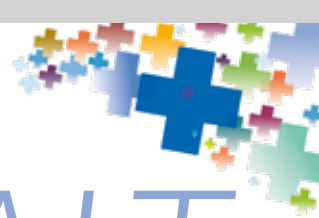


Menschen stärken Menschen



BKE VIELFALT

Inklusive
BKE Gruppenverzeichnis
zum Heraustrennen

Das Geheimnis der Selbsthilfe





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 (SH),
Doreen Rupieta (SH), Peter Keller (SH), Thomas Blicher (HS),
Andreas Dubenhorst (NDS),

Gestaltung: HP KELLER Medienbüro, 25421 Pinneberg

Fotos: BKE-Bundesverband, BKE-Landesverbände, Mitglieder;
pixelio.de: Jens Bredehorn; Fotolia.com: mubus, ahmetnkececi,
cenceded, darren415, sdecoret, Sangoiri, benjavisa, Trueffelpix,
Kzenon

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.



Lando Horn
Bundesvorsitzender

„Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein.“

Johann Wolfgang von Goethe

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

mit dieser Ausgabe der BKE VIELFALT machen wir uns auf die Suche nach dem **Geheimnis der Selbsthilfe**.

Wir haben alle Leserinnen und Leser dazu aufgerufen, uns ihre Ansichten dazu mitzuteilen. In unserem Landesverband NRW wurden beispielsweise die Teilnehmenden unterschiedlicher Veranstaltungen hierzu befragt. Eine beeindruckende Sammlung entstand. Einzelne Personen haben uns ihre ganz persönlichen Erlebnisse erzählt und lassen uns durch unsere Zeitschrift daran teilhaben.

Was macht unsere Selbsthilfe so erfolgreich, dass jede dritte Person, die unsere Selbsthilfegruppen besucht, allein durch den Besuch der Gruppe den Ausstieg aus der Sucht gefunden hat? Ohne jemals eine Behandlung oder längerfristige Beratung erhalten zu haben.

Das müsste ja bedeuten, dass Selbsthilfe mir all das bietet, was berufliche Suchthilfe durch Beratung und Behandlung erreicht!? Die Selbsthilfe, die sich auf verbandlicher Ebene für die gesellschaftlichen und politischen Belange der von Sucht betroffenen Menschen einsetzt, die Gruppe, die einen geschützten Raum für Begegnung und Persönliche Weiterentwicklung bietet und jeder einzelne Mensch in der Gruppe, der all das anbietet, was uns bis zu diesem Zeitpunkt fehlte.

„Nehmet einander an, wie euch Christus angenommen hat“ (Römer, 15.7) – so steht es in der Satzung unseres BKE. Ist das das Geheimnis unserer Selbsthilfe? Als Mensch angenommen zu werden, wertgeschätzt zu werden, geliebt zu werden, eine Begegnung auf Augenhöhe zu erfahren?

Für mich persönlich sind es all diese emotionalen „Magic Moments“, die aus unserem BKE ein zu Hause und eine Heimat machen.

Wir haben mit der Spurensuche begonnen und sind gespannt auf die Eindrücke unserer Leserinnen und Leser zu dieser Frage und auch zu den weiteren Themen, die Inhalt dieser Ausgabe der BKE VIELFALT sind.

Lando Horn
Bundesvorsitzender

AUS DEM BUNDESVERBAND	
Das Geheimnis der Selbsthilfe	
Die Wirksamkeit oder auch das Geheimnis der Suchtselbsthilfe	6-7
Das Geheimnis der Suchtselbsthilfe ist...	8
WENDEPUNKT – Angehörige im BKE: Lebenswelten – Zwischen Verzweiflung und Hoffnung	9
Gespräch zwischen einem Menschen und dem Alkohol!	10-11
Eine Lebensgeschichte: Mit Kiffen fing es an	12
CANNABIS – Haschisch und Marihuana	13
Multiplikatoren-schulung in Extertal: Transparenz – was soll das heißen?	13
IN STILLEM GEDENKEN †	35
Dieters Geschichte: Der VAT 98	47
AUS HESSEN	
BKE Senfkorn: Eine Fahrt in die Vergangenheit und Gegenwart	14
Ein Rezept aus Mittelhessen – Laufen statt Saufen	15
Danke! Für alles.	15
AUS MECKLENBURG-VORPOMMERN	
BKE Waren: Suchtselbsthilfefachtagung in Waren	16
BKE Parchim: Nüchtern in die Welt schauen	17
AUS DEM LANDESVERBAND NIEDERSACHSEN	
Philotes – Spiel um Freundschaft	18-19
2. Landesverbandstag BKE Niedersachsen	20
BKE Hofschar-Belm: Erste Wagenfelder Runde	21
BKE-Ortsverein Osnabrück: Geht neue Wege in der Öffentlichkeitsarbeit	21
BKE Celle: Was für eine spannende Zeit!	22
GRUPPENVERZEICHNIS 2018	
Die BKE Suchtselbsthilfegruppen	23-32
Leitbild des BKE – Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche	33-34
AUS DEM LANDESVERBAND NORDRHEIN-WESTFALEN	
Füreinander da! Junge Gruppe im BKE. Seminar in Delbrück	36-37
Landesdelegiertenversammlung 2017: BKE immer wichtiger für NRW!	38
Wo ein Wille, da ein Weg	39
Männergesprächskreis Bergkamen	39
Spontanität und Leichtigkeit. Gib Hemmung keine Chance.	40
Ahmser Treff	41
Wir, die PSBB. Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle des Caritasverbandes Marl e. V.	41
BKE Gelsenkirchen-Buer: 50-jähriges Jubiläum	42
BKE Essen-Frillendorf: Neue BKE-Gruppe in Essen-Mitte	43
BKE-Ortsverein Holzwickede: Was ist gut, was muss geändert werden?	44
BKE-Männergruppe Bergkamen: Hallo, liebe BKE VIELFALT-Leser...	44
BKE-Verein Steweder Berg: Neu sortiert und frisch aufgestellt	45
BKE-Ortsgruppe Lengerich: Zum Grünkohlessen ins neue Jahr	46
BKE-Stadtverband Bergkamen: Gratulation zum 35-jährigen Abstinenzjubiläum	46
AUS DEM LANDESVERBAND SCHLESWIG-HOLSTEIN	
Das BKE ist offen für alle Suchtformen: Nicht neu, aber immer noch topaktuell	49-49
BKE-Landesverband Schleswig-Holstein: gründet eigene Fachgruppen	50
Mitgliedertreffen in Rickling: Informationen – Austausch – Herzlichkeit	51
Es wurde geehrt... Ehrungen verdienstvoller BKE-Mitglieder im Landesverband SH	52
Aufgeben oder nach vorne schauen? Neue Suchtselbsthilfegruppe ins Leben zu rufen...	52
Informationen und Wissen weitergeben: Multiplikator	54
DEMNÄCHST IM MITGLIEDERMAGAZIN	
Die Wirksamkeit der Selbsthilfe	54



Das Geheimnis der Selbsthilfe



Illustration: fotolia.com



DIE WIRKSAMKEIT ODER AUCH DAS GEHEIMNIS DER SUCHTSELBSTHILFE

Hierzu haben wir durch die BARMER Krankenkasse die Möglichkeit bekommen, eine wissenschaftlich begleitete Befragung durchzuführen, die uns unterstützen wird, unserem eigenen Geheimnis auf die Spur zu kommen. Warum kommen Menschen mit Suchtproblemen zu uns, warum bleiben sie und können dauerhaft suchtfrei leben, allein durch den regelmäßigen Besuch ihrer Selbsthilfegruppe? Was steckt dahinter, dass Menschen sich in der ehrenamtlichen Mitarbeit des BKE engagieren und Verantwortung für sich und andere übernehmen, und warum ist die Zusammenarbeit mit der beruflichen Suchthilfe wichtig? Viele Fragen, die wir in unserem Projekt klären möchten. Nun seid ihr als Gruppenverantwortliche gefragt, mit uns auf die Suche nach Antworten zu gehen und euch an den Telefoninterviews und evtl. auch an den einmaligen regionalen Gesprächsgruppen zu beteiligen! Ohne euch schaffen wir es sonst nicht, unser Geheimnis für die Suchtselbsthilfe gewinnbringend für alle darzustellen...

Die Projektbeschreibung im Einzelnen:

Geplant ist, in einem **Projektzeitraum** von 6 Monaten, in der Zeit vom 01.06.2018 bis zum 31.12.2018, eine Evaluation zur Wirksamkeit von Suchtselbsthilfe durchzuführen.

Das **Ziel** des Forschungsprojektes ist es, Modelle erfolgreicher Suchtselbsthilfe von BKE-Gruppen zu finden. Die Kriterien erfolgreicher Suchtselbsthilfe beziehen sich unter anderem auf die Wirksamkeit der Gruppenarbeit und ihrer Angebote, die Zufriedenheit der Teilnehmenden und Leitenden, die dauerhafte Suchtfreiheit der Gruppenmitglieder sowie die Akzeptanz, die Qualität und den Stellenwert von Kooperationen mit der beruflichen Suchthilfe. Als **Erfolgskriterien** sollen aus den ermittelten Erfahrungen und Erkenntnissen der befragten Personen abschließend praxisnahe Schlussfolgerungen für die Umsetzung erfolgreicher Suchtselbsthilfe gezogen werden.

Der Projektaufbau, die Projektdurchführung und Projektumsetzung sollen wie folgt realisiert werden:

Es sollen flächendeckend telefonische Interviews mit den Gruppenleitenden im BKE anhand eines festgelegten Kurzfragebogens geführt und anschließend eine regionale Auswahl zu zielführenden Gesprächen eingeladen werden. Aus den ermittelten Erfahrungen

und Erkenntnissen der befragten Personen sollen abschließend praxisnahe Schlussfolgerungen für die Umsetzung einer erfolgreichen Suchtselbsthilfearbeit gezogen werden.

Das Projekt soll methodisch aus vier aufeinander aufbauenden Modulen bestehen:

Modul A: Telefonische Kurzbefragung aller Gruppenleitenden (Totalerhebung)

Es wird eine telefonische Befragung aller Leitenden von BKE-Gruppen durchgeführt und in der Erhebung werden die bisherigen regionalen Suchtselbsthilfeeferfahrungen entlang der folgenden acht Kriterien erfasst:

1. Zusammengehörigkeitsgefühl in der Gruppe
2. Personelle Kontinuität in der Gruppe
3. Abstinenzquote der Gruppenmitglieder
4. Rekrutierung von neuen Gruppenmitgliedern
5. Aktivitäten zur suchtmittelfreien Freizeitgestaltung
6. Hilfe bei Rückfall und Krisensituationen
7. Kooperation mit der beruflichen Suchthilfe
8. Öffentlichkeitsarbeit

Es wird ein 2- bis 3-seitiger Kurzfragebogen mit ausgewählten und offenen Fragen in den Telefoninterviews eingesetzt. Die Ergebnisse der Telefoninterviews werden dann mit Hilfe eines Statistikprogramms systematisch ausgewertet. Auf der Grundlage eines Bewertungssystems werden dann nach den Telefonangaben bis zu 20 Projekte herausgefiltert.

Modul B: Regionale Gruppengespräche mit den Leitenden ausgewählter BKE-Gruppen

Es werden anschließend 4 regionale Gruppengespräche mit jeweils bis zu 5 Gruppenleitenden der ausgewählten BKE-Gruppen geführt. Die regionalen Gruppengespräche werden in halbstrukturierter Form durchgeführt und haben eine Dauer jeweils von etwa 1 bis 1,5 Stunden.

Modul C: Auswertung der telefonischen Kurzbefragungen und der Interviews

Die protokollierten Aussagen der Telefoninterviews und der regionalen Gruppengespräche werden systematisch ausgewertet, um u. a. wissenschaftlich gestützte Aussagen zu den förderlichen und hinderlichen Bedingungen erfolgreicher Suchtselbsthilfe treffen zu können. Unter Berücksichtigung der definierten Erfolgskriterien (siehe oben) werden bis zu fünf Modelle erfolgreicher Suchtselbsthilfe herausgefiltert.

Modul D: Erstellung Berichte, Verbreitung der Empfehlungen

Es werden ein kurzer Zwischenbericht sowie ein Ergebnisbericht mit den zentralen Ergebnissen des Forschungsprojektes erstellt. Der Ergebnisbericht enthält eine Beschreibung der Modelle erfolgreicher Suchtselbsthilfe (bis zu fünf) sowie Empfehlungen für die Praxis, wie Suchtselbsthilfe erfolgreich angestoßen und stabilisiert werden kann.

Im Einzelnen sieht die **Zeitplanung** wie folgt aus:

1. bis 3. Monat: Organisatorische Vorbereitung, Durchführung und Auswertung der telefonischen Kurzbefragung und Erstellung einer Zwischenauswertung.
4. Monat: Organisation und Durchführung der vier regionalen Gesprächsgruppen.
5. Monat: Gesamtauswertung der Telefoninterviews und vier regionalen Gesprächsgruppen.
6. Monat: Erstellung und Diskussion des Ergebnisberichtes sowie Verbreitung der Ergebnisse ■

Andreas vom Ende, BKE Suchtreferent



DAS GEHEIMNIS DER SUCHTSELBSTHILFE IST:

- Ich darf Fehler machen und sie eingestehen
- Ich kann offen sprechen
- Vertrauensvoll über alltägliche Dinge sprechen
- Meine eigene Insel
- Gemeinschaft Gleichgesinnter
- Ich kann Meinungsverschiedenheiten auf der Basis von Toleranz und Verständnis austragen
- Im Kreis über Probleme sprechen für die ich sonst Psychologen brauche
- Hohe Kompetenz
- Dass die Gruppe für mich ein Safe ist
- Verständnis und Zusammenarbeit
- Der Mensch der bereit ist sich zu öffnen und an seinem Leben teilhaben lässt
- Die Erinnerung, dass ich alkoholkrank bin und nur in der Suchtselbsthilfe immer daran erinnert werde und Hilfe bekomme
- Die Gruppenstunden, die mich in kritischen, fast ausweglosen, Situationen auffangen
- Dass Menschen in jeder Lebenssituation rund um die Uhr für mich da sind
- Immer mit Freunden zusammen sein zu können
- Da sind Menschen, die mir zuhören und ich kann offen über meine Sorgen sprechen
- Die Treffen gleichgesinnter Personen um sich gegenseitig auszutauschen
- Vertrauen – Das Gefühl der Wertschätzung. Mich verstanden zu wissen. Die Gewissheit der Verschwiegenheit
- Hilfe erhalten und Hilfe geben
- Erinnerung an das Schöne, trocken zu leben
- Die persönliche Menschlichkeit bei der Hilfestellung und die Verschwiegenheit
- Gemeinsame Unternehmungen planen und durchführen
- Verstanden und angenommen werden!
- Die gegenseitige Unterstützung bei der Abstinenz
- Ankommen
- Menschen kennen lernen, die dasselbe erlebt haben. Eine Familie zu finden, bei der ich geborgen bin. Hilfe zur Selbsthilfe. Anderen Menschen zu helfen, die ihren Weg noch nicht gefunden haben.
- Trocken bleiben
- Ich helfe Menschen und gleichzeitig mir selber
- Freunde kennenlernen
- Vertrauen in der Gruppe
- Ist für mich kein Geheimnis – mein Wille, es besser zu machen
- Als Angehörige für meine Sorgen und Ängste offene Ohren zu finden
- Mich selbst besser kennenlernen
- Der Austausch mit Menschen, die das gleiche durchgemacht haben wie ich
- Die Suchterkrankung zu verstehen
- Der vertrauensvolle Umgang miteinander
- Zu Tag- und Nachtzeiten einen Ansprechpartner haben
- Ich kann über ALLES reden
- Ich gehe nach dem Gruppenabend mit Erleichterung und Freude nach Hause. Mein Alltag ist leichter geworden.

DAS GEHEIMNIS DER SUCHTSELBSTHILFE IST FÜR MICH...

- ... endlich über meine Sorgen sprechen zu können
- ... auf Menschen zu treffen, die nicht verurteilen
- ... unter seines Gleichen zu sein
- ... verstanden zu werden
- ... Menschen zu treffen, die das gleiche Problem haben wie ich
- ... wieder Selbstsicherheit zu erlangen
- ... befreit zu werden
- ... Glücksgefühle zu bekommen
- ... Zuhören zu erlernen
- ... zu merken, dass ich ernst genommen werde
- ... gestärkt in die Abstinenz zu gehen
- ... zu lernen ehrlich (über mich) zu sprechen
- ... Unterstützung zu bekommen in schwierigen Situationen
- ... aktiv zuhören
- ... Lösungen in meinen Alltag zu integrieren
- ... gegenseitiger Austausch
- ... stetige Erinnerung für meine Achtsamkeit
- ... Gedanken zu teilen
- ... hier bekommen ich durch Gespräche Hilfe, um weiter trocken zu bleiben
- ... Hilfe, Ansporn, Ventil
- ... ich erfahre Hilfe, Zuspruch und ein offenes Ohr für meine Sucht
- ... viel über Sucht lernen
- ... kein Geheimnis: Rückhalt, Unterstützung durch Verständnis
- ... Wachsamkeit, nicht vergessen was passiert, wenn...



