

Menschen stärken Menschen



BKE *VIELFALT*

Mitgliederzeitschrift Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche | Nr. 1/2019



VERBINDUNG MENSCH

Menschen stärken Menschen



Was uns verbindet...

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

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

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

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

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

Förderer dieser Mitgliederzeitschrift ist die

BARMER

Verantwortlich für den Inhalt: Lando Horn, Bundesvorsitzender

Redaktionsteam: Claudia Kornwald (BV), Lando Horn (BV),
Doreen Rupieta (SH), Peter Keller (SH), Thomas Blicher (HS),
Egon Hoffmann (NDS), Marianne Sasse (NRW)

Gestaltung: HP KELLER Medienbüro, 25421 Pinneberg

Fotos: BKE-Bundesverband, BKE-Landesverbände, Mitglieder,
Pixabay, Depositphotos, iStock, Stockunlimited

Druck: Grafia-Druck Schröder, 44379 Dortmund

Bitte beachten...

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

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

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

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

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

in der Vorankündigung der letzten Ausgabe unserer BKE VIELFALT hatten wir noch geschrieben, dass wir weiterhin auf der Suche nach dem Geheimnis der Selbsthilfe sind. Immer wieder haben uns unsere BKE-Freundinnen und BKE-Freunde ihre ganz persönlichen Ansichten dazu mitgeteilt. Wir haben eine wissenschaftlich gestützte Befragung dazu durchgeführt und wir haben Expertinnen und Experten zu Rate gezogen. Wir wollten erfahren, „was wirkt“ da eigentlich in der Selbsthilfe so positiv auf Menschen, die selbst oder durch ihr Umfeld von Sucht betroffen sind?

Für viele von Euch ist es sicherlich nicht überraschend, dass wir als Ergebnis keine 10-Punkte-Wirksamkeits-Empfehlung kundtun können. Es gibt natürlich förderliche Elemente. Diese haben wir durch Eure geteilten Gedanken und durch die Befragung auch belegen und veröffentlichen können, wie Ihr in dieser Ausgabe lesen werdet.

Doch nur die Verbindung all dieser Elemente macht unsere Selbsthilfe im BKE so wirksam und gut für all diejenigen, die Hilfe und Unterstützung benötigen. Doch alle Verbindungen benötigen auch ein „Bindemittel“, wenn sie stabil und dauerhaft sein wollen. Und dieses „Bindemittel“ ist der Mensch – oder besser gesagt, die Menschen in unserem BKE.

Verbindung Mensch!

Ganz praktisch haben wir das auch mit der Entwicklung unserer Mitgliederzeitschrift BKE VIELFALT erlebt. Aus drei Zeitschriften in unserem Verband (BKE-Report des Bundesverbandes, Blaue Blätter des Landesverbandes NRW und BKE-Magazin des Landesverbandes SH) entstand in nunmehr vier Jahren eine gemeinsame Mitgliederzeitschrift – gemacht von BKE-Mitgliedern für alle BKE-Freundinnen und BKE-Freunde in unseren Gruppen und darüber hinaus! Anfangs noch strikt unterteilt nach den jeweiligen Bundesländern und Verbänden.

Und nun zum ersten Mal eine Ausgabe, die nicht mehr trennt, sondern verbindet, was auch alle BKE-Freundinnen und BKE-Freunde verbindet. Die neue Struktur der inhaltlichen Gliederung dieser Ausgabe spiegelt die VIELFALT wieder, die wir im BKE leben. Die unsere Arbeit so wirkungsvoll macht für die Menschen, die sich uns anvertrauen und anschließen. VIELFALT im BKE leben, gestalten, lernen, verbinden, feiern, genießen und noch vieles mehr!



Das Redaktionsteam der BKE VIELFALT glaubt auf der Zielgeraden mit der Entwicklung der Zeitschrift zu sein. Wir hoffen, dass auch Ihr das ähnlich empfindet und wünschen Euch viel Freude bei der Lektüre!

*Lando Horn
Bundesvorsitzender
für das Redaktionsteam der BKE VIELFALT*



VIELFALTgestalten

Erfahrungen zum Thema Verbindlichkeit
 Was bedeutet das Wort Verbindlichkeit für mich?
 Gruppenabend – wie jeden Mittwoch
 Gutes Miteinander der „Senfkörner“ in Wetzlar!
 Wendepunkt – Lebenswelten – Angehörige im Blick
 Gruppenabend 2.0 – Austausch als Basis neuer Ideen

VIELFALTbke

Evaluation 2018 - Befragung der Gruppenleiter*innen
 Das Team der BKE VIELFALT
 BKE VIELFALT – Mehr als nur Bettelküre
 Planungskonferenz BKE Landesverbandes NRW
 Landesvorstand NRW - Wer steckt dahinter?
 Stolz und trocken!
 Unser NRW Newsletter
 BINGO in Magdeburg
 Öffentlichkeitsarbeit: Alkohol und Gesellschaft

VIELFALTverbinden

Ein gutes Beispiel für BKE interne Vernetzung
 Am Anfang nur eine kleine Anstecknadel
 Der Mensch als kleinstes Bindeglied
 MPU-Vorbereitungsgruppe
 Jugendarbeit ist mehr als „Gruppe machen“
 100% (er)Leben in Gelsenkirchen
 Beziehungen/Verbindlichkeit – für oder gegen das Leben
 Vorteile/Nutzen einer Vereinsmitgliedschaft?
 Kooperation: Familie und Schule
 Wendepunkt: Jungesellinnenabschied
 Erstes Regionaltreffen Niedersachsen – Region Ost
 Ostseeseminar
 Sonniger Selbsthilfetag in Witten

VIELFALTleben 26-30

Sucht beeinflusst die ganze Familie?! 26-27
 Ein Novemberabend 28
 Ich lebe mit dem Kuschtiersyndrom 29
 Die Guten ins Töpfchen... 29
 Sind wir süchtig?! 30
 Martinsmarkt in Ledde 30

VIELFALTpersönlich 31-34

Mein Leben im Schnelldurchlauf! 31-32
 Aufgeben oder nach vorne schauen? 33
 Vom Hilfesuchenden zum Helfer 33
 Warum ich kein Gruppenleiter werden möchte 34
 Gruppenleiter im BKE: So sehe ICH das! 34

VIELFALTlernen 35-42

Nur sprechenden Menschen kann geholfen werden 35-36
 Senfkörner in der Schreibwerkstatt 37
 Steine in meinem Leben 37
 Wunsch nach Freiheit, ohne Sucht 37
 Schreibwerkstatt: Selbsterfahrung der wunderbaren Weise 38
 Artikel-Beispiele aus der Schreibwerkstatt 39
 Dröge Inhalte können auch Spass bringen 40
 Angehörigenseminar in NRW 40
 Nur für Männer! Gesprächskreise 41
 Märchenhaftes in NRW 42
 Abschiedsbrief an den Alkohol 42

10-16 VIELFALTaktiv 43-50

Selbsthilfe als Teil des Kulturlebens 43-44
 Es ging wieder los! 44
 Suchtselbsthilfe trifft Kultur 45
 Selbsthilfe und die Presse 45
 Eisen-Erzbergwerk Damme 46
 BKE Dorsten Vereinsseminar 46
 BKE Celle trifft sich zum 150. Mal 47-48
 Impressionen aus Brackwede 48
 Suchtmittelfreies Leben kann erfüllend sein 49-50

17-25 VIELFALTgenießen 51

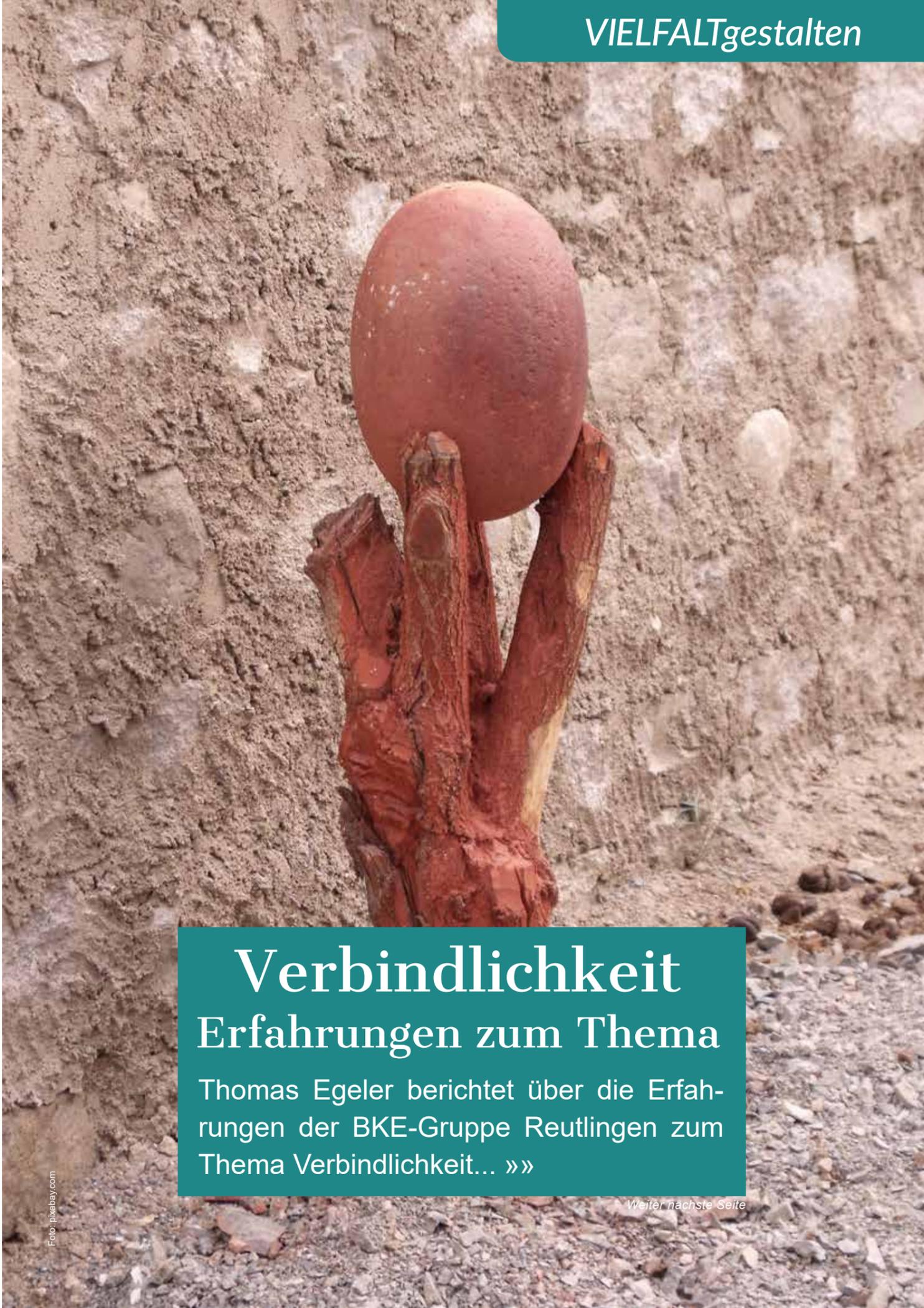
Dieter's Geschichte: Chris, der Spiegel 51

VIELFALTfeiern 52-54

25 Jahre Kamen-Heeren 52-53
 Ehrung von Lando Horn 53
 Feiern – und wie – 25 Jahre Holzwickede 54

VORSCHAU BKE VIELFALT 54

2. Ausgabe 2019: Unsere Zukunft 54



Verbindlichkeit
Erfahrungen zum Thema
 Thomas Egeler berichtet über die Erfahrungen der BKE-Gruppe Reutlingen zum Thema Verbindlichkeit... »»

Weiter nächste Seite

Fortsetzung von Seite 5

Verbindlichkeit

Von Interessent*innen, welche noch auf der Suche nach Selbsthilfegruppen sind, wurde immer wieder der Wunsch geäußert, wie wichtig es für sie ist, eine Gruppe, welche sich regelmäßig, also wöchentlich trifft, zu finden.

Dies zu leisten, war für uns anfänglich schwierig, da unsere Gruppe ja einerseits sehr klein war, andererseits mussten wir vor ca. drei Jahren nochmals in neue Räumlichkeiten umziehen. Auch meine Arbeit in 2-Schicht erschwerte die Gruppenarbeit und Elmar Spies, unser stellvertretender Gruppenleiter, hatte auch



Das Team der BKE Selbsthilfegruppe in Reutlingen

nicht immer Zeit. So kam es in den letzten Jahren doch immer wieder vor, dass die Gruppenabende teilweise ausfallen mussten.

Zwischenzeitlich hat sich die Situation positiv entwickelt, denn wir haben seit einigen Monaten wieder mehr Zulauf. Auch konnte ich mit meinem Vorgesetzten die Vereinbarung treffen, dass ich donnerstags in der Spätschichtwoche mit meiner Arbeit früher anfangen und somit früher aufhören kann, um anschließend den Gruppenabend leiten zu können.

Letzten September habe ich unsere Selbsthilfegruppe im Kirchenblättchen vorgestellt. Ein weiterer Punkt sind gemeinsame Aktivitäten. Letztes Jahr im Oktober haben wir einen gruppenübergreifenden Kegelnachmittag veranstaltet, welcher gut angenommen wurde. Dies ist auch für 2019 vorgesehen und wird derzeit organisiert. Auch eine Führung im Samenmuseum Gönningen für Mai ist in Planung. Hierzu werden die Gruppen aus Pforzheim und Backnang ebenfalls eingeladen.

Auch freuen wir uns, dass es wieder ein Baden-Württemberg-Seminar geben wird. Im März sind nun die Dreitermine für unseren Imagefilm fest eingeplant.

Das neue Konzept vom BKE findet bei Interessent*innen und Gruppenbesucher*innen/ Mitgliedern guten Anklang. Dies wird immer wieder positiv hervorgehoben.

Aktuell sind wir an den Gruppenabenden teilweise 7 - 10 Leute. Was bedeutet, die Besucher*innenzahlen haben sich innerhalb der letzten beiden Jahre nahezu verdoppelt.

Das von mir vorgeschlagene Sponsoring durch meinen Arbeitgeber kann leider nicht zustande kommen, da wir ein weltweit tätiger Betrieb sind, somit neutral bleiben müssen und deshalb keine einzelne kirchliche Organisation unterstützt werden kann. ■

Thomas Egeler, BKE Reutlingen/BW

Impulse für die Gruppenarbeit:

Verbindlichkeit schaffen durch Öffentlichkeitsarbeit – wie geht das?

Das BKE-Reutlingen stellt sich mit einem ansprechenden Text im Gemeindeblatt vor.



Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger,

mein Name ist Thomas Egeler, ich leite die Selbsthilfegruppe des BKE (Blauwe Kreuz in der Evangelischen Kirche) hier in Reutlingen. Diese möchte ich Ihnen kurz vorstellen. Das BKE ist seit über 100 Jahren Teil der Suchthilfe in Deutschland und orientiert sich an dem Prinzip „Hilfe zur Selbsthilfe“. Hierbei kommt es nicht auf das Suchtmittel an. Wir sind offen für jeden Menschen, egal ob jung oder alt, gleich welcher Nationalität, welchen Glaubens, welchen Geschlechts oder welcher Herkunft. Die Vielfalt des BKE lässt sich schon an den verschiedenen Farben im Logo leicht erkennen.

Wir leben den diakonischen Gedanken und geben den Menschen die Möglichkeit, sich zu entwickeln, wieder Halt und Sinn im Leben zu finden. Reutlingen hat ein sehr gutes Netzwerk in Suchtfragen. Mit den entsprechenden Stellen (Diakonie/PPRT usw.) stehen wir im engen Kontakt und können so schnell und unbürokratische Hilfe leisten.

Wir sind eine kleine, aber aktive Gruppe und treffen uns immer donnerstags ab 18:30 Uhr im Saal des Erdgeschosses im Anbau der Christuskirche (Eingang: Benzstraße 53).

Im Oktober veranstalten wir ein gemeinsames Kegeln (mit zwei anderen Gruppen aus Backnang und Pforzheim).

Näheres erfahren Sie an den Gruppenabenden. Bei Interesse: einfach vorbeikommen und Hallo sagen! Wir freuen uns über jeden, der uns kennenlernen möchte.

TIPP: Schreibt mit eurer Gruppe einen einladenden Text für den Gemeindebrief oder die Stadtteilzeitung



Alina Besner, Lehrerin in Nordrhein-Westfalen

WAS BEDEUTET DAS WORT VERBINDLICHKEIT FÜR MICH?

Wenn ich an Verbindlichkeit denke, so habe ich als erstes positive Assoziationen. So hat Verbindlichkeit für mich etwas mit Vertrauen zu tun. Denn in dem Wort findet sich auch das Wort Verbindung. Und eine Verbindung gehe ich nur mit jemandem ein, dem ich vertraue. Das nächste, was mir in den Sinn kommt, hat zugleich eine positive und negative Verknüpfung mit diesem Wort. Verbindlichkeit ist für mich auch gleichzusetzen mit Verpflichtungen. Und genau diese Verpflichtungen können beide Seiten haben. Es gibt Verpflichtungen, die mir Freude bereiten. Zum Beispiel, die Verpflichtung meinem Hund gegenüber. Für ihn da zu sein und mich um ihn zu kümmern.

Andere Verpflichtungen können manchmal unangenehm oder lästig sein. Gerade dann, wenn man sie nicht gerne macht und vielleicht nur eingewilligt hat, weil man einem anderen Menschen einen Gefallen tun wollte. Natürlich kann auch der Job eine positive und negative Verpflichtung sein. Klar macht mir mein Job Spaß. Nichtsdestotrotz gibt es Tage, an denen ich es als eine lästige oder belastende Verpflichtung empfinde.

Als letztes hat Verbindlichkeit etwas mit Zuverlässigkeit für mich zu tun. Wenn ich etwas verbindlich zusage, dann steht für mich fest, dass ich meine Zusage einhalte. Genau so erwarte ich es auch von anderen Menschen mir gegenüber. ■

Alina Besner, Lehrerin NRW

Gruppenabend

WIE JEDEN MITTWOCH!

So auch heute. Über einen sehr langen Zeitraum haben wir meistens dieselben Besucherinnen und Besucher.

So auch heute wieder. Wir haben ein Haus der offenen Tür und nehmen jeden Menschen sehr gern auf.

Heute wollen wir, wie immer, die Begrüßung vornehmen, da meldet sich die Türglocke. Ein neuer Besucher fragt: „Ist hier das Blaue Kreuz?“

Ja! Wie heißen ihn herzlich willkommen und stellen ihm frei, über sich und den Grund seines Besuches zu sprechen. Zunächst hört er still zu, doch nach einiger Zeit spricht er sehr offen über seine Probleme. So kommt dann, nach den allgemeinen Mitteilungen und Abfragen zur Befindlichkeit der anderen Gruppenteilnehmenden, unser Gast zu Wort. Nenne ich ihn einmal Friedrich.

Er berichtet aus seinem Leben und wie er schon als Kind mit Alkohol in Verbindung kam. Sein Vater war starker Alkoholiker und hat sich schon ganz früh in seine eigene Heimat Ost-Europa abgesetzt. Um die Mutter und unseren Friedrich hat er sich nicht mehr gekümmert.

Schon in der Schulzeit - Grundschule, Realschule, Gymnasium - ist Friedrich, trotz vieler neuer Anläufe, immer wieder gescheitert. Neben dem Alkohol waren schnell auch Drogen im Spiel.

Weitere Angebote, wie verschiedene Ausbildungen, hat Friedrich ebenfalls immer wieder nach kürzester Zeit abgebrochen. Selbst bei der Bundeswehr wurde er unehrenhaft entlassen. Es folgten verschiedene Maßnahmen, wie Entgiftung, Langzeittherapie, Beschäftigungsversuche usw. ohne Erfolg.

Zwischenzeitlich ist er vierundvierzig Jahre geworden und sucht nun Hilfe bei uns, beim BKE. Er hat erneut eine Beschäftigungsmaßnahme begonnen und hat nun über einige Wochen regelmäßig unsere Gruppe besucht. Wir werden versuchen, ihm zu helfen.

Wie jeden Mittwoch... am Gruppenabend. ■

Karl-Hermann Vagt, Landesvorsitzender NRW

GUTES MITEINANDER DER „SENFKÖRNER“ IN WETZLAR!

Unsere Gruppe, meine Gruppe, das sind die „Senfkörner“. Jedes natürliche Senfkorn ist winzig klein, aber es hat Power und kann zu einem riesigen Baum wachsen. Jede Gruppe fängt einmal klein an. Ein oder zwei Menschen haben einen Wunsch, eine Idee, und die setzen sie in die Tat um. Sie wollen etwas verändern. Etwas bewirken! Und dann hängt es von jedem einzelnen ab, ob eine Gruppe wächst oder eingeht. Denn jeder ist wichtig und wertvoll. Wir reden und singen, lachen und feiern. Wir vertrauen uns Dinge an, diskutieren und machen Ausflüge.

Menschliches Miteinander ist oft nicht einfach. Wie begegne ich dem Fremden? Immer wieder kommen Neue in unsere Selbsthilfegruppe. In eine fest zusammengefügte Gruppe. Zu Menschen, die sich schon ewig kennen. Wir begegnen uns mit Respekt und Toleranz, mit Liebe, mit Verständnis und Achtung. Aber unsere Gruppe will offen sein, für jeden. Wir wollen kein eingefahrener Haufen sein. Immer im selben Trott, immer mit dem gleichen Thema.

In der heutigen Zeit habe ich oft den Eindruck, dass jeder nur noch an sich denkt. Sei es im Straßenverkehr, in den Familien oder in Gruppen. Jeder ist sich selbst der Wichtigste und kein Gedanke wird an den Nächsten verschwendet. Das ist bei uns in der Gruppe zum Glück anders. Wir wollen für andere da sein und gemeinsam etwas verändern. Unsere Gruppe soll eine Anlaufstelle sein, um persönliche Probleme auszusprechen. Eine Gruppe will gelebt sein. Unterschiedliche Meinungen werden stehen gelassen, diskutiert und vielleicht mit einem Kompromiss geregelt. Miteinander können wir viel bewirken. Das wirkt sich auch auf unsere Arbeit aus. Zu einer Gruppe gehören aber auch Regeln. Ein gemeinsamer Anfang mit Lied und Text, eine erste Blitzrunde der Teilnehmer, ein Thema und ein gemeinsamer Abschluss. Alles gehört zusammen, so wie der Abschied voneinander mit Saft, Kaffee und Knabberien. Zusammenarbeit ist nur möglich, wenn wir uns voll und ganz vertrauen können. Dass wir auch über Dinge sprechen können, die unangenehm sind. Dass wir Streitgespräche führen und trotzdem im Frieden auseinandergehen. Dass wir wissen, wir können uns trotz aller Meinungsunterschiede in manchen Punkten voll aufeinander verlassen.

Reden und zuhören, ausreden lassen, Respekt, Toleranz, Vertrauen! Im Grunde genommen sind das „normale“ Regeln. Werden sie aber nicht eingehalten,

entsteht schnell Chaos. Dann liegt es an den Gruppenleitern, wie sie mit dem „Regel-Missbrauch“ umgehen. Denn jeder will gestärkt aus dem Abend gehen. Manchmal wird sich eine Gruppe auch von einem Teilnehmer trennen müssen. Nämlich dann, wenn der innere Frieden einer Gruppe gestört wird. Zum Beispiel, indem Menschen andere beeinflussen wollen, bewusst Lügen erzählen oder Verschwiegene weitergeben. Ein Ausschluss sollte aber nur geschehen, um die Gruppe zu schützen. Denn die Gruppe ist in diesem Fall wichtiger als der einzelne. Toleranz für jeden Menschen ist wichtig, aber ich kann auch nicht alles tolerieren. Jede Gruppe muss selber entscheiden, wann die eigenen Grenzen erreicht sind.

Bei uns „Senfkörnern“ geht es um Menschlichkeit, um Geborgenheit und Verständnis. In den Gruppenstunden dürfen wir uns austauschen, neue Kraft schöpfen und Mut tanken. Ich bin sehr froh, dass ich zu den „Senfkörnern“ gehöre. Sie nahmen mich wie ein Familienmitglied auf und halfen mir, meine schwere Zeit als Angehörige auszuhalten. Immer wieder hörten sie mir zu und gaben mir Halt. Machten mir neu Mut und stärkten so mein Selbstbewusstsein. Ich weiß nicht, wie es mir ohne die Gruppe ergangen wäre. Nun versuche ich, ein wenig zurückzugeben. Von meinem Wissen, meiner Zeit und manchmal auch von meinen Backkünsten. Ja, wir sind eine tolle Gruppe, ein gutes Team. ■

Martina Welscher, Angehörige, BKE Wetzlar/HE

WENDEPUNKT – LEBENSWELTEN – ANGEHÖRIGE IM BLICK ... UND KEIN ENDE

Wir erleben seit 2017 eine spannende und konstruktive Zeit mit Dr. Veltrup. Die Ausbildung für das Klinikprojekt ist für die Teilnehmer*Innen eine lohnende Investition in die persönliche Entwicklung. Ich bin sehr dankbar, dass mir die Möglichkeit gegeben wurde, durch die Teilnahme an der Ausarbeitung der Inhalte, zu wachsen, zu verstehen und selbstbewusster zu werden. Die Teilnahme an den Ausbildungen hat uns befähigt, unter anderem, eigene Entscheidungen zu treffen. Dadurch haben zum Beispiel seelische Belastungen weniger Erfolg, Erkrankungen zu verursachen.

