängste nehmen konnte. Klarheit über die eigenen Wünsche hinsichtlich des letzten Lebensabschnittes kann nämlich durchaus beruhigend wirken.

Ja und trotz des ernsten Themas und den vielschichtigen Fragen konnte auch gelacht werden.

Nicht die Angst vor dem Tod sollte in den Vordergrund rücken. Vielmehr das Recht auf ein selbstbestimmtes Leben bis zum letzten Atemzug sollte uns im Leben begleiten. Und jede Regelung, die ich selbst treffe, muss kein Dritter für mich vornehmen.

Erleichterung, Mut und Zuversicht spürte ich am Ende des Tages und ganz viel Lust am Leben. ■

Doreen Rupieta

BLAUES KREUZ IN DER EVANGELISCHEN KIRCHE TRÄGERVEREIN DITHMARSCHEN E.V.

Dithmarschen kurz vorgestellt:

Dithmarschen, das Land zwischen Nordsee, Eider, Elbe und Nord-Ostsee-Kanal, ist eine ehemalige freie Bauerrepublik, die nur über Wasser (Brücken, Fähren und mit dem Schiff) erreichbar ist. Die Kreisstadt ist Heide/Holstein, andere wichtige Orte sind Brunsbüttel mit seinem Hafen und Chemiepark, Meldorf mit seiner als „Dithmarscher Dom“ bezeichneten Pfarrkirche, die bekannten Ferienorte Büsum und Friedrichskoog und dem im Wesselburenerkoog liegenden Eidersperrwerk. Bekannte Personen sind u.a. Klaus Groth, Dichter und Schriftsteller; Friedrich Hebbel, Dramatiker; Neocorus, Chronist und Pfarrer; Jil Sander, Modedesignerin; Fritz Thiedemann, Springreiter; Wilhelm Wieben, ARD-Nachrichtensprecher.



Vereinshaus
Peter-Behrens-Haus

Der Trägerverein Dithmarschen e.V.

Unser Vereinshaus, das „Peter-Behrens-Haus“, steht in der Deichstraße 9 in Brunsbüttel. Peter Behrens war unser Gründervater, Förderer und langjähriger Geschäftsführer des Diakonischen Werkes Dithmarschen in Meldorf. Unser Verein hat derzeit 133 Mitglieder in 13 Gruppen, je 5 in Heide und Brunsbüttel, Albersdorf, Burg und Meldorf. Seit 15. März d. J. haben wir einen neuen Vorstand. Dies wurde

notwendig, weil 2 langjährige und verdiente Vorstandsmitglieder ihr Amt niedergelegt haben, Brigitte Ockenga als stellvertretende Vorsitzende und Lando Horn als Vorsitzender.

Der Vorstand besteht jetzt aus folgenden Mitgliedern:

- Kurt Deist, Vorsitzender
- Sabine Feisel, Stellvertretende Vorsitzende
- Tanja Margenfeld, Schatzmeisterin
- Frank Stehen und Onnen Margenfeld als Beisitzer

Wir pflegen eine gute Zusammenarbeit mit dem Diakonischen Werk, Dithmarschen, was sich dadurch wieder spiegelt, dass die Leiterin der Suchtberatungsstelle, Frau Kühl, regelmäßig zu unseren Gruppenbegleitertreffen eingeladen wird und auch teilnimmt. Gute Kontakte bestehen auch zur Psychiatrie, Tagesklinik, der ambulanten Reha- und Nachsorgebehandlung im Westküstenklinikum Heide. Schwerpunkte 2018 sind und waren die Organisation der Landesmitgliederversammlung am 8. Sept. in Albersdorf und die Bundesdelegiertenversammlung des BKEs am 20. Okt. in Heide. Für die Zukunft planen wir Gruppenbesuch des Vorstandes, Aktionen in der Aktion Suchtwoche 2019 auch mit dem Diakonischen Werk, Dithmarschen. ■

Kurt Deist



Christine Beckmann sprach in Vertretung für Frau Bähre, Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren des Landes Schleswig-Holstein.

WAS IST EIGENTLICH NORMAL?

Angehörige von suchtkranken Menschen – Interessant für die Forschung?

Achtzig Wissbegierige aus S.-H., NDS, NRW und Berlin kamen am Samstag, 29.09.2018 in der Tagungsstätte Fichtenhof/Rickling in S.-H. zusammen. Christine Beckmann sprach in Vertretung für Frau Bähre (Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren des Landes Schleswig-Holstein) herzliche und unterstützende Grußworte. Angehörige sollten besser im Hilfesystem integriert sein.

Die sehr unterschiedlichen Fachvorträge zum Thema „Angehörige suchtkranker Menschen“ boten Denkanstöße, Fragen und kontroverse Meinungen. Die beruflichen und ehrenamtlichen Beratenden und Hilfeleistenden im Suchthilfesystem, aus der Pflege und der Trauerarbeit, erkennen zunehmend die Notwendigkeit, breit gefächerte, frühe und qualifizierte Hilfsangebote für Angehörige zu schaffen.

Mit viel Herzblut und Leidenschaft hat Tatsiana Maksimtsova, Dipl. Sozialpädagogin (Suchtzentrum Schleswig) den Verlauf der Verhaltensveränderung von Angehörigen in einem Suchtsystem geschildert. Vorrangig wünschenswert, nicht nur aus Sicht der Suchtberatung, ist eine längere Begleitung von Angehörigen. Soweit bekannt, gibt es nur in Kiel, Schleswig, Flensburg und Eckernförde spezielle Angebote für Angehörige.

Veranstaltungen 2018

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

Januar

19.01.-21.01.2018 Ausb. zum Freiwilligen Suchtkrankenhelfer: Entstehungsbedingungen von Sucht
Redaktionsteam Nord: BKE – Verbandsarbeit

31.01.2018

Februar

12.02.2018 Fachausschuss Sucht und Suchtselbsthilfe: Ehrenamt und Hauptamt
16.02.-18.02.2018 Ausb. zum Freiwilligen Suchtkrankenhelfer: Behandlung und Therapie
Treffen der Regionalsprecher: BKE – Verbandsarbeit
21.02.2018 Fachausschuss Selbsthilfe: Selbsthilfe im Verbund

März

03.03.2018 Vorbereitungstreffen zum Suchtselbsthilfetag
07.03.2018 Fachgruppentreffen Regionen: BKE – Verbandsarbeit
13.03.2018 Betrieblicher Suchtkrankenhelfer Ausb.: Fallarbeit
15.03.2018 Mitgliederversammlung des Trägervereins in Dithmarschen: BKE-Verbandsarbeit

16.03.-18.03.2018

Ausb. zum Freiwilligen Suchtkrankenhelfer: Persönlichkeit des Helfers

18.03.2018 Fachausschuss Sucht DW SH: Sucht / Diakonie

19.03.-21.03.2018 Betrieblicher Suchtkrankenhelfer Ausb.: Block I

April

07.04.2018 Mitgliedertreffen: JULITI, Angehörige, Vorstellung Fachgruppen

13.04.-15.04.2018 Seminar: Lebens-Wert, Lebens-Worte Schreibwerkstatt

20.04.-22.04.2018 Ausb. zum Freiwilligen Suchtkrankenhelfer: Praxis der Helfertätigkeit

23.04.-25.04.2018 Betrieblicher Suchtkrankenhelfer Ausb.: Block II

Mai

05.05.2018 Fachgruppentreffen Mitglieder: BKE - Verbandsarbeit

14.05.-16.05.2018 Betrieblicher Suchtkrankenhelfer Ausb.: Block III

14.05.2018 Fachausschuss Sucht und Suchtselbsthilfe: Ehrenamt und Hauptamt

25.05.-27.05.2018 Ausb. zum Freiwilligen Suchtkrankenhelfer: Praxis der Helfertätigkeit

Juni

08.06.2018 Fachausschuss Sucht DW SH: Sucht / Diakonie

10.06.2018 Suchtselbsthilfetag 2018 Freilichtmuseum Molfsee

15.06.-17.06.2018 Ausbildung zum Freiwilligen Suchtkrankenhelfer: Abschluss, Zertifikatsübergabe