LEBENSWELTEN – ANGEHÖRIGE IM BLICK – ZWISCHEN VERZWEIFLUNG UND HOFFNUNG

Im April 2018 ging es in Hannover beim Projektteamtreffen des Fachbereichs WENDEPUNKT, gemeinsam mit Claudia Kornwald vom BKE BV und Dr. Clemens Veltrup, leitender Psychologe an der Fachklinik Freudenholm, um die Inhalte der geplanten Klinik-Schulung.

Um welches Thema soll es in der Schulung gehen? Was soll an den Menschen gebracht werden? Unsere Blickrichtung ist nicht die der Suchtkranken in der Klinik, damit es ihnen gut geht. Wir schauen auf den Menschen von der mitbetroffenen Seite.

Fragen, „Was ist vorrangig wichtig für Dich?“
Sortieren, „Was sind Deine Bedürfnisse?“

Dafür wollen wir die Menschen ansprechen, die schon Erfahrung in der Angehörigenarbeit haben, und interessierten Mitgliedern in der Ausbildung ein zuverlässiges Handwerkszeug mit auf den Weg geben. Diese werden mit dem Erlernten die Angehörigen in ihrer Situation abholen und vermitteln: „Heute geht es um Dich. Mach Dir jetzt und heute keinen Kopf um Deine Partnerin/Deinen Partner. Hier kannst Du für Dich gucken. Du bist nicht alleine!“

Insider-Schmünzler und visionäres Ziel:

Aufnahmegespräch in der Klinik
„Wir haben für Sie in der nächsten Woche einen Termin für eine Angehörigen-Beratung.“
„Wenn Sie den Termin nicht wahrnehmen, können wir Ihre Partnerin/Ihren Partner nicht in der Klinik aufnehmen!“

Der Fachbereich (FB) WENDEPUNKT setzt sich zusammen aus Mitgliedern der **Fachgruppen (FG)**

West (NRW) – Mitte (NDS) und Nord (SH).

Die Fachgruppen

- unterstützen beim Aufbau neuer Angehörigengruppen
- sind an Vorstandssitzungen und der Projektplanung für Angehörige beteiligt
- ermöglichen Fachkompetenz in der Unterstützung Angehöriger durch regionale und überregionale Vernetzung.



Haben Angehörige im Blick: v.l. Johanna Horn, Käthe Ellmann, Monika Stein, Heidi Bous, Daniela Junglas, Uschi Grimm, Dr. Clemens Veltrup



Ein Schulungskonzept entsteht

Das ermöglicht ein schnelleres Erreichen von mittelbar betroffenen Menschen aus einem suchtblasteten Umfeld.

Wir, die FG-Mitglieder spüren eine große Veränderung in unserer Arbeits- und Denkweise. Diese Veränderung ist auch im privaten Umfeld deutlich. Der Fachbereich arbeitet auf einer anderen Grundlage als noch zu Beginn 2013. Unsere Persönlichkeitsentwicklung, Reife und Gesundheit ist für uns eine Win-win-Situation bei der ehrenamtlichen Tätigkeit. Auch die unterstützende Begleitung von Claudia Kornwald hat zu dieser Entwicklung beigetragen. An dieser Stelle:

Herzlichen Dank, liebe Claudia von Deinen Wendepunktchen aus dem FB und den FG. ■

Heidi Bous, FB WENDEPUNKT, Kiel

Mensch:

„Dieser ständige Druck von allen Seiten. Immer wieder heißt es: Du trinkst zu viel! Hör doch auf zu trinken. Du musst damit aufhören! Ich kann das nicht mehr hören. Ich bin kein Alkoholiker! Nun gut, ein paar Mal war ich zum Entzug. Aber ich habe alles im Griff. Weil ich nur so viel Schnaps trinke, wie ich es brauche. Okay, meine Entlassung war Mist. Dabei hab ich nur ein oder zwei Mal auf der Arbeit getrunken. Jetzt bin ich zuhause, habe Zeit ohne Ende und weiß nichts damit anzufangen. Aber ich weiß, alles wird wieder gut. Und dann hör ich auch auf zu trinken. Versprochen! Zurzeit brauche ich meinen Freund den Alkohol eben. Nur so kann ich alles aushalten, weil alle gegen mich sind. Die Probleme sind so viel leichter zu tragen. Und ich fühle mich stark.“

Alkohol:

„Lass dir doch nichts einreden. Natürlich trinkst du nicht zu viel. Die paar Bier und Schnaps jeden Tag. Das hält ein starker Mensch wie du doch aus. Alle, die dagegen reden, haben keine Ahnung. Zusammen sind wir stark und mutig. Wir beide halten das aus. Ich werde zu dir stehen, egal was kommt. Gemeinsam lösen wir deine Probleme. Überleg doch mal, uns geht es gut, du hast viel Zeit. Kannst endlich machen was du willst. Und du brauchst dich nicht auf der Arbeit zu ärgern. Hör einfach nicht hin, wenn die anderen dich schlecht machen. Lass dir auch nichts einreden. Die wollen dich schwach machen, nur mit mir bist du stark und mutig. Lebe dein Leben mit mir, du brauchst die anderen nicht. Die gönnen dir das Leben mit dem Alkohol nicht, sind voller Neid auf uns.“

Mensch:

„Ich bin so müde, so kaputt. Manchmal raste ich aus. Werde total wütend und bin voller Zorn. Mein Leben bricht zusammen. Meine Blutwerte sind katastrophal. Und meine Ehefrau stellt mich vor die Wahl. Sie oder der Schnaps! Was soll ich nur machen? Ich bin so fertig, lese keine Zeitung mehr und keine Bücher. Eigentlich gammel ich nur noch rum. Nicht gewaschen, in der Jogginghose, unrasiert und müde. Ohne Leben! Keine Freunde mehr. Kein Lachen! Nur noch Stress in meinem Kopf. Ich will mich entscheiden, aber für was? Nein, ich muss mich entscheiden. Für mich! Ich muss zum Entzug und in die Langzeittherapie gehen. Nur so kann ich mir helfen lassen. Ich muss mich vom Alkohol lösen, ohne ihn leben. Der hat mich krank gemacht. Mir immer wieder eingeredet, wie gut es mir mit ihm geht. Aber das stimmt nicht. Er hat mich von der Welt abge sondert. Nichts ist mehr in Ordnung, nur noch Chaos. In mir und um mich herum. Ich fühle mich gefangen von ihm. Wie ein Krake umschlingt er mich und zieht mich immer tiefer ins Verderben. Er muss mich loslassen!“

Alkohol:

„Aber ich bin doch dein Freund. Dein einziger Freund! Was erzählst du denn da für einen Blödsinn. Ich habe

dir immer zur Seite gestanden. Auch als dich alle anderen verlassen haben, ich war deine Hilfe. Und jetzt sagst du mir, du willst nichts mehr mit mir zu tun haben? Spinnst du? Du kommst doch ohne mich gar nicht zurecht, oder? Willst du ein schwacher Mensch sein? Nur mit mir bist du stark. Habe ich dich nicht jeden Abend getröstet, wenn du heulend auf dem Sofa lagst und nicht weiter wusstest? Zu jeder Zeit konntest du zu mir kommen, ich hatte immer Zeit für dich. Wir konnten reden oder Schweigen, ganz wie du es wolltest. Und jetzt fällst du mir so in den Rücken? Ich dachte, wir wären Freunde, echte Freunde, die durch dick und dünn gehen. Immer zusammenhalten.“

Mensch:

„Ja, du hast dich als Freund ausgegeben. aber in Wahrheit bist du ein Feind. Hast dich in meinem Kopf eingenistet. Ich dachte, dass ich ohne dich nicht leben kann. Aber jetzt merke ich, dass du mich in die Abhängigkeit treibst. Ich kann ohne dich nicht mehr sein. Und da läuft etwas falsch. Das habe ich plötzlich kapiert. Nein, ich werde ohne dich weiterleben. Denn du gibst keine Stärke, du machst schwach. Deshalb habe ich eine Entscheidung getroffen. Ich gehe zum Entzug und in die Klinik. Weil ich wieder frei sein will, von dir. Ohne die Abhängigkeit.“

Alkohol:

„Ich soll dich abhängig gemacht haben? Nein, nein, das hast du selbst zu verantworten. Niemand hat dich zum Trinken gezwungen. Ich war nur der Tröster, habe bei deinen Problemen geholfen, als du damit nicht zurechtkamst. Du kannst die Schuld jetzt nicht auf mich abwälzen. Damit machst du es dir zu einfach. Und außerdem kommst du ohne mich gar nicht zurecht. Aber, ich glaube, du bist zur Zeit etwas durcheinander. Weißt du was, trink erst mal einen Schluck und dann sehen wir weiter.“



GESPRÄCH ZWISCHEN EINEM MENSCHEN UND DEM ALKOHOL!

Mensch:

„Lass mich in Ruhe! Du warst keine echte Hilfe. Klar hast du mich belohnt. Durch die ständige Trinkerei hast du aber mein Gehirn beeinflusst. Das ist mir nun endlich klar geworden. Immer mehr Alkohol habe ich gebraucht. Immer mehr und mehr! Aber damit ist jetzt endgültig Schluss. Ich will wieder richtig leben, ohne dich. Das Leben genießen. Denn nun weiß ich, dass die Alkoholsucht kein Schicksal ist. Ich kann etwas dagegen tun. Und deshalb werde ich den ersten Schritt gehen. Dazu brauche ich Hilfe und viel Mut. Aber ich will aus diesem Gefängnis der Sucht raus. Weil ich wie-

der Freude am Leben haben will, Freunde zum Lachen und eine Arbeitsstelle. Meine Frau wird mir zur Seite stehen und mich unterstützen. Schluss mit dem abgestumpften Rumhängen. Dem Erbrechen und Lallen, dem Hinfallen, weil ich besoffen war. Jeder Mensch ist wertvoll, auch ich. Deshalb werde ich den Käfig deiner Abhängigkeit verlassen. Weil ich es mir wert bin! Ich will mich wieder selber achten, neue Wege in der Freiheit gehen und eine Zukunft mit meiner Familie haben. Also, lass mich in Ruhe!“

Alkohol:

„Und deshalb willst du mich verlassen? Bist du dir wirklich sicher, dass du die richtige Entscheidung triffst? Wir beide haben so viel Spaß gehabt. Du kommst doch alleine gar nicht zurecht. Bist ein Nichts ohne mich. Lebensunfähig! Aber wie du willst, geh doch in den Entzug. Ich garantiere dir, du kommst zu mir zurück. Weil du schwach bist. Du kriegst das doch gar nicht alleine geregelt. Geh nur, ich finde andere Freunde. Zieh dein Ding durch, lass dir helfen. Mal sehen was dabei herauskommt. Und dann sehen wir uns wieder. Glaub mir, ich weiß, wie das Leben ist.“

Mensch:

„Sei doch einfach still. Ich gehe zur Therapie und von dir will ich nichts mehr wissen. Außerdem bin ich nicht allein. Ja, da staunst du! Ich habe mir Hilfe gesucht, beim Blauen Kreuz. BKE! Da gibt es Menschen, die mir helfen wollen, von der Sucht frei zu werden. Du hast mich über all die Jahre klein und schwach gemacht. Damit ist jetzt Schluss. Ich werde stark sein und ohne dich leben. Ich brauche dich nicht! Weil diese Menschen vom Blauen Kreuz mich stärken, für mich da sind. Ich habe mir eine Gruppe in der Nähe gesucht, in Hermannstein. Die Gruppe Senfkorn wird mir helfen, den schweren Weg zu gehen.“

Alkohol:

„Dass ich nicht lache! Du willst dich auf Menschen verlassen? Das hat doch noch nie geklappt. Menschen denken nur an sich. Aber ich habe immer zuerst an dich gedacht. Und wir hatten so viel Spaß. Aber geh doch in die Klinik! Nur versprich dir nicht zu viel für dich. Damit du nicht enttäuscht wirst. Meine Macht ist groß und noch lange nicht gebrochen. Du kommst wieder zu mir zurück, wetten?“

Mensch:

„Nein, mit dir wette ich nicht. Ich will ohne dich leben. Und ich hoffe auf Menschen, auf starke Menschen, die es auch geschafft haben, ohne dich zu leben. Menschen, wie die Gruppe Senfkorn, im BKE. Übrigens war ich schon ein paar Mal da und es hat mir gut getan. Die verstehen mich. Viel besser als du es jemals kannst. Also tschüss, auf Nimmerwiedersehen!“ ■

*Martina Welscher,
BKE-Gruppe Senfkorn, Wetzlar*

MIT KIFFEN FING ES AN



Ich heiße Matthias und ich bin 27 Jahre alt. Ich habe keine geringen Ansprüche an mein Leben. Ich treibe gern Sport, ich bin Sänger in einer Band, ich habe einen großen Freundes- und Bekanntenkreis, ich bin Pflegefachkraft, arbeite im Schichtdienst und an Wochenenden. Auf der Arbeit gebe ich gern alles und ich genieße die Anerkennung meiner Kollegen und Vorgesetzten sehr. Allgemein genieße ich Vertrauen, Komplimente und Anerkennung oder auch Respekt, bin quasi täglich auf der Suche nach solchen. Selbstverständlich führt dies zu gesteigerter Aufmerksamkeit, vielen Nachrichten bei WhatsApp und einigen Anrufen täglich. Hier begann für mich früher der Stress und führt uns zu dem Thema, zu welchem ich mich heute äußern möchte: dem Konsum von Cannabis.

Zu Cannabis, Dope oder Marihuana selbst muss ich nicht viel erklären, mir persönlich war mein Wissen über die Droge auch nie sonderlich wichtig; Sorten, Effekt, Applikationsart; mir alles egal, die entspannende Wirkung war der Grund für die Einnahme. Deswegen kann ich hier auch weniger mit fundierten Kenntnissen „glänzen“ als mehr über meine Gefühle und die Auswirkungen des regelmäßigen Konsums auf meinen Alltag berichten. Ich habe etwa 4 Jahre gekifft. Knapp 2 Jahre davon (beinahe) täglich. Aufgehört zu kiffen habe ich nach dem Verlust meiner Fahrerlaubnis bzw. an dem Tag, als ich in meinem Auto kontrolliert, mit zur Wache begleitet wurde und einen Bluttest abgab.

Ich bin also gestresst. Packen wir mal die Vergangenheit in die Gegenwart. Mein Ich von vor 4 Jahren ist aufmerksamkeitsgeil. Ich war kein sonderlich beliebter Schüler und habe seit einigen Jahren einiges nachzuholen. Mein Ich ist pausenlos damit beschäftigt, Aufmerksamkeit zu erlangen und diese zu vervielfältigen. Jede Sprachnachricht muss tiefgründig, personenbezogen und vor allem in etwa so lang beantwortet werden, wie die Nachricht, die mir gesendet wurde. Erhalte ich zu wenige Nachrichten, schreibe ich wild hintereinander ein paar Bekannte an, starte ein Gespräch, baue mir Vertrauen auf, um mich zwei Tage darauf darüber

zu beschweren, dass ich in 26 tiefgründigen Konversationen stecke, 123 Nachrichten am Tag erhalte, all das hausgemacht und dies meist mit Freundinnen und weiblichen Bekannten, die doch eigentlich viel besser mit ihren Freunden über solch Themen sprechen sollten als mit mir. Zeitgleich halte ich meine Band in der Öffentlichkeit im Gespräch, habe auch noch richtige Freunde, Verantwortung auf der Arbeit und in der Familie, möchte gebildet sein und habe auch sonst noch einige Ansprüche an mich selbst, für die ich allerdings erstmal Zeit mit mir selbst haben müsste.

Und genau hier kommt das Kiffen ins Spiel. Es begann als ein Spaß auf Festivals, die meine Freunde und ich besuchten. Schon in diesen Anfangstagen breitete sich der für mich deutlich zu erkennende Kreislauf der Droge aus. Aus Einmal-am-Joint-Ziehen wurde zweimal, aus zweimal mehrere Züge in der Runde mit Freunden und daraus mehrere Jointrunden an einem Tag. ■

Matthias

Fortsetzungshinweis

Die Geschichte von Matthias geht noch weiter. Sie ist eine spannende Lebensgeschichte, die zeigt, wie wichtig die Gruppe ist. Alle, die neugierig auf die Fortsetzung sind, können die ganze Geschichte auf unserer Homepage „bke-suchtselbsthilfe.de“ in der Rubrik „Vielfalt leben/Erfahrungsberichte“ lesen. Oder direkt:

www.bke-suchtselbsthilfe.de/mit-kiffen-angefangen

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

Cannabis

Haschisch und Marihuana

Cannabis bleibt die Nummer 1 der illegalen Drogen in Deutschland. Der Anbau und Handel mit Cannabis hat sich in der Bundesrepublik Deutschland etabliert. Im Jahr 2015 wurden von der Polizei ca. 282.000 Rauschgiftdelikte erfasst.

Geschichte und Herkunft von Cannabis

Cannabis zählt seit mehr als 1000 Jahren zu den traditionellen Nutz- und Heilpflanzen. Es gehört zu den ältesten Rauschmitteln der Erde. Bereits im 3. Jahrtausend v. Chr. wurde in China Hanf angebaut und zur Herstellung von Kleidung und Seilen verwendet. Ab ca. dem 2. Jahrtausend wurde Hanf auch als Heilmittel verabreicht. Über Indien, den Mittleren und Nahen Osten soll die Pflanze nach Europa gekommen sein. Die bedeutendsten Anbaugeländer aus heutiger Sicht sind Marokko, Türkei, Libanon, Afghanistan, Pakistan, Thailand und Nepal.