Was ist aus ärztlicher Sicht das wichtigste bei einer seelischen Erkrankung?

- **Gemeinschaft**
- **Sinn (Lebensinhalt)**
- **Humor**

Viele, die sich einer Selbsthilfegruppe anschließen, haben erlebt, wie befreiend und stark machend die BKE-Gemeinschaft und der Austausch sind. Die Gruppe bietet Raum und Zeit in einem geschützten Rahmen. Um zu verstehen und zu begreifen, welche Verhaltensweisen mich und meinen Partner in der Abhängigkeit gehalten haben. Die Gewissheit haben, dass ich das Unmögliche versucht habe. Annehmen, dass das kein persönliches Versagen ist. Diese Reflexionen sind es, die wir den Menschen übermitteln können, die für sich die Kraft der Suchtselbsthilfe noch nicht entdeckt haben.

BKE-ler, die den ehrenamtlichen Suchthelfer gemacht haben, können bestätigen: „Wer sich selbst respektiert und wertschätzt, wird andere respektieren und wertschätzen können.“



Brigitte Struck

An dieser Stelle möchte ich euch bitten, gönnt euch und euren Gruppenmitgliedern die Teilnahme am Klinikprojekt und/oder an der AHA-Schulung. Die Schulungen sind für alle gefestigten Mitglieder offen, die Interesse und Freude haben, ihre Ideen und ihr Können einzubringen. An den Teilnahmegebühren soll es nicht scheitern. Sprecht uns darauf an, wir finden eine Lösung.

Ihr mögt denken, das brauchen wir nicht. Unsere Angehörigen finden Hilfe in unseren Gruppen. Das ist zutreffend. Langjährige Mitglieder nutzen die vielfältigen Möglichkeiten und unterschiedlichsten Hilfsangebote, die die Suchtselbsthilfe bietet.

Bei unseren Projekten geht es um Menschen, die uns noch nicht kennen. Bundesweit lebt jedes 6. Kind in einem suchtbelasteten Umfeld. Dazu gehören Erwachsene, die sich Sorgen machen. Es geht um Entlastung. Das Wenige, das ich in der Suchtselbsthilfe zurückgeben kann, stärkt meinen Weg zur persönlichen Weiterentwicklung. Die Verbundenheit in der Fachgruppe beflügelt meinen Geist und macht Lust auf neue Erkenntnisse.

Meine Dankbarkeit wird immer Brigitte Struck gehören. Sie hatte den Mut einer neu zugezogenen Nachbarin,

Gruppenabend 2.0 AUSTAUSCH ALS BASIS NEUER IDEEN

- **Wie muss eigentlich ein Gruppenabend aussehen?**
- **Muss das Thema „Sucht“ immer im Mittelpunkt stehen?**

Dass Gruppenabende auch anders gehen und Gruppen von einem gemeinsamen Austausch profitieren können, zeigte sich jetzt bei einem gemeinsamen Gruppenabend der Gruppe Kiel Schwentine und der Gruppe Kiel Angehörige.

Beide Gruppen trafen sich zu einem Abend unter dem Thema „Was ich mir von meinem Gruppenleiter wünsche“. Und der Austausch brachte eine Reihe von selbstbestimmten, wertschätzenden und beeindruckenden Ansichten zutage.

Deutlich wurde jedoch, dass gemeinsame Gruppenabende eine gute Möglichkeit sind, „über den Tellerrand hinaus“ zu schauen und sich unter den Gruppen besser kennen und verstehen zu lernen.

Die Gruppen freuen sich auf eine baldige Wiederholung eines gemeinsamen Gruppenabends. ■

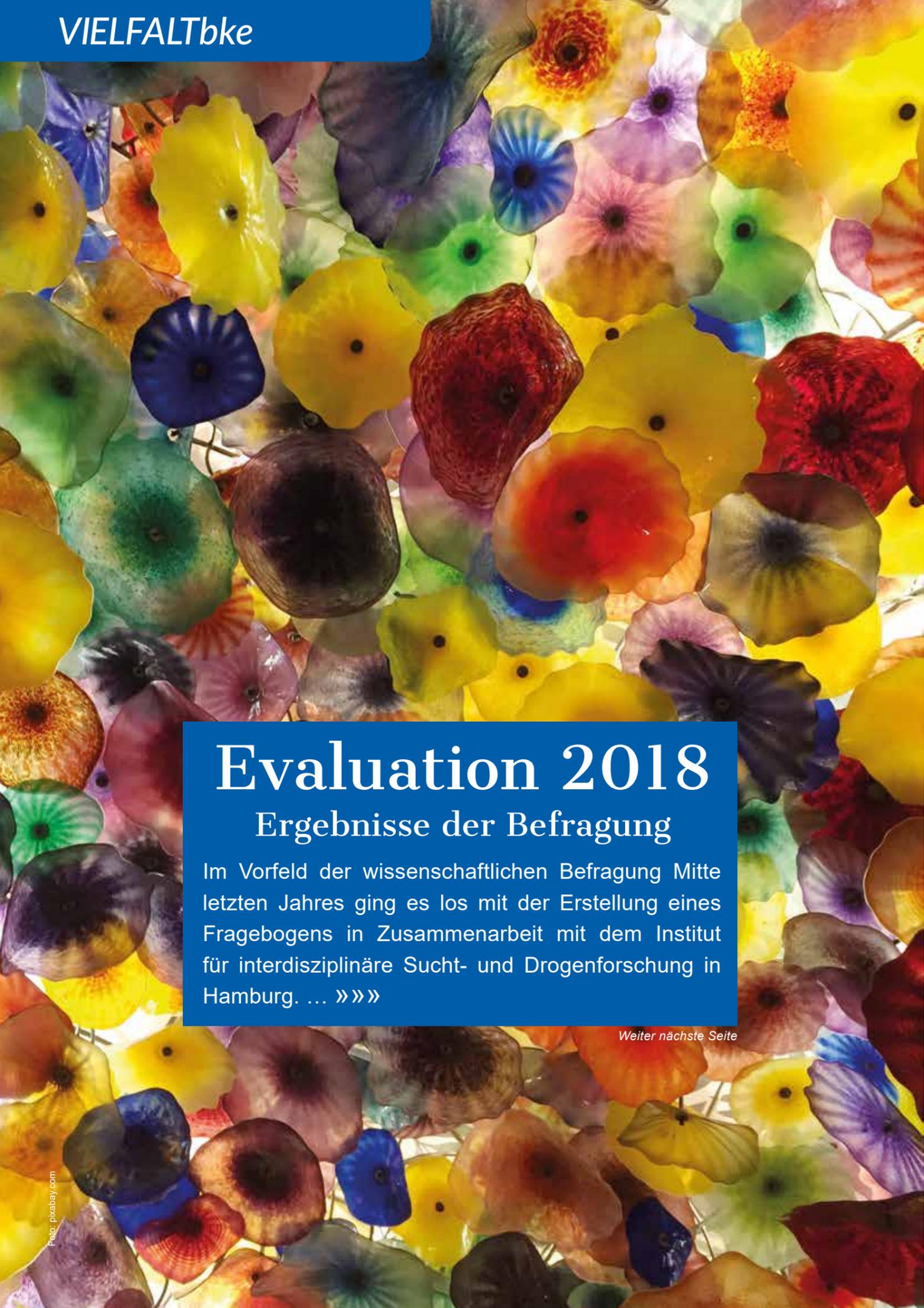
Doreen Rupietta, Redaktionsteam

mich anzusprechen. Zu sagen, ich habe gesehen „SIE“ brauchen Hilfe. Ich bin suchtkrank und kenne eine Selbsthilfegruppe für Angehörige vom BKE. Das hat Brigitte Mut und Selbstbewusstsein abverlangt. Einer fremden Person zu sagen, ich bin abhängig erkrankt und ich kenne auch die Not der mitbetroffenen Menschen in einem suchtbelasteten Umfeld. Danke, Brigitte, Du hast mir geholfen, am Leben zu bleiben.

„Einer trage des anderen Last.“ Noch sind wir sehr wenige Schultern. Ich kann mir vorstellen, dass die eine oder der andere von euch sich uns gerne anschließen möchte. Sich aber bisher von uns noch nicht angesprochen gefühlt hat. Oder sich einfach nicht traut. Vertraut auf eure Erfahrungen in der Gruppe und dem Weg, den ihr bisher gemeistert habt.

Ich kann mir einfach nicht vorstellen, dass so wenige BKE-ler denken wie wir im Fachbereich und in den Fachgruppen WENDEPUNKT. ■

Heidi Bous, Fachgruppe Wendepunkt Nord



Evaluation 2018

Ergebnisse der Befragung

Im Vorfeld der wissenschaftlichen Befragung Mitte letzten Jahres ging es los mit der Erstellung eines Fragebogens in Zusammenarbeit mit dem Institut für interdisziplinäre Sucht- und Drogenforschung in Hamburg. ... »»»»

Weiter nächste Seite

MODELLE GUTER PRAXIS VON SUCHTSELBSTHILFE

Evaluation 2018 - Ergebnisse einer Befragung von Gruppenleiter*innen

Dieser beinhaltet 22 Fragen zur Einschätzung der Praxis unserer BKE Gruppenleitenden. Die Fragen deckten hierbei Themen ab wie persönliche Zufriedenheit und Motivationen zur aktuellen und zukünftigen Mitarbeit, zu BKE-internen und externen Kooperationen mit der beruflichen Suchthilfe, zur Mitgliedergewinnung, unserer Öffentlichkeitsarbeit und der Freizeitgestaltung. Ziel war es, förderliche und hinderliche Bedingungen zu erkennen und daraus zu lernen.

An der anschließenden telefonischen Kurzbefragung, die über 3 Monate dauerte, nahmen 176 hochmotivierte Gruppenleitende (69 % Männer und 31 % Frauen) teil. Dies entsprach einer Beteiligungsquote von 86 %. Der inhaltliche Schwerpunkt der Gruppen lag zu 72 % beim Alkohol, gefolgt von 24 % offenen Gruppen und 11 % Angehörigen-Gruppen (hierbei war eine Mehrfachnennung möglich). Alle anderen spezifischen Gruppen kamen auf geringere Anteile, wie (Glücks) Spielsucht 5 %, Frauen 4 % und Senioren 3 %.

Aus den geführten Interviews wurden dann 4 Fokusgruppen gebildet mit insgesamt 23 Teilnehmenden. Davon waren 21 Gruppenleitende und 2 Angehörige. Diese trafen sich innerhalb eines Monats (jeweils einmalig), für ca. zweieinhalb Stunden in Rendsburg, Osnabrück, Hamburg und Bochum, zu vertiefenden Gesprächen.

Aus der Befragung ergaben sich interessante Empfehlungen für unsere BKE Gruppenarbeiten zur Kooperation mit der beruflichen Suchthilfe, zur suchtmittelfreien Freizeitgestaltung, zur Öffentlichkeitsarbeit und zur Gewinnung neuer Mitglieder.



Der gesamte Forschungsbericht mit den Empfehlungen im Einzelnen, steht zum Herunterladen auf unserer Homepage und im Downloadbereich: www.bke-suchtselbsthilfe.de.

Ein großes Dankeschön an alle Gruppenverantwortlichen für die gute und gewinnbringende Zusammenarbeit bei der Telefonbefragung und bei der

Teilnahme an den regionalen Gesprächsgruppen. Wir werden die Ergebnisse in unseren zukünftigen Planungen berücksichtigen. ■

Andreas vom Ende,
Suchtreferent BKE Bundesverband

Ergebniss Fokusgruppen-Gespräche zur Gewinnung neuer Mitglieder

Best-Practice	förderliche Bedingungen	hinderliche Bedingungen
abwechslungsreiche Sitzungsgestaltung mit attraktiven aktivierenden Methoden jenseits des Settings „Stuhlkreis“	Gruppeneitung ab einer Gruppengröße von über 12 bis 15 Mitgliedern auch nach Geschlecht, Suchtproblematik und Betroffenheitsgrad (Betroffene/Angehörige)	zu starke Fokussierung auf das Alkoholproblem für polyvalente Konsumierende
Nutzung von Internet und sozialen Medien für die Gewinnung junger Mitglieder	Onlineangebote für Jugendliche	die lebenslange Abstinenzenerwartung für Jugendliche
Verstärkung der Angehörigenarbeit sowie Aufbau und Bewerbung neuer Angehörigen-Gruppen	vermitteln, dass Freundschaft keine Voraussetzung für die Gruppenmitgliedschaft ist	für Jugendliche seit 40 Jahren tätige Gruppenleiter*innen
bei Bedarf Begleitung von „Klient*innen“ durch das Suchthilfesystem durch dafür geeignete Personen (z. B. mit Ausbildung zum freiwilligen Suchtkrankenhelfer)	gute Öffentlichkeitsarbeit	Abschreckung durch geschlossenen wirkenden Gruppen langjährig freundschaftlich verbundener Mitglieder
regelmäßig mindestens 2x pro Jahr Gruppenvorstellung in Motivations-, Therapie- und MPU-Gruppen von Suchtkliniken		Entscheidung neuer Gruppenmitglieder über eine BKE-Mitgliedschaft oft erst nach einem Jahr; häufig negativ nach Anlagenaufhebung
Verstärkung der frauenspezifischen Arbeit sowie Aufbau und Bewerbung neuer Frauen-Gruppen		
Vorgespräche der Gruppenleiter*innen mit interessierten Betroffenen		
Aufbau von Jugendgruppen		
Aufbau einer MPU/Führerscheingruppe		
Diskussion über Maßnahmen der Mitgliedergewinnung in der Gruppe		
alters- und geschlechtsgemischte Gruppen		

Beispiele von zwei Auswertungen der Befragung

Ergebniss Fokusgruppen-Gespräche zur Öffentlichkeitsarbeit

Best-Practice	förderliche Bedingungen	hinderliche Bedingungen
Werbung, Veröffentlichungen, Hinweise auf Gruppentreffen in regionalen Zeitungen, Veranstaltungskalendern, kirchlichen und Wochenblättern	Ermöglichung diskreter Mitnahme von Infomaterial intensives Bemühen um Kontakte zu Medien und Weckung von Interesse am Thema	Hemmungen, sich öffentlich als suchtkrank zu zeigen
lebendig, partizipativ und ansprechend gestaltete Infostände mit Suchtblille und alkoholfreier Cocktailbar	einheitliches Erscheinungsbild/ Corporate Design	mangelndes öffentliches und mediales Interesse an Suchthemen
Mindeststandards: Flyer, Visitenkarten, Kontaktinformationen, Internetauftritt, Veröffentlichung von Gruppenterminen in der Presse	Beteiligung an kommunalen Events/Veranstaltungen	Mieten bei Infoständen
Nutzung sozialer Medien durch dafür kompetente Gruppenmitglieder	Bemühen um Nähe zur Politik und Verwaltung	
Beteiligung an „Selbsthilfetagen“ und anderen Aktivitäten der Selbsthilfe		
Kurzvorstellungen bei kirchlichen Kollekten für die Gruppe		
Beteiligung am Konfirmandenunterricht und schulischer Prävention		

GESTATTEN: DAS TEAM DER BKE VIELFALT

In den letzten Jahren findet unsere Mitgliederzeitschrift immer mehr Anklang. Sie ist modern und durch eure Artikel und Berichte immer mit Leben gefüllt. Hier sind viele Menschen im BKE beteiligt. Das Redaktionsteam der BKE VIELFALT sorgt dafür, dass alles seinen Platz in unserer Mitgliederzeitschrift findet. Hierfür treffen sich die Mitglieder des Redaktionsteams zweimal jährlich in Dortmund. Die sonstige Arbeit für die Inhalte und die Gestaltung finden heute schon über die Nutzung der modernen Medien statt. Während der Treffen werden sowohl die aktuelle Ausgabe bearbeitet wie auch schon die nächsten Ausgaben inhaltlich geplant.

Aus allen Landesverbänden und dem Bundesverband arbeiten Menschen aus unserem Verband zusammen mit der Medienagentur HP Keller daran, Beiträge zusammenzustellen, die euer Interesse wecken und auch für interessierte Menschen außerhalb unseres Vereins von Interesse sind.

Über die Fachgruppen auf Länderebene habt ihr jederzeit die Möglichkeit, euch bei der Redaktionsarbeit einzubringen. Fragt bei uns nach oder in euren Landesgeschäftsstellen.

Jeder ist bei der Mitarbeit willkommen. Und dass die Redaktionsarbeit Spaß macht... seht selbst... ■

Doreen Rupieta, Redaktionsteam



Drei von sieben aus dem Redaktionsteam, v.l.: Egon Hoffmann, Claudia Kornwald und Peter Keller



Wie sich die Zeiten ändern. Eine Auswahl an BKE-Titeln von 1990 bis 2018

BKE VIELFALT – MEHR ALS NUR BETTLEKTÜRE

Beim Gestalten einer Zeitschrift wird von den „Machern“ immer hinterfragt, für wen die Zeitschrift gemacht wird.

Bei unserer Mitgliederzeitschrift ist das eigentlich eine schnell zu klärende Frage. Natürlich ist unsere Zeitschrift eine Zeitschrift von Mitgliedern für Mitglieder. Aber ist sie das nur? Nein.

Interesse am Inhalt unserer BKE VIELFALT könnten doch aber auch viele andere haben.

Könnte man die Zeitschrift nicht beim eigenen Hausarzt auslegen? Natürlich.

Ob im Rahmen der Vorstellung meiner Gruppe im Krankenhaus die Möglichkeit der Auslegung besteht? Fragt nach!

Ob Gesundheitsämter, Familienberatungsstellen und Schuldnerberatungsstellen wohl Interesse hätten? Aus eigener Erfahrung kann ich ja sagen.

Der Inhalt unserer Zeitschrift kann viel bewirken und spiegelt das Leben mit einer Suchtbetroffenheit bei sich selbst und im Umfeld wieder. Die Zeitschrift kann für Menschen Hilfe für einen positiven Blick in die Zukunft sein. ■

Doreen Rupieta, Redaktionsteam

ALLE JAHRE WIEDER... PLANUNGSKONFERENZ DES BKE LANDESVERBANDES NRW



Auch in diesem Jahr trafen sich die Verantwortlichen aus den BKE Gruppen NRW, um mitzuwirken an der Entwicklung des Verbandes. Weiterbildungswünsche wurden abgefragt und neue Themen und Angebote wurden vorgestellt.

Kurze Rückblicke in die einzelnen Arbeitsbereiche (Frauen-/Männerarbeit, Fachgruppe Angehörige im BKE, Jugend im BKE) zeigten, dass sich viele Dinge, vor einigen Jahren neu, inzwischen verstetigt haben.

Die Beauftragten der einzelnen Fachgruppen berichteten über die Pläne für das Jahr 2019 und darüber hinaus. Sie warben um Menschen, die bereit sind, mitzuarbeiten und dadurch an der Gestaltung der Zukunft des BKE NRW beteiligt zu sein.

Ausgerichtet wurde die wichtige Konferenz durch den BKE Ortsverein Holzwickede im schönen Haus der Gemeinde Operdicke.

Nicht zuletzt waren neben den fast 100 Teilnehmer*innen aus dem BKE auch Ehrengäste zugegen. Neben dem Landrat M. Makiolla würdigten auch der stellvertretende Bürgermeister F. Lausmann und der stellvertretende Fraktionsvorsitzende der FDP, F. Bernhardt die Arbeit der Ortsgruppe Holzwickede und des BKE Landesverbandes. ■

Jürgen Hütter, Pressesprecher LV NRW



Verantwortliche und Organisator*innen, v. l. M. Brauckmann, B. Brauckmann (Vereinsvorsitzende), B. Grau, I. Schmidt, W. Dorna, I. Poppendorf

LANDESVORSTAND NRW WER STECKT DAHINTER?

In unserer Vielfalt möchten wir in loser Folge die Vorstandsmitglieder mit ihren Aufgabenbereichen vorstellen. Beginnen wir heute mit der Frauenbeauftragten Henriette Schallenberg und dem Männerbeauftragten Heinz Hoven.

Henriette Schallenberg – Beisitzerin und Frauenbeauftragte



Henriette Schallenberg wurde 1952 in Bünde, Kreis Herford (NRW) geboren. Schon in jungen Jahren wurde ihre Leidenschaft zum Warenhandel geweckt, sie erlernte den Beruf der Kauffrau und übte ihn auch bis 2007 in Lengerich aus. 1970 lernte sie Heinz Schallenberg kennen, den sie 1971 heiratete.

Henriette Schallenberg bekam zwei Kinder. Sie war Hausfrau, Mutter und ging daneben ihrem Beruf weiter nach.

Das Jahr 1992 brachte eine Veränderung in ihr Leben, der Ehepartner ist suchtkrank und der erste Kontakt mit dem Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche (BKE) wurde geknüpft. In den folgenden Jahren absolvierte

Henriette Schallenberg die Ausbildung zur Suchtkrankenhelferin und entdeckte die Frauenarbeit im BKE für sich. Seitdem setzt sie sich für Frauen von suchtkranken Partnern und für betroffene Frauen ein. Sie ist eine starke Frau im BKE, die im Jahr 2008 zur Beisitzerin im Landesverband NRW und zur Frauenbeauftragten gewählt wird.

2009 gründet sie gemeinsam mit anderen aktiven Frauen den Arbeitskreis Frauen und Sucht des FAS (Fachausschuss Suchtselbsthilfe NRW), den sie bis heute besucht.

Daneben hält sie gute Kontakte zu Bella Donna, der Landeskoordinierungsstelle Frauen und Sucht NRW. Dort besucht sie Arbeitskreise und Veranstaltungen. So ist das BKE durch Henny, wie sie liebevoll genannt wird, auch an der politischen Entwicklung der Frauenarbeit NRW beteiligt.

Das ihr Herz sehr für die Frauenarbeit schlägt, zeigt folgendes Zitat von ihr:

„Für mich ist die Frauenarbeit immer das Wichtigste!“ ■

Jürgen Hütter, Pressesprecher NRW

Heinz Hoven – Beisitzer und Männerbeauftragter



Heinz Hoven eroberte seine Welt in Gelsenkirchen am 20.09.1955, genauer gesagt, die Welt lag in Gelsenkirchen-Rotthausen. Er wuchs dort auf. Heinz absolvierte seine Lehre zum Konditor in GE-Mitte im berühmten Westfalenkaufhaus, die er mit einem Gesellenbrief krönte.

Im Jahre 1974 trat Heinz Hoven eine neue Stelle bei der Firma Gatenbröcker an, in der er eine Fortbildung zum Bäcker absolvierte, für ihn ein Leichtes, nach nur einem Jahr die erfolgreiche Gesellenprüfung. 1975 ereignete sich eine folgenschwere Begegnung, Regina Herrenknecht trat in sein Leben. Beide lernten sich kennen und lieben, 1978 wurde geheiratet. Regina und Heinz Hoven wurden stolze Eltern von zwei Kindern. Im

Jahr 1988 wurde bei Heinz Hoven eine Zuckererkrankung festgestellt. Das Leben veränderte sich. Das Jahr 2000 brachte noch mehr Veränderung in das Leben der Familie, die Suchterkrankung von Heinz manifestierte sich. Der erste Kontakt mit dem BKE wurde 2006 aufgenommen, nach erfolgreicher Therapie wurde Heinz 2007 Mitglied im Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche. Er engagierte sich in seiner Gruppe GE-Buer und wurde Beisitzer im Vorstand der Ortsgruppe. Er absolvierte den Gruppenleiterlehrgang und den Suchthelferkurs in den Jahren 2011/2012.

Sein Interesse an der Männerarbeit im BKE wurde geweckt, er wurde Mitglied im Fachausschuss Sucht (FAS) und trat als Männerbeauftragter ab 2016 für den Landesverband NRW in Erscheinung. Heute 2019 wird Heinz Hoven in den beruflichen Ruhestand treten, sich aber weiter für das BKE einsetzen. Zitat H. Hoven: „Die Selbsthilfe hat mich unterstützt, es ist mir eine Herzensangelegenheit geworden. Ich möchte den Menschen im BKE offen und ehrlich und auf Augenhöhe begegnen. Die Hilfe, die mir im BKE widerfahren ist, möchte ich weitergeben.“ ■

Jürgen Hütter, Pressesprecher NRW

STOLZ UND TROCKEN!