25.06.-27.06.2018 Betrieblicher Suchtkrankenhelfer Ausbildung: Block IV
28.06.-01.07.2018 Seminar: Aus der Weisheit des Herzens leben

Juli

03.07.2018 Betrieblicher Suchtkrankenhelfer Ausb.: Thema I
06.07.-07.07.2018 arge Klausurtagung

August

21.08.2018 Betrieblicher Suchtkrankenhelfer Ausb.: Thema II
24.08.2018 Fachausschuss Sucht DW SH: Sucht / Diakonie
27.08.2018 Mitgliederversammlung des Kreisstadtverbandes Kiel: BKE – Verbandsarbeit

28.08.2018 Betrieblicher Suchtkrankenhelfer Ausb.: Thema III

September

31.08.-02.09.2018 Bewegungsseminar mit dem Fahrrad

„Auf nach Dithmarschen“ Betrieblicher Suchtkrankenhelfer Ausb.: Thema IV

04.09.2018 Fachausschuss Sucht und Suchtselbsthilfe: Ehrenamt und Hauptamt

05.09.2018 Präsentation der Selbsthilfe im Landeshaus Kiel

07.09.-09.09.2018 Seminar: Film: 80+ – Für eine junge Liebe ist es nie zu spät

08.09.2018 Landesmitgliederversammlung 2018: BKE – Verbandsarbeit

11.09.2018 Betrieblicher Suchtkrankenhelfer Ausb.: Thema V

12.09.2018 Redaktionsteam Nord: BKE Verbandsarbeit

14.09.-16.09.2018 Seminar: Sich selbst und andere verstehen, Selbst- und Fremdwahrnehmung

18.09.2018 Betrieblicher Suchtkrankenhelfer Ausb.: Thema VI

25.09.2018 Betrieblicher Suchtkrankenhelfer Ausb.: Thema VII

28.09.-30.09.2018 Seminar: Kreativität? Kunststück

Es war einmal eine kleine Wolke. Sie war blütenweiß und schwebte am sonnenblauen Himmel.

Sie sah richtig kuschelig weich aus. Sie zog so übers Land und sah, wie sich nach und nach das Leben in der Natur wieder entfaltete nach diesem grauen Winter, der eigentlich gar kein richtiger Winter gewesen war. Langsam wurden die Äcker grün - die Blumen zeigten alle Farben.

Sie hörte Kinderstimmen - ach wie lange hatte sie darauf gewartet endlich wieder Kindern beim Spielen zuzusehen. Das Lachen und Toben hatte ihr so gefehlt. Und da die Vögel - sie zwitscherten aufgeregt beim Nesterbau.

Wie sie so dahinschwebte und träumte, stieg ihr ein seltsamer Duft in die Nase. Das musste sie untersuchen, und fand heraus, dass eine Schar von Menschen rund um so eine merkwürdige Feuerstelle saß, die mit einem Gitter abgedeckt war. Darauf legten sie ihr Fleisch und aßen es hinterher. Offenbar machte das den Menschen sehr viel Spaß, denn sie schienen sehr ausgelassen zu sein.

Die kleine Wolke nahm sich vor niemals zu regnen und diese Idylle zu stören. Doch hatte sie schon so ein Gefühl, dass sie irgendwann groß und schwer würde, und dass dann der ganze Wasserdampf, den sie gesammelt hatte, als Regen auf die Erde fiel.

Glücklich und zufrieden zog die Wolke weiter. Es gab so viel zu sehen, dass sie völlig die Zeit vergessen hatte, als sie einen Bauern auf dem Acker erblickte, der sein Getreide musterte.

Der Bauer ließ den Kopf hängen und murmelte traurig vor sich hin, dass sein Getreide ganz dringend Regen bräuchte, weil es sonst vertrocknen würde bevor es reif würde. Eine verlorene Ernte wäre eine finanzielle Katastrophe für den Landwirt.

Sollte sie dem Bauern jetzt nicht doch helfen und regnen - aber sie wollte doch nur „schönes Wetter“ beschicken. Was sollte sie tun? Sie war ganz hin und her gerissen. Regen

oder Sonnenschein? Es drehte sich in ihrem Kopf alles nur noch um diese Frage. Da sah sie ein Auto über die Landstraße fahren. Es saß eine Familie darin auf dem Weg zu ihrem Urlaubsort. „Hoffentlich haben wir in diesem Urlaub mal Glück mit dem Wetter“ hörte sie den Vater sagen.

Die ganze Familie stimmte mit ein und wünschte sich einen sonnigen Urlaub.

Wieder begann unsere Wolke zu grübeln. Sie glaubte schon ihr rauch-

Die kleine Wolke

Text Dieter Bolte
Illustration Lydia Fuchs



te der Kopf vor lauter Grübelei. Dabei stieg echter Rauch von der Erde auf und störte ihre Überlegungen. Der Rauch kam von einem Waldstück, das da unten am Horizont lag. Feuerwehrsirenen schrien ihr ins Ohr "Ein Waldbrand". Die fleißigen Feuerwehrmänner versuchten mutig das Feuer zu löschen.

Aber unsere Wolke zog weiter; jetzt hatte sie ein schlechtes Gewissen. Sie war ganz durcheinander. Hätte sie nicht helfen sollen?

Aber das schöne Wetter - die Vögel - auf der anderen Seite der Bauer - die spielenden Kinder - der Waldbrand - die Urlauber. Es drehte sich alles. Der Wolke wurde ganz schwindelig. Sie wurde ganz schwach.

Das ewige Nachdenken, wie sie sich wohl verhalten sollte, hatte sie derart aufgewirbelt, dass sie buchstäblich den Halt verlor. So geriet sie

eines nachts ohne es zu merken zwischen zwei konkurrierende Tiefdruckgebiete. Es wurde stürmisch. Der Wind heulte und die Wolke konnte sich nur noch mit letzter Kraft halten. Sie hatte unbändige Angst. Doch niemand konnte ihr helfen.

Sie war ganz allein genau wie vorher, als sie nicht wusste, was sie tun sollte. Auf dem Höhepunkt des Sturms zerrissen plötzlich Blitze und Donner den Himmel.

Jetzt hatte es die Wolke erwischt. Sie regnete und regnete. Die Bäche konnten diese Unmengen von Wasser nicht mehr fassen. Jetzt standen die Äcker und Wiesen unter Wasser. Die Wolke fühlte sich nun ganz leer und kraftlos, ja völlig machtlos.

Als sie einen Augenblick Zeit zum Verschnaufen fand, sagte sie zu sich: „wenn ich hier jemals heile herauskomme - dann will ich auch immer gleich handeln, nicht wieder grübeln bis mir das Wasser bis zum Hals steht. Mein Handeln wird immer manche Menschen erfreuen und andere könnten darunter leiden, aber ich muss an mich auch denken, sonst erleide ich immer wieder solch schwere Krisen.“

Und dann wurde es langsam immer stiller. Der Wind flachte ab und ein neuer Tag fing mit Vogelgezwitscher und einem wolkenlosen blauen Himmel an.

War der Himmel wirklich wolkenlos, war unsere Wolke wirklich gestorben? Wenn man genau hinsah konnte man schemenhaft so etwas wie Dampf am Horizont entdecken.