Als Rauschmittel setzte sich Cannabis in Indien durch. Zunächst als Heilpflanze gegen Lepra, Durchfall, Fieber, Schlafmittel und Betäubungsmittel eingesetzt, trat die Funktion als Rauschmittel immer mehr in den Vordergrund. In Europa trat Cannabis seinen Siegeszug als Rauschmittel erst im 19. Jahrhundert an. In den 70ern war Cannabis nach Alkohol und Nikotin das am häufigsten konsumierte Rauschmittel.

Cannabis, die Substanz

Hauptwirkstoff der Cannabispflanze ist Tetrahydrocannabinol (THC) dessen Gehalt je nach Pflanzensorte stark schwankt. Der Wirkstoffgehalt der Nutzpflanze beträgt zwischen 0,5 und 5 Prozent. Separat gezogene Pflanzen, für den Konsum, können bis zu 58 % THC enthalten.

Konsum

Haschisch und Marihuana werden häufig geraucht. Die Wirkung setzt schnell ein und hält bis zu vier Stunden. Cannabis wird auch in Lebensmittel gereicht z.B. im Tee, in Gebäck oder in Joghurt gemischt. Die Dosierung ist schwierig, die Wirkung setzt verzögert ein und hält bis zu 6 Stunden an. Haschöl wird auf Zigaretten geträufelt oder in Getränke und Speisen gemischt. Diese Form des Konsums gilt in Deutschland als selten. Um einen Rauschzustand zu erreichen, müssen ca. 3-10 mg THC dem Körper zugeführt werden. Neue Daten zum Substanzkonsum bei Jugendlichen und Erwachsenen in Deutschland zeigen, dass mehr als jeder vierte Erwachsene (28,2 %) und jeder zehnte Jugendliche (10,2 %) einmal illegale Drogen konsumiert oder konsumiert hat. Cannabis ist am weitesten verbreitet und in allen Altersgruppen vertreten. Es folgen Amphetamine und Ecstasy. 7,3 % der Jugendlichen und 6,1 % der Erwachsenen haben in den letzten 12 Monaten Cannabis konsumiert. Quelle: DHS ■

Jürgen Hütter, BKE Redaktionsteam



Gruppenbild der Teilnehmer

TRANSPARENZ – WAS SOLL DAS HEISSEN?

Multiplikatorentraining Extertal 2018

Im letzten Jahr startete im Bundesprojekt Menschen stärken Menschen die Schulung von engagierten Mitgliedern des BKE zu sogenannten Multiplikatoren. In diesem Jahr geht diese Schulung in den zweiten Schulungsabschnitt. Das große Oberthema im Jahr 2018 ist das Thema „Transparenz“. Aber was ist damit wirklich gemeint?

Diese Frage stellen sich auch die Teilnehmenden des Schulungswochenendes vom 13. bis 15.04.2018 in Extertal. Hinter dem Wort „Transparenz“ stand dabei die Öffentlichkeitsarbeit in all ihren Möglichkeiten auf den unterschiedlichsten



Multiplikatoren beim 2. Schulungsabschnitt

Verbandsebenen. Und so wurden den Schulungsteilnehmenden an diesem Wochenende vermittelt, wie man einen Flyer gestaltet, eine Veranstaltung plant, einen Artikel schreibt und wie man die Angebote der einzelnen Verbandsebenen über den internen Bereich der Website nutzen kann.

Das Schulungswochenende war dabei von vielfältigen praktischen Arbeitseinheiten gekennzeichnet, denn aus den eigenen Fehlern lernt man doch immer noch am besten. Bei allen Teilnehmenden war innerhalb der einzelnen Arbeitseinheiten eine große Aktivität zu spüren. Und die Arbeitsergebnisse können sich sehen lassen.

Dieses Schulungswochenende wird den Teilnehmenden in Erinnerung bleiben, da sie sich ausprobieren konnten und der ein oder andere ein Talent an sich entdeckt hat, von dem er bis dato nichts wusste. ■

Doreen Rupietta, BKE Redaktionsteam

EINE FAHRT IN DIE VERGANGENHEIT UND GEGENWART

BKE-GRUPPE SENFKORN

Fahrt der „Senfkörner“ nach Worms am 23.09.2017

„Es sei denn, dass ich mit Zeugnissen der Heiligen Schrift oder mit öffentlichen, klaren und hellen Gründen und Ursachen überwunden und überwiesen werde (...) und ich also mit den Sprüchen, so von mir angezogen und angeführt sind, überzeugt und mein Gewissen in Gottes Wort gefangen ist, so kann und will ich nicht widerrufen, weil weder sicher noch geraten ist, etwas wider das Gewissen zu tun. Hier stehe ich; ich kann nicht anders! Gott helfe mir! Amen.“

Luthers Worte vor Kaiser und Reich am 17.04.1517. Doch dazu später mehr.

Bei schönstem Wetter fahren wir morgens los, um in die alte Hauptstadt des Burgunder Reiches (413 - 443 n. Chr.) zu fahren. Christa, eine der „Senfkörner“, erzählte uns im Bus etwas über die Geschichte und Bedeutung Worms (Nibelungen, Luther, Juden).

In der Stadt hatte dann jeder zunächst einmal Zeit für sich. Und so machten auch mein kleiner Enkel und ich uns auf, Worms zu erkunden. Nicht nur Spielplätze, sondern auch besondere geschichtliche Orte faszinierten ihn. Und er fragte mich Löcher in den Bauch. So z. B. am Lutherdenkmal. Alle Figuren rund um Luther wollte er erklärt wissen: „Opa, wer ist das da?“ Dann gingen wir zum Dom weiter. Allerdings fand er den ziemlich düster. Recht hatte er. Nächstes Ziel: das Schloss, in dem damals der Reichstag stattfand. Es steht nicht mehr. Nur die Grundrisse sind noch zu sehen. Und hier und da liegt eine Steinplatte im Boden, mit Hinweis auf das, was hier geschehen ist oder wer wo stand. An einer Stelle war ein Podest gebaut (zum Lutherjahr, also modern), wo der Kaiser saß und davor eine Platte, wo Luther stand. Mein Enkel probierte beides aus und fühlte sich als „Kaiser“ wohl.

Dann trafen wir uns als Gruppe wieder, um mit dem Stadtbähnchen eine Rundfahrt zu machen, vorbei am Dom, am Siegfriedbrunnen, an verschiedenen historischen Gebäuden. Stadtmauer mit Nibelungen-Museum, Rheinpromenade mit Hagen-Denkmal. Und auch der jüdische Friedhof („Heiliger Sand“ oder „Guter Ort“) durfte nicht fehlen, der größte in Europa.

Resümee: Es war ein herrlicher Ausflug, der uns allen – auch als Gruppe – gutgetan hat. Es gab unterwegs viele Gespräche und ein besseres Kennenlernen. Mein Enkel: „Opa, wenn ihr wieder fahrt, will ich mit.“ ■

Heino Welscher, BKE-Gruppe „Senfkorn“, Wetzlar-Hermannstein



Die Senfkörner vor dem Dom in Worms



„Laufen statt Saufen“ – Maiwanderung mal anders

BKE-GRUPPE SENFKORN

EIN REZEPT AUS MITTELHESSEN – LAUFEN STATT SAUFEN

Meist sind wir von den Outdoorfesten der „Normalen“ abgeschreckt. Weil diese Partys oft in Saufgelagen enden, die wir nicht mehr mitmachen wollen (Maiwanderung, Vatertag u.a.). Trotzdem sind wir aber auch gerne mittendrin statt nur dabei ;) So sind wir dieses Jahr mit ein paar guten Menschen auf den Kalsmunt gewandert und wurden mit einer wunderbaren Aussicht belohnt :) Wir nahmen die Erkenntnisse aus unserer Gruppenarbeit einfach mit auf den Weg:

- Rücksicht – die Schnellen warteten auf die Langsamen ohne Meckern <3
- Freude an scheinbar kleinen Dingen – Sonnenschein und selbstgebackener Kuchen ;)
- Zusammenhalt – gemeinsam fanden wir den verloren gegangenen Christopher. Gottseidank!
- Interesse am Gegenüber – ich lernte von Jonas viel übers Tauchen ;)
- Lachen ist gesund – gern auch mal über unorthodoxe Wege ;)

Ich wünsche mir, das aus dieser Bewegung im wahren Sinne des Wortes ein *running gag* wird und wir noch oft zusammen laufen statt saufen :p ■

Christa Fuchs, BKE-Gruppe „Senfkorn“

BKE-GRUPPE SENFKORN

DANKE! FÜR ALLES.

Unsere Gruppe in Papenburg

Zum allerersten Mal war ich in Papenburg (HÖB) dabei. Und ich muss sagen: Danke! Für alles. Ich fühlte mich dort gut aufgehoben und die Leitung war toll. Es herrschte ein großes Vertrauen und ich wurde mit offenen Armen aufgenommen. Ich werde wiederkommen und freue mich schon auf das nächste Jahr. Ich habe mir überlegt, wie ich unsere Gruppenzugehörigkeit darstellen könnte. Und mir kam die Idee von den verschiedenen Wollknäueln und der Stricknadel.

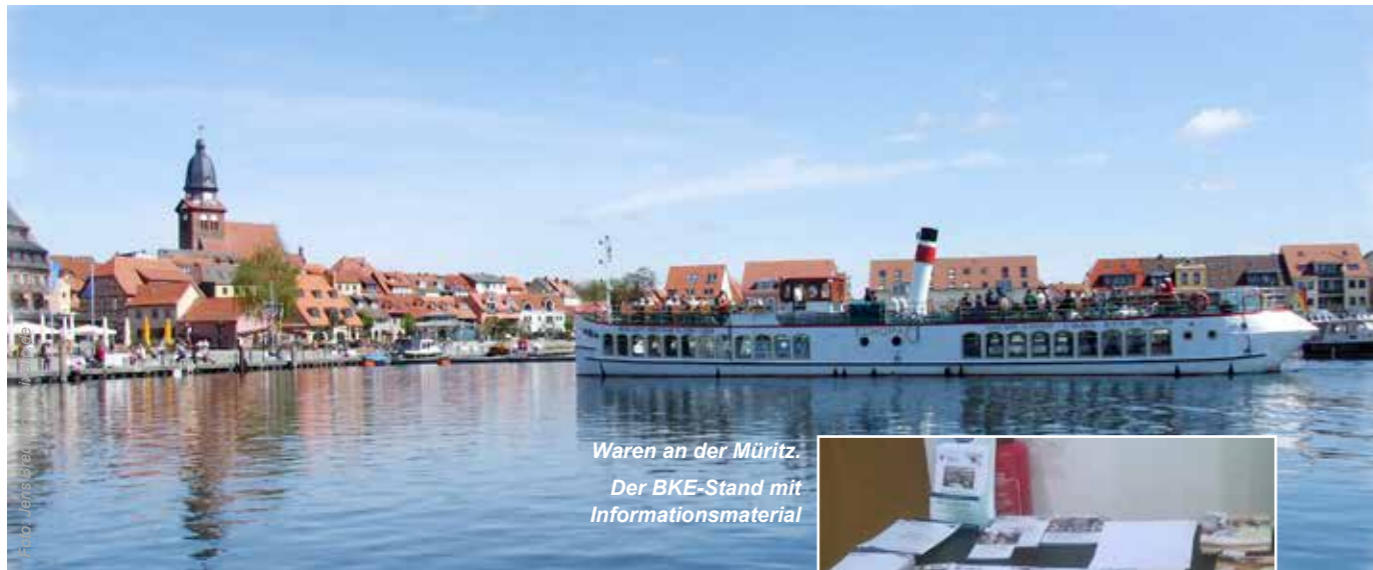
12 Wollknäuel liegen in einem Korb. Einfach durcheinandergeworfen, mit einem Paar Stricknadeln. Alle waren sie verschieden. Da war dickes Garn und extrem dünne Wolle. Eins war aus einfacher Baumwolle, ein zweites aus feinsten Seide. Eines hatte dicke, rote Noppen und das nächste Garn bestand aus vielen, hauchdünnen Fädchen. Wolle vom Schaf, vom Alpaka und aus Mohair. Im großen, geflochtenen Weidekorb liegen sie. Dicke, große Knäuel Wolle und kleine Wollreste, zu einem Ball zusammengerollt. Sie alle haben verschiedene Farben, vom leuchtenden Gelb bis zum tiefen Blau. Lauter verschiedene Wollsorten! Nur, wie soll aus so vielen verschiedenen Fäden ein Teil gestrickt werden? Wie soll die Nadel die Wolle zu etwas Schönerem stricken? Das ist eine echte Herausforderung.

Es sollte etwas werden, das fest ist und doch nicht beengt. Das schützt und trotzdem frei macht. Ein Teil, das groß genug ist, um sich mal zu verstecken. Es musste Löcher haben, um genug Luft zum Atmen zu haben. Und es musste kühlen, wenn es hitzig war. Stricken, Dinge miteinander zu verbinden ist nicht leicht, aber man kann es lernen. Und unsere Nadel konnte das. Eine heruntergefallene Masche war nicht schlimm, denn sie fiel nicht ins Bodenlose. Die Reihen der anderen Maschen hielten sie fest. Auch vergessen wurde keine Masche. Die Nadel sah sofort, wenn es nicht passte. Wenn es schief und krumm wurde. Viele Aufgaben hatte unsere Stricknadel. Sie achtete auf alles. Passte auf, dass kein Wollknäuel vergessen wurde.

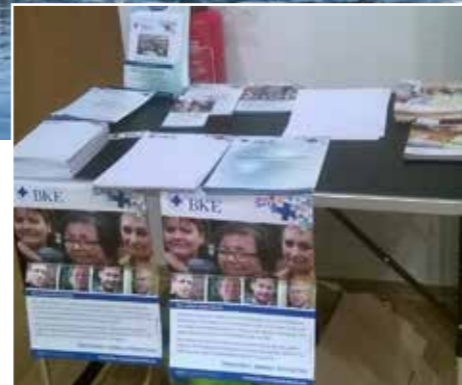
Jede bekam die gleiche Aufmerksamkeit. Egal ob es viel oder wenig Wolle war. Egal ob billiges oder teures Garn. Denn alle waren gleich wertvoll. Jede Wollart war wichtig. Das wusste die Nadel genau, sie war erfahren. Deshalb schenkte sie der einzelnen Wolle ihre ganze Aufmerksamkeit, achtete auf die Stimmigkeit während der Arbeit. Stück für Stück schuf die Nadel ein besonderes Teil. Verstrickte, verwebte die einzelnen Fäden und die Farben miteinander. Mit viel Liebe und Geduld. Aus 12 verschiedenen, einzelnen Wollknäueln machte sie ein gemeinsames, wunderbares Teil.

Ein besonders herzliches Danke noch mal an Wolfgang. Du warst ein toller Gruppenleiter und hast dir für jeden von uns Zeit genommen. Du hast uns zu einer wertvollen Gruppe zusammengestrickt. ■

Martina Welscher, BKE-Gruppe „Senfkorn“, Wetzlar-Hermannstein



Waren an der Müritz.
Der BKE-Stand mit
Informationsmaterial



BKE-GRUPPE WAREN

Suchtselbsthilfefachtagung in Waren

Müritz, alleine der Klang des Namens riecht nach Sonne, Strand und Schiffen, Hundertausende von Urlaubern freuen sich auf die schönste Zeit des Jahres an einem der schönsten Plätze der Republik. Der größte See innerhalb Deutschlands mit seiner bekannten Stadt Waren. Und genau dorthin, wo es um Entspannung und Vergnügen geht, zieht es alle zwei Jahre Menschen aus der Suchtselbsthilfe zu einer Fachtagung unter der Federführung der fünf Suchtselbsthilfeverbände und der LAKOST Mecklenburg-Vorpommerns. Nix Strandkorb oder Fahrgastschiff, sondern Fachvorträge, thematisches Arbeiten im World-Café, konzentrierte Podiumsdiskussionen mit Fachleuten aus Politik und Sozialverbänden, Austausch der regionalen Erfahrungen der SHG'n, einen ganzen Tag lang konzentrierte Suchtselbsthilfe, nur zu schaffen unter Zuführung von etlichen Tassen Kaffee, Mittagseintopf und Schnittchen.

Selbsthilfe begleitet war das Thema in diesem Jahr, übrigens die 15. Tagung. In Anlehnung an die Erfahrungen existierender „Lotsennetzwerke“ in mehreren Bundesländern hatten wir die Koordinatorin bundesweiter Lotsennetzwerke, Marina Knobloch, und den Projektleiter des Lotsennetzwerkes in Thüringen, Frank Hübner, zu uns eingeladen. Wie wir erfuhren, ist das Ziel des Lotsenprojektes, einen suchenden Suchtkranken durch individuelle persönliche Begleitung einer für ihn passenden Behandlung zuzuführen. Wie in der Schifffahrt gibt es einen Lotsenkoordinator (Projektleiter) und einen großen Container voller ehrenamtlicher Lotsen, die dem Suchenden zur Seite gestellt werden. Dabei achten die KoordinatorInnen in erster Linie auf die Chemie in der Verbindung von Lotsen zu Gelotsten. Während die Projektleiter die Aufgaben hauptamtlich lösen, arbeiten die Lotsen auf Basis von Erstattung ge-

tätigter Ausgaben wie Fahrtkosten usw. Zeitlich ist die Fahrt nicht begrenzt, erst wenn der gemeinsam ausgewählte Hafen erreicht ist und eine (Leinen-)Verbindung hergestellt ist, ist die Fahrt zu Ende, die Koordinaten des Lotsen verbleiben beim Suchenden und er kann jederzeit wieder seinen Dienst in Anspruch nehmen. Finanziert wird das ganze bisher als Projekt der AOK'n, eine eigenfinanzierte Weiterführung ist noch nicht so ganz in trockenen Tüchern.