Hallo, mein Name ist Heinz Hoven und ich bin ein stolzer, zufriedener und momentan trockener Alkoholiker. Das sage ich voller Überzeugung. Manchmal, wenn ich das erzähle, schauen mich meine Gesprächspartner kopfschüttelnd an. „Wie kann man ein stolzer Alkoholiker sein?“ Alles, was ich hier niederschreibe, gilt natürlich nur für mich. Ich wusste schon lange, dass etwas mit meinem Trinkverhalten nicht in Ordnung war – bis ich es zugeben konnte, dauerte es allerdings noch lange. Es gab immer noch keinen Grund, mit dem Trinken aufzuhören. Ich denke, dass ich mich letztendlich selber nicht mehr leiden konnte. Dieses Lügen, Betrügen, Verheimlichen, Alkohol beschaffen und verstecken, Leergut entsorgen, all das wurde zu einer unerträglichen Last. So kam es, dass ich mich aus freien Stücken in ärztliche Hilfe begab. Es zog sich hin, so sieben bis acht Monate, bis ich bereit war, eine Therapie zu beginnen. Ich begab mich im Juli 2006 zu einer sechzehnwöchigen Therapie in Bad Fredeburg. In den ersten Wochen wusste ich nicht mehr, ob ich Männlein oder Weiblein bin, ich kam mir wie der größte Versager vor. In dieser Zeit hatte ich die ersten Berührungspunkte mit einer BKE-Selbsthilfegruppe. Am Anfang verstand ich nur Bahnhof. Mit der Zeit jedoch wurde mir vieles klarer, ich lernte mich selbst kennen. Die Zeit in Bad Fredeburg hat mich, so denke ich, nachhaltig geprägt. Vielleicht war das meine Lebensrettung? Etwas hat sich in mein Gehirn eingebrannt. Ich höre immer wieder, es reicht nicht, das erste Glas stehen zu lassen, sondern meine Einstellung zum Leben muss sich ändern. Nur wie? Das darfst du selber herausfinden, wurde mir gesagt!!! Als ich aus der Käseglocke Fredeburg entlassen wurde, habe ich tatsächlich einiges geändert. In unserem Haus wurde eine alkoholfreie Zone eingerichtet. Ich habe meine Einstellung zu vielen Dingen geändert. Ich habe eine Selbsthilfegruppe im Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche gefunden, der ich bis heute treu bin. Diese Gruppe ist mein psychologischer Supermarkt, aus dem ich Mut schöpfe für die kommende Zeit. Hier treffe ich Menschen, die mich verstehen und mit denen ich Kraft und Hoffnung teilen kann, um die Herausforderung „Alkohol“ zu meistern. Ich bin jetzt 13 Jahre trocken, es geht mir so gut wie schon lange nicht mehr. Ich kann zu jeder Zeit Auto fahren, bin ehrlicher, toleranter geworden, fühle mich körperlich besser als vor 14 Jahren. Ich bin selbstbewusster geworden, kann besser NEIN sagen, ich übernehme Verantwortung für mich und meine Lieben und ich mag mich heute so wie ich bin. Der Kreis schließt sich für mich, ich habe mich als stolzer, zufriedener und trockener Alkoholiker vorgestellt, als Trinker hätte ich das alles nicht geschafft. Es war gut für mich und meine Familie! ■

Heinz Hoven, BKE Gelsenkirchen Buer, Beisitzer Landesverband NRW



Dieter Bolte in Aktion...

UNSER NRW NEWSLETTER

Unser newsletter in Nordrhein-Westfalen ist nun bereits zum zweiten Mal erschienen. Er bietet immer aktuelle Infos und Hinweise. Jede(r) kann den newsletter abonnieren. Aus datenschutzrechtlichen Gründen kann der newsletter nicht ohne Anmeldung abonniert werden. Dabei ist die Anmeldung denkbar einfach: nur auf den NRW-Seiten rechts unter dem Gruppenmenü Vornamen und e-mailadresse eintragen, bei Nutzungsbedingungen einen Haken machen. Nach wenigen Minuten kommt eine mail; einmal auf den Link klicken zur Bestätigung - fertig. Übrigens: Es können auch mehrere newsletter z.B. von Niedersachsen, Schleswig-Holstein oder vom Bund abonniert werden. Allen ist gleich: Anmeldung an der gleichen Stelle des jeweiligen Verbandes, und das Anmelden tut nicht weh – ist kostenlos, und sollte er nicht (mehr) gefallen – einfach wieder abmelden. Die newsletter sind so unterschiedlich wie auch gerade die Schwerpunkte im BKE unterschiedlich sind. Wir möchten immer aktuell sein, darum gibt es kein „Erscheinungsdatum“ – er kommt, wenn es Neuigkeiten gibt. Damit es auch immer Neuigkeiten gibt, sind unsere Abonnenten*innen natürlich aufgefordert, Beiträge beizusteuern, wann immer sie etwas zu berichten haben, sei es aus dem eigenen Verein oder aus anderen (Fach)bereichen. Unser newsletter wird keine Konkurrenz zu unserer „Vielfalt“ darstellen. Es ist anders, eine Zeitung in der Hand zu halten und zu lesen, die wir auch noch als Information überall auslegen können, als das „Lesen am PC“. Andererseits bietet der newsletter auch unschlagbare Vorteile. Er kann zum Beispiel noch aktueller sein als ein Printmedium und er kann per Hyperlinks direkt aus dem Text heraus zu anderen interessanten Stellen im Internet hinleiten, ohne dass der Benutzer irgendetwas suchen muss. Es ist wie überall im Leben: Alles hat seine Vor- und Nachteile. Viel Spaß beim Abonnieren und Stöbern. ■

Dieter Bolte vom newsletter-team NRW

BINGO IN MAGDEBURG

Regionalseminar in Magdeburg vom 07.12.-09.12.2018

Das Seminar begann mit einer entspannten Anreise, Teils mit Auto oder Zug. Im Roncalli-Haus gab es vor dem Seminarbeginn erstmal Kaffee, Tee und eine kleine Stärkung.

Die erste Seminarrunde begann mit einem Spiel, um die anderen Teilnehmenden kennenzulernen. BINGO – jetzt kenne ich dich! Alle haben ein Blatt erhalten mit Fragen/Aufgaben und mussten andere Mitstreiter*innen finden, die die Voraussetzungen erfüllen konnten. Hat viel Spaß gemacht, man musste aufeinander zugehen und ansprechen.

Später gab es Abendessen mit einem sehr einladenden Buffet. Danach ging es raus auf den Weihnachtsmarkt, wer wollte. Es war sehr schön in der Gruppe und es ergaben sich gute Gespräche mit den anderen Teilnehmenden. Wieder zurück im Roncalli-Haus haben wir uns auf unsere Zimmer zurückgezogen. War ein langer Tag!

Der Samstag begann mit einem kurzen Gottesdienst in der Kapelle im Haus um 7:45 Uhr. Danach ging es zum Frühstück, das keine Wünsche offen ließ. Nach dem Frühstück trafen wir uns im Seminarraum.

Bei einem Spiel sollten alle nach Vorgaben Merkmale von sich auf Zetteln (verschiedene Farben) notieren und falten. Danach gab es Informationen über die Arbeit des BKE. In den Pausen gab es Tee, Kaffee, Obst

und Kuchen/Gebäck. Kalte Getränke standen im Raum ständig bereit.

Am Nachmittag gingen wir (wer wollte) eine Stadtrunde... Elbe, Landesregierung, Dombesichtigung, Grüne Zitadelle, Hundertwasser-Haus. Wieder zurück, etwas später als vorgesehen, ging es im Seminarraum mit interessanten Themen weiter.

Am Abend, nach dem Abendessen, haben sich manche im Fernsehraum zurückgezogen (Sportschau), andere sind noch mal raus oder trafen sich im kleinen Kreis zum Gespräch. Der letzte Tag des Seminars begann wieder mit einem Gottesdienst in der Kapelle.

Nach dem Frühstück kamen wir wieder im Seminarraum zusammen. Es erfolgte auch die Auswertung von den gefalteten Zetteln, die auf dem Boden verteilt wurden. Alle sollten sich einen nehmen und nach den Aufgaben/Antworten darauf die Person erkennen, die ihn geschrieben hat.

Es war sehr informativ, mehr über die Arbeit vom BKE zu erfahren, was die Mitglieder alles leisten!

Nach einem leckeren Mittagessen ging das Seminar zu Ende. Es war eine herzliche Verabschiedung. Selbst die Heimfahrt war sehr unterhaltsam und wir sind wieder gut zu Hause angekommen.

Vielen Dank für dieses schöne Wochenende. ■

Jutta Haberland, Gruppe Wernigerode II/ST

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT ALKOHOL UND GESELL- SCHAFT

Am 01.03.2019 las ich in der Dorstener Zeitung einen Artikel, der mich veranlasste, einen Leserbrief zu schreiben. Der Artikel berichtete von einer Ehrung, die der Bürgermeister der Stadt Dorsten vornahm und dabei eine Flasche Rotwein mit den Worten überreichte, „als Zeichen der Geselligkeit“. Hier mein Leserbrief in Wortlaut, den die Dorstener Zeitung am 06.03.2019 veröffentlicht hat: „Parkbürgermeister vereidigt“.

Nicht hilfreich für die Aufklärung

„Als Zeichen der Geselligkeit“, so der Bürgermeister Tobias Stockhoff bei Überreichung einer Flasche Rotwein an den Ehrenbeamten der Stadt Dorsten.

Damit spricht er aus und handelt, was vielen Leuten bereits bekannt ist. Alkohol ist schlechthin gesellschaftsfähig und wird nicht nur gesellschaftsfähig akzeptiert.

Dabei gibt mir zu bedenken, dass Alkohol die Volksdroge Nr. 1 ist. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) geht von jährlich 74.000 Todesfällen aus, die durch reinen Alkoholkonsum oder von Tabak und Alkohol bedingt sind. Die direkten und indirekten Kosten des Alkoholkonsums werden auf jährlich 40 Milliarden Euro beziffert, bei Einnahmen aus alkoholbedingten Steuern in Höhe von 3,165 Milliarden Euro. Als Mitglied der Selbsthilfegruppe des BKE Wulfen übe ich gemeinsam mit der Caritas Dorsten Präventionsmaßnahmen in Schulen aus.

Es geht mir nicht darum, den Alkohol als Genussmittel mieszumachen, sondern gerade der Jugend aufzuzeigen, sorgsam mit dem Thema „Alkohol“ umzugehen.

Die von dem Bürgermeister vertretene Auffassung ist nicht hilfreich für unsere Aufklärungsarbeit. Ich denke da auch an die Karnevalssumzüge, bei denen Jugendliche durch zu hohen Alkoholgenuss und Vorglühen negativ auffallen. Vielleicht geht der Bürgermeister ja auch mit gutem Beispiel voran und sucht demnächst andere Möglichkeiten der Anerkennung als ein Alkoholpräsident.

Nach der Veröffentlichung des Lesebriefes hat der Bürgermeister wider Erwarten weder über die Presse reagiert, noch hat er sich bei mir persönlich gemeldet. Ich bin gespannt, wie die nächsten Präsentationen ausfallen werden. ■

Berthold John, BKE Dorsten Wulfen/NRW

Ein gutes Beispiel für BKE interne Vernetzung

Kombitreffen vom 30.01. bis 01.02.2019 in Hamburg

Unser Vorsatz „Ein BKE für alle“ begleitet uns nun schon eine ganze Weile und wir merken mehr und mehr, wie diese Entscheidung unser Miteinander positiv prägt und beflügelt... »»»»

Weiter nächste Seite

Fortsetzung von Seite 17

Ein gutes Beispiel für BKE interne Vernetzung

Wir wollen als Verantwortliche aus dem BKE Bundesverband und den BKE Landesverbänden nicht nur aufeinander zugehen und uns gegenseitig achten, sondern gemeinsam unterwegs sein und unsere Kräfte, unser Wissen und unsere Erfahrungen verbinden.

Dies geschieht zum Beispiel ganz praktisch bei unserem zweimal jährlich stattfindenden Kombitreffen über drei Tage, bei dem alle Themen auf den Tisch kommen.

Hier denken wir über unsere praktische Zusammenarbeit im BKE nach, reflektieren unsere Projekte, planen langfristig und zukunftsorientiert.



Suchtreferentin Claudia Kornwald berichtet über ihre Projekte 2018

Das fällt natürlich leichter, wenn ehrenamtlich und hauptamtlich Mitarbeitende des Bundesverbandes und der Landesverbände zusammen mit den Fachbereichsbeauftragten an einem Tisch sitzen und gemeinsam gute Entscheidungen für das BKE treffen.

Das Kombitreffen in Hamburg bestand aus mehreren Veranstaltungen, die nacheinander stattfanden und ineinandergriffen. So starteten wir mit einem Projektsteuerungstreffen, bei dem die Fachbereichsbeauftragten der Fachbereiche JULITI, Wendepunkt und Öffentlichkeitsarbeit beteiligt waren. Danach schloss sich eine Bundesvorstandssitzung des erweiterten Bundesvorstandes und ein OK-Konzeptteam-Treffen der hauptamtlich Mitarbeitenden aus dem Bundesverband und den Landesverbänden an. Anschließend kamen wir wieder zusammen, um die Ergebnisse, Empfehlungen und Entscheidungen auszutauschen.

Nach drei hochkonzentrierten Arbeitstagen freuten sich am Freitagmittag dann natürlich alle Beteiligten auf das wohlverdiente Wochenende und wir wissen, dass wir uns bald wiedersehen! ■

Andreas vom Ende, Suchtreferent, BKE Bundesverband



AM ANFANG NUR EINE KLEINE ANSTECKNADEL

Beim Eintritt ins Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche (BKE Niedersachsen) wird eine Willkommensmappe durch den 1. Vorsitzenden überreicht.

Sie enthielt unter anderem eine kleine BKE Anstecknadel. Um die Zugehörigkeit zum Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche zu bekunden bekam sie einen Platz an der Lieblingsjacke. Im Kopf war der Gedanke „So ein kleines Ding sollte beachtet werden und eine Wirkung erzielen?“. In den zweieinhalb Jahren des Tragens wurde diese „kleine“ Anstecknadel wohl wahrgenommen, man musste deren Bedeutung erklären. Es wurde wohlwollend akzeptiert und viele Mitmenschen erfuhren erst durch sie, dass es das Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche überhaupt bundesweit gibt und welche Werte das BKE vertritt.

Die „kleine“ Anstecknadel wurde bei verschiedenen Veranstaltungen und Einladungen getragen und fand auch hier Beachtung. Hieraus ergab sich, dass ein Gespräch mit der Personalchefin einer Autohauskette stattfand und unsere Gruppe dort Ansprechpartner für Suchtprobleme am Arbeitsplatz ist. Im September 2018 ergab sich ein weiteres Gespräch mit einem Betriebs-suchthelfer einer großen Maschinenbaufabrik. Hier entsteht eine Kooperation für betroffene Mitarbeiter, die nach der Therapie, laut Betriebsvereinbarung, eine Selbsthilfegruppe besuchen müssen. So kann der Mensch über eine kleine Anstecknadel zu einem Bindeglied zu etwas Großem werden.

Ich persönlich trage sie mittlerweile an allen Jacken und bin froh, dass ich dieser „kleinen“ Anstecknadel die Chance gebe, sich in der Öffentlichkeit zu zeigen. ■

Egon Hoffmann, BKE Niedersachsen

DER MENSCH ALS KLEINSTES BINDEGLIED

Beinahe drei Jahre Zugehörigkeit im BKE haben vieles in meinem Leben positiv verändert. Nach Gründung unserer Gruppe kam schnell der Entschluss, dass wir uns dem BKE Landesverband Niedersachsen anschließen.

Ein vorsichtiges Herantasten an den BKE Landesverband Niedersachsen, das Auseinandersetzen mit den Werten des BKE, den Angeboten von Seminaren und Schulungen sowie, welche Ziele wir in den nächsten Jahren erreichen und umsetzen wollen.

Die Nähe zum BKE Osnabrück und gutes Zureden unseres Landesvorsitzenden, das Seminar (Zukunftswerkstatt) in Papenburg zu besuchen, waren der Einstieg für die Mitarbeit im BKE. Hier lernte ich Gleichgesinnte kennen, die an einem Konzept, neue Ziele im BKE zu eröffnen, arbeiteten. Ja, das gefiel mir, daran wollte ich teilnehmen.

Der Knoten war geplatzt, ich habe die Erfahrung gemacht, wenn sich Menschen zusammenschließen und ein gemeinsames Ziel verfolgen, so kann daraus etwas Großes werden. Dies gilt auf Landesebene (gemeinsame Seminare, unser Begegnungstreffen, unser Projekt „Regio Partner“ und vieles mehr) genau wie auf Bundesebene (z.B. unser Projekt „MsM – Menschen stärken Menschen“, unsere Zeitschrift, „Vielfalt“, Schu-



Egon Hoffmann und Hans-Jürgen Krohn

lungen und Seminare). April 2018 wurde ich als Beisitzer in den Landesverband Niedersachsen gewählt und bin jetzt an vielen Projekten mit Begeisterung beteiligt. Bin mit Begeisterung dabei, Neues zu erarbeiten, mit Menschen, die die gleichen Ziele erreichen möchten.

Während dieser Zeit lernte ich BKE-ler und BKE-lerinnen aus dem gesamten Bundesgebiet kennen und freue mich, sie bei irgendeiner Veranstaltung wiederzusehen. Der einzelne Mensch ist doch das Bindeglied von etwas Großem.

Etwas eigennützig habe ich diesen Artikel geschrieben, es würde mich freuen, wenn ich neue Gesichter in den Landesverbänden kennenlernen dürfte, die sich für das Blaue Kreuz in der Evangelischen einbringen. Glaubt mir, es lohnt sich und macht Spaß.

PS: Ich habe durch meine ehrenamtliche Tätigkeit, nach 18 Jahren, Hans-Jürgen Krohn wieder getroffen. ■

Egon Hoffmann, BKE-Niedersachsen

MPU-VORBEREITUNGSGRUPPE

Kooperation zwischen ATS (Ambulante und teilstationäre Suchthilfe) Heiligenhafen und Preetz mit der Vorbereitungsgruppe zur MPU in Heiligenhafen und Preetz.

Die ATS-Suchtberatungsstellen setzen verstärkt auf Prävention - ein wichtiger Baustein sind Selbsthilfegruppen vor Ort. So auch im folgenden Bericht: Im ehemaligen Pastorat „Paradies“ in Heiligenhafen treffen sich schon seit Jahren die BKE-Gruppen aus Heiligenhafen zu ihren wöchentlichen Treffen. Derzeitiger Eigentümer ist die ATS, sie bietet den BKE-Selbsthilfegruppen vor Ort Unterkunft, Geborgenheit, bei Bedarf auch Informationen, Beratung und auf Antrag auch Informationsabende an. ATS und BKE vermitteln auch Betroffene in die jeweiligen Gruppen.

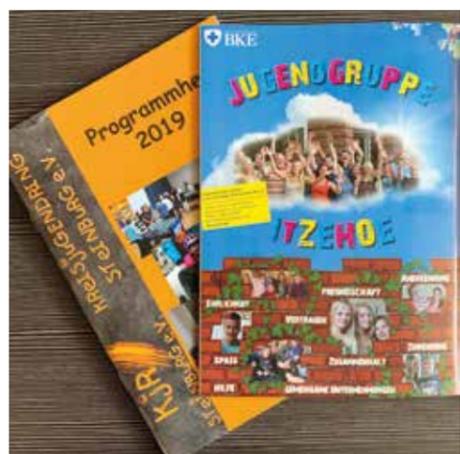
Die BKE-MPU-Vorbereitungsgruppe in Preetz bietet ebenfalls in den Räumen der

ATS Preetz, Beratung an. Durch die Nähe zur Fachklinik Freudenholm ist die Besucherfrequenz zur MPU-Gruppe um ein vielfaches höher. Diese Teilnehmer besuchen die Gruppe leider nur während ihres Klinikaufenthaltes, danach bricht meistens der Kontakt ab.

Die ATS Preetz bietet in regelmäßigen Abständen Informationsstunden/Gruppenvorstellungen an. Diese Informationsstunden sind auch eine sehr gute Plattform, um „Menschen stärken Menschen“ vorzustellen. Schließen möchte ich mit den Worten der ehemaligen Leiterin der Suchtberatungsstelle Preetz, Judith Schaum: Die Selbsthilfegruppen seien ein großes Geschenk. Man kann sich gegenseitig nichts vormachen. In der Suchtberatungsstelle empfehle man immer: Bleiben Sie dran! So einfach und günstig geht sonst kein Rückfallschutz. ■

Volker Bumann, Schwentinental/SH





JUGENDARBEIT IST MEHR ALS „GRUPPE MACHEN“ ZUSAMMENARBEIT LEICHT GEMACHT

Vorurteile und Halbwissen kennen wir aus allen Bereichen des Lebens. Und so ist es auch im Bereich der Jugendarbeit in der Suchtselbsthilfe. Was macht aber eine gute Jugendarbeit aus? Sind es nur regelmäßige Treffen mit jungen Menschen zum Austausch, zur Lösung von Problemen oder zur gemeinsamen Freizeitgestaltung? Nein.

Ganz häufig benötigt man Unterstützung bei der Umsetzung der eigenen Ideen. Und so steht auch die Jugendgruppe Itzehoe im ständigen Kontakt z.B. mit Vertretern der professionellen Suchthilfe, dem Jugendamt, dem Gesundheitsamt und weiteren Kooperationspartnern. Der Begriff der Zusammenarbeit ist dabei eher weit zu verstehen. Manchmal ist es nur ein jährlicher Austausch, manchmal eine zeitlich begrenzte Zusammenarbeit. Eine neue Verbindung mit dem Kreisjugendring Steinburg e.V. ist ein gutes Beispiel für eine gelungene Kooperation. Wir haben die Möglichkeit, für Veranstaltungen Zelte und Spielgeräte kostenlos zu leihen. Zudem wurde uns die Möglichkeit einer kostenfreien Werbung im jährlichen Angebotsheft des Vereins ermöglicht. Wir sind im Gegenzug Mitglied des Vereins geworden ohne einen jährlichen Beitrag. Durch den regelmäßigen Informationsaustausch können wir andere Organisationen, die sich unter dem Dach des Kreisjugendringes zusammengeschlossen haben, über unsere Angebote informieren und erreichen so einen höheren Bekanntheitsgrad. Und auch wir erfahren über alle Angebote für junge Menschen im Kreis Steinburg.

Bei dieser Zusammenarbeit zeigt sich: „Alles kann – nichts muss“. Denn Kooperation heißt nicht zwangsläufig Vertragswerke mit gegenseitigen Pflichten, die bei Nichteinhaltung zu negativen Konsequenzen führen. Kooperation kann auch so einfach sein. ■

Doreen Rupieta, Jugendgruppe Itzehoe/SH

100% (ER)LEBEN IN GELSENKIRCHEN

Projekt zur Förderung der Gesundheit und eine Kampagne zur Suchtvorbeugung

Am 17. September 2018 eröffnete der Oberbürgermeister Frank Baranowski die Veranstaltung im Musiktheater im Revier. Bei der Eröffnung fanden sich ca. 2500 Schüler*innen und 150 Lehrer*innen sowie



In Blau: H. Leßmann, G. Schumacher

Vertreter von unterschiedlichen Organisationen, unter anderem dem BKE, Kreuzbund, Caritas und der Diakonie, ein. Die Fachgruppen Wendepunkt (Angehörige im BKE) und Juliti (Jugend im BKE) nahmen an dieser Großveranstaltung ebenfalls teil. Das Projekt stand nicht mehr ausschließlich unter dem Aspekt des Suchtgesehens, sondern es wurden auch weitere Bereiche des Lebens berührt.

Angeboten wurden

Entwicklung von Selbstwahrnehmung, Einfühlungsvermögen, Kommunikationsfähigkeit, Achtsamkeitsübungen, Umgang mit Emotionen und Stress sowie kritisches Denken für alle Lebensbereiche.

Besonders schön war es, dass sich das BKE an diesem Tag präsentieren konnte. Denn vielen Teilnehmer*innen sind wir bis zum heutigen Tage kein richtiger Begriff. Für einen großen Teil der Lehrkräfte eröffnete sich nach diesem Tag ein weiterer Ansprechpartner in Sachen Sucht und Prävention.

Das rege Interesse der 16-21 Schüler*innen an Maßnahmen der Suchtselbsthilfe erstaunte und erfreute unsere Vertreter*innen vom BKE in hohem Maße. Fazit: Die Werbemittel waren restlos vergriffen. ■

Alina Besner und Jürgen Hütter, BKE NRW



Foto: pixabay.com

BEZIEHUNGEN UND VERBINDLICHKEIT – FÜR ODER GEGEN DAS LEBEN

Die beiden Schnecken führten ein gutes, gemeinsames Leben. Seit vielen Jahren waren sie eng miteinander befreundet. Machten alles gemeinsam. Jede von ihnen wohnte in einem schicken kleinen Einfamilienhaus. Und an jedem Morgen krochen sie pünktlich um 7.00 Uhr zum gemeinsamen Frühstück. Die beiden Schnecken, Lisa und Marie, mussten nur ein kurzes Stück kriechen, einige wenige Meter. Dort, im schönsten Kräutergarten von Frau Meyer, wuchs alles, was ihr kleines Schneckenherz begehrte. Doch dann geschah etwas Seltsames. Lisa erschien nicht mehr pünktlich. Obwohl die Glocken vom nah gelegenen Kirchturm läuteten. Lisa kam zu spät und erfand allerlei Ausreden. Oder sie kam gar nicht zum Treffpunkt. Zuerst war Marie ärgerlich, dann wütend. Und als Lisa gar nicht mehr kam sehr traurig. Die Schnecke konnte es nicht verstehen. Warum kam Lisa nicht? Was war mit ihrer besten Freundin los? Aber die Schnecke Lisa wollte darauf nicht antworten. „Du kannst es mir doch erzählen“, meinte Marie. „Wir kennen uns schon so lange. Sind uralte Freunde!“ Aber Lisa verkroch sich stattdessen in ihrem Schneckenhaus. Und schwieg! Marie schüttelte ihren Kopf. Was war denn mit Lisa los? So konnte sie ihre Freundin gar nicht. Sie würde ihr so gerne helfen.