Da war sie, die kleine Wolke, schwach noch - und Husten hatte sie, aber wer etwas Geduld hatte konnte sie bald schon wieder aufblühen sehen und bald sah sie wieder so blütenweiß und kuschelig weich aus wie eh und je. ■

BKE-VERANSTALTUNGEN

Das BKE zeichnet sich durch eine Vielfalt an Bildungsangeboten, Veranstaltungen und Seminaren aus. Für 2019 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 nächsten Seite vor der Jahresübersicht. Weitere Infos auf unserer Internetseite 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
Dirk Hilgendorf
Färberstr. 9
03205 Calau
Tel.: 03541 8874891
Mobil: 0152 55354538
dh040679@gmail.com

Hessen
BKE Kontaktperson
in Ehrengshausen
Gerda Czaplá
Wetzlarer Weg 8
35444 Biebertal
Tel.: 06446 1356
Fax: 06446 1256
GerdaCzaplá@aol.com

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

Mecklenburg-Vorpommern
BKE Greifswald
Olaf Strauß
An der Eiche 1
17509 Kemnitz 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
Winfried Wahl
Dr. Fritz-Bockius-Str. 1 a
55270 Bubenheim
Tel.: 0151 15264201
Winfried.W@online.de

BKE Linz
Anne Kerkeling
Goethestr. 30
53545 Linz
Handy: 0179/4236688
info@bke-linz.de

Sachsen-Anhalt
BKE Stendal
Uwe Ullrich
Stadtseeallee 94
39576 Stendal
Tel.: 0175 8987829
uweullrich24@gmail.com

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

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

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

JAHRESÜBERSICHT 2019

Nr.	Termine	Veranstalter	Veranstaltung	Seite
Januar				
1	25.-27.01.2019	LV NRW	Methodik und Didaktik der sozialen Gruppenarbeit; Konflikte	62
2	26.01.2019	LV NRW	Eigene Grenzen erkennen – Vom Ja- und Nein-sagen-Könnenv	62
Februar				
3	02.02.2019	LV NRW	Angehörige in der Suchtselbsthilfe	62
4	15.-17.02.2019	BV	Die Schreibwerkstatt	60
5	16.02.2019	LV NRW	Bunter als Blau. Spielsucht – Was ist das?	62
6	16.02.2019	LV NRW	An Aufgaben wachsen	62
März				
7	02.03.2019	LV NRW	Angst und Depression	63
8	08.-10.03.2019	LV NRW	Meine Gruppe, mein Verband. Regeln und die Hilfe für Menschen – passt das zusammen?	63
9	15.-17.03.2019	LV NRW	Andere Süchte; Doppeldiagnosen	63
10	16.03.2019	LV NRW	Die Perlen des Glaubens	63
11	22.-24.03.2019	LV NRW	Steine in meinem Leben	63

Nr.	Termine	Veranstalter	Veranstaltung	Seite
April				
12	05.-07.04.2019	LV SH	Angehörige helfen Angehörigen (AHA)	69
13	06.04.2019	LV NRW	Kraftquellen – Die eigenen Ressourcen neu kennenlernen, stärken und pflegen	64
14	12.-14.04.2019	BV	Menschen stärken Menschen	69
15	13.04.2019	LV NRW	Altes loslassen – Neues zulassen	64
Mai				
16	10.-12.05.2019	NDS	„Was mich in meinem Leben begleitet“	61
17	10.-12.05.2019	NRW	Sucht im System – Sind Helfende Helden? Hilfen für Helfende – auch i. d. Angehörigenarbeit	64
18	11.05.2019	NRW	Bunter als Blau. Essstörungen – Was steckt dahinter?	64
19	17.-19.05.2019	NRW	Mein Seelenvogel – Vom Verbergen und Finden	64
20	17.-19.05.2019	SH	Veränderung ist möglich... Jetzt gleich !!!	69
21	23.-26.05.2019	SH	Ich bin zu Hause in mir	69
22	24.-26.05.2019	SH	Umgang mit Rückfällen in der Gruppe	69
23	24.-26.05.2019	NRW	Die Perlen des Glaubens	65
24	24.-26.05.2019	NDS	„Wenn’s mal richtig kracht!“	61
25	24.-26.05.2019	BV	Frühe Hilfen für Angehörige	60
26	30.05.-02.06.2019	BV	Menschen stärken Menschen Beziehungs-Weise – Saiten-Weise	60
Juni				
27	01.06.2019,	LV NRW	Argumente gegen Stammtischparolen	65
28	08.06.2019	LV NRW	Männer und Abgrenzung	65
29	14.-16.06.2019	BV	Voll normal? Leben in einer etwas anderen Familie	60
30	19.-23.06.2019	LV NRW	NRW bewegt sich	65
31	28.-30.06.2019	LV NRW	Kontakte knüpfen – aber wie?	65
Juli				
32	05.-07.07.2019	LV NRW	Partnerschaft und Familienleben bei Helfenden	66
33	13.07.2019	LV NRW	Was bedeutet für mich Zufriedenheit	66
August				
34	09.-11.08.2019	BV	Frühe Hilfen für Angehörige	61
35	31.08.2019	LV NRW	Ängste verstehen und bewältigen	66
36	31.08.2019	LV NRW	Bunter als Blau. Argumente gegen Stammtischparolen	66
37	30.08.-01.09.2019	LV SH	Fahrradseminar „Unterwegs in Nordfriesland“	69
September				
38	06.-08.09.2019	LV NRW	Sexualität und Sucht	66
39	20.-22.09.2019	LV NDS	Muss denn alles Spitze sein?	61
40	20.-22.09.2019	LV NRW	Suchtkrankenhilfe im Verbund	67
41	20.-22.09.2019	LV SH	Angehörige helfen Angehörigen (AHA)	69
42	27.-29.09.2019	LV NRW	Entspannt und stressfrei leben	67
43	27.-29.09.2019	LV SH	Auf den Punkt gebracht: „Von der Farbenpracht der Worte“ – Schreibwerkstatt 2	69
Oktober				
44	19.10.2019	LV NRW	Die Perlen des Glaubens	67
45	25.-27.10.2019	LV SH	Selbstliebe – Eigenliebe ist das Instrument zur Selbsterhaltung (Voltaire)	70
November				
46	02.11.2019	LV NRW	Ängste und der Umgang damit	67
47	08.-10.11.2019	LV NRW	Die Haltung der Helfenden	67
48	16.11.2019	LV NRW	Ja zum Nein – Selbstvertrauen stärken	68
49	16.11.2019	LV NRW	Möglichkeiten der Öffentlichkeitsarbeit in der Suchtselbsthilfe	68
50	23.11.2019	LV NRW	Lebensfreude – Was heißt das für mich?	68
Dezember				
51	10.-12.01.2020	LV SH	Ausbildung zum freiwilligen Suchtkrankenhelfer 2020	70

Workshop Schreibwerkstatt

Die Schreibwerkstatt

In der Schreibwerkstatt können BKE-Freundinnen und BKE-Freunde sich einmal auf ganz neue Weise ausprobieren, mit Möglichkeiten spielen und dabei fast nebenbei das Schreiben üben. Die Erfahrung dabei: Schreiben macht glücklich. Schreiben setzt Ideen frei. Energie. Lebenslust. Das Schreiben in der Gruppe wirkt fördernd. Die Texte in der Gruppe vorzulesen ist eine Anregung für andere. Jeder kann mit seinen Fähigkeiten, seiner Person in den Mittelpunkt rücken. Dem anderen Menschen wird zugehört... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Könzgen Haus
Annaberg 40, 45721 Haltern
Termin: 15.02.2019, 18:00 Uhr bis
17.02.2019, 13:00 Uhr
Teilnehmerzahl: 20 Personen
Kosten: 25 € pro Person BKE-Mitglied
Referenten: Doreen Rupieta, Jürgen Hütter, Peter Keller

Multiplikatoren-schulung

Menschen stärken Menschen

Schulungswochenende „Kooperation“ Im Projektjahr 2019 wird unser thematischer Schwerpunkt die Kooperation sein. Deshalb werden unsere Multiplikationspersonen, gemeinsam mit unseren Personen für Öffentlichkeitsarbeit und Transparenz sowie mit unseren neuen Personen für Zusammenarbeit, durch theoretische und praktische Schulungseinheiten an diesem Wochenende auf ihre Aufgabe gezielt vorbereitet und in der regionalen Teambildung unterstützt... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Burg Sternberg
Sternberger Straße 37
32699 Extertal-Linderhofe
Termin: 12.04.2019, 18:00 Uhr bis
14.04.2019, 14:00 Uhr
Teilnehmerzahl: 40 Personen
Referenten: Andreas vom Ende