Im Großen und Ganzen erinnert mich die Vorstellung des Projektes an unsere Multiplikatorenschulung im Projekt Menschen stärken Menschen. Auch bei uns geht es um den Einzelnen in seiner Fragestellung: die Multiplikatoren sollen, gefestigt in Zielstrebigkeit und Persönlichkeit, aus ihrer Erfahrung an andere weitergeben, was sie selber als gut erlebt haben und auch ausprobiert haben. Aus diesem Wissen heraus habe ich in der Vorbereitung der Jahrestagung eine ganze Menge beitragen können, wenn wir auch als BKE in MV nur ein ganz kleines Licht sind, wenn ich etwas zu sagen habe, dann hat das halt ganz schön Gewicht.

Im Sinne unserer Zielsetzung der Ideenweitergabe an andere Gruppen habe ich m. E. durch die Mitarbeit in der Tagungsvorbereitung, alle zwei Monate für ca. 6 Stunden an verschiedenen Orten im Land und als Moderator eines Tisches im World Café um die 30 Gruppen kennengelernt. Finanziert habe ich die Fahrtkosten über die pauschale Förderung der Suchtselbsthilfearbeit der GKV'n. Ist doch 'ne Hausnummer!?

So, der Worte sind genug geschrieben, lasst uns jetzt zu Taten schreiten...

vielleicht zum Abendbrot oder so... ■

Urs Frank, BKE-Gruppe Waren

BKE-GRUPPE PARCHIM

Nüchtern in die Welt schauen

Aus der Redaktion der Parchimer Zeitung

Selbsthilfegruppen helfen Menschen mit Süchten. BKE Parchim ist eine von drei Angeboten in der Kreisstadt.

Sie sind neugierig: Die Männer, die sich am Dienstagabend in der Stegemannstraße in Parchim treffen, löchern den Reporter mit Fragen zur Zeitung. Manchmal wird hier eine Stunde lang intensiv nur über ein Thema gesprochen – beispielsweise über einen Traktor, sagt Urs Frank, der Leiter der Suchtselbsthilfegruppe BKE: „Wir sind fähig, uns längere Zeit auf ein Thema zu konzentrieren. Wir kommen klar, können nüchtern in die Welt schauen.“

Urs Frank hat die Selbsthilfegruppe des BKE (Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche) in Parchim ins Leben gerufen. „Zu uns kann jeder kommen“, sagt er. Jeder der sein Leben in neue Bahnen bringen will. Egal ob gläubig oder nicht, egal mit welcher Sucht. Das reicht von Alkoholkranken bis zu Spielsüchtigen,



Urs Frank (2.v.r.) hat die Suchtselbsthilfegruppe BKE in Parchim ins Leben gerufen



von Süchtigen nach illegalen Drogen bis hin zu Sex-süchtigen. Letztere gab es allerdings noch nicht in der Parchimer Gruppe.

„Für uns sind Selbsthilfegruppen wichtige Partner, die oft unterschätzt werden“, erklärt Marcus Müller vom Suchthilfezentrum des Diakoniewerks Kloster Dobbetin in Parchim. Das Zentrum stellt Räume für Selbsthilfegruppen zur Verfügung. Allein in Parchim treffen sich regelmäßig drei Gruppen verschiedener Anbieter, die vorrangig von Menschen mit Alkoholproblemen aufgesucht werden. Weitere Gruppen gibt es in Nachbarorten, so in Lübz und in Plau am See.

Vor allem für Süchtige, die nach der Entgiftung und der Reha trocken bzw. clean bleiben wollen, sind diese Selbsthilfegruppen ein wichtiger Anlaufpunkt. Urs Frank verweist auf statistische Erhebungen zwei Jahre nach Entgiftung und Langzeit-Reha. Danach bleiben 60 Prozent der Menschen, die eine Selbsthilfegruppe besuchen, trocken oder clean. Bei Menschen, die darauf verzichten, sind es 40 Prozent.

Urs Frank, ein kirchlicher Mitarbeiter, ist selbst trockener Alkoholiker. Auf sein Problem wurde er aufmerksam, als er sich im Team in den 1980er-Jahren in der Fastenzeit entschied, die sieben Wochen zwischen Aschermittwoch und Ostern auf Alkohol zu verzichten. „Nach drei Tagen fing ich an zu zittern!“ so Frank. Er kam von der Flasche los. Und macht sich mit seinem Kampf gegen den Alkohol selbst in der Kirche nicht nur Freunde. Beispielsweise mit dem Diskussionsthema um Wein zum Abendmahl. Trockene Alkoholiker dürfen bekanntlich keinerlei von dem Suchtmittel zu sich nehmen, wenn sie nicht wieder in ihr altes Schema verfallen wollen.

Seit 2004 arbeitet Urs Frank in der Suchthilfe. Seitdem hat er auch nebenbei die Selbsthilfe aufgebaut. In Parchim kommt ein Kern von 13 Leuten zu den wöchentlichen Treffs. Manchmal sind es weniger. Die meisten von ihnen haben Probleme mit der Volksdroge Nummer 1, dem Alkohol, verhältnismäßig viele aber beispielsweise auch mit einer Spielsucht.

Nicht nur Betroffene sind willkommen, auch Angehörige und Menschen, die Suchtkranke auf dem Weg zur Abstinenz begleiten wollen. Immer wieder ein Gesprächsthema in der Gruppe ist es, wenn jemand einen Rückfall hat. Da können andere mitreden. Man spricht über Erfahrungen: Warum ist das passiert? Urs Frank erzählt von einer Erkenntnis, die wohl jeder Alkoholsüchtige verinnerlichen muss: „Die ersten drei Gläser Schnaps

waren schön, die anderen 17 konnte man nicht mehr bremsen.“ Heute verzichtet er gleich auf die ersten drei Gläser. Und es fehle ihm nichts dabei.

Die Gruppe in Parchim ist ein Schutzraum für Menschen, die dauerhaft von der Sucht frei werden und für sich ein zufriedenes Leben ohne Suchtmittel entdecken wollen.

Neben den wöchentlichen Beratungen und Gruppenstunden bietet die Parchimer BKE-Gruppe auch gemeinsame Ausflüge und Freizeitaktivitäten an, die auf dem Weg zu einem zufriedenen und suchtfreien Leben unterstützen. ■

Michael Beitien, Redaktion der Parchimer Zeitung, Schweriner Volkszeitung (SVZ)



PHILOTES – SPIEL UM FREUNDSCHAFT

Schüler: „**Manches ist wirklich so**“

Die Hand ist zur Faust geballt und zum Schlag erhoben. Die von Wut erfüllten Augen blicken in das geschockte Gesicht seines Gegenübers. Es ist der dramatische Höhepunkt des Stücks „Philotes – Spiel um Freundschaft“ über Computerspielsucht, verborgene Ängste und den Wert der Freundschaft, das das Ensemble von Theaterspiel aus Witten in der Oberschule in Wagenfeld am 28.02.2018 auf die Bühne brachte. >>>>

Die Faust gehört Benny (Kevin Herberz). Erhoben hat er sie gegen seine Mutter (Beate Albrecht), die ihm gerade seinen Computer entrissen hat. Auch Benny ist von seiner Reaktion offenbar geschockt. Er hält aber nur kurz inne, fordert dann aber mit alter Vehemenz den Computer zurück. Doch die Mutter bleibt hart und stellt ihn vor die Wahl: Entweder er hört auf mit dem Computerspielen oder er fliegt raus. Lange überlegen muss Benny nicht. „Gib mir ´nen Fuffi, und ich bin weg.“ Das Geld bekommt er nicht. Trotzdem packt er wütend seinen Rucksack und stürmt davon. Erst als sich auch Tom (Alexander Weickmann) von ihm abwendet und ihn vor die gleiche Wahl stellt – er oder das Computerspiel – wird Benny nachdenklich.

Tom und Benny sind schon lange beste Freunde, haben zusammen Tischtennis gespielt und eine Weile auch in der virtuellen Welt von Philotes Seite an Seite gekämpft. Doch während Tom weiter seinen Interessen in der realen Welt nachgeht und eifrig für das nächste Tischtennisturnier trainiert, verliert sich Benny immer mehr in dem Spiel, sucht sich neue Onlinefreunde und vernachlässigt alles andere: die Schule, Tom und selbst die neue Mitschülerin Lara (Floriane Eichhorn), die sich für ihn interessiert. Als Tom dringend die Unterstützung seiner Freundin braucht, der aber zu sehr mit seinem Spiel beschäftigt ist, droht die Freundschaft zu zerbrechen. Doch ganz zum Schluss ein letztes Mal vor die Wahl gestellt, scheint Benny die richtige Entscheidung zu treffen – für Tom, Lara und die Realität.

„Ihr habt uns Eltern zu hundert Prozent aus der Seele gesprochen“, bekannte Stephan Kawemeyer, Vorsitzender des Fördervereins, in der an das Stück anschließenden Gesprächsrunde mit den vier Schauspielern. Alle Eltern hatten sich in der einen oder anderen Szene wiedergefunden. Beate Albrecht, zugleich Autorin des Stücks, kennt diese Reaktion bereits. In den Gesprächen mit den Müttern und Vätern nach der Vorstellung erlebe sie immer wieder eine irrsinnige Sorge und Hilflosigkeit. Die Eltern machten sich große Sorgen, dass ihre Kinder in die Sucht abdriften, wollten ihnen aber andererseits auch nicht alles verbieten.

Jugendliche finden sich wieder

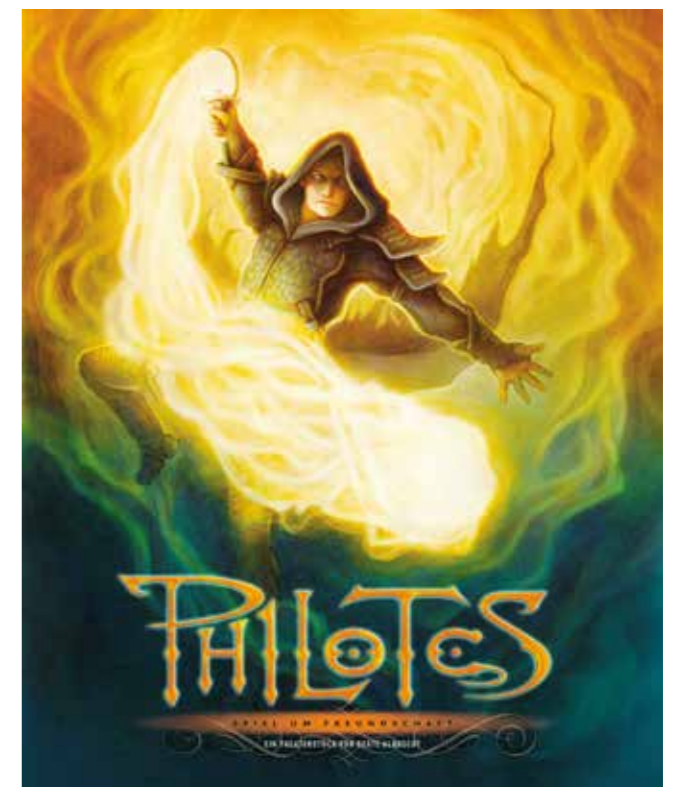
Haben sich auch die jugendlichen Zuschauer in dem Stück wiedergefunden? „Manches ist wirklich so“, gab ein Schüler zu. Es komme schon vor, dass aus „nur noch zehn Minuten“ spielen zwei Stunden würden. Aus der Erfahrung von Schauspieler Kevin Herberz wissen die meisten Jugendlichen, dass sie zu viel spielen, und sie verstehen auch ihre Eltern und warum diese sich sorgen. Der Rat der Schauspieler an Eltern und Jugendliche lautet darum: darüber reden.

Gefördert wurde die Veranstaltung durch das Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche Niedersachsen e.V., dessen Vorsitzender Andreas Dubenhorst aus Wagenfeld ist, sowie aus Fördergeldern der „NLS (Niedersächsische Landesstelle Sucht)“. ■

Melanie Russ, Kreiszeitung Diepholz



Die Faust gehört Benny (Kevin Herberz).



Das offizielle Plakat von Philotes.

BKE-GRUPPE CELLE

Was für eine spannende Zeit!

16. März 2018 – 2 Jahre BKE Celle

Am 16. März 2018 gab es unsere Gruppe in Celle zwei Jahre. Fünf Leute aus einer bestehenden Gruppe des Blauen Kreuz Deutschland hatten sich zwei Jahre zuvor entschieden, etwas Neues anzufangen. Ich selbst befand mich seit Mitte Januar in einer Langzeittherapie. Im zweiten Anlauf hatte ich es endlich geschafft, den Anfang eines Schlusstriches unter meine Trinkerkarriere zu setzen. Eines meiner wichtigsten Therapieziele bestand darin, eine Selbsthilfegruppe für mich zu finden. Dazu durfte ich einmal in der Woche eine Gruppe in Celle besuchen. Beim Versuch, mich bei einem der Gründer der neuen Gruppe in seiner alten für einen ersten Besuch anzumelden, erfuhr ich von dem Gründungsvorhaben.

Als es dann am 16. März losging hatte ich noch eine Woche meiner Therapie vor mir. Ich war natürlich dabei; ein Glücksfall für mich. Meine bisherigen Gruppenbesuche waren unterm Strich enttäuschend. Jetzt aber hatte ich von Anfang an ein gutes Gefühl. Für mich stimmte die Chemie, und ich hatte den Eindruck, dass ich die Arbeit der Gruppe mitgestalten kann.

Was für zwei Jahre?

In den zwei Jahren hat sich allerhand getan; es gab Höhen und Tiefen. Wenige Wochen nach dem Start lag an einem Mittwoch die Beteiligung bei 17 Anwesenden. Schnelle und gute Kontakte zur Sozialarbeiterin der Paulusgemeinde, wo wir uns wöchentlich treffen, bescherten uns einige offensichtlich interessante Aktivitäten. Beim sog. Tauschrausch (Sachen werden abgegeben und können kostenlos von anderen mitgenommen werden) wollten wir alkoholfreie Longdrinks verkaufen und so etwas Geld in unsere Kasse bringen. Gebracht hat es nichts. Euphorie und übermäßiger Aktivismus brachten uns dann auch schnell eine Krise, die fast zur Auflösung führte, letztlich aber die Trennung von einzelnen Mitgliedern der Gruppe brachte.

Auch unser heutiger Leiter der Gruppe wollte wegen persönlicher Angriffe (verbal) das Handtuch werfen. Wir verabredeten uns dann aber doch, es weiter zu versuchen. Künftig sollte dabei im Vordergrund stehen, wofür wir uns überhaupt treffen – Hilfe zur Selbsthilfe – für andere und uns selbst. Rückwirkend betrachtet war es ein heilsamer Schock und die richtige Idee, sich wieder auf das Wesentliche zu konzentrieren.



Gruppenmitglied bei der Arbeit

Gut gerüstet in die Zukunft, dennoch etwas sorgenvoll!

Nach zwei Jahren sind wir regelmäßig ca. 10 Personen, die sich treffen. Insgesamt gehören der Gruppe 15 Mitglieder an. Eine gute Mischung aus Betroffenen (Alkohol/Drogen), Angehörigen und eine Altersspanne von 29 bis 64 Jahren machen jedes Treffen zu einem hochinteressanten Erlebnis ... es ist sozusagen Leben in der Bude.

Für Ende Mai haben wir ein Wochenendseminar der Gruppe geplant, an dem auch Mitglieder anderer befreundeter Gruppen teilnehmen sollen. Dabei werden wir einen Rückblick auf die Arbeit der ersten zwei Jahre wagen. Bezüglich der zu bearbeitenden Themen soll das Seminar offen gestaltet sein. Sicher werden aber Aktivitäten wie den Selbsthilfetag in Celle, Klinikbesuche, Projekte mit anderen Gruppen und die künftige Arbeitsverteilung in der Gruppe die Schwerpunkte sein. Zur Unterstützung konnten wir mit Marianne Sasse (BKE, LV NRW) einen Profi in Sachen Suchtselbsthilfe gewinnen.