Eine lange Zeit verging. Lisa blieb in ihrem Haus und ließ sich nicht blicken. Nie kam sie morgens mit in den Kräutergarten. Marie machte sich viele Gedanken um Lisa. Und eines Tages beschloss sie, noch einmal bei ihrer Freundin Lisa vorbeizuschauen. Marie rümpfte die Nase, als sie an Lisas Haus kam. Es stank furchtbar! Um das Schneckenhaus herum war es so dreckig. Und überall lagen alte, verfaulte und angefressene Äpfel. Marie zuckte zusammen. Was war nur mit ihrer Freundin Lisa geschehen? Hatte ihre beste Freundin etwa nur noch die gegorenen Äpfel gegessen? Plötzlich verstand Marie, warum Lisa sich in ihr Schneckenhaus zurückgezogen hatte. Und sie wollte noch einmal mit ihr reden. „Lisa, ich bin es, Marie! Komm doch raus, ich weiß, dass es dir nicht gut geht. Aber ich werde dir helfen. Wenn du willst!“

Marie wartete. Aber lange Zeit geschah nichts. Marie wollte schon wieder fortzukriechen. Doch plötzlich öffnete sich langsam die Tür vom Schneckenhaus.

„Marie!“, flüsterte Lisa leise. „Wie gut, dass du da bist. Ich glaube, ich brauche deine Hilfe. Alleine schaffe ich es nicht.“ Glücklich lächelte Marie ihre Freundin an. Das war der erste Schritt von Lisa, um wieder gesund zu werden.

Lisa hatte sich entschieden. Für das Leben! ■

BKE-Gruppe „Senfkorn“, Martina Welscher/HE

„VORTEILE/NUTZEN EINER VEREINS- MITGLIEDSCHAFT?“

Zum ersten Thema der Schreibwerkstatt der BKE-Gruppe Senfkorn tauschten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer rege über die Vor- und Nachteile einer verbindlichen Mitgliedschaft aus. Eine Teilnehmerin schrieb: „Für mich ist es ganz wichtig, Mitglied zu sein. Etwa 1 Jahr bin ich regelmäßig in die Gruppe Senfkorn gegangen. Und wurde dort mit Rat und Tat unterstützt. Durch meine Mitgliedschaft gebe ich nun einen Teil von meiner Zeit und meinen Ideen zurück. Indem ich Gruppenstunden ausarbeite, meine Hilfe an Feiern anbiete oder auch, speziell für Angehörige, zum Gespräch bereit bin. Viele Seminare kann ich mit der Hilfe vom BKE besuchen. Und die Menschen in der Gruppe sind für mich mittlerweile zu Freunden geworden. Deshalb gibt es für mich nur Vorteile.“ ■

BKE-Gruppe „Senfkorn“, Martina Welscher/HE

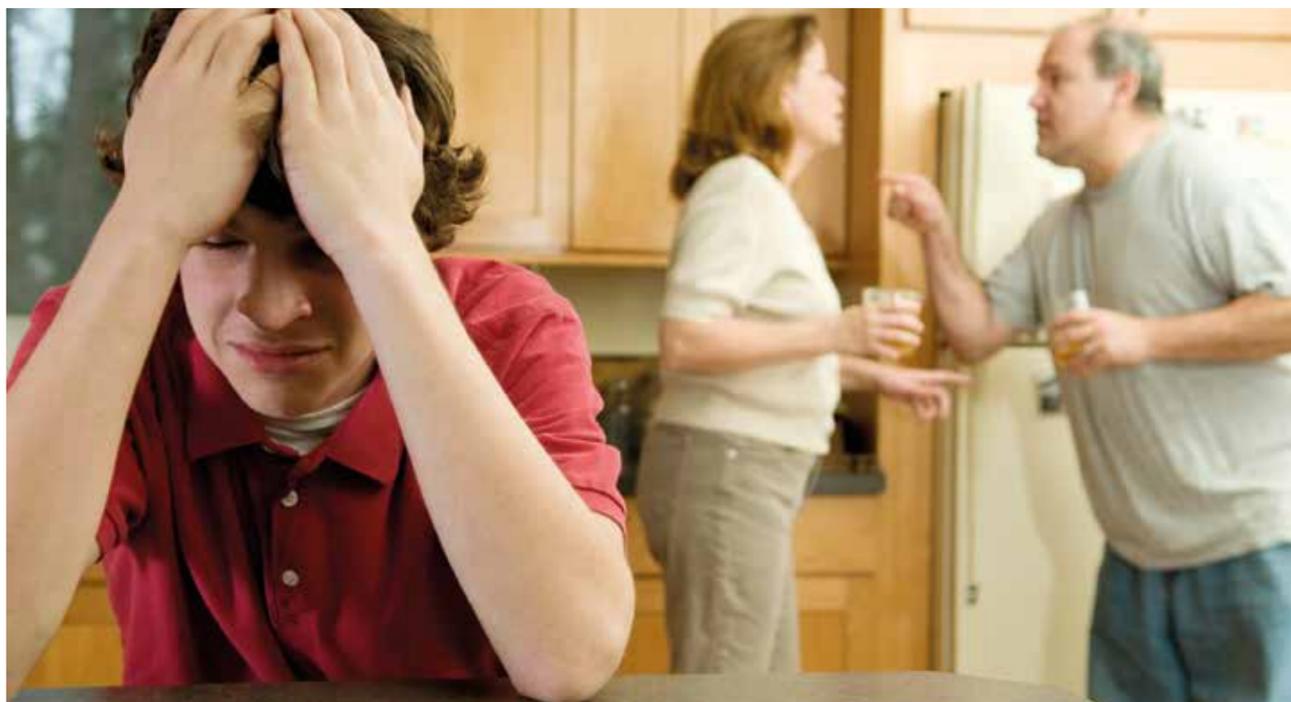


Foto: iStock.com

THEMA KOOPERATION

FAMILIE UND SCHULE

Einleitend möchte ich ein paar Fakten aufzeigen, die eine Grundlage zum Thema Kooperation darstellen.

- Spätestens seit der Ratifizierung der UN-Kinderrechtskonvention 2009 haben Schulen den Auftrag, sich zu einem inklusiven System weiterzuentwickeln. Voraussetzung hierfür ist eine multiprofessionelle/interdisziplinäre Kooperation aller beteiligten Akteure.
- Mit dem neuen Gesetz zur Kooperation und Information im Kinderschutz (KKG) werden in § 4 KKG auch Berufsgruppen außerhalb der Jugendhilfe (z.B. im Gesundheitswesen, in Schulen oder Beratungsstellen) befugt, auf die Inanspruchnahme von Hilfen hinzuwirken...

Zu den „beteiligten Akteuren“ gehören auch wir, das BKE. Hier bestehen Kontakte, einerseits zu Kindern von suchtkranken Eltern, andererseits zu Familien/Angehörigen von suchtkranken Menschen. Zum Teil ergibt sich aus den Kontakten mit Kindern/Jugendlichen eine Verknüpfung zur Schule. Eine weitere Möglichkeit der direkten Kooperation sind Präventionsangebote von Gruppen, die in Schulen vor Ort durchgeführt werden. Solche Veranstaltungen könnten auch im Kontext zu einem Elternabend in der Schule durchgeführt werden. Dann sind auch die Eltern mit im Boot.

Entscheidend für einen gelingenden Dialogprozess ist zu wissen, wie „vor Ort“ gedacht wird und was „vor Ort“ passiert! Und das wissen wir in unseren Gruppen recht gut. Obwohl ehrenamtlich und Selbsthilfegruppe – hier sind wir hochprofessionell in Aktion.

Fazit: Lasst uns Kooperation vertiefen, gute Konzepte entwickeln und dann in die Tat umsetzen. Ich bin gespannt, welche Ergebnisse das MSM Schulungswochenende im April (in Extertal) bringen wird, an dem zu genau diesem Thema gearbeitet wird.



Und für diejenigen, die Kooperation vor Ort, mit ihrer Gruppe in Schulen, mit Lehrern – Eltern, oder wie auch immer, umsetzen wollen, aber nicht so recht wissen, „wie mach ich das?“, habe ich hier

einen Tipp für euch. Schaut mal im Internet auf die Website „sag-nein-zu-drogen.org“. Das ist die deutschsprachige Infoplattform der Foundation for a drug-free world, die ihren Hauptsitz in Los Angeles, USA, hat und weltweit Prävention gegen Sucht macht. Ich habe die Foundation 2010 kennengelernt, als ich beruflich vor dem Problem stand, Fortbildungen für Betreuungskräfte in der Psychiatrie durchzuführen. Hier fand ich hervorragende Materialien, wie Prävention in Schulen durchgeführt werden kann, wie man Mitarbeiterschulungen aufbaut und durchführt. Aus diesem Kontakt hat sich eine rege Kooperation entwickelt, in der ich über alle Neuigkeiten informiert werde.

Auch für Lehrer*innen eine gute Wahl, die Foundation bietet einen kompletten Lehrplan zum Thema Sucht an, der kostenlos heruntergeladen werden kann. ■

René Rennwald, BKE Redaktionsteam Nord

JUNG-GESELLINEN-ABSCHIED

Gemeinsam – nicht einsam, mit viel Herzblut und Leidenschaft

Strahlend blauer Himmel, gutgelaunte Menschen – die Einkaufsmeile der Kieler Innenstadt am Samstag, dem 16.02.2019, war uns freundlich gesonnen. Wenn auch nicht alles so klappte wie geplant, begegneten uns an diesem Tag viel Herzenswärme und Offenheit.

Wir erlebten viel Freude bei der Umsetzung unserer diesjährigen Aktionswoche für Kinder aus Suchtfamilien (www.coa-aktionswoche.de).

Mit freundlicher Genehmigung von Kerstin Ott konnten Betty und ihre Freunde vergessenen Kindern eine Stimme geben mit dem Song „Regenbogenfarben“.

Die Kieler haben sich geöffnet, waren bereit, sich über das Thema Sucht zu informieren. Hielten inne, wie die Besucher und Angekommenen aus Skandinavien und vielen anderen Teilen der Welt. Gingen mit Spaß und Lust auf die Einladung, mit uns zu singen, ein.

Lando Horn (BKE Bundes-/Landesvorsitzender) war zusammen mit seiner Frau Johanna zu unserer Unterstützung von Brundsbüttel angereist. Für die Angehörigenarbeit, innerhalb der Suchtselbsthilfe und nach Außen, ein Zeichen von Wertschätzung und Verbundenheit.

Vielleicht haben die Menschen unser Anliegen nicht immer verstanden. Doch für einen kurzen Moment war die Musik ein guter Vermittler und Überbringer der Lebensfreude. Einige Passanten dachten, feiern diese älteren Mädels einen Jungesellinnenabschied? Diese Brücke haben wir gerne genutzt, um mit Humor im Laufe des Gespräches in unser Thema einzusteigen.



Heidi und Conny - mutig.

Überrascht und sehr gefreut hat uns das Interesse der Geschäftsleute und Angestellten unterschiedlicher Firmen. Sie kamen zu uns auf die Straße oder winkten uns in ihre Geschäfte. Bestätigten, wie wichtig es auch für sie ist, auf dieses immer noch tabuisierte Thema aufmerksam zu machen. Gerne erlaubten sie uns, Flyer und Informationsmaterialien in ihren Räumen auszulegen.

Wir, Johanna und Lando Horn, Mechthild Selk, Conny Jöhnk, Monika Stein, Birgit Rothe und Heidi Bous, sind mit frohem Herzen und einem Lächeln nach Hause gefahren. Dieses schöne Gefühl hat die Frage „Habe ich jetzt wieder nur etwas für andere getan?“ überzeugend beantwortet! Es hat uns große Freude gemacht, die zehnte Aktionswoche mitzugestalten. Vom 9. bis zum 15. Februar startet dann die elfte Aktionswoche. Eine lange Zeit, um gemeinsame Aktionen zu planen. Gemeinsam – nicht einsam. ■

Heidi Bous, BKE-Fachbereich Wendepunkt
Kontakt: h.bous@bke-wendepunkt.de



Bild links:
Mechthild und Johanna - gesprächig.

Bild rechts:
Lando, Monika und Johanna - unterstützend



Landesvorstand und BKE-Mitglieder haben in Zukunftswerkstätten und Begegnungstreffen seit Herbst 2016 an mehreren Themen gearbeitet. Unter anderem auch an der Idee, durch regionale Verbindungsleute eine engere Zusammenarbeit zwischen Mitgliedern und dem Landesvorstand zu realisieren.

Auf dem Landesverbandstag im April 2018 stellten wir das Konzept vor und warben zugleich um freiwillige, die sich vorstellen könnten, diese Aufgabe zu übernehmen. Das Konzept sieht 2 Personen in jeder der vier Regionen (siehe Bild) vor. Die Ausgangssituation in den Regionen ist sehr unterschiedlich. Gruppendichte, bisherige Kontakte, Vereine mit mehreren Gruppen, kleine, weiter auseinander liegende Gruppen, sind nur ein paar Stichworte dafür.

ERSTES REGIONALTREFFEN NIEDERSACHSEN – REGION OST

Nach der ersten Wagenfelder Runde im Jahr 2018 riefen wir am 16. März 2019 die Mitglieder der Region Ost (Hannover / Celle) zu einem ersten Regionaltreffen auf. Im großen Saal des Freizeitheimes Linden fanden sich dann 40 Mitglieder aus 20 Gruppen ein. Dem Vernetzungsgedanken des Projektes „Menschen stärken Menschen“ entsprechend waren auch die Gruppen Stendal und Wernigerode eingeladen.

Nach der Begrüßung durch Reiner Hoffmann, Grußworten von Andreas Dubenhost (BKE LV NDS) und der kurzen Vorstellung des Regionalbetreuungsgedankens wurden in den Ecken des Saales vier Arbeitsgruppen gebildet, die folgende Fragestellungen bearbeiteten:

1. BKE-Landesverband NDS – Was macht er, was bietet er?
2. Regionalbetreuungskonzept? – Meine Erwartungen, meine Bedenken!
3. Was kann ich / meine Gruppe im Regionalbetreuungskonzept einbringen?
4. Was wünsche ich mir bei der Arbeit meiner eigenen Gruppe?

Alle 20 Minuten wechselten die Gruppen die Saalecke. Zu allen Fragestellungen bildete sich nach und nach ein bunter Strauß an Ideen und Gedanken auf den Wandzeitungen. Nach einem Blick auf die Ergebnisse zur Mittagspause war schnell klar, an diesem Tag war es nicht mehr möglich, Schwerpunkte zu bilden und die weiteren Schritte zu planen.

Nach der Mittagspause wurden die Arbeitsergebnisse zusammengefasst und vereinbart, dass sich mit den gruppenbezogenen Fragestellungen eine Arbeitsgruppe vom BKE Hannover e. V. beschäftigen wird.

Ein Ziel des Treffens war es, eine weitere Person zu finden, die als zweite(r) Regionalbetreuer/in in der Region Ost mitarbeiten würde. Hans - Jürgen Krohn (BKE

Hann./Bothfeld) erklärte sich spontan dazu bereit. In einem ersten Schritt werden sich die beiden Regionalbetreuer, unterstützt von Claudia Bartz, Claudia Rieke und Frank Pottberg (alle Hannover), zusammenfinden und die Ergebnisse des Regio-Treffens aufarbeiten und einen Umsetzungsvorschlag erarbeiten.

Erfreulich war auch, dass beim freiwilligen Sponsoring der Verpflegungskosten stolze 115 Euro zusammenkamen.

Am Ende waren sich alle einig, die wenigen angesprochenen Gruppen, die sich nicht zurückgemeldet hatten, haben etwas verpasst. Auf jeden Fall sollte es weitere Veranstaltungen dieser Art geben. ■

Reiner Hoffmann, BKE-Landesverband NDS

Regionalbetreuer: BKE-Landesverband Niedersachsen

NORD: Urte Naber
 OST: Reiner Hoffmann, Hans-Jürgen Krohn, unterstützt von Claudia Bartz, Claudia Rieke, Frank Pottberg
 MITTE: Andreas Dubenhorst
 SÜD: Egon Hoffmann



OSTSEE-SEMINAR

Projekt Menschen stärken Menschen

Das BKE Parchim hatte vom 16.-18.Nov. 2018 zu einem Regionalseminar Mecklenburg-Vorpommern eingeladen.

Im Aura-Hotel Haus „Seeschlösschen“ – mit direktem Blick auf die Ostsee in Boltenhagen – haben wir uns am Freitag für ein Arbeitswochenende getroffen. Dank der Unterstützung der Barmer war die Teilnahme kostenlos.

Freitag, 16:00 Uhr Begrüßung mit Kaffee und Kuchen, danach Kennenlernen in einer großen Bingorunde. Diese führte auf eine heitere Art zu Erkenntnissen mit- und übereinander und sorgte für eine Superstimmung.

Nach dem Abendessen wurden drei Themen vorgestellt und bearbeitet:

1. die Geschichte des Blauen Kreuzes.
2. was bedeuten die bunten Kreuze in unserem Logo?
3. Öffentlichkeitsarbeit im Corporate Design.

Gegen 21 Uhr war der Arbeitsteil zu Ende. Zeit für die Vertiefung des Kennenlernens und für einige Teilneh-



Aura-Hotel Haus „Seeschlösschen“, Boltenhagen

mende, einen Spaziergang an der Strandpromenade von Boltenhagen zu machen. Es war windig und kalt, aber genau das Richtige, um den Kopf frei zu bekommen und die wilde Ostsee zu genießen.

Am Samstag ging es dann, nach einem guten Frühstück, um das Wachsen als Person und Persönlichkeit. Wie nehme ich mich selbst wahr – wie werde ich wahrgenommen? Wie wirke ich, wie vertrete ich mich und andere? Ein spannendes Thema, für das man allein ein Wochenende arbeiten könnte.

Nach kurzer Kaffeepause ein neues Thema: „Über Sucht und Süchte“. Was ist und wie funktioniert Sucht, abhängiges Verhalten?

In der Mittagspause gab es zur Auflockerung und Erholung vom vielen Sitzen, unter Anleitung eines Yoga-Lehrers, Tai-Chi am Strand. Teilnahme freiwillig...

Um 14 Uhr dann wieder an die Arbeit: Medienwerkstatt! BKE Flyer, Plakate, Präsentationen. Wo finde ich Vorlagen, wie kann ich sie nutzen? Internetpräsenz und Imagefilm.

Ab 16 Uhr Themenwechsel. Es wurde ein Planspiel für eine öffentliche BKE-Veranstaltung erarbeitet. Hierbei handelte es sich um ein Straßenfest. Wie wird so etwas organisiert, was muss beachtet werden, wie wird es durchgeführt. Wie wir schnell feststellten, ein unglaublich komplexes Thema.

Nach dem Abendessen gemeinsamer Filmabend „Alki Alki“ mit anschließender Diskussion über den Film. Danach in den wohlverdienten Feierabend.

Am Sonntagvormittag wurden dann noch die Themen Schreib- und Ideenwerkstatt aufgegriffen. Regionale Ergebnisse präsentieren; ein Ausblick in die Zukunft: Was wollen wir? Was brauchen wir? Wie geht es weiter?

Nach Abschiedsrunde und Mittagessen ging es dann für die Teilnehmenden wieder nach Hause. Das Wochenende zeichnete sich durch eine enorme Themenvielfalt, ein ebensolches Arbeitspensum und trotzdem viel Spaß aus. Ich freue mich schon jetzt auf ein weiteres gemeinsames Arbeitswochenende. ■

René Rennwald, BKE-Redaktionsteam Nord

SONNIGER SELBSTHILFETAG IN WITTEN

Der Selbsthilfetag in Witten bot, wie Selbsthilfetag es immer leisten, durch die rege Teilnahme der verschiedenen Selbsthilfeverbände eine gute Plattform zur Verbindung mit anderen Selbsthilfeangeboten. Die Veranstaltung wurde von Marion Essig genutzt, um zum einen das Angebot der BKE Gruppe Witten bekannter zu machen, zum anderen auch, um Kontakte zu



Marion Essig beim Selbsthilfetag in Witten

anderen Ehrenamtler*innen zu knüpfen. Auch das Wetter spielte mit und so konnten mit Beteiligten an den verschiedenen Ständen und mit Besucher*innen in schöner Atmosphäre viele fruchtbare Gespräche geführt werden. ■

Marion Essig, BKE Witten/NRW

Sucht beeinflusst die ganze Familie?!

Das Thema „Angehörigenarbeit in der Suchtkrankenhilfe“ ist immer ein Garant für gut besuchte Veranstaltungen. So war es dann auch am 02.02.2019 auf unserem ersten Bergkamener Tag 2019... »»»»

Weiter nächste Seite



Regina Hoven vor einer interessierten Zuhörerschaft.

Foto Stefan Milk, Hellweger Anzeiger

Trotz der ungemütlichen Temperaturen an diesem Samstag haben sich gut 70 Personen im Gemeindehaus in der Schulstraße Bergkamen eingefunden, um mehr über die Arbeit der Angehörigenfachgruppe im BKE zu erfahren.

Die fünf Referentinnen der Fachgruppe „Wendepunkt“: Regina Hoven, Antje Totzek, Agnes Wüller, Angelika Malzahn, Nina Zimmermann, schilderten sehr lebendig, unter Einbeziehung der Erfahrungen der Zuhörer, was sie selbst empfunden haben, als die Suchtkrankheit ihres Partners das gesamte Familienleben beeinflusst hat und damit auch die eigene persönliche Entwicklung ausgebremst wurde.

Ein Leben zwischen Angst und Unsicherheit, immer auf der Hut sein und doch das Chaos nicht abwenden können, führt schließlich zu Resignation, und als letzter Hilfeschrei erkrankt zu allem Unglück der gesamte Organismus – psychosomatische Erkrankungen, die sich auch im Körper irgendwann manifestieren, wie Tinnitus oder Herz-Rhythmusstörungen, kommen während dieser psychisch instabilen Zeit bei den betroffenen Angehörigen gehäuft vor. Ärzte wissen sich dann oft keinen Rat und erklären die Patienten nicht selten als hypochondrisch.

Mittlerweile ist auch der psychologischen und medizinischen Fachwelt bewusst, dass die gesamte Familie mit einbezogen werden muss, damit ein zufriedenes abstinentes Leben mit dem Partner erreicht werden kann. Denn auch der Suchtkranke ist ja Angehöriger des Systems Familie.

Die Fachgruppe, so berichteten die Moderatorinnen, arbeitet intensiv daran, das Tabuthema Sucht vermehrt an die Öffentlichkeit zu bringen und somit betroffenen Angehörigen den Zugang zu Hilfsangeboten zu erleichtern.

„Ihr seid nicht allein und es gibt Hilfe!“ – ist die Botschaft!

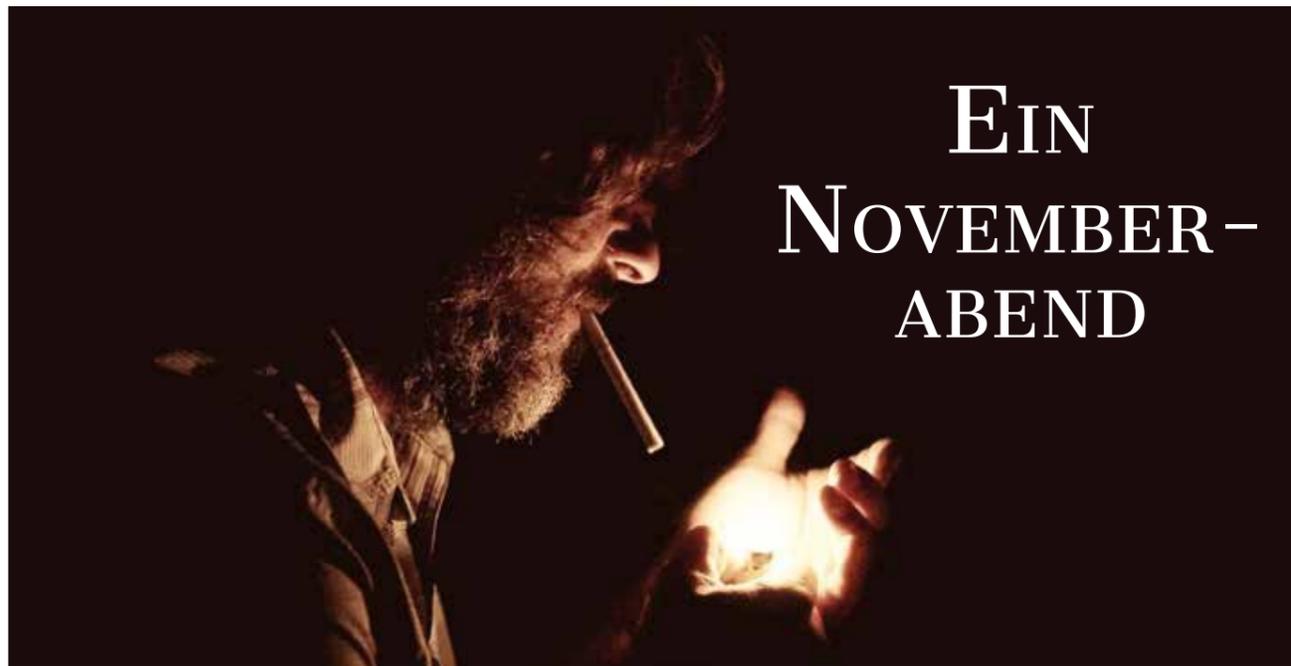
Die Mitglieder der Fachgruppe haben sich in den letzten Jahren intensiv fortgebildet und beraten heute andere Angehörige, vor allem auch darüber, wie sie ihren Anspruch auf Hilfeleistungen durchsetzen können. Wer weiß das schon, dass Angehörige Anspruch auf kostenfreie Beratungsgespräche von professionellen Stellen haben.