Schulungsreihe für Angehörige Teil 2

Frühe Hilfen für Angehörige

Die Schulungsreihe richtet sich an interessierte BKE-Mitglieder, die bereits Erfahrungen in der Angehörigenarbeit haben. Sie soll die Teilnehmenden dazu befähigen, in Kooperation mit Fachkliniken und qualifizierten Behandlungsstellen, frühe Hilfen für Angehörige anzubieten und zu erwirken, dass diese in die entsprechenden Behandlungskonzepte verankert werden. Damit setzt die Schulung dort an, wo Angehörige häufig erstmalig für das Hilfesystem in Erscheinung treten... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Burg Sternberg
Sternberger Straße 37
32699 Extertal-Linderhofe
Termin: 24.05.2019, 18:00 Uhr bis
26.05.2019, 13:00 Uhr
Teilnehmerzahl: 20 Personen
Kosten: 50 € pro Person BKE-Mitglied
Referenten: Claudia Kornwald, Clemens Veltrup

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

Himmelfahrtseminar

Menschen stärken Menschen | Beziehungs-Weise – Saiten-Weise

Wir werden in der historisch-ökologischen Begegnungsstätte in Papenburg in drei Arbeitsgruppen wahlweise 1. Unsere unbekanntenen Saiten entdecken, lernen die Anderen gut zu verstehen und Schwingungen im Miteinander entschlüsseln zu können, 2. Lernen, in Beziehungen weise zu handeln, ein guter Diplomat zu werden und das Miteinander zu verbessern oder 3. Uns gewinnbringend in Beziehungen einzubringen, zu formulieren was unsere Bedürfnisse sind und was wir in einer Beziehung erwarten... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Historisch-Ökologische Bildungsstätte
Spillmannsweg 30
26871 Papenburg
Termin: 30.05.2019, 15:00 Uhr bis
02.06.2019, 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

JuFam | Jugend- und Familienseminar

Voll normal? Leben in einer etwas anderen Familie

Manchmal bin ich mir nicht ganz sicher – Ist das eigentlich noch normal? Irgendwie läuft es doch in anderen Familien anders?! Alle verhalten sich irgendwie komisch. Es gibt Familien, die erleben ihren Alltag oft ganz anders, nicht so unbeschwert und immer in einer gewissen Anspannung. Wie kann ich aber überprüfen, ob noch alles im grünen Bereich ist oder ob ich und meine Familie vielleicht Hilfe brauchen? *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Matthias-Claudius-Haus
Matthias-Claudius-Weg 1
59872 Meschede-Eversberg
Termin: 14.06.2019, 18:00 Uhr bis
16.06.2019, 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-Fachbereich,
Anna von Wensiersky

Schulungsreihe für Angehörige Teil 3

Frühe Hilfen für Angehörige

In dieses Schulungswochenende fließen die Erfahrungen der Teilnehmenden mit den Kontaktaufnahmen mit den Kliniken und Behandlungsstellen ein. Konkrete Bedarfe und weitere Unterstützungsmöglichkeiten werden geklärt. Die Mitglieder des Fachbereichs WENDEPUNKT begleiten die Teilnehmenden in diesem Prozess und unterstützen vor Ort. Mögliche Kooperationspartner werden zum Schulungswochenende eingeladen... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Hanns-Lilje-Haus
Knochenhauerstraße 33
30159 Hannover
Termin: 09.08.2019, 18:00 Uhr bis
11.08.2019, 13:00 Uhr
Teilnehmerzahl: 20 Personen
Kosten: 50 € pro p.P. BKE-Mitglied
Referenten: Claudia Kornwald, Clemens Veltrup

* * * * *

Angehörigenseminar

"Was mich in meinem Leben begleitet"

Dieses Wochenende steht unter dem Thema "Was mich in meinem Leben begleitet". Wir denken an die Menschen, die ein Stück des Weges mit uns gegangen sind und die, die mit uns noch ein Stück gehen. Wir denken an unsere Erlebnisse und die daraus resultierenden Erfahrungen. Vielleicht begleitet uns eine chronische Erkrankung oder eine sich wiederholende Erfahrung. Über verschiedene Aspekte des Seins werden wir arbeiten... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Ferienhotel Schwedenhaus
Barkhausenstraße 31-33
26465 Langeoog
Termin: 10.05.2019, 18:00 Uhr bis
12.05.2019, 14:00 Uhr
Teilnehmerzahl: 16 Personen
Kosten: 40,00 € p.P. BKE-Mitglied
120,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied
Referenten: Sylvia Janssen

Märchenseminar

Muss denn alles Spitze sein?

Pefektionismus und seine Auswirkungen. Der Optimierungsdruck, der auf den Menschen heute lastet, führt nicht selten zu Erschöpfung, Angst, Sucht. Menschen, die vieles möglichst perfekt machen wollen, tun dies, weil sie dafür Anerkennung und Wertschätzung von anderen wollen. Was sie dabei übersehen, ist, wie der eigene Perfektionismus auf die Umgebung wirkt. Denn: Wer mag schon perfekte Menschen? Paradoerweise wollen alle perfekt sein, um gemocht zu werden, aber wirklich gemocht werden wir, weil wir menschlich sind... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

* * * * *



Paarseminar

"Wenn's mal richtig kracht!"

Wer kennt es nicht: schon lange brodelt ein Konflikt unter der Oberfläche und bricht durch ein Wort oder eine Handlung aus. Ein Wort ergibt das andere, der Geräuschpegel steigt oder wir verstummen ganz oder wären am liebsten ganz weit weg. In dem Seminar möchten wir uns mit den Fragen beschäftigen: Wo fängt es an? Was sind Auslöser, die mich auf die Palme bringen? Wie entwickelt es sich weiter? Wann kann ich STOP sagen... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Katholische Landvolk-Hochschule
Gartbrink 5
49124 Georgmarienhütte
Termin: 24.05.2019, 18:00 Uhr bis
26.05.2019, 14:00 Uhr
Teilnehmerzahl: 16 Personen
Kosten: 40,00 € p.P. BKE-Mitglied
120,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied
Referenten: Carola Ahrens-Lück, Lothar Leupold

Ort: Gustav Stresemann
Institut in Niedersachsen e.V.
Klosterweg 4
29549 Bad Bevensen
Termin: 20.09.2019, 18:00 Uhr bis
22.09.2019, 14:00 Uhr
Teilnehmerzahl: 16 Personen
Kosten: 40,00 € p.P. BKE-Mitglied
120,00 € 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.

Basiswissen Sucht – Grundausbildung ehrenamtliche Suchtkrankenhilfe

Methodik und Didaktik der sozialen Gruppenarbeit; Konflikte

Vieles, was in einer Gruppe geschieht, wird vom Gruppenleiter oft so erlebt, als ob es ausschließlich durch die eigene Fähigkeit oder Unfähigkeit hervorgerufen wird. Das Wissen um Gesetzmäßigkeiten von Kommunikation und Gruppenprozessen kann sehr entlastend wirken, Veranschaulicht werden diese Gesetzmäßigkeiten mittels verschiedener Arbeitsmethoden, wie z.B. Rollenspielen, kreativen Gestaltungstechniken, Interaktionsspielen... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Gottfried-Könzgen-Haus
Annaberg 40
45721 Haltern
Termin: 25.01.2019, 18:00 Uhr bis
27.01.2019, 15:30 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

Frauengesprächskreis Ostwestfalen

Eigene Grenzen erkennen – Vom Ja- und Nein-sagen-Können

Ja sagen, wenn ich Nein meine... Versuchen, es in erster Linie den anderen Recht zu machen. Es ist ja schließlich auch nicht wichtig, was für mich gut ist und was ich will. Oder? OK, natürlich haben wir unsere Pflichten und Verantwortlichkeiten und es gibt natürlich gewisse Sachzwänge. Dennoch sollte es sicher ein Ziel sein genau herauszufinden, was mir selbst wichtig ist, nach welchen Werten ich leben will und diese Einstellungen und... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Gemeindehaus Ev.-Reformierte Kirche
Süsterplatz 2
33602 Bielefeld
Termin: 26.01.2019, 14:30 bis 17:00 Uhr
Teilnehmerzahl: 25 Personen
Kosten: 3,00 € p.P. BKE-Mitglied
3,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied
Referenten: Henriette Schallenberg