Gut gerüstet für die Zukunft sind wir auch. Unser Gruppenleiter Andreas Bauer ist schon seit einigen Jahren als ehrenamtlicher Suchthelfer bei der Diakonie in Celle tätig. Zwei weitere Mitglieder haben im April diesen Jahres ihr entsprechendes Zertifikat erhalten. Ich selbst darf seit April 2017 als Beisitzer im Landesvorstand Niedersachsen mitarbeiten und bin schon fast genauso lange im Projekt „Menschen stärken Menschen“ aktiv. Dem Ziel des Projektes zu einer eigenständigen Vernetzung mit anderen Partnern in der Suchtselbsthilfe nähern wir uns Stück für Stück. Sorge bereitet mir aber, immer wieder erleben zu müssen, dass sich immer weniger Mitstreiterinnen und Mitstreiter finden, die wirklich bereit sind, sich aktiv mit in die Arbeit einzubringen, um die Zukunft im BKE mit zu gestalten. Wie ist es sonst möglich, dass ich nach nur zwei Jahren an vielen Fronten kämpfe. ■

Reiner Hoffmann, BKE Celle



Menschen stärken Menschen

Die BKE
SuchtselbsthilfegruppenGruppenverzeichnis
2018Zum
Heraustrennen
S. 23-34



Seite 24		Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche Bundesverband e.V. Julius-Vogel-Str. 44 44149 Dortmund Tel.: 0231 5864132 Fax: 0231 5864133 info@bke-bv.de www.bke-suchtselbsthilfe.de
Seiten 25-27		Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche Landesverband Schleswig-Holstein e.V. An der Marienkirche 22 24768 Rendsburg Tel.: 04331 2019895 Fax: 04331 2019896 info@bke-sh.de www.bke-sh.de
Seiten 27-28		Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche Landesverband Niedersachsen e.V. Postfach 37 49452 Rehden Mobil: 0170 5428309 Fax: 05444 9199756 info@bke-nds.de www.bke-nds.de
Seiten 29-31		Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V. Mathiasstr. 13 44879 Bochum Tel.: 0234 490427 Fax: 0234 9422241 info@bke-nrw.de www.bke-nrw.de
Seite 32		Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche Landesverband Baden-Württemberg e.V. Seehofweg 61 71522 Backnang Tel.: 07191 65532 Fax: 07191 65532 info@bke-bw.de www.bke-bw.de
Seite 32		Brandenburg
Seite 32		Mecklenburg-Vorpommern
Seite 32		Hessen
Seite 32		Sachsen-Anhalt
Seite 32		Rheinland-Pfalz

BUNDESVERBAND

BRANDENBURG

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

HESSEN

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

MECKLENBURG-VORPOMMERN

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

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

RHEINLAND-PFALZ

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

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

SACHSEN-ANHALT

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

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

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

Wichtiger Hinweis!
Die aktuellen Daten und Beschreibungen
der Gruppen stehen auf unserer Webseite:
www.bke-suchtselbsthilfe.de

SCHLESWIG-HOLSTEIN

22523 Hamburg Mittwoch 19:00
Hamburg West, Christuskirche, Halstenbeker Weg 20
Sonja Stangier, Barbara Maehl, Tel.: 040 820843,
sonja.stangier@googlemail.com

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

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

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

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

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

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

23795 Bad Segeberg Donnerstag 19:30
Bad Segeberg-Mitte I
Lübecker Str. 114, Jugendheim Gem. Gottes
Manfred Bahr, Tel.: 04551 943432

23795 Bad Segeberg Montag 19:30
Bad Segeberg Mitte II
Kirchplatz 4
Tel.: 04551 87130

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

24103 Kiel Mittwoch 18:15
Kiel - Frauengruppe Mittwoch
Fleethörn 61; Teestube Eingang Hinterhaus
Kathrin Hammer-Schmidt, Tel.: 0157 4099941, mittwochsfrauen@web.de

24103 Kiel Dienstag 19:00
Kiel-Mitte I
Fleethörn 61; Teestube Eingang Hinterhaus, Tel.: 0431 26099621

24148 Kiel Dienstag 18:00 - 20:00
Kiel-BKE Schwentine
Lütjenburger Str. 7, Bugenhagenkirche Gemeindehaus
Kay Kossobutzki Tel.: 0178 3262622
Vertretung Tel.: 0431 665067

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

24106 Kiel Mittwoch 18:00
Kiel Wik II Mittwoch
Holtenauer Str. 327, Lukaskirche
Birger Skerstupp, Tel.: 0151 10204049, wik.mittwoch@blaueskreuz-kiel.de

24106 Kiel Donnerstag 18:45
Kiel-Wik I
Holtenauer Str. 327, Lukaskirche
Hans-Peter Denker, Tel.: 0172 2885369

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

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

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

24114 Kiel Donnerstag 17:30
Kiel-Männergruppe
Van-der-Cramer-Haus 9, Stock, Hasseer Str. 22
Uwe Leopold, Tel.: 0171 9370579, Jens Baumann, Tel.: 0152 51338053
maenner.dienstag@blaueskreuz-kiel.de, jensb54@web.de

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

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

24143 Kiel Dienstag 19:00
Kiel-Gaarden
Stoschstr. 24-26
Kirsten Lutzke, Tel.: 0431 66945783

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

24147 Kiel Mittwoch 19:30
Kiel - Angehörigengruppe III jeden 2. und 4. Mi. im Monat
Tiroler Ring 621 - 623, Fachklinik Kiel
Mechthild Selk, Tel.: 0431 712221, Monika Stein, Tel.: 04342/889337

24148 Kiel Donnerstag 19:30
Kiel-Ellerbek I
Lütjenburger Str.7, Bugenhagenkirche
Thomas Fröse, Tel.: 0431 7201235

24148 Kiel Mittwoch 20:00
Kiel-Ellerbek III
Lütjenburger Str. 7, Bugenhagenkirche
Jürgen Fischer, Tel.: 0431 72 49 55

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

24159 Kiel Mo., Mi., Fr. 15:00 - 17:00
Suchtberatungsstelle, Friedrichsorter Str. 18, Tel.: 0431 395354

24211 Preetz Montag 20:00
Preetz Stadtkirche, Gemeindehaus
Stephanie Ahlers, Tel.: 04383 517966, st-ahlers@web.de

24211 Preetz Mittwoch 18:45
Preetz MPU Vorbereitung
Kirchenstraße 33a
Volker Bumann, Tel.: 04307 83 98 57, volker.bumann@superkabel.de

24211 Schellhorn Montag 19:30
Schellhorn Montag
Th.-Heuss-Weg 7, Nicodemus-Gemeindehaus
Hans-Adolf Wulf, Tel.: 04342 1156, hansadolf.wulf@freenet.de

24211 Schellhorn Dienstag 19:30
Schellhorn Dienstag
Th.-Heuss-Weg 7, Nicodemus-Gemeindehaus
Volker Bumann, Tel.: 04307 83 98 57, volker.bumann@superkabel.de

24211 Schellhorn Donnerstag 19:30
Schellhorn Donnerstag
Th.-Heuss-Weg 7, Nicodemus-Gemeindehaus
Jürgen Hutzfeld, Tel.: 04342 5347

24217 Schönberg Montag 20:00
Schönberg, Am Markt 10, Gemeindehaus
Karl-Fr. Ehlers, Tel.: 04381 1001

24220 Flintbek Montag 19:30
Flintbek - Frauengruppe
Dorfstr. 4 - 6, Gemeindezentrum d. Ev. Kirche
Brigitte Deinert, Tel.: 0431 712561

24220 Flintbek Dienstag 19:30
Flintbek - Dienstag
Dorfstr. 4 - 6, Gemeindezentrum d. Ev. Kirche
Michael Sentz, Tel.: 0431 714248

24340 Eckernförde Freitag 19:00
Eckernförde II
Rathausmarkt 3, Bürgerbegegnungsstätte
Peter Hönicke, Tel.: 04351 44325, peterhoenicke@gmx.net,
Hartmut Schulz, h-schulz55@versanet.de

24568 Kaltenkirchen Donnerstag 19:30
von-Bodelschwingh-Str. 1A (im Haus des Regenbogens)
Karl-Heinz Sjurts, Tel.: 04191 957650, k.sjurts@web.de

24582 Bordesholm Montag 19:30
Bahnhofstr. 60, Gem. Haus Christuskirche
Richard Masuch, Tel.: 04322 38 04

24589 Nortorf Freitag 19:00
Nortorf, Niedemstr. 2, Markushaus
Uwe Früchtling, Tel.: 0172 1794288, ufruecht@aol.com

24768 Rendsburg Donnerstag 19:30
Rendsburg - Blaukreuzgruppe 77
An der Marienkirche 22
Erika Ciesla, Tel.: 04331 99 27

24768 Rendsburg Freitag 19:30
Rendsburg - „St. Marien“
An der Marienkirche 7 - 8, „Haus der Kirche“
Hans Peter Robin, Tel.: 04331 42580, www.blaues-kreuz-st-marien.de

24768 Rendsburg Dienstag 19:00
Rendsburg - BKE Haus Dienstag
An der Marienkirche 22, BKE-Haus
Kurt Seefeldt, Tel.: 04331 6640069, seefeldt.ow@freenet.de

24768 Rendsburg Freitag 19:30
Rendsburg - BKE Haus Freitag
An der Marienkirche 22, BKE-Haus
Peter Nottelmann, Tel.: 04331 3373250, nottelmann1@gmx.de

24768 Rendsburg Montag 19:30
Rendsburg - BKE Haus Montag
An der Marienkirche 22, BKE-Haus
Rainer Jürgensen, Tel.: 04331 26838

24782 Büdelsdorf Dienstag 20:00
Büdelsdorf, Moorweg 22, Gemeindehaus
Uwe Wöhlk, Tel.: 04331 36882

24790 Schacht-Audorf Montag 19:30
Schacht-Audorf, Dorfstr. 10, Gemeindehaus St. Johannes
Kurt Lehrke, Tel.: 04331 9 30 32,
Petra Vöge, Tel.: 04331 94 90 18, voege-p@foni.net

24837 Schleswig Montag 16:00
Schleswig Fünfzig Plus
Lollfuß 48, Mehrgenerationenhaus
Manfred Ritter, Tel.: 04621 998514, mabori@web.de,
www.bke-50plus.de

24955 Harrislee Dienstag 19:00
Musbeker Weg, Gemeindeg. ev.-luth. Kirche Harrislee
Christian Petersen Tel.: 0461 72432

25421 Pinneberg Donnerstag 19:30
Suchtselbsthilfe Gruppe Pinneberg
Bahnhofstr. 2b, 1. Etage, Gemeindehaus Christuskirche
Peter Keller, Tel.: 0178 2937593, info@bke-pinneberg.de,
www.bke-pinneberg.de

25421 Pinneberg Donnerstag 20:00
Gruppe Pinneberg 1
Bahnhofstr. 2b, Erdgeschoss rechts, Gemeindehaus Christuskirche
Ulf Lahl, Tel.: 0176 55403946, u.lahl@gmx.net

25451 Quickborn Mittwoch 19:00
Quickborn, Ellerauer Str. 2, Gemeindehaus
Marita Hensel, Tel.: 04106 69401
Heike Rösecke, Tel.: 040 5567454

25451 Quickborn Montag 19:00
Quickborn-Heide, Lormsenstr. 21 - 23, Gemeindehaus MLK
Gerhard Tepp, Tel.: 04106 804990 u. 0171 8765263, gt-quick@web.de

25524 Itzehoe Freitag auf Anfrage
Jugend und Eltern
Marienburger Platz 2, Tengelhörn
Horst Rohwer, Tel.: 04821 72685 u. 0171 8325284,
Doreen Rupieta, Tel.: 04821 604860, bke.offenesohr@yahoo.de

25524 Itzehoe Samstag 20:00
Itzehoe - Frauengruppe
Teestube, Liliencronstr. 8
Irmgard Stührk, Tel.: 04821 41307

25524 Itzehoe Freitag 20:00
Itzehoe I
Teestube, Liliencronstr. 8
Irmgard Stührk, Tel.: 04821 41307

25524 Itzehoe Montag 18:00
BKE-Jugendgruppe Itzehoe
Teestube, Liliencronstr. 8
Horst Rohwer, Tel.: 04821 72685 u. 0171 8325284,
Doreen Rupieta, Tel.: 01511 8785490, bke.offenesohr@yahoo.de

25541 Brunsbüttel Montag 20:00
Brunsbüttel - montags
Deichstr. 9, Peter-Behrens-Haus
Rolf Gloyer, Tel.: 0173 2743330

25541 Brunsbüttel Dienstag 20:00
Brunsbüttel - dienstags
Deichstr. 9, Peter-Behrens-Haus
Lando Horn, Tel.: 04852 8543, landohorn@t-online.de

25541 Brunsbüttel Dienstag 20:00
Brunsbüttel Westküstenklinik
Dellbrückstr. 2
Frank Steen, Tel.: 0173 9968264

25541 Brunsbüttel Mittwoch 09:00
Brunsbüttel - mittwochs
Deichstr. 9, Peter-Behrens-Haus
Uwe Neumann, Tel.: 0162 3594006

25541 Brunsbüttel Donnerstag 20:00
Brunsbüttel - donnerstags
Deichstr. 9, Peter-Behrens-Haus
Hans-Jürgen Groth, Tel.: 04851 22 84

25704 Meldorf Dienstag 19:30
Meldorf - dienstags
Nordermarkt 8, Wichernhaus
Sönke Wulff, Tel.: 0160 96802610

25712 Burg (Dithmarschen) Dienstag 19:30
Burg/Dithmarschen, Große Bergstr. 4, Gemeindehaus
Lothar Mohr, Tel.: 04830 12 50

25746 Heide Montag 20:00
Heide - montags
Lindenstr. 11
Gerd Groncki, Tel.: 0481/1614,

25746 Heide Dienstag 18:30
Heide - dienstags
Berliner Str., Erlöserkirche-Gemeindehaus
Angela Waldmann, Tel.: 0170 2766291

25746 Heide Mittwoch 10:30
Heide - Mittwoch Vormittag
Lindenstr. 11, Kg. St. Jürgen
Manuela Damps, Tel.: 04835 972932, muschka1968@aol.com

25746 Heide 1. + 3. im Monat, mittwochs 19:00
Heide Mittwoch Frauengruppe
Am Markt 26a, St. Jürgen-Gemeindehaus
Sabine Feisel, Tel.: 04836 8553

25746 Heide Donnerstag 19:00
Heide - donnerstags
Lindenstraße 11, Kg. St. Jürgen
Anke Fredrich, Tel.: 04836/1736

25767 Albersdorf Donnerstag 19:00
Albersdorf, Kapellenplatz, Gemeindehaus
Onnen Margenfeld, Tel.: 04835/9785470

25813 Husum Montag 20:00
Husum, Schobüller Str. 10, Friedenskirche
Iris Tezlaff, Tel.: 04842/624, nordstrand123@t-online.de

NIEDERSACHSEN

26197 Ahlhorn Donnerstag 20:00
BKE Ahlhorn, Kirchstr. 10, Gemeindehaus Christuskirche
Hanno Naber, Tel.: 04487 - 521, bke.gruppe-ahlhorn@t-online.de

26389 Wilhelmshaven Montag 20:00
BKE Wilhelmshaven-Jade, Kirchreihe 108, Gemeindehaus Neuende
Manfred Gohlke, Tel.: 04421 - 982 488, manfred.gohlke@gmx.de

26446 Friedeburg Dienstag 20:00
BKE Friedeburg, Am Endelweg, Ev.-luth. Kirche
Sabine Linke, Tel.: 04465 - 8807, Linke-sabine65@web.de

27232 Sulingen Dienstag 19:00
BKE Sulingen, Lindenstr.4, Gemeindehaus
Tel.: 04277 - 285, info@bke-sulingen.de, www.bke-sulingen.de

27318 Hoya Montag 20:00
BKE Hoya, von-Staffhorst-Str. 7
Dietrich Koldehofe, Tel.: 04256 - 485,
Friedrich Harries, Tel.: 04251 - 3590, harries.duddenhausen@t-online.de

27793 Wildeshausen Donnerstag 20:00
BKE Wildeshausen, Jugendhaus Sägekuhle
Heinz-Jürgen Abel, Tel.: 04432 - 233, heinz-juergen.abel@ewetel.net

27798 Hude Montag 20:00
BKE Hude, Vielstädter Str. 48, Pastorei
Hans-Joachim Kunst, Tel.: 04408 - 1407,
Manfred Grow, Tel.: 0421 - 671 884, manfred.grow@web.de

29225 Celle Mittwoch 18:00
BKE Celle, Rostocker Straße 90, Paulus Gemeinde
Reiner Hoffmann, Tel.: 0173 - 602 145 9, rhwienhausen@web.de

30159 Hannover Mittwoch 19:00
BKE Hannover e.V., Gruppe Burgstraße
Burgstraße 10
Horst-Dieter Schirmer, Tel.: 0511 - 402 712, d.schirmer@arcor.de

30161 Hannover Freitag 17:00
BKE Hannover e.V., Frauengruppe
Goethestr. 29 - Diakonisches Werk Suchtberatung
Gabriele Woischke, Tel.: 0511 - 545 595 25, woischkeg@t-online.de

30161 Hannover auf Anfrage
BKE Hannover e.V., Geschäftsstelle, Hagenstraße 12
Mario Kraft, Tel.: 0157 - 542 764 53, bke.hannover@htp-tel.de
www.bke-hannover.de

30161 Hannover Dienstag 19:00
BKE Hannover e.V. Gruppe Stadtmitte Dienstag
Hagenstraße12, Begegnungsstätte Blaues Kreuz
Ulrich Schmidt, Tel.: 05103 - 503 421, presi-ulli@htp-tel.de

30161 Hannover Donnerstag 19:30
BKE Hannover e.V., Gruppe Stadtmitte Donnerstag
Hagenstraße12, Begegnungsstätte Blaues Kreuz
Olga Dielmann, Tel.: 0511 - 162 030 0, olgadielmann@mail.ru

30169 Hannover Mittwoch 19:30
BKE Hannover e.V., Gruppe Goethestraße
Goethestraße 29, Diakonisches Werk Suchtberatung
Angelika Schröder, Tel.: 0511 - 400 842 7, schroeder1@freenet.de,
Heidi Schüler, Tel.: 0511 - 473 030 2