Stolz berichteten die Frauen, dass sie mittlerweile auch schon von Suchtkliniken Räumlichkeiten zur Verfügung gestellt bekommen, damit sie dort regelmäßige Sprechstunden anbieten können. Es hat sich ordentlich was getan in der Angehörigenarbeit durch unsere Fachgruppe Wendepunkt. Danke dafür.

Hilfesuchende finden Ansprechpartner auf der Internetseite des Landesverbandes unter Fachgruppe Wendepunkt:
bke-suchtselbsthilfe.de/suchtselbsthilfe/angehoerige

Bitte weitersagen! ■

Gabi Mileswki, BKE NRW Geschäftsstelle



EIN NOVEMBER-ABEND

Du erinnerst Dich an diesen Abend. 27. November, 21:30 Uhr. Novemberwetter. Sturm, Kälte, Schneeregen und, das Allerschlimmste, die letzte Zigarette verglüht im Aschenbecher. Schon wieder zwei Schachteln leer... Es ist erst halb zehn, zu früh, um ins Bett zu gehen. Und wenn ich nachts mal raus muss; und ich muss nachts mal raus; jede Nacht. Und dann ist da keine Zigarette mehr auf der Waschmaschine. Kippenstrubbeln hab' ich in meiner schlimmsten Trinkphase nicht gemacht. Und die ist sieben Jahre her. Rauchen is' was anderes, das macht nicht asozial, haben sie auf der Langzeit immer gesagt. Die Gedanken helfen auch nicht weiter heute Abend. Zigaretten!

Die Stiefel sind noch feucht vom Gassi gehen mit Leo und der Parka ist auch nicht trocken geworden. Ja, ich trag ihn immer noch. Nicht den selben, ich weiß wo ich die originalen kaufen kann. Und irgendwie gehört er zu mir. In der Gruppe tragen sie jetzt Duffelcoat, wie Paddington. Auch die Mädchen. Sind ja richtig knuffig. Trotzdem.

Vor mir liegen fünf Novemberrnachtminuten mit Wind und Schneeregen.

Fünf Zwei-Euro-Stücke, einen Zehnerschein hab ich auch noch. Ausweis, sonst bringt das alles nichts. Los, das Ziel ist der Weg. Das hätte mir gerade noch gefehlt, seitdem ich wieder zu jeder Tages- und Nachtzeit klar denken kann, hängt der Schlüssel an seinem Platz, keine Hürde also.

Ich kann den Automaten errahnen, sehen ist bei dem Schietwetter keine Prognose. Also ran an ihn, kälteklaume Finger ziehen den Ausweis durch den Schlitz.

Voller Vorfreude versenke ich die erste Münze im Schlitz.

Der Zigarettenautomat kommt mir entgegen.

Er macht sein Licht an, erstrahlt in geheimnisvollem Leuchten.

Voller Vorfreude versenke ich die erste Münze im Schlitz.

Sie fällt in den richtigen Schacht. Noch vier Mal dieses verheißungsvolle Geräusch der Münze, die sich den Weg zu meinem Glück bahnt.

Es scheint, als ob sich die Wolken verzogen haben, jeden Moment könnte der Mond sein leuchtendes Antlitz zeigen. Quatsch, auf dem nur noch kurzen Weg zur Kippe habe ich kein Verhältnis zu wirklichen Wetter.

Die Taste, die mit ihrer typischen Oberfläche gegen meinen Daumen drückt, lässt die Schachtel frei und sie fällt mit diesem unvergleichlichen dumpfen Poltern in den Ausgabeschacht, um im gleichen Moment von mir ergriffen zu werden. Der frische Duft von dieser einmaligen Tabakmischung steigt mir beim Öffnen in die Nase.

Ist kein Tabak, nur Kleber vom Papier und ein wenig Lack.

Und dann halte ich es in meinen Fingern, dieses seidenweiche, warme, Befriedigung und Lust versprechende, fast erotisch erscheinende Stäbchen.

Und dieses erotische Teil stecke ich mir jetzt in meine einzige unbedeckte erogene Zone, zwischen meine Lippen...

Wer, um Himmels Willen, würde auf solch erotisches Abenteuer verzichten wollen... ■

Eine Nacherzählung, bearbeitet von Urs Frank, basierend auf der Erkenntnis, rauchen ist eine schwer zu trennende Kopplung von echten und erdachten Glücksmomenten.

Foto: pixabay.com

ICH LEBE MIT DEM KUSCHELTIER-SYNDROM

Ich wusste lange nichts von der Existenz dieser Eigenart. Ich kann hungern, solange ich will, ich werde immer schwerer, kaum komme ich in die Nähe einer leckeren Speise, schon habe ich das Gefühl, dass ich sie in mich einsauge.

Mein Freund Ehlert ist Neurologe und er hat nach den Gründen geforscht, die zu meiner Figur führen. Das Kuschtiersyndrom: Du erinnerst Dich an die Kinderzeit, beim Essen saß Dein Plüschbär immer bei Dir auf dem Schoß, jeden Löffel der leckeren Speisen



Foto: depositphotos.com

hieltest Du ihm vor das Maul, es sah so aus, als ob er davon aß, wenigstens ging es ihm gut, er war immer wohlgenährt und zufrieden und brummte freundlich Dir zu. Von dem Löffel war nichts weggegessen, gar nichts, nicht ein Fitzelchen. Trotzdem blieb der Bär wohllauf und guter Laune. Wie macht er das und mit ihm alle Plüschtiere, Puppen und was an Lieblingen aus dem Spielzeugbereich von Dir versorgt wurde, sie alle fühlten sich dank Deiner Fürsorge pudelwohl.

Plüschtiere müssen ihrem Innenleben keine Speisen zuführen. Sie inhalieren!

Und so geht's mir leider auch, allein das Aroma, das meine Nase erreicht, langt schon zum Magen füllen. ■

Urs Günter Frank, BKE Parchim und Sternberg/MV



DIE GUTEN INS TÖPFCHEN...

„Es ist vielleicht nicht die einfachste Entscheidung, auf seine Gefühle zu hören, aber immer die ehrlichste.“

Jede*r kennt es, wenn man nicht über eigene Gefühle redet, um Leute nicht zu verletzen. Dabei sind es so wichtige Gesprächsthemen, die man nicht einfach unter den Tisch kehren kann. Mit der Fragestellung, wie wir am besten mit alkoholabhängigen Angehörigen ein ziel führendes Gespräch führen können, haben wir uns am 27.11.2018 beim Tagesseminar auseinandergesetzt.

Das Thema des Tagesseminars war:

„Gefühle und Gedanken – Die Guten ins Töpfchen, die Schlechten ins Kröpfchen“

Unter der Leitung von Diplompsychologin Andrea Brinkmann haben wir zehn Teilnehmende uns verschiedenen Aufgaben gestellt, um unseren Gefühlen und Gedanken auf die Spur zu kommen. Hierbei stand die Reise in die eigene Gefühlswelt im Vordergrund. Das Ziel, dem Gespräch mit den alkoholkranken Angehörigen einen Schritt näher gekommen zu sein und eigene Gefühle und Gedanken zu verstehen, ist definitiv erfüllt worden.

Ausgeklungen ist der Tag mit einem anschließenden gemeinsamen Kaffeetrinken und Kuchenessen, wobei wir den erfahrungsreichen Tag Revue passieren ließen. Alles in allem war es ein gelungenes Tagesseminar. ■

Antje Totzek, BKE-Stadtverband Bergkamen/NRW

SIND WIR SÜCHTIG?!

Handy und Internet, die neue Gefahr für die Menschheit?

Der ständige Blick aufs Handy, immer erreichbar, digitale Medien und soziale Netzwerke üben eine unheimliche Macht auf uns aus. Sie können die Kontrolle über unser Leben übernehmen. Selbst bis spät in die Nacht hinein fällt es schwer, sich vom Bildschirm zu lösen. Computer, Handy und Tablets sind die wandlungsfähigsten Maschinen der Menschen, sie werden nie langweilig, wir sind nie allein, der Chat ist allgegenwärtig.



Die Weltgesundheitsorganisation hat im Jahr 2018 die Onlinespielsucht offiziell zur Krankheit erklärt. Den Ärzten steht damit eine eigenständige Diagnose zur Verfügung!

Menschen im Alter von 20, 30, 50 Jahren passiert es täglich, man könnte meinen, sie sind erwachsen und stehen in einem stabilen Leben, doch die Verführung ist da. Die Köder der sozialen Netzwerke sind und bleiben einfach zu verlockend. In der virtuellen Welt gibt es keine Hürden, jede*r darf rein, kann daran teilnehmen. Hunderte Male am Tag ziehen wir das Handy hervor, um nichts zu verpassen, auch wenn es kaum etwas gibt, was zu verpassen wäre. Die Universität Lübeck zeigte schon vor Jahren das Abhängigkeitspotential von Netzwerken auf, dreiviertel der in Deutschland vernetzten User*innen beantworten ihre Dienstmails auch privat zu-

hause. Seit einigen Jahren hat das Handy den Alkohol als die Nummer eins für Verkehrstote abgelöst. Im Jahr 2017 kam es zu ca. 500 Verkehrstoten, wo ein Handy im Spiel war. Das Festhalten an der digitalen Welt hat gute psychologische Gründe, es ist anonym. Längst droht unserer Gesellschaft nicht nur Gefahr von Alkohol und Drogen nein, ca. 500.000 meist junge Menschen gelten in Deutschland als abhängig von IDG (Internet Gaming Disorder), Computerspielsucht. Jeder zwölfte im Alter von 12 – 25 Jahren zeigt ein Suchtverhalten beim Onlinespielen. Sucht ohne Stoff: Ist kein PC zu erreichen, werden sie nervös, vielleicht depressiv, manche reagieren sogar mit körperlichen Beschwerden.

Die Glücksspielsucht war als einzige nicht stoffgebundene Sucht anerkannt, jetzt steht zweifelsfrei fest: Es gibt eine neue, die IDG. Soziale Netzwerke sind für uns Menschen, wir sind gesellige Wesen, wie gemacht. Sie garantieren Reaktionen auf jede Selbstdarstellung, Daumen hoch oder Daumen runter, mancher wird ein Online-Star, die meisten jedoch vereinsamen im weiten Meer der digitalen Welt. Wichtig erscheint zu sein, dass ein Gefühl und Verständnis dafür entwickelt wird, wie schädlich die virtuelle Welt ist. Für Alkohol, Drogen und Nikotin ist das Verständnis da und geschärft, aber für den PC und das Handy wohl noch nicht. Also ihr Gamer*innen und User*innen im BKE, macht euch Gedanken, ich muss an mein Handy... ■

Jürgen Hütter, Pressesprecher NRW

MARTINSMARKT IN LEDDE

Zum 1. Mal hatte die BKE-Angehörigengruppe einen Informationsstand auf dem traditionellen Martinsmarkt in Ledde.

Die Gruppenmitglieder haben Plätzchen gebacken, die in kleinen Tüten mit Spruchbändern versehen an die Marktbesucher*innen verschenkt wurden. Kinder konnten sich an einem Glücksrad versuchen und an kleinen Gewinnen erfreuen.

Alle am Stand konnten sich an diesem Tag über das rege Interesse der Marktbesucher*innen freuen. ■

Anneliese Krawczyk, BKE Ledde NRW



Besucher*innen am Marktstand in Ledde

Mein Leben im Schnelldurchlauf!

Mein Name ist Jürgen, ich habe erneut angefangen, mein Leben aufzuschreiben. Erst einmal der Anlass zu meiner Geschichte... »»»»

Weiter nächste Seite



Foto: depositphotos.com

Themenbild

Fortsetzung von Seite 31

MEIN LEBEN IM SCHNELLDURCHLAUF!

Ich hatte an meinem rechten Zeigefinger eine kleine Geschwulst, direkt über dem Fingernagel, sie musste operativ entfernt werden. Keine große Sache wurde mir bestätigt. OP in Vollnarkose wegen der Mikroarbeit am Finger. Mitte Februar wurde die OP durchgeführt. Kurz vor der OP wurde ich gefragt, was ich denn träumen möchte, während dieser Narkoseform träumen viele Menschen und können sich ab und zu noch an ihre Träume erinnern. OK dachte ich mir, ans Meer, und gute Nacht.

So beginnt meine Verarbeitung; Dienstag, 18.02.2019.

Ich werde am rechten Zeigefinger operiert. Die OP verlief super aber ...

Die Narkose? Ich erwache mit einem Ruck aus der Narkose und aus meinem Traum, einem Albtraum. Meine Augen sind mit Tränen gefüllt und ich stehe völlig neben mir, total fertig. Ich konnte und wollte es nicht glauben was ich da erlebt habe. Im Aufwachraum, der sogenannten Kaffeebude, in der ich mich von der Narkose erholen sollte, bevor ich nach Hause durfte, laufen mir immer noch die Tränen über meine Wangen.

Der Narkosearzt spricht mit meiner Frau, er sagt ihr, dass er so eine Reaktion auf eine Narkose in seiner langjährigen Praxis noch nicht erlebt hätte. Er hat wohl an den Kontrollwerten festgestellt, dass etwas in mir vorging.

Es ist 22:30 Uhr und ich bin immer noch aufgewühlt, ich komme nicht zur Ruhe. Der Traum ist so präsent, ich sehe noch alles vor mir. Was wird mir die Nacht bringen? Kommt der Albtraum zurück oder war es nur die Narkose?



Jürgen Hugo

Der Albtraum

Mein Leben lief während der Narkose an meinem inneren Auge vorbei. Wie soll ich das erklären? Stelle dir eine Datei auf dem Computer vor, auf dem dein ganzes Leben gespeichert ist. Mit dem Slider kannst du vor- und zurückfahren. Genauso war es in meinem Albtraum. Einmal in meiner Kindheit, dann wieder in der Saufphase. Ein anderes Mal als Teenager, Lehre, Tod meiner Eltern, Familie, Tina usw. Es gab schöne Episoden in meinem Leben, doch der größte Teil war einfach Müll.

Ich wurde an Dinge erinnert, von denen ich glaubte befreit zu sein, alles was in meinem Kopf ablief, zeigte mir, dass ich noch lange nicht mein Leben aufgearbeitet habe. Ich werde den Albtraum in meiner Gruppe besprechen und mit einem guten Freund darüber reden. Außerdem werde ich mich an eine Biographie wagen.

JETZT FANGE ICH DAMIT AN!

In der Gruppe kam der Begriff „Austherapiert“ auf. Ich habe eine sechsmonatige Therapie durchlaufen, habe die Gruppenleiterschulung absolviert, den Suchtkrankenhelfer gemacht, anschließend eine betriebliche Ausbildung zur Suchthilfe besucht, dazu noch diverse Fortbildungsseminare. Auch heute noch nehme ich an Fortbildungen teil.

Austherapiert? Für mich bedeutet das nur, dass mir keine Therapie mehr hilft. Ich habe vieles gelernt und gehört, was ich zur Verarbeitung brauche, ich muss es nur noch benutzen. Genau das ist es, was ich zwar getan habe, aber anscheinend nicht richtig, sonst hätte ich nicht diesen Albtraum erlebt, oder doch? Ich werde die einzelnen Episoden in mein Gedächtnis holen und aufschreiben. Ich wünsche mir und hoffe, dass es mir hilft, mein Leben niederzuschreiben. Ich gehe seit geraumer Zeit, wenn ich mit meinem Hund Timmy unterwegs bin, in Selbstgesprächen spazieren. Ich war in dem Glauben, dass mir das hilft. Es waren meist oberflächliche Gedanken die mich beschäftigten. Doch nun bin ich auf einem ganz anderen Level. Genau hier und jetzt werde ich anfangen, meinen Lebensmüll aufzuräumen.

Ich weiß, das wird ein langer und beschwerlicher Weg, aber so einen Albtraum möchte ich nicht noch einmal erleben. ■

Jürgen Hugo,
BKE Gelsenkirchen-Buer/NRW

AUFGEBEN ODER NACH VORNE SCHAUEN?

Teil 2

In der Ausgabe 1/2018 hatte ich von den persönlichen Erfahrungen, eine neue Suchtselbsthilfegruppe ins Leben zu rufen, berichtet. Der Artikel bezog sich auf den Zeitraum 2017 bis Anfang des 1. Quartals 2018.

Zunächst nochmal kurz zu meiner Person: Geboren 1955, 2 Söhne, 1 Enkelin, Soldat im Ruhestand, Wohnort Rendsburg, alkoholabhängig, Entgiftung 2010, Ambulante Therapie 2010 - 2012, Besuch von Selbsthilfegruppen in Heide, Tellingstedt, Albersdorf, Rendsburg. Ehrenämter: Buchhaltung im BKE-Landesverband Schleswig-Holstein, stv. Vorsitzender im Förderkreis Ev. Suchtkrankenhilfe und Soziale Dienste Rendsburg-Eckernförde. Bin ausgebildeter Freiwilliger Suchtkrankenhelfer und Gruppenbegleiter für Suchtselbsthilfegruppen.



Kurt Seefeldt

Nachdem es mit der Zahl der **Gruppenteilnehmer** bis Mai 2018 eher „schleppend“ verlief und immer wieder einige nach kurzer Zeit dann doch nicht mehr zu den Gruppenabenden erschienen sind, ging es aufwärts. Die Wege waren sehr unterschiedlich, einige über die Suchtberatung der Diakonie, andere aus Eigeninitiative und - erfreulicherweise – durch Mund-zu-Mund-Propaganda.

Sehr bereichernd für die Gruppenarbeit ist die Tatsache, dass die Teilnehmer Erfahrungen mit unterschiedlichen Suchtmitteln haben und auf sehr unterschiedlichen Wegen in ihr jetziges abstinentes Leben gefunden haben.

Rückfall, Drogen und Spielsucht sind Themen, die ich selbst nur aus der Theorie kenne, und bei der Behandlung dieser Themen schätze ich die Erfahrungen betroffener Teilnehmer sehr.

Wertvoll für die Gruppenarbeit ist auch die **Altersstruktur** (Ende 20 bis Ende 60).

Auch wenn nicht immer alle am wöchentlichen Gruppenabend teilnehmen können, finden sich immer ausreichend Personen zusammen, um einen **lebendigen Abend** zu gestalten.

Wann immer möglich, nutze ich für neue Teilnehmer außerhalb der Gruppenabende auch **Einzelgespräche**.

Als Weiteres hatte ich im Teil 1 die Frage „**Wie bekomme ich Geld für die Gruppe?**“

Nachdem ich in der Anfangszeit einiges aus eigener Tasche gezahlt habe, wurden bald danach die freiwilligen Zuschüsse der Stadt und des Kreises gezahlt. Glücklicherweise hatte die Gruppe dann im Sommer letzten Jahres so viele Teilnehmer, dass ich die Pauschal Mittel bei der ARGE beantragen konnte.

Ausgehend davon, dass die beantragten Mittel von der ARGE gekürzt werden, habe ich in die Gesamtsumme schon Anschaffungen einkalkuliert, die ich hoffte, irgendwann mal anschaffen zu können, und zu meiner Überraschung die volle Summe bewilligt bekommen.

Da die Mittelverwendung 6 Jahre nachzuweisen ist, müssen die Ausgaben sinnvoll erfolgen. Dieses ermöglichte mir, die Büroausstattung für die Gruppenarbeit zu aktualisieren und zu vervollständigen.

Der Antrag für das Jahr 2019 ist auch gestellt, und nun bleibt abzuwarten, wie viel bewilligt wird.

Zusammenfassung:

Wie im ersten Beitrag bereits geschrieben, fühle ich mich mit meiner Entscheidung wohl und habe es bis heute nicht bereut, eine Suchtselbsthilfegruppe ins Leben gerufen zu haben.

In der Anfangszeit bin ich auch gefragt worden, ob ich nicht doch aufgeben wolle, weil sich alles so hinziehe. **Aufgeben** kam mir nie in den Sinn, ich wollte **nach vorne schauen!**

Und... ja... der Aufbau der Gruppe hat mir sehr dabei geholfen, eine schwierige Lebenssituation zu meistern und geduldiger mit mir selbst zu sein!

Ich bin jederzeit bereit, meine Erfahrungen im persönlichen Gespräch weiterzugeben. ■

Kurt Seefeldt /SH
seefeldt.ow@freenet.de



VOM HILFESUCHENDEN ZUM HELFER

Artikel der Brunsbütteler Zeitung über Lando Horn, der seit vielen Jahren Menschen dabei unterstützt, ihre Sucht zu bekämpfen. ■



Conny Jöhnk

WARUM ICH KEIN GRUPPENLEITER WERDEN MÖCHTE

Als meine Gruppenleiterin Mechthild Selk mich gefragt hat, ob ich ihre Nachfolgerin werden möchte, war ich überrascht, über so viel Vertrauen in meine Person.

Der erste Gedanke war, wie so oft, das traue ich mir nicht zu. Nach reiflicher Überlegung war mir klar, warum ich das nicht möchte:

- ich kann noch mehr Entwicklung gebrauchen
- ständige Bereitschaft
- Verantwortung
- Verpflichtung

Dann kam der Abschluss mit Herz. Ich habe NEIN gesagt, sie hat Verständnis gezeigt und für diese Erfahrung bin ich unendlich dankbar. ■

Conny Jöhnk,
Kreis-/Stadtverband Kiel/SH

GRUPPENLEITER IM BKE SO SEHE ICH DAS!

Ich bin seit einiger Zeit Gruppenleiter der Gruppe Schwentine in Kiel Ellerbek. Nachdem unsere langjährige Gruppenleiterin aus Krankheitsgründen diese Aufgabe nicht mehr ausüben konnte, habe ich mich gerne bereit erklärt, zusammen mit einer Stellvertreterin, die Funktion zu übernehmen.

Die Bezeichnung „Gruppenleiter“ ist in unserer Gruppe eher so zu sehen, dass ich der Ansprechpartner von und nach außen bin (z.B. zum Kreis-/Stadtverband, Landesverband, Bundesverband) oder für Menschen, die Hilfe in einer Gruppe suchen.



Kay Kossobutzki

Ich sehe mich nicht als Leiter der Gruppe im Sinne von Bestimmer oder Ansager. Die Leitung der Gruppe übernehmen wir als Gruppe selbst, die Richtung, in die es gehen soll, bestimmen wir alle zusammen. Das ist ein ganz wichtiger Grund, warum ich beim BKE und in meiner Gruppe Schwentine bin.

Alle Gruppenmitglieder sind bei uns gleich wichtig. Alle sind gleichberechtigt, egal, wie lange sie trocken sind, egal, wo sie gerade stehen, egal, wo sie herkommen. Ich bin auch als Gruppenleiter Gleicher unter Gleichen, kann die Gruppenabende mitgestalten, die Richtung in der Gruppe mitbestimmen und Diskussionen anstoßen, aber nicht mehr oder weniger als jeder oder jede andere in der Gruppe auch.

Ich finde es interessant, in meiner Funktion Kontakte zum BKE auch außerhalb der Gruppe zu knüpfen und die Interessen, Anregungen und Kritik aus meiner Gruppe in die zuständigen Gremien zu tragen. In letzter Zeit gab es so viele Kontakte zum Stadtverband wie in all den Jahren vorher nicht. Ich freue mich, dass das Versprechen, die Kontakte in die Gruppen mehr zu pflegen, konkrete Formen annimmt und dann auch hoffentlich Früchte trägt.

Dinge zu bewegen und zu entwickeln ist gerade in größeren Organisationen nicht immer leicht. Umso wichtiger ist es, sich darüber auszutauschen, was an der „Basis“ los ist, wo es „hakt“ und wo „der Schuh drückt“.

Meine Gruppe und ich sind gespannt, wie der Weg weitergeht. ■

Kay Kossobutzki, Gruppenleiter Schwentine Kiel/SH



Nur sprechenden Menschen kann geholfen werden

Die Alkoholsucht ist immer noch ein totgeschwiegenes Thema... >>>

Weiter nächste Seite

Foto: depositphotos.com



Das Sofa zum Ausquatschen

Fortsetzung von Seite 35

NUR SPRECHENDEN MENSCHEN KANN GEHOLFEN WERDEN

Statistisch gesehen wachsen 2.600.000 Kinder und Jugendlichen mit mindestens einem alkoholkranken Elternteil auf. Damit ist jeder sechste Jugendliche betroffen¹. Die Leute, die nicht unter solchen Umständen aufgewachsen sind, können sich meist nicht vorstellen, mit welchen Enttäuschungen Jugendliche lernen müssen umzugehen und unter welchen Umständen sie mit ihren alkoholkranken Eltern leben. Nicht selten fallen gut gemeinte Ratschläge wie „Rede doch mit ihr/ihm“ oder „Sag ihr/ihm, wie sehr dich das Verhalten verletzt und enttäuscht“.

Für Angehörige sind diese Sätze leichter gesagt als umgesetzt. Es kostet Überwindung, mit seinem eigenen Elternteil über dieses Thema zu reden und seine Meinung diesbezüglich zu vertreten. Zu groß ist die Angst vor der Reaktion und den bevorstehenden Folgen. Am 23.03.2019 haben sich junge Erwachsene mit dem Thema „Wie soll ich das Thema ansprechen und wie gehe ich mit den Folgen um?“ beschäftigt.