Bergkamener Tag

Angehörige in der Suchtselbsthilfe

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. Wie kann ich in diesem Spannungsfeld mich selbst noch finden? All das sind Fragen, die Angehörige sich selber stellen, die auch auftauchen... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Ev. Gemeindehaus der Friedenskirche
Schulstr. 156
59192 Bergkamen
Termin: 02.02.2019, 09:30 bis 14:30 Uhr
Teilnehmerzahl: 70 Personen
Kosten: 6,00 € p.P. BKE-Mitglied
6,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied
Referenten: Daniela Junglas, Ursula Grimm



Männergesprächskreis

Angst und Depression

Ziel dieses Männergesprächskreises ist es, neben dem Wissen um unterschiedliche Formen von Angst und Depression, Perspektiven für den Umgang mit diesen Themen in den Selbsthilfegruppen zu entwickeln. Neben den Hilfsmöglichkeiten einer Gruppe sollen auch Erkenntnisse zu den Grenzen der Hilfe durch eine Suchtselbsthilfegruppe wachsen. Die Teilnehmenden können in geschütztem Raum die eigenen Bilder zum Thema Depression und Angst wahrnehmen, im Austausch miteinander... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Martin-Luther-Zentrum
Preinstr. 38
59192 Bergkamen Oberaden
Termin: 02.03.2019, 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

Führungskräfte-seminar

Meine Gruppe, mein Verband. Regeln und die Hilfe für Menschen – passt das zusammen?

Meine Gruppe – mein Verband... 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 oder anderen Suchtselbsthilfegruppen 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 Schriftkram? *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Gottfried-Könzgen-Haus
Annaberg 40
45721 Haltern
Termin: 08.03.2019, 18:00 Uhr bis
10.03.2019, 15:30 Uhr
Teilnehmerzahl: 20 Personen
Kosten: 60,00 € p.P. BKE-Mitglied
160,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied
Referenten: Dieter Bolte

Basiswissen Sucht – Grundausbildung ehrenamtliche Suchtkrankenhilfe

Andere Süchte; Doppeldiagnosen

Immer häufiger besuchen Menschen mit unterschiedlichen Süchten Gruppen, um Hilfe für sich zu finden. Häufig ist neben der Sucht auch psychische Erkrankung vorhanden. Um offen und verständnisvoll mit Hilfesuchenden umgehen zu können, ist es notwendig, Wissen zu erwerben, und Grenzen und Möglichkeiten der eigenen Person und Gruppe auszuloten. Dieses Angebot gehört zu der Veranstaltungsreihe Basiswissen Sucht und kann leider nicht einzeln gebucht werden... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Glaubensgesprächskreis

Die Perlen des Glaubens

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 zunichte gemacht werden können. In den 18 Perlen des Glaubens verbergen sich wichtige Themen über das Leben und den Glauben... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Bodelschwinghhaus
Bergstr.7a
45897 Gelsenkirchen
Termin: 16.03.2019, 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

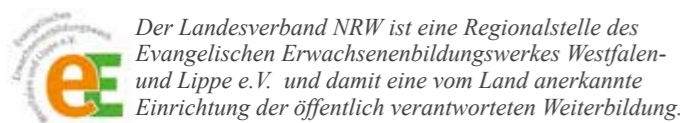
Fortbildungsseminar

Steine in meinem Leben

Steine haben in unserem Leben eine Bedeutung. Es gibt Meilensteine, Stolpersteine, Gesteinsbrocken, Rundsteine, Bruchsteine, Natursteine... An diesem Wochenende wollen wir uns mit den verschiedenartigen Steinen in unserem Leben beschäftigen. Vielleicht entdecken wir dabei den Stein der Weisen, lassen keinen Stein auf dem anderen, jemandem fällt ein Stein vom Herzen oder es kommt ein Stein ins Rollen. Dieses Seminar lädt die Teilnehmenden dazu ein, mit spielerischen Elementen... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Gottfried-Könzgen-Haus
Annaberg 40
45721 Haltern
Termin: 22.03.2019, 18:00 Uhr bis
24.03.2019, 15:30 Uhr
Teilnehmerzahl: 20 Personen
Kosten: 80,00 € p.P. BKE-Mitglied
160,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied
Referenten: Ina Rath

Ort: Gottfried-Könzgen-Haus
Annaberg 40
45721 Haltern
Termin: 15.03.2019, 18:00 Uhr bis
17.03.2019, 15:30 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



Frauengesprächskreis Ruhr

Kraftquellen – Die eigenen Ressourcen neu kennenlernen, stärken und pflegen

Unser seelisches und körperliches Befinden hängen eng zusammen, das ist inzwischen unbestritten. Doch nicht immer sind beide in einem gesunden Gleichgewicht. Jede Frau gerät in ihrem Leben ab und an in Situationen oder Lebenslagen, die sie aus der Balance bringen. An diesen Stellen ist es wichtig, sich auf die eigene innere Kraftquelle besinnen zu können. Eine solche Kraftquelle kann alles mögliche sein, für manche Menschen sind es bestimmte Texte oder Worte, ist es Musik oder Sport... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

- Ort: Gemeindehaus Apostelkirche
Horster Str. 35
45897 Gelsenkirchen
- Termin: 06.04.2019, 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

Frauengesprächskreis Ostwestfalen

Altes loslassen – Neues zulassen

Ändern und Bessern sind zweierlei. „Menschen sind sehr unterschiedliche „Veränderer“. Für den einen ist allein das Neue, das Ausprobieren bereits etwas Positives. Er verändert oft auch Dinge, bei denen andere denken: „Hey, warum sollte man das verändern, das ist doch gut so!“ Denn andere Menschen können deutlich vorsichtiger sein, weil sie immer auch auf das schauen, was durch die Veränderung losgelassen werden muss. Sie bewahren gerne, was gut ist und geben nichts leichtfertig auf... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

- Ort: Gemeindehaus Ev.-Reformierte Kirche
Süsterplatz 2
33602 Bielefeld
- Termin: 13.04.2019, 14:30 bis 17:00 Uhr
- Teilnehmerzahl: 25 Personen
- Kosten: 3,00 € p.P. BKE-Mitglied
3,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied
- Referenten: Henriette Schallenberg

Basiswissen Sucht – Grundausbildung ehrenamtliche Suchtkrankenhilfe

Sucht im System – Sind Helfende Helden? Hilfen für Helfende – auch i. d. Angehörigenarbeit

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 neben den Hilfen für Angehörige an diesem Wochenende im Mittelpunkt stehen... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ahmser Treff

Bunter als Blau. Essstörungen – Was steckt dahinter?

Magersucht, Bulimie, Binge-Eating-Störung und sonstige Essstörungen sind vielen Menschen als Begriffe vertraut. Was aber verbirgt sich hinter diesen Worten? Der Übergang von einem auffälligen zu einem krankhaften Essverhalten verläuft oft schleichend. Ab welchem Punkt weist das (Ess-)Verhalten auf eine Essstörung hin? Essstörungen beeinflussen das gesamte Erleben und Verhalten der Betroffenen, auch die Angehörige sind mit Gefühlen von Hilflosigkeit und Ohnmacht, von Verzweiflung... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

- Ort: Ev. Gemeindehaus Lockhausen
Leopoldshöher Str. 5
32107 Bad Salzungen
- Termin: 11.05.2019, 15:00 bis 18:00 Uhr
- Teilnehmerzahl: 30 Personen
- Kosten: 2,50 € p.P. BKE-Mitglied
2,50 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied
- Referenten: Antje Totzek

Frauenseminar

Mein Seelenvogel – Vom Verbergen und Finden

Noch niemand hat die Seele gesehen... Doch das es in uns etwas gibt – vielleicht die Seele – etwas, das die eigenen Gedanken, Gefühle, Erinnerungen... bewahrt. Eine alte hebräische Geschichte sagt, dass in uns der Seelenvogel wohnt. Er fühlt alles, was wir fühlen. Wenn uns jemand verletzt, tobt der Seelenvogel in uns herum, und alles tut ihm weh. Wenn uns jemand liebt, ist der Seelenvogel fröhlich. Und weil alles, was wir fühlen, eine Schublade hat, hat der Seelenvogel viele Schubladen... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