30171 Hannover Montag 19:00
BKE Hannover e.V., Gruppe Stadtmitte Montag
Marienstraße 35
Tel.: 0176 - 545 877 52

30419 Hannover BKE Hannover e.V., Gruppe Stöcken Meyenfeldstr. 1, Bodelschwingh-Kirche Mario Kraft, Tel.: 0157 - 542 764 53, mario@blaueskreuz.group	Dienstag 19:00
30459 Hannover BKE Hannover e.V., Gruppe Oberricklingen Wallensteinstr. 32 A, St. Thomas-Kirche Margit Desch, Tel.: 0511 - 412 201	Mittwoch 18:00
30519 Hannover BKE Hannover e.V., Gruppe Döhren Helmstedter Str. 59, Auferstehungskirche Angelika Golder, Tel.: 0511 - 831 878, a.golder@t-online.de	Donnerstag 19:30
30659 Hannover BKE Hannover e.V., Gruppe Bothfeld Dienstag I Sutelstr.20, Gemeindehaus der St.Nicolai-Kirche Detlef Felinger Tel.: 0511 - 640324, detlef.felinger@t-online.de	Dienstag 19:00
30659 Hannover BKE Hannover e.V., Gruppe Bothfeld Dienstag II Sutelstr.20, Gemeindehaus der St.Nicolai-Kirche Anna Hottop, Tel.: 0171 - 344 232 9, hottop.anna@gmx.de	Dienstag 19:00
30659 Hannover BKE Hannover e.V., Gruppe Bothfeld Freitag I Sutelstr.20, Gemeindehaus der St.Nicolai-Kirche Hans-Jürgen Krohn, Tel.: 0511 - 649 010 0, krohnjh@aol.com	Freitag 19:00
30659 Hannover BKE Hannover e.V., Gruppe Bothfeld Freitag II Sutelstr.20, Gemeindehaus der St.Nicolai-Kirche Hans-Jürgen Krohn, Tel.: 0511 - 649 010 0, krohnjh@aol.com	Freitag 19:00
30851 Langenhagen BKE Langenhagen, Hindenburgstr. 85 Kirsten Flohr, Tel.: 0511 - 724 638 0	Donnerstag 18:30
30880 Laatzen BKE Laatzen, Marktstr. 21 - Thomaskirchengemeinde in der Arche Jürgen Leckebusch, Tel.: 0157 - 702 233 11, juergen@leckebusch.biz	Mittwoch 20:00
30916 Isernhagen BKE Altwarmbüchen Bernhard-Rehkopf-Str. 13 Lothar Kühnel, Tel.: 0511 - 619 597, lothar-kuehnel@t-online.de	Dienstag 19:00
30982 Pattensen BKE Pattensen, Corvinusplatz 2 Eberhard Fuchs, Tel.: 0162 - 479 358 5 bke.pattensen@gmail.com	jeden 2. Mittwoch 19:00 Uhr (ungerade Wochen)
31311 Uetze BKE Uetze, Kirchstr. 8, Küsterhaus Volker Worthmann, Tel.: 05173 - 7270, volker.worthmann@web.de	Donnerstag 19:00
49074 Osnabrück BKE Osnabrück e.V. Geschäftsstelle, Lohstr.65 Thomas Keim, Tel.: 0174 - 417 322 6, info@bke-os.de	auf Anfrage
49074 Osnabrück BKE Osnabrück e.V., Gruppe für junge Erwachsene, Lohstr.65 Thomas Keim, Tel.: 0174 - 417 322 6, t.keim@bke-os.de	Freitag 18:00
49074 Osnabrück BKE Osnabrück e.V., Frauengruppe I, Lohstr.65 Ursula Meyer, Tel.: 0541 - 634 41, uschi@bke-os.de	Montag 16:00
49074 Osnabrück BKE Osnabrück e.V., Frauengruppe II, Lohstr.65 Ursula Meyer, Tel.: 0541 - 634 41, uschi@bke-os.de	Montag 18:30

49074 Osnabrück BKE Osnabrück e.V., Gruppe Montag, Lohstr.65 Thomas Keim, Tel.: 0174 - 417 3226, t.keim@bke-os.de	Montag 18:15
49074 Osnabrück BKE Osnabrück e.V., Angehörige, Lohstr.65 Lutz und Rita Conrads, Tel.: 05407 - 9664, lutz@bke-os.de	Mittwoch 18:15
49074 Osnabrück BKE Osnabrück e.V., Gruppe Dienstag I, Lohstr.65 Uwe Sieker, Tel.: 0160 - 906 730 36, u.sieker@bke-os.de	Dienstag 18:15
49074 Osnabrück BKE Osnabrück e.V., Gruppe Dienstag II, Lohstr.65 Kerstin Igelbrink, Tel.: 0170 - 807 858 2, k.igelbrink@bke-os.de	Dienstag 18:15
49074 Osnabrück BKE Osnabrück e.V., Gruppe Donnerstag, Lohstr.65 Dagmar Feldmann, Tel.: 0175 - 533 564 0, d.feldmann@bke-os.de	Donnerstag 18:15
49086 Osnabrück/Voxtrup BKE Voxtrup, Margaretengemeinde, Voxtrup Uwe und Erika Schneider, Tel.: 0541 - 387 230	Mittwoch 18:00
49124 Georgsmarienhütte BKE Georgsmarienhütte, Kirchstr. 1, Gemeindehaus Hans-Jürgen Ehring, Tel.: 05401 - 838 491 9, babcia@gmx.de	Mittwoch 19:00
49191 Belm BKE Hofschär, Belmer Str. 5, Ev. Christus Gemeindehaus Ralf Schaper, Tel.: 0174 - 806 095 7, an-hofschar@web.de www.hofschar.de	Mittwoch 19:00
49205 Hasbergen BKE Hasbergen, Martin-Luther-Str. 6, Ev. Gemeindehaus Wolfgang Neyer, Tel.: 05405 - 808 911 u. 05405 - 808 912, wolfgangundchristel@web.de Otto Wiedner, Tel.: 05405 - 2193 u. 05405 - 2293	Mittwoch 19:00
49377 Vechta BKE Vechta, Marienstr. 14 Almut Härtel, Tel.: 05442 - 805 799 0, almut.haertel@online.de	Mittwoch 18:30
49406 Barnstorf BKE Barnstorf Angehörige Dr. Rudolf Dunger Str.1, Mehrgenerationenhaus, Käthe Ellmann, Tel.: 05442 - 803 070, kaethy.ellmann@hotmail.de	Dienstag 19:30
49406 Barnstorf BKE Barnstorf, Kirchweg, Gemeindezentrum Barnstorf Peter Lorenz, Tel.: 05442 - 8632, pit-lori@t-online.de	Freitag 20:00
49419 Wagenfeld BKE Wagenfeld, Oppenweher Str. 18, Ev. Gemeindehaus Tel.: 0170 - 542 830 9, info@bke-wagenfeld.de, www.bke-wagenfeld.de	Donnerstag 19:30
49453 Rehden BKE Rehden e.V., Pastorenweg 2, Ev. Gemeindehaus Hermann Hoffmann, Tel.: 05445 - 1715, hoffmann@web.de,	Freitag 19:30
49457 Drebber BKE Drebber, Am Friedhof 1, Gemeindehaus Jörg Picker, Tel.: 05441 - 814 62, joerg.pickler@gmx.de	Dienstag 19:30

NORDRHEIN-WESTFALEN

32130 Enger Steinbeck-Besenkamp, Fürstenweg 6 Gerd Viergutz, Tel.: 05224 / 64 17, gerd.zrx1200@gmail.com, Manfred Kreft, Tel.: 05224 / 74 13, steinbeck-besenkamp@bke-nrw.de	Dienstag 19:30
32278 Kirchlengern Hagedorn - Gruppe II Hagedorner Str. 139, Christiana Gockel, Tel.: 05223/ 1 89 74 73, christianagockel@t-online.de, http://www.bke-hagedorn.de	Montag 19:30
32278 Kirchlengern Hagedorn - Gruppe I Hagedorner Str. 139, Jürgen Methe, Tel.: 05223/4728 juergen-methe@t-online.de, www.bke-hagedorn.de	Montag 19:30
32278 Kirchlengern Hagedorn - Gruppe III Hagedorner Str. 139, Paul Neiweiser, Tel.: 05223/ 7 93 84 59, paulnw@web.de, www.bke-hagedorn.de	Montag 19:30
32339 Espelkamp Isenstedt I, Kirchstr. 33 Birgit Pohlmeier, Tel.: 0160 / 94 88 80 10, b.pohlmeier@bke-nrw.de www.bke-suchtselbsthilfe.de/bke-stemweder-berg	Donnerstag 19:30
32339 Espelkamp Isenstedt II, Kirchstr. 33 Dieter Bolte, Tel.: 05771 / 9 42 02, d.bolte@bke-nrw.de www.bke-suchtselbsthilfe.de/bke-stemweder-berg	Donnerstag 19:30
32339 Espelkamp Offene Frauengruppe, Kirchstr. 33 Birgit Pohlmeier, Tel.: 0160 / 94 88 80 10, b.pohlmeier@bke-nrw.de www.bke-suchtselbsthilfe.de/bke-stemweder-berg	vier Samstage im Halbjahr
32351 Stewede Haldem I, Osterort 20 Hartmut Willmann, Tel.: 05474 / 14 85, hawi.50@web.de www.bke-suchtselbsthilfe.de/bke-stemweder-berg	Dienstag 20:00
32351 Stewede Haldem II, Osterort 20 Günther Portmann, Tel.: 05474 / 16 20, guennaer@t-online.de www.bke-suchtselbsthilfe.de/bke-stemweder-berg	Dienstag 20:00
32351 Stewede Haldem III - Gruppe für Suchtkranke illegaler Drogen, Osterort 20 Edwin Michl, Tel.: 0157 / 32 21 39 57, e.michl@bke-msm.de www.bke-suchtselbsthilfe.de/bke-stemweder-berg	Dienstag 20:00
32429 Minden Rothenuffeln-Haddenhausen, Biemker Str. 23 Heiko Bollmann, Tel.: 0571 / 9519294, heiperdix@web.de, Bärbel Meier, Tel.: 05734 / 93 51 92	Mittwoch 19:30
32584 Löhne Mennighüffen, Lübbecker Str. 139 Harald Etzhold, Tel.: 0176/ 58 39 59 71, mennighueffen@bke-nrw.de Wilfried Isemann, Tel.: 05732 / 38 78	Montag 19:30
33647 Bielefeld Brackwede - Offener Gesprächskreis, Kirchweg 10 Hartmut Sohrmann, Tel.: 05206 / 24 07, h-sohrmann@gmx.de, www.blaues-kreuz-brackwede.de	Mittwoch 19:30
33647 Bielefeld Brackwede, Stadtring 52a Hartmut Sohrmann, Tel. 05206 / 24 07, h-sohrmann@gmx.de, Hans Küpper, Tel.: 0521 / 44 21 51, hans.kuepper@t-online.de www.blaues-kreuz-brackwede.de	Mittwoch 18:00

40724 Hilden Hilden, Molzhausweg 2 Udo Küpper, Tel.: 02103 / 36 38 88, hilden@bke-nrw.de, Ralph von Trerbiatowski, Tel.: 0176 / 23633904, hilden@bke-nrw.de www.bke-suchtselbsthilfe.de/bke-hilden	Donnerstag 19:30
44892 Bochum (Gruppentreffen bei Manfred erfragen) Bochum-Langendreer, Birkhuhnweg 2, Manfred Eckebracht, Tel.: 0234 / 29 47 29, m-eckebracht@vodafone.de	Donnerstag 19:00
44894 Bochum Bochum-Werne - Gruppe 3, Kreyenfeldstraße 36 Martin Krukliniski, Tel.: 0176 / 97 90 31 94, martssmart@gmx.de,	Freitag 19:00
44894 Bochum Bochum-Werne - Gruppe 2, Kreyenfeldstraße 36 Frank Liebert, Tel.: 01577 - 3 17 03 27, f.liebert@gmx.de,	Montag 19:00
44894 Bochum Bochum-Werne - Gruppe 4, Kreyenfeldstraße 36 Frank Liebert, Tel.: 01577 - 317 03 27, f.liebert@gmx.de,	Donnerstag 19:00
44894 Bochum 2. / 4. Donnerstag i. Monat Bochum-Werne - Gruppe 1/ Angehörige Kreyenfeldstraße 36, bochum-erne@bke-nrw.de	Donnerstag 19:00
45131 Essen Essen-Alfredstrasse, Alfredstr. 215, essen-alfredstrasse@bke-nrw.de	Mittwoch 19:00
45141 Essen Essen-Frillendorf - Spielerselbsthilfe im BKE Hallostr. 6-8 Thomas, Tel.: 0157 / 86887901, essen-frillendorf@bke-nrw.de	Montag 18:15
45139 Essen Essen-Mitte, Völkeningstr. 15, Raum U1/2 Norbert Schulte, Tel.: 0176 / 24 26 38 32, norbert521@mail.de essen-mitte@bke-nrw.de	Donnerstag 18:00 Uhr
45468 Mülheim an der Ruhr Mülheim/ Ruhr, Kettwiger Str. 3 Udo Binert, Tel.: 0208 / 76 34 27, muelheim@bke-nrw.de	Freitag 18:00 - 20:00
45657 Recklinghausen Recklinghausen-Altstadt, Limperstr. 15 Horst Maaßen, Tel.: 02361 / 2 18 04, horst.maassen@gmx.de,	Dienstag 19:00
45699 Herten Gruppe Herten-Mitte, Ewaldstr. 81a, Ev. Gemeindehaus Detlef Rachel, Tel.: 0151 / 24 04 68 25, detlef.rachel@t-online.de	Freitag 19:30
45739 Oer-Erkenschwick Oer-Erkenschwick, Dietrich-Bonhoeffer-Platz 1 Vitus Küsters, Tel.: 02368 / 89 21 17, kuesters.oe@t-online.de, Thomas Günther, Tel.: 0176 / 47 52 65 44, hotline: 0152 / 57 01 24 18, thomas_guenther@hotmail.de	Donnerstag 19:00
45770 Marl Mittwoch 14-tägig, ungerade Wochen Marl 1 - Frauengruppe, Westfalenstr. 92 Karin Sandkühler, Tel.: 0160-7598966, kreativsch8@gmail.com	Mittwoch 18:30
45770 Marl Mittwoch 14-tägig, gerade Wochen Marl 1 - Angehörigengruppe, Westfalenstr. 92 Birgit Hachtmann, Tel.: 0152-55714649, heinz.hachtmann@gmx.de	Mittwoch 18:30
45770 Marl Donnerstag Marl 1 - Gruppe I, Westfalenstr. 92 Jürgen Leskien, Tel.: 02365 / 2052117, 0173 / 4 60 59 44, juergen-leskien@gmx.de	Donnerstag 18:30
45770 Marl Dienstag Marl 1 - Gruppe II, Westfalenstr. 92 Jürgen Leskien, Tel.: 02365 / 2052117, 0173 / 4 60 59 44, juergen-leskien@gmx.de	Dienstag 18:30

45770 Marl **Donnerstag 18:30**
 Marl I - Gruppe III, Westfalenstr. 92
 Daniel Köhler, Tel.: 0173 / 4 60 59 44 o. 0170 / 1 00 49 78,
 re-dk-1975@gmx.de

45770 Marl **Dienstag 18:30**
 Marl I - Gruppe IV, Westfalenstr. 92
 Daniel Köhler, Tel.: 0173 / 4605944 o. 0170 / 1004978
 re-dk-1975@gmx.de

45770 Marl **3. Montag im Monat 18:30**
 Marl Hamm- Angehörigengruppe
 Gemeindehaus der Pauluskirche, Römerstr. 57
 Ellen Holz, Tel.: 0173-3658016

45770 Marl **Donnerstag 19:00**
 Marl-Hamm, Donnerstagsgruppe
 Gemeindehaus der Pauluskirche, Römerstr. 57
 Wolfgang Schnibbe, Tel.: 0162 / 4 68 50 36

45770 Marl **Dienstag 18.30**
 Marl-Hamm, Dienstagsgruppe
 Gemeindehaus der Pauluskirche, Römerstr. 57
 Manfred Schelleckes, Tel.: 02365/ 3 80 20 97, m.schelleckes@gmx.de

45881 Gelsenkirchen **Dienstag 19:00**
 Gelsenkirchen-Schalke-Ost, Königsberger Str.102
 Hannelore Lessmann, Tel.: 02365 / 73 01, h.lessmann@bke-nrw.de

45884 Gelsenkirchen **Dienstag 19:00**
 Gelsenkirchen-Rotthausen, Schonnebecker Str. 25
 Waltraud Kolms, Tel.: 0209 / 13 58 14, gelsenkirchen@bke-nrw.de

45886 Gelsenkirchen **Donnerstag 19:00**
 Gelsenkirchen-Ückendorf, Flöz Sonnenschein 60
 Reiner Zerkelmann, Tel.: 0209 / 20 54 27, zerkel@gelsennet.de,