Gemeinsam mit dem Referenten Günter Hackert haben die sechs Teilnehmenden mehr über die Alkoholsucht ihrer Eltern erfahren und wie sie mit dem Elternteil reden können. Die Teilnehmenden wurden diesbezüglich auch auf die möglichen Folgen des Gesprächs vorbereitet.

Am Anfang des Tagesseminars folgte nach einer Vorstellungsrunde eine intensive Auseinandersetzung mit

dem Status quo und wie die Wahrnehmung der Alkoholkranken sich auf den Status quo auswirkt.

Um die Frage „Wieso hören die nicht einfach auf zu trinken“ zu beantworten, hat sich der Referent eine anschauliche Darstellung ausgedacht. Dargestellt hat er das ganze mit zwei Stühlen. Der eine sollte das nüchterne Elternteil darstellen und der andere den Alkohol. Der Stuhl, der den Alkohol symbolisieren sollte, stand immer über dem nüchternen Elternteil und dem eigentlichen Charakter.

„Helfen kann man nur, wenn sich jemand helfen lassen will“ Günter Hackert

Dadurch würde verbildlicht, dass der Alkohol stärker ist und der Alkoholkranke immer beeinflusst wird und, selbst wenn er wollen würde, nicht alleine dagegen ankämpfen könnte. Nach der Mittagspause folgte eine Selbsterfahrung. Die Teilnehmenden sollten sich dafür in zweier Gruppen aufteilen. Einer der beiden lag am Boden und hatte die Aufgabe, den Stehenden wortlos, nur durch Gestik und Mimik, dazu aufzufordern, ihm zu helfen. Der stehende Partner hatte die Aufgabe, dem liegenden Partner nicht zu helfen. Auch dort waren Parallelen zu dem eigenen Verhalten im Umgang mit dem Elternteil zu erkennen.

Festzustellen war, dass die Teilnehmer bei nahezu jeder Entscheidung durch ihre Erfahrungen und ihre Angehörigkeit geprägt sind und immer dadurch beeinflusst werden.

Die Teilnehmenden waren begeistert von dem Seminar! Ein neues Seminar ist bereits geplant. ■

Jana Bornemann (17), Jugendgruppe BKE NRW

¹ Vgl. <https://www.kenn-dein-limit.info/alkohol-in-Zahlen.html>

SENFKÖRNER IN DER SCHREIBWERKSTATT

Das eigene Schreibtalent (wieder-)entdecken und fördern

Es war ein besonderer Tag für unsere Gruppe „Senfkorn“ aus Wetzlar-Hermannstein. Schon länger befassten sich einige von uns mit dem Thema: „Wie schreibe ich eine gute Geschichte?“ Und so waren wir sehr froh, dass wir die Journalistin Gesine Lübbers (Dortmund) zu diesem Thema gewinnen konnten. Mit ihrer lockeren und verständlichen Art brachte sie uns viele Fakten und Informationen bei. An kurzen Sätzen über Beziehungen und Verbindlichkeit lernten wir, dass Gefühle nicht beschrieben, sondern aufgezeigt werden sollten. Nebenbei beschäftigten wir uns auch mit der Alltagssprache, den „Blasen und Phrasen“ und dem Reduzieren von kurzen Sätzen, bis nur ein Wort übrig bleibt. Im Anschluss könnt ihr, zur besseren Vorstellung, einige unserer Texte lesen. Für uns alle war es ein lehrreicher Tag. Jeder entdeckte seinen eigenen Stil. Und bei den verschiedenen Aufgaben stellten wir fest, wie unterschiedlich der Einzelne damit umging. Für mich persönlich war es ein spannender Tag. Jeder schrieb anders, hatte einen anderen Schwerpunkt. Egal ob nun voller Fantasie oder Struktur, ob lustig oder nachdenklich, spannend oder kritisch. Es war eine echte Bereicherung für jeden von uns. ■

Martina Welscher, BKE-Gruppe „Senfkorn“/HE



Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Schreibwerkstatt mit Gesine Lübbers (hinten rechts).

STEINE IN MEINEM LEBEN

Es trafen sich 22 Frauen und Männer zum Seminar in Haltern, um sich mit dem Thema „Steine in meinem Leben“ auseinanderzusetzen und diese vielleicht ins „Rollen“ zubringen. Das Seminar begleiteten Daniela Junglas aus dem Landesvorstand des BKE und Ina Rath als Referentin. Wie üblich begann das Ganze mit einer Vorstellungsrunde. Wünsche und Erwartungen wurden geäußert und festgehalten.

In Kleingruppen ging es dann weiter mit Geschichten zu Steinen, mit Rollenspielen und dem Austausch über die eigenen „Steine“. Respektvoller Umgang prägte selbstverständlich unser Tun an jeder Stelle. Gerade die Rollenspiele brachten Vieles in Bewegung und zum Abschluss konnten wir gemeinsam feststellen: Ja, Steine können in Bewegung gebracht und unser Leben dadurch verändert werden.

Viele wundervolle Menschen konnten wir neu oder anders kennenlernen und bereichert nach Hause fahren. Wir alle wünschen uns eine baldige Wiederholung eines solchen Angebotes, das uns unvergessen bleiben wird. Großer Dank an Ina und Daniela. ■

Klaus, Henny, Anne, in Zusammenarbeit mit der ganzen Gruppe

WUNSCH NACH FREIHEIT, OHNE SUCHT

Wunsch nach Freiheit, ohne Sucht
Aber das Leben ist schwer
Die Flasche schenkt mir Kraft
Hilft mir, Probleme zu lösen
„Sie“ ist alles für mich
Ohne „Sie“ bin ich nichts

Kälte im Herz
„Sie“ ist da

Ich brauche immer mehr
Langsam zerbricht mein Leben
Die Frau ist weg
Still leidet mein Herz
Es ist kein Spiel
Will doch nur leben

Ich saufe
Gehe kaputt
Will aufhören
Ohne Angst
Nur sterben
Endlich Frieden

Doch alles zerbricht
Meine Arbeit weg
Wut und Zorn
Gemischt mit Ekel
Selbstmord auf Raten

Stress
Beschimpfungen
Verzweiflung
Selbstmord
Leben
Entscheidung
Allein

Martina Welscher, BKE-Gruppe „Senfkorn“/HE



SELBSTERFAHRUNG DER WUNDERBAREN WEISE



Schreibwerkstatt in Haltern am See

Schon seit vielen Jahren wird im BKE bei Seminarangeboten über den Tellerrand hinausgeschaut.

Selbstzufriedenheit eines Menschen hat doch viel mit einem Leben zu tun, welches immer wieder neue Bereicherungen und Selbsterfahrungen für den Menschen bereithält.

Und welche Fähigkeit rückt im Laufe eines Lebens und im Zeitalter des Computers immer weiter in den Hintergrund? Ja, das Schreiben mit Stift und Papier. Und leider nehmen wir Menschen uns genau damit ein Stück der Möglichkeit, kreativ zu sein.

So fand an einem Wochenende im Februar 2019 ein Seminar zum Thema „Kreatives Schreiben“ statt.

An dieser Stelle könnte man jetzt schreiben, wie wunderbar das Wochenende war, wie begeistert alle Teilnehmenden mit einer Selbstverständlichkeit geschrie-

ben haben, wie viel tolle Kurzgeschichten, Texte und Gedichte entstanden sind und wie wunderbar herzlich die Atmosphäre bei diesem Seminar war.

Aber alle Schilderungen würden diesem Wochenende nicht gerecht werden. Nur alle schriftlichen Ergebnisse der Teilnehmenden lassen erahnen, dass dieses Wochenende mehr als ein Schreibkurs für Mutige war. Deshalb sollen einige Ergebnisse hier in die Zeitschrift einfließen. Alle anderen Schreibegebnisse, welche uns die Teilnehmenden zur Verfügung gestellt haben, werden demnächst auf unserer www.bke-suchtselbsthilfe.de veröffentlicht. Denn alle entstandenen Werke sind Einblicke in die Gedanken und Gefühle der Teilnehmenden und viel zu wertvoll, um allein für die Schublade geschrieben zu sein. ■

Doreen Rupieta, BKE-Redaktionsteam Nord

VIER ARTIKEL-BEISPIELE AUS DER SCHREIBWERKSTATT

Von der Kunst, übers Wasser zu gehen

Die kleine Ente steht vor dem riesigen See. Einen Fuß taucht sie vorsichtig ins Wasser. „Das ist kalt und ich habe Angst vorm Schwimmen. Weil ich untergehen könnte.“ Die Entenmutter versucht, ihrem Kind Mut zu machen. „Du kannst gehen und du kannst schwimmen. Ohne es je probiert zu haben.“ Die kleine Ente zögert. „Aber ich habe Angst. Ich kann nicht übers Wasser gehen. Dazu müsste ich rennen, rasend schnell Fuß vor Fuß setzen. Wie an Land.“ „Es ist keine Kunst!“ antwortete die Mutter. „Du musst nur wollen. Und dann wirst du es sehen und erleben. Du kannst das! Probier es! Wage es! Es braucht nur ein bisschen Mut. Stell dir vor, du wärst superleicht, nur ein paar Federn. Hab ein bisschen Fantasie. Fang einfach an, kleine Ente! Dann ist Unmögliches möglich!“

Mein erster Gedanke war: Furchtbar! Was für ein blöder Satz. Aber dann überlegte ich, will ich das können? Übers Wasser laufen? Ehrlich gesagt, nein! Das wäre für die meisten Menschen eine Sensation, ein Wunder. Ich würde bestaunt und begafft werden. Überall wäre ich bekannt. Vielleicht würde ich reich und berühmt. Ich wäre etwas Besonderes. Käme ins Fernsehen und die Klatschpresse. Alle würden mich erkennen. Mein Foto, mein Gesicht vorne auf der Titelseite. Aber wäre das schön? Was würde das aus mir machen? Ich glaube, mein Leben würde total anders. Ich könnte nicht mehr so leben, wie bisher. So, wie ich es wollte. Vielleicht nicht mal mehr das tun, was ich möchte. Es wäre die komplette Veränderung. Ich würde vorgezeigt werden, mit perfekter Kleidung und Make-Up. Andere Menschen würden mir sagen, was gut für mich ist. Welche Farbe oder auch welche Frisur mir steht. Ich selber hätte nichts mehr zu entscheiden. Mein Leben wäre vermarktet und von anderen bestimmt. Ich spielte dann zwar eine Hauptrolle, aber ich wäre nicht mehr ICH. Wie bei einer Marionette würden fremde Menschen an mir herumzerren. Mal hier hin und mal dort hin. So, wie sie es für angemessen hielten. Ich selber hätte wahrscheinlich nichts oder nur sehr wenig zu sagen. Und irgendwann wäre auch das vorbei. Weil ein anderer besonderer Mensch in die Öffentlichkeit tritt. Mit einer neuen Begabung oder einem super Talent. Und dann? Was wäre mit mir? Würde ich untergehen? ■

Geschichte aus drei Worten Ich/Wir Mensch/en Zusammen

Ich stand alleine mitten auf dem Markt. Um mich herum hasteten unzählige Menschen. Alle hatten es eilig. Niemand meiner Freunde hatte heute Zeit für mich gehabt. Dabei war das schönste Sommerwetter. Zu gerne wäre ich heute in die nah gelegene Eisdielen gegangen. Aber alleine? Ne, das macht doch keinen Spaß. Nur, sollte ich jetzt nach Hause gehen? Zuhause in der Wohnung sitzen, bei dem tollen Wetter? Dazu hatte ich auch keinen Bock. Plötzlich hörte ich einen Straßenmusikanten. Barclay James Harvost! Das war doch die Musik aus meiner Jugend. Bei denen war ich sogar mal im Konzert gewesen. Ein unvergessliches Erlebnis! Auf einmal war ich nicht mehr allein. Zusammen mit unzähligen Menschen, hörten wir dem jungen Musiker zu. Wippten mit den Füßen zur Musik. Lachten uns an. Klatschten zum Takt. Der Nachmittag war auf einmal richtig gut geworden. Ich war nicht mehr allein und viele Fremde hatten plötzlich Zeit. Zum Schluss der Musik-Vorstellung genehmigte ich mir dann doch noch ein leckeres Eis. Und auf einmal war dieser Tag doch noch perfekt geworden. ■

Alltags-Szene meines Ichs

Voller Freude schlug ich die Augen auf. Mein erster Urlaubstag! Die warme Sonne schien mir direkt ins Gesicht. Lockte mit ihren Strahlen. Ich wollte an den Strand. Einfach nur Laufen. Im weichen Sand, ein paar Muscheln aufheben und Bernstein finden. Der Himmel leuchtete strahlend blau. Nicht eine einzige Wolke war zu sehen. Mit einem Satz sprang ich aus meinem gemütlichen Bett. Nur schnell den Wasserkocher anstellen, ins Bad eilen und anziehen. Ungeduldig kochte ich mir eine Tasse Kaffee und aß ein halbes, trockenes Brot. Nur nicht lange in der Wohnung aufhalten. Raus an die Luft! Jeder einzelne Schritt funktionierte ineinander. Nur wenige Minuten später lief ich mit meiner dicken, roten Daunenjacke und den Stiefeln zum Strand. Endlich! Darauf hatte ich so lange gewartet. Meinen Urlaub! Alles war genau so, wie auf den Fotos des Kataloges. Weißer Sand, schimmernde Muscheln in den verschiedenen Farben, ein wenig Tang. Dazwischen die kleinen, schwarzen Holzstöckchen. Nur dort konnte ich den Bernstein finden. Mit den Augen suchte ich den Sandboden ab. Da, ein winziges Stück Bernstein. Das würde ich mir in meinen Alltag nehmen. Immer wieder würde ich es aufs Neue hervorholen und anschauen. Plötzlich schreckte ich zusammen. Suchend schaute ich mich um. Nichts war zu sehen. Aber das laute, rasselnde Geräusch hörte nicht auf. Und auf einmal begriff ich. Der Wecker! Es war alles nur ein Traum gewesen. Ein herrlicher Urlaubstag, mitten in meinem Alltag. ■

Zeigen statt beschreiben

Wie eine Wand stehen die dicken, uralten Buchen da. Hellbraune Blätter hängen vertrocknet, noch vom letzten Jahr, an den Zweigen. Aber überall da, wo die Sonne ihre Strahlen hindurchwirft, wachsen neue Triebe. Streben dem hellen Licht entgegen. Der Boden unter den Bäumen ist bedeckt von braunen, teils verfauten Blättern. Dazwischen liegen noch die wenigen übrig gebliebenen Bucheckern vom letzten Herbst. An den Stämmen wächst im Schatten frisches hellgrünes Moos. Es bedeckt fleckenweise die Rinde der Buchen. Nur hin und wieder sieht man die braune, durchscheinende Rinde. Eine alte Buche ist umgefallen. Im Fallen hat sie unzählige kleine Bäume flach gedrückt. Ihre alten Wurzeln recken sich ohne Halt in die Höhe. Die Zweige sind tot. Vertrocknet! Schon haben die ersten Efeuranken angefangen, von dem Baum Besitz zu nehmen. Ihre zarten Triebe klammern sich fest in jedem noch so winzigen Loch, in jeder Rille. Mit ihren herzförmigen Blättern bedecken sie den Baum. Stück für Stück! Dazwischen greifen die stacheligen Zweige der Brombeeren nach dem Baum. Ameisen laufen eilig über den liegenden Baum. Laufen hin und her. Tragen erste Stücke vom Blattgrün und kleine Stöcke. Ihr Bau wurde beim Fall der Buche beschädigt. Jäh riss er sie aus ihrem Winterschlaf. Zum Glück ist es warm, jetzt Mitte Februar. Und so bauen sie emsig an der Reparatur ihres Baues. Die Buche war ihr Zuhause gewesen. Und es wird ihr Zuhause bleiben. Über allem wölbt sich der blaue Himmel. Nur durchzogen von einigen zarten Schleierwolken. Und einem Kondensstreifen von einem Flugzeug. Hier unten an der Buche ist es ganz still. Fast ohne Geräusche, nur der Wind säuselt leise. Und dann brummt die erste Hummel an mir vorbei, auf der Suche nach Nahrung. Ich glaube, dass es schon langsam Frühling wird. ■

DRÖGE INHALTE KÖNNEN AUCH SPASS BRINGEN

15 Teilnehmende aus ganz NRW trafen sich im Könzgen-Haus in Haltern zum Führungskräfte-seminar. Es ging unter anderem um das Thema Recht in Verein und Gruppe. Viele Fragen ließen sich durch einen Blick in unsere Satzungen wie von selber klären. Auch beim gemeinsamen Nachspielen einer Mitgliederversammlung konnten wir unsere Satzungen gut gebrauchen. Die Versammlung begann und es gab zunächst die Frage eines Mitgliedes: „Darf ich noch einen Antrag stellen, obwohl ja die Frist zur Antragstellung schon abgelaufen ist?“ Wieder ein Blick in die Satzung... das geht, wenn alle zustimmen. So wurde noch ein Antrag auf Anschaffung einer Friteuse nach Fristablauf gestellt. Dass dieser Antrag nicht fristgerecht erfolgen konnte, lag natürlich daran, dass erst nach Ablauf der Frist bekannt wurde, dass in Deutschland Friteusen gehandelt werden dürfen. Damit kam dann auch der Spaß nicht zu kurz und zum guten Schluss konnten unsere BKEler*innen denn doch ihre Pommes genießen...

Der Aufbau des BKE und die unterschiedlichen Strukturen in den Landesverbänden waren ebenso Thema. Aber wir haben auch darüber gesprochen, warum es uns wichtig ist, dass Menschen nicht nur in unsere Gruppen kommen, sondern auch Mitglied in unserem BKE werden. An dieser Stelle haben wir uns mit unserem Leitbild



beschäftigt und mal geschaut, was für uns so wichtig ist im Leitbild und welche Argumentationshilfe es uns bietet. Um diese Argumentationshilfen auszuprobieren, wurde auch hier ein Rollenspiel mit viel Engagement und teilweise sehr viel Herzblut durchgeführt. Zum Thema Öffentlichkeitsarbeit kam Andreas vom Ende nach Haltern. Er ist Suchtreferent beim BKE-Bundesverband. Wir haben überlegt, was eigentlich Öffentlichkeitsarbeit ausmacht und wie wir da herangehen können. Unser Newsletter wurde vorgestellt und gezeigt, wie wir ihn abonnieren können. Am Schluss sei noch bemerkt, dass wir mal wieder vorzüglich gepflegt wurden im Könzgen-Haus. ■

Heinz Hoven und Dieter Bolte, LV NRW



ANGEHÖRIGEN- SEMINAR IN NRW

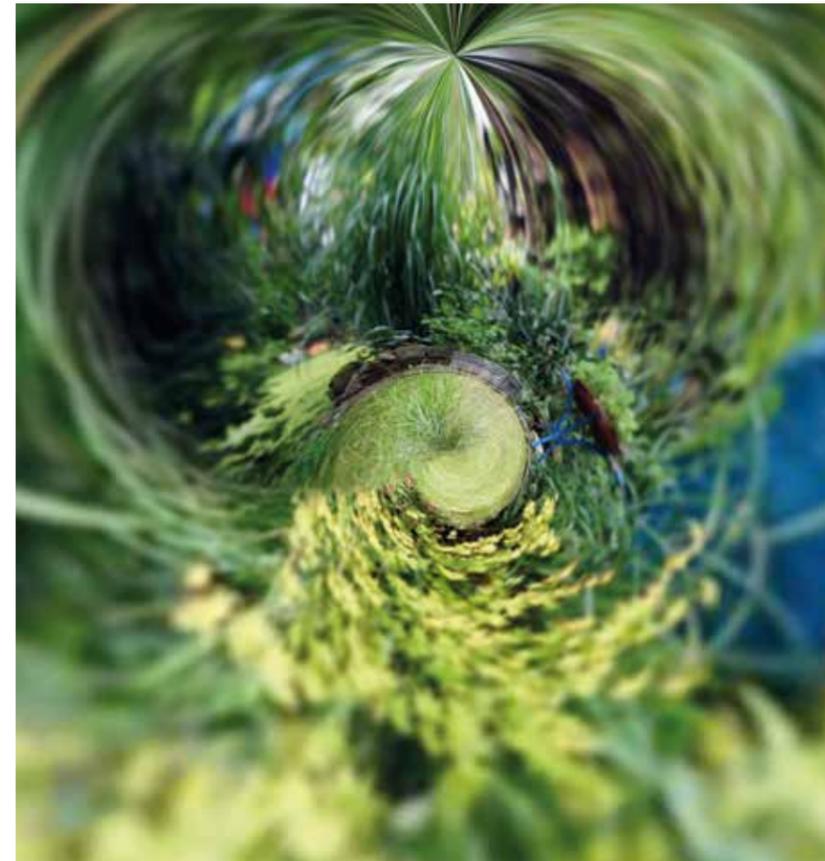
Das diesjährige Angehörigen-Seminar fand vom 21. bis 23.09.2018 wieder im Könzgenhaus in Haltern statt. Am Freitagabend nach einem guten Essen trafen sich 18 Personen inklusive Referentinnen im Gruppenraum. Wir wurden von den Referentinnen herzlich begrüßt und im Anschluss daran gab es eine Vorstellungsrunde. Es war sofort ein fröhliches Miteinander, wo sich alle wohlfühlten. Mit guten und offenen Gesprächen stiegen alle in das Thema ein.

Damit wir uns die Namen der Beteiligten besser merken konnten, gab es Namensschilder mit liebevoll gebastelten Blumen von Regina.

Mit einem Gedicht wurde am Samstag die Runde gestartet. Um munter zu werden, wurden vorab ein paar gymnastische Übungen gemacht, die allen viel Spaß gemacht haben.

Am Abend zuvor gab es für alle einen Zettel mit verschiedenen Fragen. Wir haben diese am Samstag ausgearbeitet

NUR FÜR MÄNNER! GESPRÄCHSKREISE



Am 3. November fand der letzte Männergesprächskreis des Jahres 2018 statt. Gleichzeitig war es eine Premiere. Erstmals wurden die Räumlichkeiten in der Geschäftsstelle Bochum für unsere Zwecke genutzt. Es fanden sich hier 20 Männer aus fünf verschiedenen Vereinen ein. Unter dem Thema: „Der alkoholranke Mann –

was bedeutet es für die Kinder“, wurde mit dem Referenten Heinz van Wasen die Problematik des Alkoholkonsums für die Familienmitglieder erarbeitet. Es kam in der Männerrunde zu vielen Gesprächen.

Das Resümee des Treffens kann mit den folgenden Worten gut beschrieben werden: Einigen Männern ist erst Jahre nach dem letzten Konsum ins Bewusstsein gekommen, dass die Angehörigen sehr unter dem Alkoholkonsum gelitten haben.

Die Erkenntnis kommt spät, aber wie sagt man so schön: Besser spät als nie! Die Betroffenheit über diese Feststellung war vielen Männern erstmals anzusehen. Für alle Anwesenden an diesem Tag, war es wieder ein voller Erfolg.

Nicht nur die Familie zu betrachten ist Männern wichtig, auch eigene Gefühle zu erkennen und miteinander zu besprechen findet Raum in den Männergesprächskreisen (MGK). So war das Thema des ersten MGK „Angst und Depressionen- Auch bei Männern!“

Dazu trafen sich am 2. März 2019 18 Männer des BKE – NRW zum ersten

Männergesprächskreis in Bergkamen-Oberaden. Gastgeber für den Tag, war der BKE Freundeskreis Bergkamen. Geballte Informationen durch den Referenten Heinz van Wasen trafen auf die eigenen Erfahrungen der Teilnehmenden.

Offene Gespräche zum Thema gaben, wie immer, Einblicke in das „Innenleben“ der Männer. Manchmal mehr und manchmal auch weniger. Es ist halt schwierig, mit Gefühlen in der „Öffentlichkeit“ zu hantieren. Doch Heinz gelang es, alle mit auf die Reise zu nehmen. Die Frage: „Was war zuerst da, die Angst oder die Depression“ zeigte sich einmal mehr als Frage nach Huhn oder Ei.

Dennoch konnte aus der Vielfalt der Erfahrungen für den einen oder anderen eine neue Perspektive zum Umgang mit Ängsten oder Depressionen entwickelt werden. Trotz des ja umfangreichen und komplexen Themas konnte jederman(n) ein wenig mehr Wissen und Ideen mitnehmen.

Alle hoffen auf weiterhin so gute Beteiligung durch die Männer im BKE. ■

Heinz Hoven, Männerbeauftragter, BKE NRW

und jede*r Einzelne erzählte von den eigenen Geschichten dazu. Nach dem Abendessen sind wir dann alle gemeinsam zum traditionellen Eis essen gefahren.

Unsere Referentinnen Daniela und Regina haben uns sehr kompetent durch die Seminarstunden geführt. Es waren ehrliche und emotionale Gespräche. Zwischendurch gab es immer wieder mal eine Pause, so dass sich alle in dieser offenen Runde wohlfühlten und sich untereinander austauschen konnten.

Am Sonntagmorgen haben dann Angelika und Regina den Abschluss gestaltet. Nach einer kleinen Geschichte zum Schmunzeln erzählte jede*r, mit welchen Erwartungen sie/er gekommen war und ob sich diese erfüllt haben.