- Ort: Gottfried-Könzgen-Haus
Annaberg 40
45721 Haltern
- Termin: 17.05.2019, 18:00 Uhr bis
19.05.2019, 14:30 Uhr
- Teilnehmerzahl: 20 Personen
- Kosten: 80,00 € p.P. BKE-Mitglied
160,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied
- Referenten: Birgit Laubrock

- Ort: Gottfried-Könzgen-Haus
Annaberg 40
45721 Haltern
- Termin: 10.05.2019, 18:00 Uhr bis
12.05.2019, 14:30 Uhr
- Teilnehmerzahl: 30 Personen
- Kosten: 80,00 € p.P. BKE-Mitglied
160,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied
- Referenten: Heinz van Wasen, Marianne Sasse



Seminar für Werte und Lebensfragen

Die Perlen des Glaubens

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 zunichte gemacht werden können. In den 18 Perlen des Glaubens verbergen sich wichtige Themen über das Leben und den Glauben... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

- Ort: Gottfried-Könzgen-Haus
Annaberg 40
45721 Haltern
- Termin: 24.05.2019, 18:00 Uhr bis
26.05.2019, 14:30 Uhr
- Teilnehmerzahl: 20 Personen
- Kosten: 60,00 € p.P. BKE-Mitglied
60,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied
- Referenten: Wilfried Klossek

Bergkamener Tag

Argumente gegen Stammtischparolen

Häufig fehlen Menschen die passenden Worte, um auf Parolen und dumme Sprüche Kontra zu geben. Auf diesem Bergkamener Tag wird an passender Rhetorik und Strategien geübt. Sprüche fallen nicht nur am viel zitierten Stammtisch. Auch die Supermarktkasse, der Wochenmarkt oder der Friseur sind meinungsfreudige Orte. Eine schnelle und passende Reaktion fällt vielen jedoch schwer. Was steckt hinter diesen Sprüchen, wo kommen sie her, welches Weltbild wird mit ihnen transportiert? *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

- Ort: Ev. Gemeindehaus der Friedenskirche
Schulstr. 156
59192 Bergkamen
- Termin: 01.06.2019, 09:30 bis 14:30 Uhr
- Teilnehmerzahl: 70 Personen
- Kosten: 6,00 € p.P. BKE-Mitglied
6,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied
- Referenten: N. N.

Männergesprächskreis

Männer und Abgrenzung

„Gute Zäune machen gute Nachbarn“ (amerik. Sprichwort). Es gibt Menschen, die uns guttun und uns bereichern. Und es gibt die anderen: Sie kosten Kraft und stehlen unsere Energie. Es kann der Freund sein, der dauernd von seinem tollen Job erzählt. Und dabei nie nach unserem fragt, der Kollege, der sich unablässig über alles und jeden beklagt, ohne jedoch an Lösungen interessiert zu sein. Wir wollen harmonisch mit anderen leben, Nähe und Zugewandtheit erfahren und scheuen uns dann vielleicht... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Fahrradtourseminar

NRW bewegt sich

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 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... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

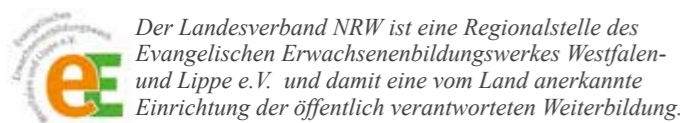
- Ort: Treffpunkt: Bad Zwischenahn
- Termin: 19.06.2019, 17:00 Uhr bis
23.06.2019, 16:00 Uhr
- Teilnehmerzahl: 16 Personen
- Kosten: 100,00 € p.P. BKE-Mitglied
200,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied
- Referenten: Dieter Bolte

Kennenlernseminar

Kontakte knüpfen – aber wie?

Suchtkrank sein oder leben in einer suchtselasteten Familie bedeutet ganz häufig, dass 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: 28.06.2019, 18:00 Uhr bis
30.06.2019, 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



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.

Basiswissen Sucht – Grundausbildung ehrenamtliche Suchtkrankenhilfe

Partnerschaft und Familienleben bei Helfenden

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. Dieses Angebot gehört zu der Veranstaltungsreihe Basiswissen Sucht und kann leider nicht einzeln gebucht werden... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Gottfried-Könzgen-Haus
Annaberg 40
45721 Haltern
Termin: 05.07.2019, 18:00 Uhr bis
07.07.2019, 14:30 Uhr
Teilnehmerzahl: 50 Personen
Kosten: 80,00 € p.P. BKE-Mitglied
160,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied
Referenten: Heinz van Wasen, Marianne Sasse,
Hans-Ulrich Funk, Anett Hage

Frauengesprächskreis Ostwestfalen

Was bedeutet für mich Zufriedenheit

Zufriedenheit – Was für ein Wort...Für jede von uns steckt etwas anderes darin. Die eine denkt... Hätte ich doch dies oder jenes, dann..Die andere vielleicht... Wäre ich doch hierin nur besser, dann... Wären wir wirklich zufriedener? Hängt Zufriedenheit von äußeren Dingen ab? Was bedeutet Zufriedenheit für mich? Was kann ich tun, um zufrieden zu sein? An welchen Orten, bei welchen Gelegenheiten bin ich zufrieden? Wir können uns auf diesem Gesprächskreis gemeinsam auf... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Gemeindehaus Ev.-Reformierte Kirche
Süsterplatz 2
33602 Bielefeld
Termin: 13.07.2019, 14:30 bis 17:00 Uhr
Teilnehmerzahl: 25 Personen
Kosten: 3,00 € p.P. BKE-Mitglied
3,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied
Referenten: Henriette Schallenberg

Frauengesprächskreis Ruhr

Ängste verstehen und bewältigen

Ständig beschleicht uns das Gefühl von Angst. Angst vor dem Ende einer Beziehung, vor beruflichem oder privatem Versagen, vor diesem und jenem. Es wird klar, dass die Angst ein ständiger Begleiter ist, in fast jedem Leben findet sie sich auf die eine oder andere Weise. Als Enge oder Beklemmung empfinden wir oft unsere Angst. Enge bedeutet, keinen Ausweg zu haben, sich nicht bewegen zu können. Mit Angst wird der Erfahrungs- und Lebenshorizont... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ahmser Treff

Bunter als Blau – Argumente gegen Stammtischparolen

Häufig fehlen Menschen die passenden Worte, um auf Parolen und dumme Sprüche Kontra zu geben. Auf diesem Ahmser Treff wird an passender Rhetorik und Strategien geübt. Sprüche fallen nicht nur am viel zitierten Stammtisch. Auch die Supermarktkasse, der Wochenmarkt oder der Friseur sind meinungsfreudige Orte. Eine schnelle und passende Reaktion fällt vielen jedoch schwer. Was steckt hinter diesen Sprüchen, wo kommen sie her, welches Weltbild wird mit ihnen transportiert? *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Ev. Gemeindehaus Lockhausen
Leopoldshöher Str. 5
32107 Bad Salzuflen
Termin: 31.08.2019, 10:00 bis 16:00 Uhr
Teilnehmerzahl: 30 Personen
Kosten: 2,50 € p.P. BKE-Mitglied
2,50 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied
Referenten: Antje Totzek

Männerseminar

Sexualität und Sucht

Wie erleben Männer Ihre Sexualität unter Einfluss von Suchtmitteln und dann in der Abstinenz, dem Clean-Sein? Wissenschaftliche Untersuchungen gibt es reichlich zu dieser Thematik. Dennoch ist vieles davon noch nicht in unserem Alltag angekommen. Suchterkrankungen hinterlassen ihre Spuren auch in der Körperlichkeit und, ja auch in der Sexualität (oft auch nach jahrelanger Abstinenz). Es gibt viele Mythen zur Männersexualität, wie z.B. Männer können und wollen jederzeit, echte Männer kennen keine Potenzprobleme usw... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Gottfried-Könzgen-Haus
Annaberg 40
45721 Haltern
Termin: 06.09.2019, 18:00 Uhr bis
08.09.2019, 14:30 Uhr
Teilnehmerzahl: 20 Personen
Kosten: 80,00 € p.P. BKE-Mitglied
160,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied
Referenten: Heinz van Wasen