45888 Gelsenkirchen **Freitag 19:30**
 Gelsenkirchen-Bulmke-Hüllen, Florastr. 119
 Wilhelm Küpper, Tel.: 0209 / 20 42 63

45889 Gelsenkirchen **Donnerstag 19:00**
 Gelsenkirchen-Haverkamp - Gruppe 1
 Griesepplatz 10, Werner Wenzl,
 Tel.: 0209/9882034 u. 0209/872782, wernerwenzl@arcor.de
 Thomas Ludyga, Tel.: 0209 / 1 48 64 17, thomek77@msn.com,
 www.blaues-kreuz-haverkamp.de

45889 Gelsenkirchen **Donnerstag 19:00**
 Gelsenkirchen-Haverkamp - Gruppe 2 – Drogen und Medikamente
 Griesepplatz 10, Martin Großheim, martin.grossheim@gmail.com
 Werner Wenzl, Tel: 0172 / 9 95 28 98, www.blaues-kreuz-haverkamp.de

45889 Gelsenkirchen **Dienstag 19:00**
 Gelsenkirchen-Haverkamp - Gruppe 3, Griesepplatz 10
 Manuela Nibius, Tel.: 0209 / 87 34 63, m-hobohm@arcor.de,
 www.blaues-kreuz-haverkamp.de

45889 Gelsenkirchen **Freitag, 14-tägig - ungerade Wochen 19:00**
 Gelsenkirchen-Haverkamp – Gruppe 4 – Depression und Alltagssüchte
 Griesepplatz 10, Ralf Ellermann, Tel: 0209/ 8 18 09 71,
 ralf.ellermann60@gmail.com, www.blaues-kreuz-haverkamp.de

45897 Gelsenkirchen- Buer **Donnerstag 19:00**
 Gelsenkirchen-Buer - Gruppe I, Horster Str. 35
 Jürgen Hugo, Tel.: 0209 / 77 80 78, tigerjoshy@t-online.de,
 Regina Hoven// Heinz Hoven, Tel.: 0209 / 30 480, familiehoven@alice.net

45897 Gelsenkirchen **Mittwoch 19:00**
 Gelsenkirchen-Buer - Gruppe II, Horster Str. 35
 Marion Ludwig, Tel.: 02327 / 1 52 16, marion.ludwig1@web.de

45897 Gelsenkirchen **Dienstag 19:00**
 Gelsenkirchen-Buer - Gruppe III
 Horster Str. 35, Artur Berndt, Tel.: 0209 / 405 64 11

45891 Gelsenkirchen **Montag 20:00**
 Gelsenkirchen-Buer - Gruppe IV
 Cranger Str. 226, Karl-Heinz Adam, Tel.: 02043 / 5 39 24

45897 Gelsenkirchen **14-tägig Donnerstag 19:30**
 Gelsenkirchen-Buer - Gruppe V, Horster Str. 35
 Karl-Heinz Adam, Tel.: 02043 / 5 39 24
 Heinz Hoven, Tel.: 0209 / 3 04 80, h.hoven@bke-nrw.de

45897 Gelsenkirchen- Buer **4. Donnerstag im Monat 19:00 - 21:00**
 Gelsenkirchen-Buer - Angehörigengruppe, Horster Str. 35
 Regina Hoven, Tel.: 0209/ 3 04 80, familiehoven@alice.de
 Angelika Malzahn, Tel.: 0209/ 3 26 41,
 malzahn-gelsenkirchen@t-online.de

45897 Gelsenkirchen **Mittwoch 19:00**
 Gelsenkirchen-Beckhausen, Bergstr. 9
 Wilfried Klossek, Tel.: 0209 / 14 43 11, g.w.klossek@t-online.de,
 Claudia Hemsing, Tel.: 0209 / 58 61 35, emma140112@gmail.com.

45899 Gelsenkirchen **Donnerstag 19:00**
 Gelsenkirchen-Horst, Industriestr. 38
 Annegret und Dieter Liebfried, Tel.: 0209 / 51 27 83,
 Karl-Heinz Janus, Tel.: 0209 / 5 41 29, gelsenkirchen-horst@bke-nrw.de

45968 Gladbeck **Montag 19:00**
 Gladbeck, Lukasstr. 12
 Jörg Schumann, Tel.: 02043 / 3 19 82 56, joerg-schumann1@gmx.de,

46282 Dorsten **Donnerstag 19:30**
 Dorsten - Gruppe 1, Südwall 5
 Lutz Refardt, Tel.: 02362 / 9 99 50 25, lutz.refardt@t-online.de,
 Heinz-Günter Grimm, Tel.: 02853 / 34 89, heinz-guenter.grimm@web.de
 www.bke-suchtselbsthilfe.de/bke-dorsten

46282 Dorsten **Donnerstag 19:30**
 Dorsten - Gruppe 2, Südwall 5
 Gerd Mische, 02362 / 7 68 95, www.bke-suchtselbsthilfe.de/bke-dorsten

46282 Dorsten **Donnerstag, 19:30**
 Dorsten - Gruppe 3, Südwall 5
 Ursula Pier, 0171 / 8 95 86 16, ursula.pier@outlook.de
 www.bke-suchtselbsthilfe.de/bke-dorsten

46282 Dorsten **jeder 2. Donnerstag im Monat 19:30**
 Dorsten- Angehörigengruppe, Südwall 5
 Usch Grimm, Tel.: 02853-3489, usch.grimm@t-online.de,
 Nina Zimmermann, Tel.: 02362 42042, nibuz@web.de
 www.bke-suchtselbsthilfe.de/bke-dorsten

46284 Dorsten **Montag 19:30**
 Dorsten-Holsterhausen - Gruppe I, Martin-Luther-Str. 48
 Rolf Hötting, 02362 / 6 47 05, hoetting-rolf@web.de
 www.dorstener-selbsthilfegruppe.de

46284 Dorsten **Montag 19:30**
 Dorsten-Holsterhausen - Gruppe II, Martin-Luther-Str. 48
 Hannelore Timmer, 02362 / 2 21 49, friedhelm.timmer@online.de
 www.dorstener-selbsthilfegruppe.de

46284 Dorsten **Montag 19:30**
 Dorsten-Holsterhausen-Angehörigengruppe
 Martin-Luther-Str. 48
 Edith Herzfeld, 02369 / 34 78, www.dorstener-selbsthilfegruppe.de

46286 Dorsten **Mittwoch 19:00**
 Dorsten-Wulfen, Talaue 68
 Berthold John, Tel.: 02866/4299 u. 0176/54772256,
 ruhrstrasse104@gmx.de
 Jan Kolloczek, Tel.: 02369 / 243 03, jan@kollcozek.eu

46286 Dorsten **Mittwoch 19:00**
 Dorsten-Wulfen - Angehörigengruppe
 Talaue 68
 Agnes Wüller, Tel.: 0157/ 79072011, hof.wueller@t-online.de

46483 Wesel **Montag 19:30**
 Wesel 2-OSS - Offene Suchtselbsthilfe
 Brüderstr 5
 Hans-Ulrich Funk, Tel.: 02064/ 5 84 85, h-u.funk@bke-nrw.de

46483 Wesel **Dienstag 19:30**
 Wesel 1 - OSS - Offene Suchtselbsthilfe
 Brüderstr. 5
 Hans-Ulrich Funk, Tel.: 02064/ 5 84 85, h-u.funk@bke-nrw.de

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

49525 Lengerich **Donnerstag 19:30**
 Lengerich - Gruppe II, Stettiner Straße 25
 Ewald Decker, Tel.: 05481 / 42 32, ewald.decker@osnanet.de
 Klaus Krawczyk, Tel.: 05456 / 1370, klaus-michael-krawczyk@t-online.de

49525 Lengerich **zweiter Mittwoch im Monat 19:30**
 Lengerich - Frauengruppe, Stettiner Straße 25
 Henriette Schallenberg, Tel.: 05481 / 37674, h.schallenberg@bke-nrw.de

49525 Lengerich **dritter Mittwoch im Monat 19:30**
 Lengerich - Angehörigengruppe
 Stettiner Straße 25
 Henriette Schallenberg, Tel.: 05481 / 37674, h.schallenberg@bke-nrw.de

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

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

51643 Gummersbach **Dienstag 20:00**
 Gummersbach, Im Saftladen, La-Roche-Sur-Yon-Str. 5
 Klaus und Elke Witner, 02261 / 276 60, klaus.witner@t-online.de
 Rüdiger Keune, 02261 / 5 91 40, ruediger-keune@t-online.de
 www.bke-suchtselbsthilfe.de/bke-gummersbach

51674 Wiehl **(nach vorheriger Terminabsprache) Donnerstag 19:00**
 Wiehl, Wülfinghausener Str. 80
 Michael Vorländer, Tel.: 0160 278 233 1, wiehl@bke-nrw.de
 www.bke-suchtselbsthilfe.de/bke-wiehl

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

58452 Witten **Mittwoch 17:00**
 Witten, Augustastr. 47a
 Marion Langemann, Tel.: 0152 / 31 05 00 55, witten@bke-nrw.de

59174 Kamen **Dienstag 19:15**
 Kamen-Heeren, Mittelstr. 66
 Peter Klammt, Tel.: 02383 / 9 22 61 20, apklammt@web.de,
 Brigitte Korpis, Tel.: 02307 / 98 35 37, brigittekorpi@gmx.de

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

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

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

59192 Bergkamen **Donnerstag 19:15**
 Bergkamen-Stadtverband Friedenskirche II
 Schulstr. 156
 Manfred Mühlberg, Tel.: 02307 / 55 48 22, bergkamen@bke-nrw.de
 Marion und Karsten Keikus, Tel.: 02307 / 28 39 13
 www.bke-suchtselbsthilfe.de/bke-stadtverband-bergkamen

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

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

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

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

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

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

59555 Lippstadt **vierzehntägig, Montag 19:30**
 Lippstadt - Angehörigengruppe
 Brüderstr. 13
 Andreas Langer, Tel.: 0176 / 97 30 90 12, langer-andreas-50@web.de

59555 Lippstadt **Montag 19:30**
 Lippstadt - Gruppe I
 Brüderstr. 13
 Peter Sauer, Tel.: 02945 / 14 63, sauerpeterx2@web.de,

59555 Lippstadt **Mittwoch 19:30**
 Lippstadt - Gruppe II
 Brüderstr. 13
 Renate Otte, Tel.: 0176 / 47 65 95 73, renae.otte@arcor.de

BKE-GRUPPEN IN WEITEREN BUNDESLÄNDERN

BADEN-WÜRTTEMBERG

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

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

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

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

BRANDENBURG

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

HESSEN

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

MECKLENBURG-VORPOMMERN

17491 Greifswald Freitag 19:00
An der Christuskirche, Christuskirche
Olaf Strauß, Tel.: 03835/26 48 41

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

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

RHEINLAND-PFALZ

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

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

SACHSEN-ANHALT

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

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

39576 Stendal Dienstag 15:00
Stendal, Karl-Liebknecht-Str. 5, Stadtsee (im Saftladen)
Uwe Ullrich, Tel.: 0175 8987929, uweullrich24@gmail.com



Leitbild des BKE

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche

Wer wir sind und wofür wir eintreten

Das BKE ist eine Organisation der Suchtkrankenhilfe, geprägt durch das Prinzip der Selbsthilfe und das Miteinander. Unser Motto: „Nicht einsam – gemeinsam!“ Wir treten für ein autonomes Leben in Freiheit von Suchtmitteln ein. Wir laden alle Menschen mit Suchtproblemen – unabhängig von der Art ihres Suchtmittels und ihrer Betroffenheit (Suchtkranke, Angehörige) – ein, in der Gemeinschaft unserer Selbsthilfegruppen einen neuen Umgang mit ihrer Sucht und deren Folgen für Familie, Beruf und Partnerschaft zu finden.

Was uns prägt: Glaube und Menschenbild

Als evangelischer Verband bedeutet die christliche Botschaft für uns den Auftrag zum diakonischen Handeln und der gleichzeitigen Annahme aller Menschen. Wir sind darum grundsätzlich offen für alle, mit denen Gott uns Begegnung schenkt. Gleichzeitig sehen wir jeden Menschen in seinem ganz persönlichen Lebensumfeld, seinen körperlich-seelischen und zwischenmenschlichen Bezügen, in seiner Suche nach Sinn und Heilung sowie in seiner Fähigkeit nach selbstverantwortlicher Lebensgestaltung. Bei uns können sich Menschen wiederfinden, denen Lebendigkeit, Selbstbestimmung, Weiterentwicklung, Gesundheit und Gemeinschaft in Freiheit und ohne Suchtmittel wichtig sind.

Unser Verständnis der Sucht

Suchterkrankungen – ob stoffgebunden oder nicht stoffgebunden – sind in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Dennoch handelt es sich um eine komplexe Erkrankung der Betroffenen, mit ernsten Folgen auch für das System, in dem sie leben. Die oft durch lebensgeschichtliche Probleme entwickelte Abhängigkeit vom Suchtmittel – zunächst meist als Bewältigungsstrategie entstanden – führt zu einer Störung aller Bezüge des Betroffenen, zu einem Verlust seiner Autonomie und Selbstbestimmung, zu Isolation und Bindungsverlust. Deshalb geht es in unseren Selbsthilfegruppen um eine aktive Anpassung und mögliche Veränderung der Lebensumstände, aus der sich die Sucht entwickelt und die sich durch die Suchterkrankung ergeben haben.

Unsere Angebote und Ziele

„Herzstück“ des BKE ist der Mensch – er steht im Zentrum aller Arbeit und Gedanken der BlaukreuzlerInnen. Unsere Selbsthilfegruppen sind darum in fast

allen größeren Städten zu finden. Die Mitglieder unterstützen sich gegenseitig bei der Bewältigung des Alltags vor dem Hintergrund einer eigenen Suchterfahrung oder der eines nahestehenden Menschen.

Unsere Selbsthilfegruppen verstehen sich als Lern- und Arbeitsgemeinschaften mit folgenden Aufgaben:

- Gruppengespräche nach dem Prinzip „Hilfe zur Selbsthilfe“
- Betreuung und Begleitung der Hilfesuchenden, unabhängig von Geschlecht, Alter, Nationalität oder Glaube
- Erst- und Einzelgespräche
- Möglichkeiten freiwilligen, ehrenamtlichen Engagements
- Hausbesuche
- Motivation
- Hilfe bei Krisen, Rückfallprophylaxe
- Suchtmittelfreie Freizeitgestaltung
- Zusammenarbeit mit Beratungsstellen, Fachkliniken und anderen Verbänden
- Kontinuierliche Fort- und Weiterbildung
- Öffentlichkeitsarbeit und Informationen für Ämter, ÄrztInnen, Krankenhäuser

Auch der Blick auf die nachfolgenden Generationen ist ein Anliegen des BKE. Wir unterstützen und entwickeln daher besondere Angebote für die Zielgruppe „Jugend und Sucht“.

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Das BKE lebt vom Engagement, der Überzeugung und der Motivation seiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind gleichermaßen wertgeschätzt und arbeiten in hohem Maße eigenverantwortlich. Sie nehmen die Hilfesuchenden mit ihren Bedürfnissen und Fähigkeiten wahr, achten und respektieren sie und ihr Lebensumfeld und begegnen ihnen offen und kompetent. Offene Kommunikation zwischen allen Ebenen schafft dabei Vertrauen und Transparenz. Konflikte werden konstruktiv angegangen, als Chance, gemeinsam zu lernen. Auch praktizierte Vergebung und Selbstvergebung gehören als Grundwerte christlichen Miteinanders zu diesem Umgang.

Fortsetzung nächste Seite

Unsere Struktur

Die ehrenamtlich arbeitenden Selbsthilfegruppen sind regional und auf Landesebene organisiert. Der Bundesverband bildet das Dach für die Landesverbände und für die Gruppen, die nicht in einem Landesverband zusammengeschlossen sind. Die Landesverbände und der Bundesverband sind wichtige Schnittstellen innerhalb des Suchthilfesystems. Als gemeinnütziger Verein ist das BKE demokratisch und zum Wohle der Allgemeinheit aufgestellt. Das BKE ist Mitglied in der Diakonie Deutschland, der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) und dem Gesamtverband für Suchthilfe (GVS).

Neben den vielen ehrenamtlich Engagierten im Verband tragen Suchtreferentinnen, Sachbearbeiterinnen und Honorarkräfte in allen Belangen der Beratung und Bildung, Öffentlichkeitsarbeit und des Sozialmanagements zum Gelingen des Verbandslebens bei.

Zusammenarbeit mit anderen Organisationen

Das BKE arbeitet mit den anderen Fachverbänden der Suchtselbsthilfe, mit den Diakonischen Werken, den Sozialversicherungsträgern, Behörden und Ministerien eng zusammen. Gemeinsam entwickeln wir neue Konzepte, Modelle und Strukturen und klären die Finanzierung.

Aufgrund seines christlichen Hintergrundes sucht das BKE auch die Zusammenarbeit mit christlichen Kirchen, Gemeinden und Gemeinschaften.

Austausch zwischen den nationalen Verbänden, eine Weiterentwicklung der Konzeption, internationale Hilfe und die praktische Unterstützung neuer Aktivitäten und Projekte stehen dabei im Vordergrund.

Unser Engagement

Mit unserem Engagement versuchen wir, in die Gesellschaft hineinzuwirken und ein breiteres Verständnis für Gesundheit, Lebensqualität und ein christliches Miteinander bei der Bewältigung von Suchtproblemen zu schaffen. Mit Entschlossenheit und Kreativität begegnen wir sozialen und gesellschaftspolitischen Veränderungen, die zu einer Benachteiligung von Suchtkranken und ihren Angehörigen führen. Durch das Handeln jedes einzelnen Mitglieds, der ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen erhalten wir unsere unverwechselbare Identität als christliche Suchthilfeorganisation.