Nachdem wir unseren Rückzugsort mit Symbolen gestaltet hatten, gab es selbstgenähte Taschen von Regina, wo wir all unsere Utensilien einpacken konnten. Wir hatten tolle Referentinnen. Es war eine vertraute Atmosphäre. Im nächsten Jahr werden bestimmt viele wieder dabei sein.

Wir wünschen uns, dass auch die Angehörigen teilnehmen, die diese tolle Atmosphäre noch nicht kennen. ■

Anneliese und Isolda, BKE Lengerich



Verzauberte Teilnehmende und die Referentin Katja Breitling, 2. v.l. untere Reihe

MÄRCHEN- HAFTES IN NRW

„Es war einmal“ eine Gruppe von 16 Teilnehmenden, die beim Märchenseminar im Gottfried Könzgen Haus vom 26.- 28. Oktober die Gelegenheit hatten, sich nicht nur von Märchen verzaubern zu lassen, sondern auch deren Aktualität für das eigene Leben zu erfahren.

Jedes Märchen begann die Referentin Katja Breitling mit den mystischen Klängen der Sansula und so tauchten alle ein in die Welt vom Schatz im eigenen Haus, dem dankbaren Baum, der unglücklichen Prinzessin und viel mehr. Schnell wurde den Teilnehmenden klar, wie eng die Bilder mit dem eigenen Leben und seinen Herausforderungen verwoben sind.

Kein Wunder, denn alle hatten ja schon selbst Erfahrungen mit dem mutigen Kampf um Veränderung und Zufriedenheit gesammelt und konnten diese nun anhand der Märchenmotive austauschen und vertiefen. Durch Nacherzählen und Nachsprechen von Schlüsselszenen wurde das Erlebte noch intensiver.

So wollte schließlich niemand „sein Schicksal tauschen“. Und wenn sie nicht immer nur „glücklich und zufrieden bis an ihr Lebensende“ sein sollten, hat der Wind noch eine wichtige Botschaft: Es geht vorbei...! Leider auch dieses Seminar und daher haben alle Teilnehmenden noch einen Wunsch offen: Die Fortsetzung des Märchenseminars im Programm des BKE NRW!!! ■

Regina, BKE Bochum Werne

Abschiedsbrief an den Alkohol...

... während meiner 15-wöchigen Therapie in Lübstorf. Verfasst am 21. Juni 2018

Alkohol, viele Jahre meines Lebens hast Du mich begleitet.

Es gab eine Menge schöner gemeinsamer Momente.

Wir haben Spaß gehabt, Erfahrungen gesammelt und uns weiterentwickelt. Eine lange Zeit waren wir gleichberechtigte Partner, ja sogar Freunde!

Irgendwann, ich kann gar nicht genau sagen wann, hast Du angefangen zu bestimmen.

Wir waren nicht mehr auf Augenhöhe. Immer öfter war ich nicht mehr ich selbst.

Ich tat Dinge, für die ich mich schäme, habe liebe Menschen gefühlsmäßig verletzt.

Ich habe gelogen, um mit Dir zusammen zu sein!

Es war ja mit Dir immer so schön einfach, keine Probleme, kein Stress.

Dass aber im Gegenteil die Probleme größer wurden, hast Du mich vergessen lassen. Du hast mich ja verstanden.

Obwohl ich zu diesem Zeitpunkt schon in einem Abwärtsstrudel war, hast Du mir vorgegaukelt, es geht nach oben.

Es gab Situationen, die mich mein Leben hätten kosten können.

Dass meine Gesundheit, meine Psyche und die von mir geliebten Menschen kaputtgehen, war Dir sowas von egal!

Dass sich so ein echter Freund nicht verhält, habe ich zu lange nicht erkannt.

Doch dann kam der Zeitpunkt, an dem mir bewusst wurde, dass Du nicht der Freund, sondern eine hinterhältige Krankheit bist.

Wenn wir weiter zusammen sind, wird das mein Leben zerstören.



Foto: depositphotos.com

ICH TRENNE MICH VON DIR!

Es wird schmerzhaft werden, immer wieder werde ich mich nach Dir sehnen.

Wir haben ja auch schöne Zeiten gehabt. Diese möchte ich nicht missen, sie gehören zu mir und meinem Leben.

Dafür danke ich Dir!

Du wirst also immer ein Teil von mir sein, da ich jedoch leben will, trennen sich unsere Wege hier jetzt endgültig. ■

Rainer Stäcker (Nicht mehr der Deinige!), BKE Rendsburg



Selbsthilfe als Teil
des Kulturlebens

Der Ortsverein Osnabrück präsentiert sich mit großem Erfolg bei Kulturveranstaltungen... » » » »

Weiter nächste Seite

Foto: depositphotos.com

Fortsetzung von Seite 43

SELBSTHILFE ALS TEIL DES KULTURLEBENS

Das war ein voller Erfolg! Zu diesem Fazit kamen die Mitglieder des Ortsvereins Osnabrück, nach ihrer ersten Teilnahme an der Osnabrücker Kulturnacht am letzten Augustwochenende 2018. Im Vorfeld hatten die Organisatoren noch ihre Bedenken gehabt: Passt die Selbsthilfe zu einer solchen Veranstaltung? Oder hat bei einem solchen Event womöglich niemand Interesse, sich mit dem Thema Sucht und Selbsthilfe auseinanderzusetzen? Werden sich überhaupt Besucher zu uns verirren?

Auf jeden Fall, lautete die Antwort auf diese Frage. Angezogen von exzellenter Livemusik im Café Oase, dem alkohol- und drogenfreien Treffpunkt der Diakonie Osnabrück, fanden mehr und mehr Besucher ihren Weg in den ersten Stock der Einrichtung, wo der Ortsverein Osnabrück einen Informations- und Ausstellungsraum eingerichtet hatte. Neben Info-Materialien wurden dort selbstgemalte Bilder eines Vereinsmitgliedes ausgestellt. Insbesondere die sogenannten Rauschbrillen, welche die optische Wahrnehmung bei einem Promillewert von 0,8 bzw. 1,4 Promille simulieren, fanden



Info-Stand in der Halle Osnabrück im Zuge der Veranstaltung „Wir machen was! Festival für Toleranz und Respekt“.

großes Interesse. Was meist als ein Spaß begann, entwickelte sich nach kurzer Zeit zu vielen guten Gesprächen über das Thema Alkoholkonsum und ab wann er bedenklich oder gar gefährlich wird.

Angespornt von diesem Erfolg stellte sich gar nicht erst die Frage, ob der Ortsverein Osnabrück auch einen Info-Stand im Zuge der Veranstaltung „Wir machen was! Festival für Toleranz und Respekt in Osnabrück“ auf die Beine stellen würde. Gemeinsam mit unzähligen regionalen Musikgrößen Fragen zu Alkohol, Sucht und Selbsthilfe. Als Eisbrecher, um letzte Vorbehalte bei einzelnen Besuchern aus dem Weg zu räumen, waren auch hier die Rauschbrillen Gold wert.

Die wichtigste Erkenntnis aus beiden Veranstaltungen aber war, dass alle Beteiligten eine Menge Spaß und Freude hatten, so dass die Frage, ob der Ortsverein zukünftig weiterhin an ähnlichen Veranstaltungen teilnehmen wird, kurz und knapp mit „Ja, auf jeden Fall“ beantwortet werden kann. ■

BKE-Ortsverein Osnabrück, Tobias Bartke



Marine-Ehrenmal Laboe mit U 995, Foto Eduard47

ES GING WIEDER LOS!

Der Sommerausflug der BKE-Montagsgruppe Rendsburg am 14.07.2018. In diesem Jahr zog es die Gruppenmitglieder der Betroffenen- und Angehörigengruppe zu einer kulturellen Reise an die Kieler Förde. Ziel war das Marine-Ehrenmal in Laboe.

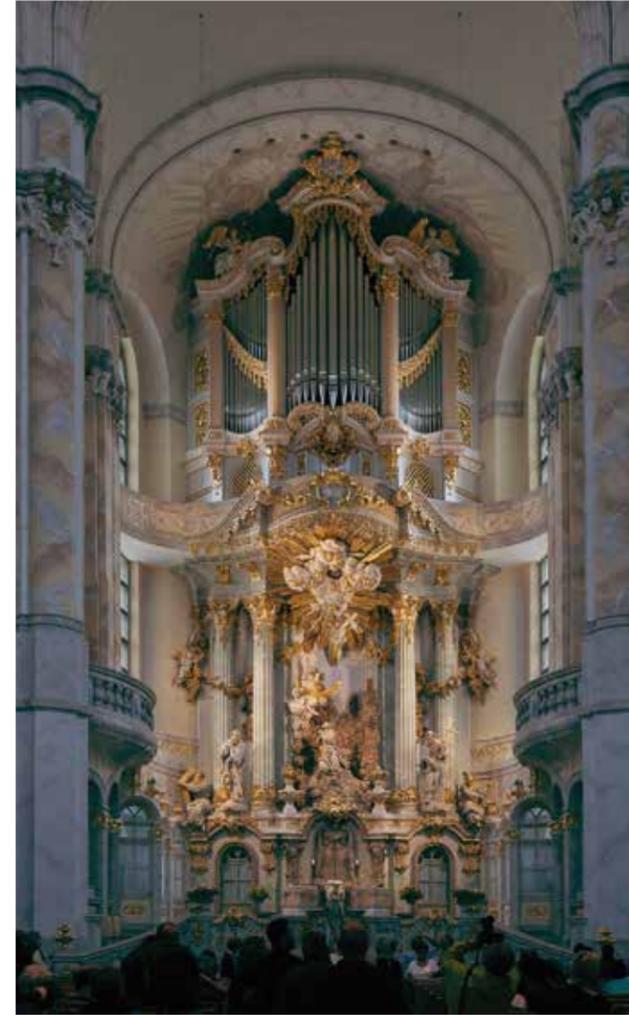
Nachdem sich 11 Mitglieder der beiden Gruppen und zwei Hunde am Fähranleger Bahnhof in Kiel getroffen hatten, ging die Tour los. Um zum Ehrenmal zu gelangen, wurde erstmal die Fähre der Sfk-Schiffe bestiegen. Mit dem Ablegen der Fähre begann dann auch der erste Teil der Förderundfahrt. Vorbei an der Werft wurden auf der Fahrt noch verschiedene Sehenswürdigkeiten und interessante Orte angefahren und durch den Kapitän mit viel Wissen präsentiert und kommentiert. Als wir dann endlich Laboe erreichten, haben wir die Fähre verlassen und sind zu Fuß den letzten Kilometer entlang der Promenade zum Ehrenmal gelaufen.

Am Ehrenmal wurden wir dann, nach einer kurzen Pause, von einem Mitglied des Deutschen Marinebundes empfangen. Jetzt begann der zweite Teil des Ausfluges. Während der Führung rund um und durch das Ehrenmal wurde uns vieles aus der Zeit der beiden Weltkriege nähergebracht. Es war alles sehr überwältigend. Nach der Führung sind einige Mitglieder noch weiter gegangen, um das Technische Museum U995 zu besichtigen. Hierbei handelt es sich um ein, auf dem Land aufgestelltes, U-Boot. Nach Ende der Führung ging es entlang der Promenade wieder zurück zum Fähranleger.

Nun begann der zweite Teil der Hafenumrundfahrt, die uns vorbei am Marinehafen, der Schleusenanlage und dem Landeshaus wieder zum Bahnhof zurückführte. Bei ziemlich durchwachsenem Wetter konnte man am Ende der Fahrt doch auf zufriedene Gesichter schauen.

Unser Dank gilt unserem Mitglied Holger Grimm für die Planung und Ausführung des Ausfluges. ■

BKE-Montagsgruppe Rendsburg



Frauenkirche Dresden, Innenansicht, Foto Doppelquerlenker

WIR VERTIEFEN UNSERE VERBINDUNG – SUCHTSELBSTHILFE TRIFFT KULTUR

Am 12. Oktober 2018 machten wir (BKE Dorsten-Holsterhausen) uns auf den Weg nach Dresden.

Reichlich müde nach der langen Fahrt machten wir nach einer Pause noch einen entspannenden Rundgang – ein bisschen Altstadt, Brühler Terrassen und Residenzschloss.

Unsere Gruppenmitglieder hatten während der Anreise viele Gespräche, die sich inhaltlich von denen bei den wöchentlichen Gruppengesprächen absetzten. Schon hier entwickelten sich neue, andere Kontakte.

Am nächsten Tag traf Selbsthilfe die Kultur. Eine Busrundfahrt durch die Stadt, reich an Eindrücken, wurde durch das Erkunden der Sehenswürdigkeiten zu Fuß abgelöst. Frauenkirche – sehr schön wiederaufgebaut und

restauriert. An einigen ausgestellten Bildern konnte man Residenzschloss und Fürstenzug, der eine Abbildung der wichtigsten Herrscher der Sachsen-Herrscher Wittin auf Meissener Porzellanfliesen darstellt. Semper-Oper und Zwinger – beeindruckende Zeugnisse vergangener Zeiten nahmen kein Ende.

Geschichtliche Details aus dem Sachsenreich erfuhren wir während der Fahrt ins Elbsandsteingebirge (Sächsische Schweiz), wo wir eine Mittagspause bei Kaffee und Rostbratwurst machten.

Am Abreisetag (Sonntag) hatten wir Zeit zur freien Verfügung, bis uns der Bus mittags zur Rückfahrt abholte. Gegen 22:30/23:00 Uhr langten wir wieder in Dorsten an.

Es war eine gelungene Reise, bei der wir viel Möglichkeiten hatten, uns untereinander in gemeinsamen und Einzelgesprächen auszutauschen, uns anders kennen zu lernen und unsere Gemeinschaft zu festigen. Der Schlüssel für Abstinenz ist der Kontakt. Mit Hilfe des authentischen Kontaktes zu uns selbst und unseren Mitmenschen können wir Kritik, Zurückweisung und Ablehnung anders verarbeiten. Wir können verantwortlich unterscheiden zwischen uns und den anderen. Damit können wir somit neue Kräfte schöpfen und auf uns vertrauen.

Wir haben uns auf dieser Fahrt einmal anders erlebt als in den wöchentlichen „Routinetreffen“. ■

Rolf Hötting, BKE Dorsten-Holsterhausen NRW

SELBSTHILFE UND DIE PRESSE

Die BKE-Gruppe Gummersbach ist immer aktiv. So hält sie, um im Gespräch zu bleiben und in der Öffentlichkeit sichtbar zu sein, gute Kontakte zur Presse.

Unter dem Motto „Alkohol ist kein guter Freund“ stellte sie ihre Arbeit im „Saftladen“, La-Roche-Sur-Yon- Straße 5 (nahe Rathaus und AOK) in Gummersbach im November in Anzeigenecho Gummersbach vor.

„Ein Gläschen in Ehren kann niemand verwehren“ so heißt der bekannte Spruch.

Doch bei einem Schluck bleibt es bei vielen nicht. Wenn die Suchtkrankheit erkannt und vor allem der Suchtkranke seine Not erkennt, geht die Arbeit los. Was tun? Entgiftung, ambulante Therapie, Selbsthilfe?

Die BKE-Gruppe Gummersbach unter der Leitung von Friedbert Isele ist offen für alle Menschen – unabhängig von ihrer Nationalität oder Herkunft, ihres Glaubens oder Geschlechts. Sie bieten Orientierung und Begleitung, wie alle Selbsthilfegruppen, an. ■

Friedbert Isele, BKE Gummersbach NRW



Die Teilnehmer*innen der Gruppen Isenstedt/Frotheim und Haldem

EISEN-ERZBERG-WERK DAMME

Am 14.10.2018 machte sich das BKE-Stemwederberg (Gruppe Isenstedt/Frotheim und Gruppe Haldem) mit zwanzig Personen auf zu einem Besuch des o.g. Bergwerkes.

Am Eingang zu der Anlage erwartete uns ein Touristenführer stilvoll in einer „Steigeruniform“. Dieser führte uns in eine Bilderausstellung und erläuterte uns die Geschichte des Erzabbaus in den Dammer Bergen. Gezeigt wurde auch ein zehnmütiger Originalfilm aus jener Zeit.

Anno 1910 suchten Geologen in den Dammer Bergen nach Steinkohle, sie stießen jedoch auf ein großes Eisenerz-Vorkommen. Aber erst dreißig Jahre später führten die Pläne des NS-Regimes zur Errichtung eines Bergwerkes in Damme. Kriegsgerät wurde aus dem Dammer Erz wohl kaum geschmiedet, denn die Erschließung und der Ausbau des 280 Meter tiefen „Schacht I“ dauerte bis zum Kriegsende.

Zunächst war der Eisenerzabbau wenig erträglich. Im Jahr 1948 wurde eine Aufbereitungsanlage errichtet. Damit konnten dann lohnenswerte Mengen an Erz gefördert und an die Eigentümer der Anlage ins Ruhrgebiet zur Verarbeitung geschickt werden.

Bei der Erzwäsche benötigte man Unmengen an Wasser, das in Klärteichen aufbereitet wurde. Der große Klärteich umfasst ein Gebiet von 56 Hektar Größe. 1960 förderte das Bergwerk jährlich 900.000 Tonnen Erz. Unter und über Tage arbeiteten fast 1.000 Menschen, somit war das Bergwerk der größte Arbeitgeber in jener Zeit.

In den Nachkriegsjahren bot der „Schacht“ vielen Flüchtlingen und Vertriebenen Arbeit. Mit dem Strukturwandel in der Landwirtschaft und durch Zuzug weiterer Arbeitskräfte entstand ein hoher Bedarf an neuem Wohnraum,

600 Wohnungen entstanden zwischen 1950 und 1967. Der Region bescherte das Bergwerk einen großen wirtschaftlichen Aufschwung. Zur Schließung des Bergwerkes kam es 1967, die Konkurrenz von Importerzen wurde zu groß. Auf diese Weise blieben ca. 90 Millionen Tonnen Eisenerz ungenutzt in den Dammer Bergen liegen.

Der Erzabbau hat die Landschaft geprägt, das Naturschutzgebiet Dammer Bergsee beherbergt eine große Vielfalt an seltenen Tier- und Pflanzenarten.

Nach der Besichtigung einer kleinen Ausstellung (Bergmannsutensilien) ging es in die „Kleine Kause“ (Aufbewahrungsraum der Bergmannskleidung), sowie in den früheren Mannschaftsduschraum. Nach einem Einblick in den „Stollen“ war unsere Reise durch die Zeitschicht des Bergbaus nach ca. 2 Stunden zu Ende.

Eine gemeinsame Kaffeetafel im Kaffee/Restaurant „Everding“ rundete unseren Ausflug ab. Das BKE Stemwederberg freut sich schon auf weitere gemeinsame Unternehmungen. ■

Edwin Michel, BKE Stemweder Berg NRW

BKE CELLE TRIFFT SICH ZUM 150. MAL

Die Celler Gruppe, gegründet am 16. März 2016, nahm ihr 150. Treffen zum Anlass für einen besonderen Abend.

Eingeladen waren Wegbegleiter der drei Jahre, in denen unsere Gruppe existiert. Gekommen waren Aktive befreundeter Gruppen, Mitarbeiterinnen der psychosozialen Beratungsstelle Celle und einer Adaptionseinrichtung aus Hambühren, der Pastor der Paulusgemeinde, deren Räumlichkeiten wir nutzen und Sponsoren unseres Gartenprojektes. Natürlich waren auch die Mitglieder

unserer Gruppe und der neuen Angehörigengruppe zahlreich vertreten.

Unser Gruppenleiter, Andreas Bauer, begrüßte alle Gekommenen und skizzierte die zurückliegenden drei Jahre, deren Schwerpunkte auf Flipcharts und Wandzeitungen in Bildern dargestellt waren. Da war zum einen die erste Teilnahme am Selbsthilfetag in der Celler Fußgängerzone und das erste gemeinsame Gruppenseminar, Aktivitäten, die als erfolgreich bewertet werden können. Als zwei weitere Highlights des vergangenen Jahres wurden die Pachtung



Andreas Bauer begrüßt die Anwesenden...

Weiter nächste Seite

BKE DORSTEN VEREINSSEMINAR

Nachdem das BKE Dorsten im letzten Jahr auf Flusswanderschaft auf der Niers gegangen war, haben wir als Veranstaltungsort für unser Vereinsseminar 2019 wieder das bewährte Gottfried-Könzgen-Haus in Haltern gewählt. Viele Leser kennen dieses Haus und können sich vorstellen, dass wir eine angenehme Arbeitsumgebung vorgefunden haben. Und weil dazu eine kompetente, freundliche und überzeugende Referentin gehört, konnten wir mit Marianne Sasse genau die richtige Person in unserer Runde willkommen heißen.

Worum ging es? „Partnerschaft und Sucht“ hieß das Thema. Nun, über unsere Sucht wissen wir vieles. Die meisten Betroffenen haben Partner. Partner wiederum sind Angehörige und Mitbetroffene. So lag es nahe, dass beide Personengruppen zahlenmäßig ungefähr gleich stark vertreten waren.

Was eine „glückliche“ Partnerschaft ausmacht, wurde an Hand vieler Stichworte zusammengetragen. Und wirklich alle diese Punkte werden berührt, angegriffen, zerstört, wenn Sucht in die Partnerschaft eingreift. Wobei das ein Prozess ist, der – wenn die beiden denn zusammenbleiben – auch mal über 20 Jahre dauern kann!



Gruppenbild mit Damen...

heit über das Gesehene veranlasste viele in der Gruppe, über eigene Erfahrungen zu sprechen.

Die anwesenden Paare bzw. die allein teilnehmenden Mitglieder schilderten dann ihre Erfahrungen aus der Zeit nach Wegfall des Suchtverhaltens. Dabei wurde festgestellt, dass das Hilfeangebot für Angehörige und deren eigenes Engagement für ihr Anliegen in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen haben. Abschließend wurde erörtert, dass „Sucht“ nur eine von vielen möglichen Krisen sein kann, die eine gelingende Partnerschaft zu bewältigen hat.

Irgendwann ist dann die Sucht im Griff, das Suchtmittel fällt weg. Und dann? – Wir müssen reden! Wir müssen üben, wieder Gefühle zu zeigen! Die Notwendigkeit zur Kommunikation und zum Ausdrücken von Gefühlen durch Worte waren dann auch wesentliche Themen des Samstags. Außerdem wurde daran erinnert, dass in vielen Partnerschaften auch Kinder mitbetroffen sind. Zu diesem Thema hat das Blaue Kreuz Deutschland den Film „Zoey“ zur Verfügung gestellt. Dieser zeigt eindrucksvoll die Rolle eines heranwachsenden Mädchens, das Tochter eines Alkoholabhängigen ist. Die Betroffen-

Mancher Teilnehmer hat nochmals wieder Neues erfahren, mancher hat Anregungen für seine Partnerschaft mitgenommen, mancher ist in seinem Verhalten bestätigt worden. Damit können wir abschließen: Es war ein gutes Wochenende!

Dafür dass es stattfinden konnte, bedanken wir uns u.a. bei der Bösken-Stiftung für die großzügige Förderung. ■

Dieter Panek, BKE Dorsten NRW

IMPRESSIONEN AUS BRACKWEDE



Gemeindefest.

Seit mindestens 120 Jahren gibt es das Blaue Kreuz Brackwede, zum ersten Mal schriftlich erwähnt wird es im Presbyteriumsprotokoll vom 04.02.1900; darin werden Ereignisse in der Gemeinde aus dem Jahre 1899 genannt, so auch die Arbeit des Blaukreuzvereins. Nach einer ereignisreichen und wechselvollen Geschichte mit verschiedenen Räumlichkeiten für Gruppentreffen innerhalb der Ev.-luth. Bartholomäus Kirchengemeinde Brackwede finden seit dem 2. August 2017 die Veranstaltungen des BKE Brackwede im Bartholomäus-Gemeindehaus, Kirchweg 10, statt.

Aus dem Jahr 2018 sind mehrere Veranstaltungen zu erwähnen: PlaKo, fs-Jahresausflug, Beteiligung am Sommerfest der Bartholomäusgemeinde, die Jahresmitgliederversammlung und die Weihnachtsfeier.

Der Landesverband hatte die Durchführung der Planungskonferenz zum 17. Februar 2018 nach Brackwede vergeben. Mit tatkräftiger Unterstützung von Mitgliedern des Presbyteriums und des CVJM konnten wir dafür

Fortsetzung von Seite 47

eines Schrebergartens als mehrjähriges, gemeinsames Arbeitsprojekt und natürlich die Gründung der Angehörigengruppe im August besonders gewürdigt.