Ort: Gemeindehaus Apostelkirche
Horster Str. 35
45897 Gelsenkirchen
Termin: 31.08.2019, 15:00 bis 18:00 Uhr
Teilnehmerzahl: 20 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/Veranstaltungen/Seminarangebote

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. Dieses Angebot gehört zu der Veranstaltungsreihe Basiswissen Sucht und kann leider nicht einzeln gebucht werden... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Gottfried-Könzgen-Haus
Annaberg 40
45721 Haltern
Termin: 20.09.2019, 18:00 Uhr bis
22.09.2019, 14:30 Uhr
Teilnehmerzahl: 30 Personen
Kosten: 80,00 € p.P. BKE-Mitglied
160,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied
Referenten: Marianne Sasse, Hans-Ulrich Funk

Intensivseminar Stressfrei u. Entspannung

Entspannt und stressfrei leben

Gesundheit und Stress sind Worte, die nicht gut zusammenpassen. Wir machen uns häufig Gedanken über gesunde Ernährung und Fitness, vergessen ganz, dass Entspannung und Gelassenheit ebenso wichtig für ein gesundes, zufriedenes Leben sind. Neben der Bewusstmachung der Zusammenhänge helfen praxiserprobte Methoden, den eigenen Stress zu erkennen, zu verstehen und gezielt abzubauen. Sich richtig entspannen können – das war nie wertvoller als... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Gottfried-Könzgen-Haus
Annaberg 40
45721 Haltern
Termin: 27.09.2019, 18:00 Uhr bis
29.09.2019, 14:30 Uhr
Teilnehmerzahl: 20 Personen
Kosten: 60,00 € p.P. BKE-Mitglied
160,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied
Referenten: Birgit Mokross

Glaubensgesprächskreis

Die Perlen des Glaubens

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 zunichte gemacht werden können. 18 Perlen reihen sich an einem Band aneinander. Die Perlen unterscheiden sich in Form, Farbe und... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ängste und der Umgang damit

Ständig beschleicht uns das Gefühl von Angst. Angst vor dem Ende einer Beziehung, vor beruflichem oder privatem Versagen, vor Fremden und Fremdem, vor dem Ausgang einer ungeklärten Situation, vor Banalem und Existenzuellem. Es wird klar, dass die Angst ein ständiger Begleiter ist, in fast jedem Leben findet sie sich auf die eine oder andere Weise. Mit Angst kann der Erfahrungs- und Lebenshorizont immer kleiner – und enger werden. Im geschützten Rahmen dieses Gesprächskreises... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Gemeindehaus Ev.-Reformierte Kirche
Süsterplatz 2
33602 Bielefeld
Termin: 02.11.2019, 14:30 bis 17:00 Uhr
Teilnehmerzahl: 25 Personen
Kosten: 3,00 € p.P. BKE-Mitglied
3,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied
Referenten: Henriette Schallenberg

Basiswissen Sucht – Grundausbildung ehrenamtliche Suchtkrankenhilfe

Die Haltung der Helfenden

Grundhaltungen der Helfenden sind bestimmt durch persönliche Werte und Ziele, es geht um das Verteidigen persönlicher Grenzen und Bedürfnisse, das Wahren von Lebenssinn, Spiritualität und Glauben und darum, Unveränderbares zu akzeptieren. An diesem Wochenende wollen wir auf diese Aspekte näher eingehen. Ziel ist, die eigenen Grundfeste des Helfens zu sichern und zu reflektieren, ggf. zu ergänzen oder zu korrigieren. Dieses Angebot gehört zu der Veranstaltungsreihe Basiswissen Sucht und kann leider nicht einzeln gebucht werden... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Gottfried-Könzgen-Haus
Annaberg 40
45721 Haltern
Termin: 08.11.2019, 18:00 Uhr bis
10.11.2019, 15:30 Uhr
Teilnehmerzahl: 30 Personen
Kosten: 80,00 € p.P. BKE-Mitglied
160,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied
Referenten: Heinz van Wasen, Marianne Sasse,
Hans-Ulrich Funk

Ort: Bodelschwinghaus
Bergstr.7a
45897 Gelsenkirchen
Termin: 19.10.2019, 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

Ja zum Nein – Selbstvertrauen stärken

Mein Verhalten einfach nur danach ausrichten, was andere von mir denken könnten... Ja sagen, wenn ich Nein meine... Versuchen, es in erster Linie den anderen Recht zu machen. Es ist ja schließlich auch nicht wichtig, was für mich gut ist und was ich will. Oder? Es sollte sicher ein Ziel sein, genau herauszufinden, was mir selbst wichtig ist, nach welchen Werten ich leben will und diese Einstellungen und Meinungen dann auch zu vertreten... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Gemeindehaus Apostelkirche
Horster Str. 35
45897 Gelsenkirchen
Termin: 16.11.2019, 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

* * * * *

Bergkamener Tag

Möglichkeiten der Öffentlichkeitsarbeit in der Suchtselbsthilfe

Öffentlichkeitsarbeit will Verständnis, Vertrauen und Akzeptanz in der Öffentlichkeit herstellen und positive Eindrücke zum Verband oder zur Gruppe vermitteln. Sie dient dazu, Beziehungen aufzubauen zwischen dem Verband und unterschiedlichen Zielgruppen außerhalb des Verbandes. Weil die Adressaten verschieden sein können, ist es sinnvoll, auch unterschiedliche Wege der Öffentlichkeitsarbeit zu nutzen. Dieser Tag bietet den Raum, Möglichkeiten und Methoden zu sammeln... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Ev. Gemeindehaus der Friedenskirche
Schulstr. 156
59192 Bergkamen
Termin: 16.11.2019, 09:30 bis 14:30 Uhr
Teilnehmerzahl: 70 Personen
Kosten: 6,00 € p.P. BKE-Mitglied
6,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied
Referenten: N.N.


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

Männergesprächskreis

Lebensfreude – Was heißt das für mich?

Freude des Daseins ist groß, Größer die Freud' am Dasein, Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832). Was ist Lebensfreude eigentlich genau? Ist es Freude zu leben, oder ist es Freude am Leben? Für jeden von uns bedeutet das Wort Lebensfreude sicherlich etwas anderes. Einig sind wir vielleicht, dass sie nicht mit Gütern oder Geldbesitz verbunden sein muss. Sie entsteht in Momenten, die nicht geplant, die plötzlich da sind. Vielleicht bei einer Feier mit anderen Menschen... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Geschäftsstelle Landesverband NRW
Mathiasstr.13
44879 Bochum
Termin: 23.11.2019, 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

 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.

AHA Schulungsreihe 2019/2020

Angehörige helfen Angehörigen (AHA)

Diese Schulungsreihe richtet sich an Angehörige, die bereits Erfahrungen in der Moderation und/oder dem Leiten von Gruppen haben oder das Ziel verfolgen, eine eigene Gruppe gründen zu wollen. Es wird eine regelmäßige Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe und die Bereitschaft an der Schulungsreihe in vollem Umfang teilzunehmen, vorausgesetzt... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Strandhotel Timmendorfer Strand
Strandallee 8, 23669 Timmendorfer Strand
Termin: 05.-07. Apr. 2019, 20.-22. Sep. 2019,
03.-05. Apr. 2020, 25.-27. Sep. 2020
Teilnehmerzahl: 16 Personen
Kosten: 60,00 € p.P./p.Kurs BKE-Mitglied
250,00 € p.P./p.Kurs Interess./Nicht-Mitglied
Referenten: Beate Sievertsen, Dipl.-Soz.-Pädagogin

Persönlichkeitsentwicklung

Veränderung ist möglich... Jetzt gleich !!!

"Ziele benennen, eigene Stärken erkennen, ein persönliches Motto entwerfen und ganz gezielt einsetzen – ein Seminar mit dem „Zürcher Ressourcen Modell“. Die Fragen nach dem „Und was kann ich noch?“ oder nach dem: „Welche Alternativen habe ich nach erfolgreicher Abstinenz?“ beschäftigen viele. Wer aber weiß schon genau, welche Potentiale in ihm stecken? Oder wir wissen von unseren Möglichkeiten, nutzen diese aber nicht... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Fichtenhof
An der Kirche 1, 24635 Rickling
Termin: 17.05.2019, 18:00 Uhr bis
19.05.2019, 13:00 Uhr
Teilnehmerzahl: 15 Personen
Kosten: 40,00 € p.P. BKE-Mitglied
120,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied
Referenten: Britta Reimer

Fort- und Weiterbildung

Ich bin zu Hause in mir

Wie oft achten wir mehr darauf, was andere über uns sagen, wie sie uns beurteilen, womit wir Anerkennung finden oder Erfolg, als darauf, was unser Herz sagt? Wie oft folgen wir wirklich dem, was in uns ist? Und was ist, wenn uns das in Konflikt führen würde mit dem, was die Gesellschaft von uns will? In diesem Seminar wollen wir gemeinsam herausfinden, wie wir wirklich sind, und Wege kennenlernen, unserem Herzen zu folgen... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Haus der Jugend
27487 Helgoland
Termin: 23.05.2019, 16:00 Uhr bis
26.05.2019, 12:30 Uhr
Teilnehmerzahl: 18 Personen
Kosten: 119,00 € p.P. BKE-Mitglied
279,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied
Referenten: Evelyn Horsch-Ihle, Peter Ihle

Persönlichkeitsentwicklung

Umgang mit Rückfällen in der Gruppe

In einer Selbsthilfegruppe stärken und stabilisieren sich die Mitglieder gegenseitig. Austausch, Verständnis und Vertrauen stehen ganz oben auf der Liste. Doch was passiert, wenn die Gruppe von Instabilität geprägt ist? Wie kann ein Balanceakt zwischen Hilfsbereitschaft und Selbstschutz gelingen? In diesem Zusammenhang erarbeiten wir theoretisch sowie praktisch folgende Themen, z.B. Nähe und Distanz, Helfersyndrom... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Martinshaus
Kanalufer 48
24768 Rendsburg
Termin: 24.05.2019, 16:00 Uhr bis
26.05.2019, 12:30 Uhr
Teilnehmerzahl: 26 Personen
Kosten: 40,00 € p.P. BKE-Mitglied
120,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied
Referenten: Vivien Schläfke

Gesundheit, körperliche Ertüchtigung und Ernährung

Fahrradseminar „Unterwegs in Nordfriesland“

Wir erkunden Nordfriesland. Zur Einstimmung beginnen wir am Freitag nach dem Abendessen mit einem Vortrag „Bewegung und Ernährung“... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: JH Friedrichstadt
Ostdeutsche Str. 1
25840 Friedrichstadt
Termin: 30.08.2019, 16:00 Uhr bis
01.09.2019, 12:30 Uhr
Teilnehmerzahl: 18 Personen
Kosten: 40,00 € p.P. BKE-Mitglied
120,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied
Referenten: Manfred Romeyke

Persönlichkeitsentwicklung

Auf den Punkt gebracht: „Von der Farbenpracht der Worte“ – Schreibwerkstatt 2

Wer aufgehört hat, Suchtmittel zu konsumieren, hat in der Regel dazu viel Lebensgeschichtliches zu erzählen. Menschen mit Suchterfahrung werden häufig auf die Zeit während oder nach der Sucht reduziert, wollen aber auch in ganzheitlicher Weise gesehen und verstanden sein. Mit der Erfahrung von Abhängigkeit und Abstinenz als eben ein Teil Ihrer Biographie. Viele dieser Gedanken und Gefühle dazu können ihren Ausdruck... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Martinshaus
Kanalufer 48
24768 Rendsburg
Termin: 27.09.2019, 18:00 Uhr bis
29.09.2019, 12:30 Uhr
Teilnehmerzahl: 16 Personen
Kosten: 40,00 € p.P. BKE-Mitglied
120,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied
Referenten: Britta Reimer

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

Persönlichkeitsentwicklung

Selbstliebe – Eigenliebe ist das Instrument zur Selbsterhaltung (Voltaire)

Und weil - wenn wir mal innehalten - die Eigenliebe häufig zu kurz kommt, wollen wir uns mit diesem Thema ein ganzes Wochenende lang intensiv beschäftigen. Es wird darum gehen, Schritt für Schritt ein achtsames Mitgefühl für uns selbst zu entwickeln. Wir wollen lernen, liebevoller und angemessener mit Stress und Anforderungen unseres Alltags umzugehen. Die Erarbeitung des achtsamen Mitgefühls ist inzwischen zu einem wichtigen... *Mehr Infos auf unserer Internetseite...*

Ort: Fichtenhof
 An der Kirche 1
 24635 Rickling

Termin: 25.10.2019, 18:00 Uhr bis
 27.10.2019, 13:00 Uhr

Teilnehmerzahl: 15 Personen

Kosten: 40,00 € p.P. BKE-Mitglied
 120,00 € p.P. Interessent/Nicht-Mitglied

Referenten: Beate Sievertsen

Fort- und Weiterbildung

Ausbildung zum freiwilligen Suchtkrankenhelfer 2020

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

Termine 2020: 10.-12.01. / 24.-26.01. / 14.-16.02. /
 13.-15.03. / 17.-19.04. / 08.-10.05. /
 05.-07.06. 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)

* * * * *

DEMNÄCHST IN DER MITGLIEDER ZEITSCHRIFT

Vorankündigung BKE VIEFALT 1. Ausgabe 2019

Verbindung Mensch

Ganz nach unserem Motto „Der Mensch im Mittelpunkt“ widmen wir uns in der nächsten Ausgabe der BKE VIEFALT dem Thema „Verbindung Mensch“.

Der Mensch als Bindeglied in Beziehungen. Innerhalb der Familie, im Freundeskreis, in Arbeitsbeziehungen, in der Selbsthilfegruppe, in Kooperationen mit der beruflichen Suchthilfe und dem Gesundheits- und Sozialwesen und in vielen anderen Bereichen unseres Lebens.

Menschen verbinden Themen und werden durch Themen miteinander verbunden. Ein gemeinsames Thema in der Selbsthilfegruppe, zu dem alle etwas beitragen können, schafft Vertrauen und Selbstbewusstsein. Und manchmal entstehen Querverbindungen aus der Gruppe heraus in den Freizeit- oder auch Arbeitsbereich.

Verbindlichkeit spielt gerade im System von Sucht und Suchterkrankung eine wichtige Rolle. „Auf mich ist Verlass und ich kann mich auf andere verlassen. Ein Wort ist ein Wort!“

Doch manchmal gibt es auch Verbindungsstörungen. Themen, Meinungen, Beziehungen gehen auseinander. Die Verbindung lockert sich oder wird sogar getrennt. Wie kann es dennoch für alle zufriedenstellend weitergehen? Was nehmen wir aus der Zeit der Verbindung mit?

Ansichten teilen

Wenn ihr etwas zu dem Thema zu sagen oder eigene Erfahrungen gesammelt habt, schreibt uns! Erzählt von euren Verbindungen, die euch im Alltag tragen. Habt ihr Tipps für die gute Zusammenarbeit in der Gruppe? Profitiert ihr von einer guten Kooperation mit der Beratungsstelle vor Ort? Berührt euch immer noch, wie ihr als Familie wieder zusammengefunden habt? Welche Trennung war für euch der Startpunkt etwas Neues zu beginnen?

Wir sind gespannt auf eure Gedanken und Erfahrungen!

Einsendeschluss: 15.03.2019

Artikel und Fotos an: redaktion@bke-bv.de

2018 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 die Unterstützung der Projekte
 - „Menschen stärken Menschen – Verbindungen und Verbindlichkeit fördern“
 - „Evaluation zur Wirksamkeit der Suchtselbsthilfe“
 - „BKE VIEFALT | Kompetenzen stärken – Engagement fördern“
- der DAK Gesundheit für die Unterstützung des JULITI-Projekts „Was geht ab? Lebenswelten von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen“
- der Techniker Krankenkasse für das Projekt „Lebenswelten – Angehörige im Blick“
- dem AOK-Bundesverband für das Projekt „Vorbereitung Kirchentagsbeteiligung 2019“
- 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