Nach diesem ausführlichen Rückblick gab es dann für alle eine kleine Stärkung in Form leckerer Canapés und schmackhafter Tartes. Einige Mitglieder der Gruppe präsentierten ihre Antworten auf die Frage, „Warum besuche ich die Gruppe BKE Celle?“ an einer vorbereiteten Wandzeitung. Zu guter Letzt wagten wir noch einen Blick in die Zukunft. In einem Mindmap, so etwas wie eine Gedankenlandkarte, wurden diesjährige Vorhaben wie Klinikkontakte zur Fachklinik in Oerrel, Präventionsprojekte an Schulen in der Region Celle, Vorträge zu „Sucht im Alter“ und der Besuch von Flohmärkten zur Finanzierung des Gartenprojektes vorgestellt. Zahlreiche mögliche Freizeitaktivitäten wie Spielabend, Wandern, Radtour oder Tagesfahrt bildeten einen weiteren Arm dieser Karte. Präsentiert wurde hier auch ein Blick ins Jahr 2025. Danach wird es 5 BKE-Gruppen an unterschiedlichen Wochentagen und weiteren Orten in Celle geben. Eine „Initiative Suchtselbsthilfe Celle 4.0“ feiert

sorgen, dass diese Veranstaltung allen Beteiligten nachhaltig in Erinnerung blieb. Die Andacht hielt Pfarrer i. R. Wolfgang Bergmann. Aus den Grußworten der eingeladenen Ehrengäste, Presbyteriumsvorsitzender Pfr. Ulrich Meyer-Gieselmann, MdL Regina Kopp-Herr, Bezirksbürgermeisterin, Andreas Dubenhorst, Landesvorsitzender BKE Niedersachsen, und

Frank Gauls von der Ambulanten Suchthilfe Bethel klang deutlich die Hochachtung vor dem Wirken des Blauen Kreuzes in der Ev. Kirche heraus.

Im Juli nahmen einige Mitglieder des BKE Brackwede am Jahresausflug der Bielefelder freiwilligen Selbsthilfegruppen (fs) teil. Der Besuch der Meyer-Werft in Papenburg mit Besichtigung eines neugebauten Kreuzfahrtschiffes der AIDA-Reederei und einem Spaziergang durch das Museumsdorf in Cloppenburg blieb allen in bleibender Erinnerung.

Der Leitgedanke beim Sommerfest der Kirchengemeinde war das Kennenlernen aller ca. 25 Gemeindegruppen untereinander und für die gesamte Gemeinde. Daran beteiligten wir uns selbstverständlich und erhielten einen für uns hergerichteten Stand. Mit Flyern über das BKE Brackwede, mit unserer bekannten wohlgeschmeckten alkoholfreien Bowle und mit einem Spendenpotopf für uns waren wir dabei. Beim Ausschank der Bowle, beim Erläutern der Flyer oder einfach bei Begrüßungen

ihr 5-jähriges Bestehen. Ihr gehören alle 25 Gruppen der Region an, sie tritt regelmäßig in Kliniken und Schulen an. Gedanken wie Vernetzung, Bündelung der Kräfte und gegenseitige Unterstützung leben. Naja – BKE Celle erhält dann noch den Preis für den schönsten Garten der Kolonie am Kiebitzsee.

Lobende und anerkennende Worte für unsere Arbeit ernteten wir dann noch von einer Vertreterin der Psychosozialen Beratungsstelle und vom Pastor der Gemeinde. Er regte auch gleich noch ein weiteres Vorhaben an. Buß und Bettag, ein Mittwoch, und damit BKE-Gruppenabend, da sollten wir gemeinsam einen Gottesdienst zum Thema Sucht gestalten. Dann wären mindestens mehr Menschen in der Kirche als im Gruppenraum. Wir werden dabei sein, waren spontane Äußerungen zu hören.

Um 20 Uhr, nach gut zwei Stunden in angenehmer Atmosphäre, mit guten und konstruktiven Gesprächen der 30 Anwesenden war ein durchweg gelungener Abend beendet. ■

Hans-Jürgen Grüne, BKE Celle

ergaben sich manch wichtige Gespräche, besonders bei der Bemerkung einer Besucherin „Wenn ich ein Alkoholproblem hätte, würde ich damit nicht an die Öffentlichkeit gehen!“ Der Vorsitzende, Hartmut Sohrmann, vertrat unsere Gruppe beim Vorstellungsgespräch in der Kirche.

Zur Jahresmitgliederversammlung am 9. November fanden – wahrscheinlich wegen des unwirtlichen Wetters – leider nur 18 Personen den Weg ins Gemeindehaus. Da sind wir aus den vergangenen Jahren doch ganz andere Zahlen gewohnt! Nach einer Besinnung von Pfarrer i. R. Wolfgang Bergmann und den Gruß-



Vorstellung in der Kirche v.l. Klaus Milsman, Wolfgang Riewe, Hartmut Sohrmann

worten des Gemeindepfarrers Ulrich Meyer-Gieselmann und des Landesverbandsvorsitzenden Karl-Hermann Vagt konnte die Tagesordnung ordnungsgemäß abgehandelt werden. Beanstandungen oder gar Konfliktgespräche

gab es nicht, so dass sich alle schließlich dem vorbereiteten hervorragenden Abendimbiss widmen konnten. Eine Überraschung hatten sich die Vorstandmitglieder Marianne und Hans Küpper überlegt: Sie erinnerten daran, dass bei unseren Weihnachtsfeiern Mitglieder für langjährige Mitgliedschaft, für runde Geburtstage und für besondere Aktivitäten geehrt werden, der Vorsitzende wohl fast nie. Ehepaar Küpper schilderte den Anwesenden, wie sich der Vorsitzende, Hartmut Sohrmann, und die Kassiererin, Petra Kunze, unermüdlich für das BKE Brackwede einsetzen: Gruppenleitungen, Einzelgespräche, Hausbesuche, Verwaltung der Finanzen, Organisation von Ausflügen, Festen, Veranstaltungen, Vertretung es BKE Brackwede bei Veranstaltungen verschiedener

Selbsthilfe-gruppen usw. usw. Als Anerkennung und bescheidenen Dank für dieses unermüdlche Wirken überreichten sie den beiden einen Blumenstrauß.

Zur Weihnachtsfeier am dritten Advent waren dann aber fast alle Mitglieder und Gäste, teilweise mit Angehörigen, Kindern und Enkelkindern, gekommen. Einige Freiwillige richteten den Saal her, viele gespendete Kuchen standen bereit, Kaffee wurde gekocht und ausgeschenkt, Pfr. i. R. Wolfgang Bergmann las auch in diesem Jahr wieder eine Weihnachtsgeschichte, aus dem Kreis der Anwesenden wurden die Weihnachtlieder mit Klavier, Cello oder Akkordeon begleitet. Der Nikolaus kam und brachte für die Kinder ausgesuchte Geschenke mit. Für langjährige Mitgliedschaft, runde Geburtstage oder besondere Aktivitäten wurden geehrt (von links): Ilse Renkos, Detlef Straßmann, Alfred Buschke, Ilse Ostermeier, Paula Bach, Hans Küpper, Paul-Gerhard Beckmann; in der Mitte: Hartmut Sohrmann). ■



Der Nikolaus...



Geehrte Mitglieder

SUCHTMITTELFREIES LEBEN KANN ERFÜLLEND SEIN

Arbeitsintensives Jahr für den Blau-Kreuz-Ortsverein Rehden e.V., Dieter Ehlers ist neuer Schriftführer.

Das vergangene Jahr war wieder ein arbeitsreiches für die Aktiven des Ortsvereins Rehden im Blauen Kreuz der evangelischen Kirche. Nicht immer waren ihre Bemühungen, Suchtkranken zu helfen, erfolgreich, aber es gab auch Erfolge, wie der Vorsitzende Hermann Hoffmann während der Jahreshauptversammlung im Gemeindehaus Rehden berichtete.

Die ehrenamtliche Suchtkrankenhilfe in Form von Gruppenabenden, Haus- und Krankenhausbesuchen, Telefonberatungen, Vorstellungen in Kliniken, Gesprächen mit Geschäftsleitungen in Betrieben und Suchtprävention

sei auch 2018 die Hauptaufgabe der Gruppe gewesen. An den Gesprächsrunden freitagabends nahmen laut Hoffmann im Schnitt mehr als zwölf Personen teil. 2018 verzeichnete die Gruppe zehn neue Teilnehmer, von denen fünf bis heute regelmäßig dabei sind. Darüber hinaus machten der Vorsitzende und sein Team 28 Hausbesuche, 14 Besuche in Krankenhäusern und neun in Fachkrankenhäusern.

Zwölfmal hat sich die Gruppe in den Fachkliniken der Region vorgestellt. „Das dient dazu, die Patienten in den jeweiligen Kliniken zu ermutigen, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen, und zu erläutern, wie wichtig die ehren-

Weiter nächste Seite



Foto links:
Für ihre Treue ausgezeichnete Mitglieder des Blauen Kreuzes Rehden (v.l.): Waltraud und Reinhard Ulm, Helmut Sommer, Jens Willing, Ursel Kattelmann, Uwe Majewski, Heinrich Kattelmann, Elisabeth Böhm und Michael Essler.

Foto unten:
Der neue Vorstand (v.l.): Hermann Hoffmann, Helmut Sommer, Anneliese Scheland, Michael Essler, Heinz Fieseler, Dieter Ehlers, Otti Fieseler und Kassenprüfer Heiner Lahrmann

Fortsetzung von Seite 49

amtliche Suchtkrankenhilfe auf dem Weg in ein nicht unzufriedenes suchtmittelfreies Leben ist“, erläuterte Hoffmann. Daneben nahm der Vorsitzende an einer Gesprächsrunde mit den Konfirmanden in Rehden und Barver sowie am Frauentreff in Rehden teil, um über die Arbeit des Ortsvereins und das Thema Sucht zu sprechen.

In Bezug auf die Unterstützung von Suchtkranken fiel Hoffmanns Bilanz gemischt aus. „Auch im Jahr 2018 haben wir leider wieder feststellen müssen, dass wir nicht jedem helfen können.

Das ist vor allem dann nicht möglich, wenn der Betroffene seine Sucht nicht als Krankheit akzeptiert und nur auf Drängen anderer eine Entgiftung beziehungsweise Therapie macht und die Selbsthilfegruppe besucht.“ Auf der anderen Seite habe man aber auch Betroffene erlebt, die sich darum bemühten, ihre Krankheit zum Stillstand zu bringen. „Und diese haben dann auch erlebt, wie viel positive Rückmeldungen sie erfahren, wenn sie ehrlich und offen mit ihrer Suchterkrankung umgehen“, betonte Hoffmann.

Neben der Beschäftigung mit dem Thema Sucht spielt aber auch die Geselligkeit eine wichtige Rolle in der Blau-Kreuz-Gruppe. Grünkohlessen, Brunch, das Mini-golfturnier der Selbsthilfegruppen, Grillen und Adventsfeier sind fest im Terminkalender verankert.

Rehdens Bürgermeister Wilhelm Grelle sprach dem Vorsitzenden und dessen Team seinen Dank aus. „Hermann ist immer in Aktion und leistet im Verborgenen eine sehr



wichtige Arbeit.“ Das könne man gar nicht hoch genug schätzen, betonte Grelle.

Bei den Vorstandswahlen ergaben sich ein paar Veränderungen. Schriftführerin Anita Hoffmann schied aus gesundheitlichen Gründen aus der Vorstandsarbeit aus. Zu ihrem Nachfolger wählten die Mitglieder Dieter Ehlers. Den neuen Posten des vierten Beisitzers bekleidet Helmut Sommer. Einstimmig wiedergewählt wurden Hermann Hoffmann und der zweite Vorsitzende Michael Essler, weitere Beisitzer sind Anneliese Scheland, Heinz Fieseler und Otti Fieseler. Neuer Kassenprüfer ist Heiner Lahrmann.

Für ihre Mitgliedschaft im Verein wurden geehrt: Jens Willing (2 Jahre), Michael Essler, Uwe Majewski und Elisabeth Böhm (5 Jahre), Brigitte Riesmeier (30 Jahre), Helmut Sommer (35 Jahre), Reinhard und Waltraud Ulm (40 Jahre) sowie Heinrich und Ursel Kattelmann (45 Jahre). ■

CHRIS, DER SPIEGEL



Es war einmal ein Kristallglasspiegel. Chris hieß er und er hatte einen Holzrahmen mit zahlreichen Verzierungen im Barockstil. Sein Rahmen war wunderschön aus Eichenholz geschnitzt, das mit einem Silberüberzug veredelt war. Das Glas war so lupenrein ... Niemand konnte sagen, ob er ein Spiegelbild oder das Original betrachtet.

Es ging unserem Spiegel sehr gut damals. Chris fühlte sich sozusagen pudelwohl. Doch das Glück schien bald vorüber zu sein. Was war passiert? Der junge Mann, zu dessen Wohnung unser schöner Spiegel gehörte, kümmerte sich bald immer weniger um die Wohnung und um den Spiegel schon gar nicht mehr. Das glänzende Silber wurde matt. Eine hässliche Fettschicht legte sich bald über das Kristallglas, und... Ja, natürlich der ganze Spiegel war bald über und über bedeckt mit den kleinen Punkten, die Fliegen hinterlassen – der Spiegel bot bald keinen schönen Anblick mehr, und als hätten wir es geahnt, mit dem Mann war es kaum anders.

Seine Kleidung war inzwischen unordentlich, genau wie seine Frisur, sein Gesicht war rot und aufgedunsen. Immer hatte der junge Mann Schnaps und wenn er nicht genug Vorrat hatte - was sehr, sehr oft der Fall war - wurde der Mann unruhig und hatte nur noch im Sinn, sich Schnaps zu besorgen.

Und wenn der Mann nicht grübeln musste, wie er an Alkohol kommt, schaute er mürrisch drein, und schien überhaupt keinen Lebensmut zu haben. Dieses Gesicht wiedergeben zu müssen, machte auch unseren Spiegel ganz krank. Solch eine Situation konnte unser Spiegel kaum aushalten. Er dachte oft an Weggehen. Noch viel

öfter wünschte er sich, dass er herunterfallen und zerbrechen würde. Das müsste doch wohl schön sein, wenn er in den Spiegelhimmel kommen würde und für immer keine Sorgen mehr hätte. Trotzdem hielt er aus – teils, weil er vor lauter Sorgen bewegungslos wurde, teils, weil da immer noch Hoffnung war.

Aber eines Tages, als er zu platzen drohte, fasste er sich ein Herz und sprach zu dem jungen Mann: „Ich habe Dir schon oft gesagt, dass ich Dich verlassen würde, wenn Du den Schnaps nicht weglässt. Aber Du hast gemerkt, dass ich nicht ernst machen würde. Aber ich sage Dir heute: Das Maß ist voll und ich habe Kontakte, die mich verstehen, die mich pflegen und mit denen ich Lebensfreude haben kann. Glaub mir, wenn Du jetzt nicht aufhörst zu Trinken, werde ich gehen.“ Diese deutlichen Worte schien der junge Mann tatsächlich zu verstehen.

Er suchte sich Hilfe, um trocken zu werden. Er ging nun in eine Gruppe, wo er mit anderen sprechen konnte. Er kümmerte sich um seine Wohnung, bekam sein Leben so langsam wieder in den Griff, er fand eine Arbeitsstelle und schaute in den Spiegel – interessierte sich dafür, was sein Spiegelbild so sagt und siehe da sein Spiegelbild lächelte wieder. Er putzte den Spiegel und brachte ihn auf Hochglanz. Und da wurde dem jungen Mann und auch unserem Spiegel klar, dass sie nur zusammen bestehen können, wenn sie sich umeinander kümmern.

Unser Spiegel glänzt wieder wie damals: makellostes, kristallklares Glas, silbern schimmernd die wunderschönen Verzierungen im Eichenrahmen. Und wenn er nicht zerbrochen ist, strahlt Chris auch heute noch... ■

Dieter Bolte

25 Jahre Kamen-Heeren

Am 20.12.2018 lud die BKE-Gruppe Kamen Heeren zum 25-jährigen Jubiläum und zu einer kleinen Weihnachtsfeier ein. Die Feierlichkeiten fanden im Bürgerhaus Heeren statt... »»»»

Weiter nächste Seite

25 JAHRE KAMEN-HEEREN



v.l. K.Ott, H.-W. Glück, B. Korpis, 2. Vors. und P. Klammt, 1. Vors.

Als Gäste kamen der Ehrenvorsitzende Walter Beier, die Pfarrerin Andrea Mensing und ein Mitglied aus dem BKE-Vorstand NRW.

Vorsitzende Peter Klammt eröffnete den Abend mit einer kleinen Rede und hielt die Erinnerung an den im August 2017 verstorbenen langjährigen Vorsitzenden Walter Rebbert hoch. Er erinnerte kurz an die gemeinsame Zeit im Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche. Ein kurzes Zitat von Walter Rebbert „Du musst erst im Dreck liegen, bis du Hilfe annehmen kannst!“, welches auch heute noch für viele Menschen Bedeutung hat.

Der Ehrenvorsitzende Walter Beier bat ums Wort und gedachte der Gründungszeit der BKE-Gruppe Kamen-Heeren, die 1993 von ihm mit ins Leben gerufen wurde. Zum 25-jährigen Jubiläum überreichte W. Beier der Gruppe eine sehr schöne Ehrentafel mit Widmung.

Annegret Klamm, die gute Seele der Gruppe Heeren,



v.l. Peter Klammt, Vorsitzender Kamen Heeren, und der Ehrenvorsitzende des BKE Landesverbandes Walter Beier.

verteilte Liedertexte und forderte zum Gesang auf. Ein wenig Wehmut und eine feierliche Stimmung breitete sich unter den Gästen und Mitgliedern aus. Der festliche Teil der Veranstaltung war nun beendet und es ging zügig dem Gaumenschmaus entgegen. Für eine gute Bewirtung sorgte das Team vom Bürgerhaus.

Nach der Speise übernahm die geladene Pfarrerin Andrea Mensing das Wort und sprach von Durst, ein recht passendes Wort für eine BKE-Gruppe und ein Schmunzeln ging durch die Reihen der Anwesenden. Doch Frau Mensing sprach über Seelendurst, Wissensdurst und Tatendurst, womit sie die Gäste für kurze Zeit zum Nachdenken anregte. Zum Abschluss der Veranstaltung wurden noch einige Weihnachtslieder gesungen und jeder Teilnehmer erhielt von Annegret Klamm noch einen selbst gebastelten Weihnachtsstern mit auf die Heimreise. ■

Jürgen Hütter, Pressesprecher NRW



Martin Schmedtje (li.) und Michael Kunkowski beglückwünschen die Geehrten (v.l.) Karin Willand, Jürgen Franck, Lando Horn und Fynn Ausborn. Rechts die Urkunde der Stadt Brunsbüttel. Foto: Reh

EHRUNG VON LANDO HORN

Beim Neujahrsempfang der Stadt Brunsbüttel wurden auch in diesem Jahr wieder Menschen geehrt, die sich ehrenamtlich besonders verdient gemacht haben. Lando Horn stand in diesem Jahr mit auf der Bühne und wurde für seine besonderen Verdienste für die Stadt Brunsbüttel und über die Stadtgrenzen hinaus geehrt. Lando Horn setzt sich seit vielen Jahren ehrenamtlich für die Suchthilfe in der Region Dithmarschen ein. Mit dem Trägerverein Dithmarschen hat er in der Region viel bewegt. Und natürlich ist dies nur die regionale Sicht. Auch landes- und bundesweit leistet Lando Horn als BKE-Landesvorstandsvorsitzender S.-H. und Bundesvorstandsvorsitzender in der Suchthilfe hervorragende Arbeit. ■

Sabrina Saupe, Geschäftsstelle BKE/SH

FEIERN – UND WIE – 25 JAHRE HOLZWICKEDE

Die BKE-Gruppe Holzwickede feierte ihr 25-jähriges Bestehen, lud ein, und viele, viele kamen.



Bärbel Brauckmann

Bärbel Brauckmann als Vereinsvorsitzende freute sich, neben der Bürgermeisterin Frau U. Drossel auch Herrn U. Sedlaczek begrüßen zu dürfen. Herr Sedlaczek überbrachte Dank und Grüße der Diakonie Ruhr-Hellweg.

Natürlich haben sich auch das Presbyterium der Ev. Kirchengemeinde Holzwickede Opherdicke, sowie die Pfarrerin C. Brühl-Vonhoff und der Pfarrer M. Niggemann sich die Gelegenheit nicht entgehen lassen, für die immer gute Zusammenarbeit ihren Dank auszusprechen.

Kaum erwähnenswert, weil so selbstverständlich, waren auch der Ehrenvorsitzende des BKE-Landesverbandes W. Beier und der amtierende Landesvorsitzende K.-H. Vagt zugegen und ehrten die Holzwickeder mit ihren Grußworten.

Der Gottesdienst in der schönen Dorfkirche, gehalten von Pfarrerin A. Josefowitz, wurde von einigen Mitgliedern der BKE-Ortsgruppe mitgestaltet. Zum Thema: „Mit Süchtigen haben wir nichts zu tun“ inszenierten Walter, Dagmar, Friedbert, Magret und Ingo ein Rollenspiel und bekamen von allen Anwesenden Dank dafür.

Anschließend ging es über in den geselligen Teil, der Platz für Gespräche und das Auffrischen alter, sowie das Schließen neuer Bekanntschaften ließ.

Insgesamt war es eine tolle Veranstaltung, die zeigte: Wir können gemeinsam helfen, Hilfe annehmen, aber auch gemeinsam feiern. ■

Ingo Schmidt, BKE Holzwickede NRW

DEM NÄCHST IM MITGLIEDER MAGAZIN

Vorankündigung BKE VIEFALT
2. Ausgabe 2019

Unsere Zukunft

In den letzten Ausgaben der BKE VIEFALT sind wir dem Geheimnis der Selbsthilfe auf die Spur gekommen. Wir haben erfahren, wie Menschen, die Hilfe suchten oder noch suchen durch die vielfältigen Möglichkeiten, die Selbsthilfe bietet, dauerhaft und verbindlich Unterstützung erfahren.

Nun wollen wir einen Blick in die Zukunft werfen. Viele Projekte in unserem Verband finden in 2020 ihren Abschluss. An den Ergebnissen und Erfolgen waren viele von Euch beteiligt. Und wir hoffen, dass wir durch Berichte und Besuche auch diejenigen mitnehmen konnten, die nicht persönlich mitgewirkt haben.

Doch wenn etwas endet, gibt es auch viele Chancen etwas Neues zu beginnen. Und das wollen wir mit euch gemeinsam gestalten. In bundesweiten Zukunftswerkstätten und in der BKE VIEFALT.

UNSERE
anZiehend
Unabhängig
aktiv
aufbaUend
iNteressant
vielFältig
digiTal

Ansichten teilen

Wenn ihr etwas zu dem Thema zu sagen oder eigene Erfahrungen gesammelt habt, schreibt uns! Erzählt wie Ihr Euch die Zukunft vorstellt:

- Eure ganz persönliche Zukunft
- die Zukunft Eurer Selbsthilfegruppe
- die Zukunft des gesamten BKE
- die Zukunft der Sucht-Selbsthilfe

Wir sind gespannt auf eure Ideen, Vorstellungen, Forderungen und Wünsche!

Einsendeschluss: 20.09.2019



SUCHTSELBSTHILFE
BKE

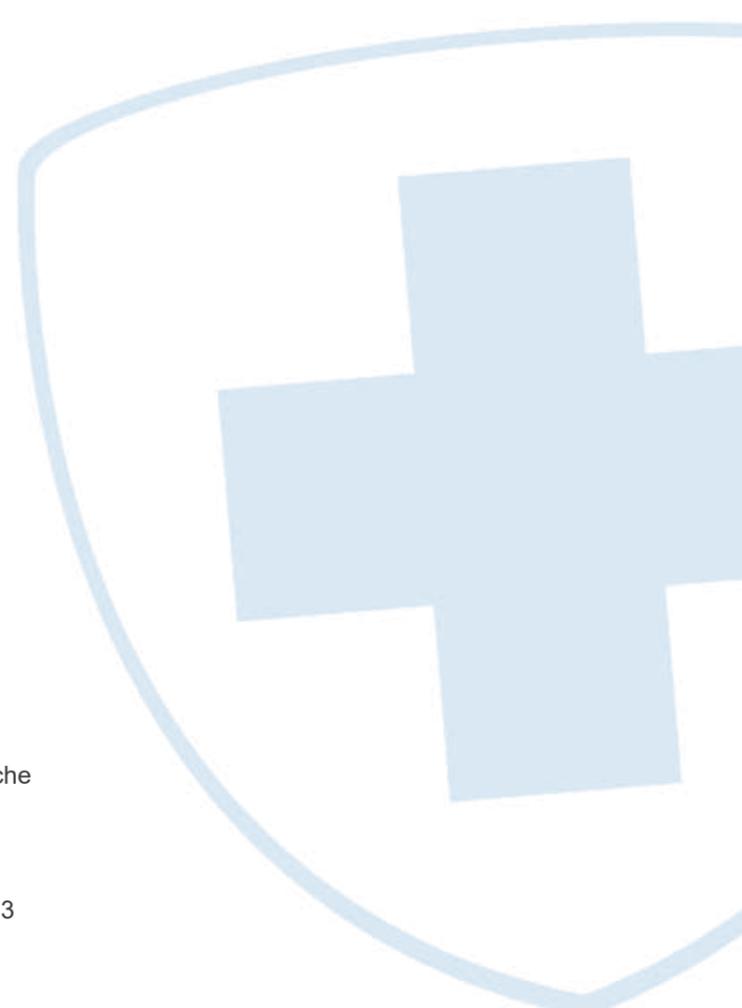
Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Bundesverband e.V.

Julius-Vogel-Str. 44 | 44149 Dortmund

Tel.: 0231 5864132 | Fax: 0231 5864133

info@bke-bv.de

www.bke-suchtselbsthilfe.de





SUCHTSELBSTHILFE
BKE

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Bundesverband e.V.

Julius-Vogel-Str. 44 | 44149 Dortmund

Tel.: 0231 5864132 | Fax: 0231 5864133

info@bke-bv.de

www.bke-suchtselbsthilfe.de