Menschen stärken Menschen

Hilfe zur Selbsthilfe.

Wir bieten allen Menschen
mit Suchtproblemen unsere
Unterstützung an!

Offen für alle Suchtformen!



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

BKE Haverkamp Inge Steiner Geboren 05.11.1933 Gestorben 10.10.2017 Seit 1988 im BKE	BKE Stemweder Berg Wilhelm Dullweber Geboren 31.03.1935 Gestorben 25.04.2018	BKE Fünfzig Plus Richard Lahann Geboren 17.04.1937 Gestorben 11.11.2017 Seit 2009 im BKE	BKE Rendsburg Margit Schulz Geboren 10.07.1944 Gestorben Mrz. 2018 Seit 2006 im BKE
BKE Recklinghausen Altstadt Mila Gante Geboren 07.04.1939 Gestorben 16.11.2017 Seit 1982 im BKE	BKE Gruppe Pinneberg Meinhard Friedrich Geboren 25.08.1953 Gestorben 16.01.2018 Seit 2007 im BKE	BKE Kiel Egon Mordhorst Geboren 19.05.1937 Gestorben 2018 Seit 1981 im BKE	BKE Dithmarschen Harry Schurse Geboren 10.05.1957 Gestorben Apr. 2018 Seit 1995 im BKE
BKE Wiehl Kurt Jakob Gestorben 14.02.2016 Gründungsmitglied Bis 17.02.13 Beisitzer im Vorstand der Ortsgruppe	BKE Preetz Hans-Werner Holsbeen Geboren 18.03.1947 Gestorben Apr. 2018 Seit 2012 im BKE	BKE Gruppe Pinneberg Karl-Heinz Petersen Geboren 19.10.1956 Gestorben 07.05.2018 Seit 2012 im BKE	BKE Rendsburg Ingeborg Südel Geboren 13.07.1935 Gestorben 10.01.2018 Seit 2011 im BKE
BKE Dorsten Holsterhausen Burkhard Zimmermann Geboren 26.11.1957 Gestorben 29.12.2017	BKE Kaltenkirchen Klaus Hox Gestorben Mrz. 2018 Von 2005-2016 im BKE	BKE Eckernförde Klaus Rohloff Geboren 21.10.1940 Gestorben 2018 Seit 2013 im BKE	BKE Kronshagen Udo Vosgerau Gestorben 03.07.2018 Seit 2002 im BKE
	BKE Dithmarschen Gert Kuhlmann Geboren 07.08.1944 Gestorben 02.08.2017 Seit 1985 im BKE		BKE Hasseldieksdamm Wolfgang Voß Geboren 22.07.1956 Gestorben Jul. 2018 Seit 2013 im BKE

JUGENDSEMINAR IN DELBRÜCK

EIN ERFOLGREICHES EXPERIMENT

Jeder, der in der Jugendarbeit aktiv ist, weiß, dass es nicht so einfach ist, Jugendliche von guten Ideen zu überzeugen. Antje Totzek ließ sich hiervon nicht abhalten und organisierte ein Jugendseminar Anfang Februar 2018 in Delbrück.

Auch bei uns im Norden kam ihr Engagement und ihr Werben für das Seminar an. Und so entschlossen sich auch zwei Jugendliche der Jugendgruppe Itzehoe zur Teilnahme. „Delbrück ist so weit weg...wie kommen wir

Ich entschloss mich zur aktiven Teilnahme. Gerade die altermäßige Durchmischung der Teilnehmenden war jedoch letztendlich der Schlüssel zum Erfolg dieses Seminars. Beeindruckend offen gingen alle Teilnehmenden während des Seminars miteinander um.

Jeder Teilnehmende bekam mit Unterstützung einer psychologischen Fachkraft Raum, sich zu öffnen und in intensiven Gesprächen die ein oder andere Sorge im eigenen Leben anzusprechen.

Ja, es flossen viele Tränen. Tränen der Traurigkeit, der Wut aber auch der Erleichterung. Und aus den sehr unterschiedlichen Teilnehmern wurden innerhalb von Stunden Vertraute, die verständnisvoll füreinander da waren und sich gegenseitig stärkten. Und so konnte man immer wieder ein gemeinsames Lachen der Teilnehmenden wahrnehmen, die sich erleichtert verschiedensten Aufgaben stellten. Die Teilnehmenden bastelten kleine Büchlein und meisterten auch gemeinschaftliche Herausforderungen.

Und was hat das Seminar bewirkt? In jedem Fall, dass es sich lohnt, Menschen zuzuhören, sich zu öffnen und ohne

Scheu auch Schwächen zuzugeben. Aus diesem Seminarwochenende habe ich viele liebe Worte und auch manche Einsicht mitgenommen. Nicht das Alter ist entscheidend, allein meine eigene Einstellung gegenüber Menschen ist der Schlüssel zur offenen Kommunikation zwischen den Generationen.

Alle Teilnehmenden waren sich am Sonntag einig: Ein solches Seminar bedarf der Neuauflage! ■

Doreen Rupjeta, BKE Bundesjugendbeauftragte



Füreinander da! Junge Gruppe im BKE

Es gibt nichts Schöneres, als jemanden, der genau dann an Deine Tür klopft, wenn Du das Gefühl hast, von der ganzen Welt verlassen zu sein... >>>>



Teilnehmende am Jugendseminar in Delbrück

da hin? Kannst Du uns begleiten?“ Was soll ich sagen? Kann man da nein sagen? Und so fuhren wir zu dritt zu diesem Seminar.

Ich war mir sicher, dass ich nur vor Ort bin, aber als „Nichtjugendlicher“ nicht wirklich mitmache. Es kam anders. Leider waren nur insgesamt 4 Jugendliche der Einladung von Antje gefolgt, hinzu kamen ein paar jung Gebliebene und ich. Nun gut.



Neuer Vorstand BKE NRW

Landesdelegiertenversammlung Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche 2017 BLAUES KREUZ IN DER EVANGELISCHEN KIRCHE IMMER WICHTIGER FÜR NRW!

Am 09.10.2017 fand in Hagedorn, Kreis Herford/Kirchlengern die Landesdelegiertenversammlung statt. Auf dem Programm standen Vorstandswahlen sowie Suchtprävention und ein Blick in die Zukunft des BKE. Die Ortsgruppe Hagedorn um Paul Neiweiser war diesjähriger Ausrichter der Landesdelegiertenversammlung.

Die Sitzung wurde von Karl-Hermann Vagt eröffnet, es folgte die Hagedorner Pastorin Ulrike Schwarz mit ihren Worten: „Mit Jesus an unserer Seite sind wir stark, nehmt die Menschen so an wie sie sind!“ Nächster Redner war Rüdiger Meier, Bürgermeister von Kirchlengern, er dankte dem BKE für die sehr gute Zusammenarbeit in der Suchthilfe.

Frau Busse von der Paritätischen Selbsthilfe in Herford stellte die Wichtigkeit des BKE in der Nachsorge und die guten Erfahrungen mit den ehrenamtlichen Helfern heraus.

Ralph Seiler, Suchtbeauftragter der Diakonie, ging noch einen Schritt weiter, er sprach davon, dass die Suchtselbsthilfe oft der erste Kontakt wäre, der erste Schritt für einen Weg aus der Sucht. Außerdem stellt das BKE kompetente Berater in sozialpolitischen Fragen, hier könne sich die Landesregierung NRW einige wertvolle Tipps holen. Lando Horn, Bundesvorsitzender, stellte die Öffentlichkeitsarbeit sowie die Jugend- und Angehörigenarbeit heraus.

Der Landesvorsitzende Karl-Herman Vagt dankte allen ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeitern mit den Worten: „Ohne euch könnten wir diese Arbeit nicht leisten.“ Es folgten Berichte aus den Fachgruppen, wie die von Daniela Jungglas, Fachgruppe Angehörige, über das gemeinsame Projekt mit dem WDR-Film „Mein Mann und der Alkohol - wenn Liebe nicht mehr reicht!“. Marianne Sasse spricht über die Erwachsenenbildung im BKE. Antje Totzek berichtet über ihre neue Jugendgruppe „Für Einander da“.

Des Weiteren stellen Heni Schallenberg, Frauenarbeit, und Heinz Hoven, Männerarbeit, ihre Projekte vor. Hans-Ulrich Funke vom Fachausschuss Sucht, Lutz Refrat und Dieter Bolte berichten aus ihren Referaten.

Die Finanzen werden erstklassig von Gerhard Schuhmacher geführt, der Kassenbericht wurde positiv abgeschlossen und der Vorstand entlastet. Ein neuer Haushaltsplan ist beschlossen.

Es wurden noch zwei Ehrungen vorgenommen, der Ehrevorsitzende Walter Beier wurde mit der Ehrenna-



Bürgermeister Rüdiger Meier mit Pfarrerin Ulrike Schwarz und die Praktikantin der Kirchengemeinde



Ehrung von Walter Beier

del des BKE durch unseren Landesvorsitzenden geehrt und Rainer Clarus, der das Rätsel aus unserer Zeitschrift Vielfalt löste. Walter Beier übernahm dann die Aufgabe des Wahlleiters, es standen noch Neuwahlen des Landesvorstands an.

Karl-Hermann Vagt bleibt Landesvorsitzender, Hans Ulrich Funke trat als Stellvertretender Landesvorsitzender zurück, er wechselt in den Bundesvorstand, wurde aber zum Beisitzer gewählt. Den Posten des Stellvertretenden Landesvorsitzenden übernimmt Dieter Bolte.

Karl Hermann Vagt dankte nach den Wahlen in seinem Schlusswort der Hagedorner Ortsgruppe für die tolle Organisation der Versammlung. Das Team um K.-H. Vagt möchte neben der Suchtselbsthilfe weitere Projekte und die Möglichkeit der Weiterbildung im BKE vorantreiben. ■



Organisationsteam Bergkamen

WO EIN WILLE, DA EIN WEG

Am 03.02.2018 begab sich das Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche auf den Weg, dem inneren Schweinehund ein Bein zu stellen. Beim ersten Bergkamen Tag des jungen Jahres stand der Wille im Vordergrund. Wer kennt sie nicht die guten Vorsätze:

- Ich will mein Leben genießen!
- Ich will abnehmen!
- Ich will suchtfrei leben!
- Ich will mehr Zeit für mich haben!
- Ich will Freude am Leben haben!

Fortsetzung nächste Seite



Männerbeauftragte H. Hoven und K. Krawczyk

MÄNNERGESPRÄCHSKREIS BERGKAMEN

Am 7. April dieses Jahres fand beim Freundeskreis Bergkamen der erste Männergesprächskreis statt. Es trafen sich 22 Männer aus 8 verschiedenen Ortsgruppen, unser Landesvorsitzenden Karl-Hermann Vagt war auch dabei. Nach kurzer und freundlicher Begrüßung

wurden die Männer von den Frauen des Freundeskreis Bergkamen zu einem gemeinsamen Frühstück eingeladen. Pünktlich begannen wir, nachdem wir uns gestärkt hatten, mit der Vorstellungsrunde.

Das Thema der Runde lautete „Männer zwischen Herzinfarkt und Langeweile“. Es gab für jeden Mann einen Fragebogen zum Thema, Freizeitstress und Langeweile. Jeder hatte etwa 10 Minuten Zeit, sich mit den Fragen auseinanderzusetzen. Danach gingen die Gespräche schon los, es kam zu einem sehr regen Austausch, da jeder etwas zu seinen 5 Lieblingsaktivitäten zu sagen hatte. Zwischendurch gab eine kurze Mittagspause, es wurde Pizza gereicht. Danach ging es mit dem zweiten Fragebogen weiter. Das Thema: „Mein Ort der Gesundheit und Wellness“. Auch zu diesem Thema fand wieder ein reger Austausch statt. Zum Ende des Männergesprächskreises bedankte ich mich bei den Damen des Freundeskreis Bergkamen für die gute Bewirtung – sie hatten einmal mehr einen perfekten Tag mitgestaltet – und bei den Männern des BKE NRW für die gute Zusammenarbeit. Wir wissen ja, dass jeder Männergesprächskreis nur so gut ist wie die Männer, die dort mitmachen. ■

Heinz Hoven

Fortsetzung von Seite 21

Ist der Wille der Bestandteil eines Veränderungsprozesses?

Karl-Hermann Vagt eröffnet den Bergkamener Tag mit einem Grußwort und stellt die Gäste vor. Es sind anwesend: Andreas Bündler, Landesvorsitzender SPuH, Spielsucht-Prävention und Hilfe. Die SPuH ist eine Selbsthilfe Organisation in NRW, die Spieler und deren Angehörige eine Anlaufstelle bietet. Sie möchte auch auf politischer Ebene Einfluss auf das Thema Glücksspiel nehmen. R. Metz, FAS, Fachausschuss Sucht, und die Referentin des Tages Diplom-Sozialpädagogin Doris Ostermann.

Frau Ostermann aus Osnabrück erklärt in dem sehr gut besuchten Saal der Friedenskirche, wie ein Veränderungsprozess von der Motivation bis hin zur Umsetzung sich vollzieht. Ist man motiviert, ist man auch in der Lage, einen Willen zu bilden. Der Wille allein bewirkt noch nichts. Zur erfolgreichen Veränderung kommt es auf die richtigen Maßnahmen an. Rückschläge gehören dazu, hier sollte sich der Betroffene selber die Frage stellen: Will ich wieder so leben wie früher? Schaffe ich es, mich aufzuraffen und eine gewollte Veränderung herbeizuführen? Willensarbeit ist ein lebenslanger Prozess. Nicht selten ist die Zugehörigkeit in einer Selbsthilfegruppe sehr hilfreich. Unter großem Beifall beendet Doris Ostermann ihr Referat.

Der Landesvorsitzende Karl-Hermann Vagt beschließt den Bergkamener Tag mit einem Dankeswort an alle Beteiligten. Nicht zuletzt bleibt uns noch der Dank an die Organisatoren und das perfekte Küchenteam, das wieder einmal für unser Aller leiblich Wohl gesorgt hat. Der Bergkamener Tag ist immer ein Besuch wert. ■

Jürgen Hütter



A. Bündler SPuH, D. Ostermann Referentinun M. Sasse BKE



Gruppenbild mit Damen

Spontanität und Leichtigkeit. Gib Hemmung keine Chance.

Frauseminar vom 05.05. bis 07.05.2017.

Zu diesem Thema trafen sich 17 Frauen aus verschiedenen Vereinen im Könzgenhaus in Haltern. Nachdem wir unsere Zimmer bezogen hatten, nahmen wir gemeinsam Abendessen ein. Anschließend gingen wir in unseren Gruppenraum. In der Abendrunde besprachen wir das Thema und machten auch einige Übungen zum Thema.

Am Samstag ging es nach dem Frühstück weiter. Die Leiterin Marion Ludwig hatte mit dem Frauenteam Rita Voß, Beate Viefhues, Heike Schnitzler und Gitti Knigge das Seminar super geleitet. Gitti Knigge hat uns allen, wie jedes Jahr, mit den Engelkarten eine große Freude bereitet. Nach dem Abendessen fuhren wir gemeinsam nach Haltern zum Eisessen.

Der Sonntag begann mit einem Yoga Tanz, den Rita Voß angeleitet hat. Ich danke dem Team von GE-Buer für die gute Vorarbeit und allen Frauen, dass es so toll ablief. Schön war auch unser Spiel im Garten mit dem Ball. Auf jeden Fall werde ich weiterhin an den Frauseminaren in Haltern und dem Frauengesprächskreis in GE-Buer teilnehmen.

Danke Marion, danke Frauenteam aus der Buerer Gruppe. ■

Eure Ulrike Elias



Und viele sind gekommen...

Ahmser Treff

Der ostwestfälische Helferkreis „Ahmser Treff“ hat sich im vergangenen Jahr mit dem Oberthema „Der Mensch im Mittelpunkt“ beschäftigt.

In diesem Jahr befassen wir uns mit dem Thema „Selbsthilfe in aller Munde“. Beides sind Themen, die sich prima eignen, um sich zu verschiedenen Unterthemen über unterschiedliche Arbeitsweisen, Inhalte, Haltungen sowie Rahmenbedingungen in unseren verschiedenen Gruppen auszutauschen und mit dem Leitbild des BKE zu vergleichen.

Dabei treffen sich vierteljährlich Menschen aus allen BKE-Gruppen der Region Ostwestfalen mit großem „Hallo“. Insgesamt treffen sich 25-30 Menschen bei Kaffee und Kuchen. Hier bilden und stärken sie sich gegenseitig, genau wie es unser Bundesprojekt „Menschen stärken Menschen“ auch vorsieht. Eine ganz besondere Stärkung erfahren wir, seit sich einige BKE-Frauen und -Männer aus dem benachbarten Niedersachsen (Gruppen Wagenfeld und Sulingen) regelmäßig in unserem Kreis beteiligen. Endlich haben wir die Grenze zwischen den Bundesländern, die ja auch die Grenze zwischen den Landesverbänden darstellt, überwunden. Wir freuen uns auf viele Gelegenheiten intensiver zusammen zu sein und -zuarbeiten sowie uns auszutauschen. ■

Wir, die PSBB...

... psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle des Caritasverbandes Marl e.V.

Wir, die PSBB, verstehen uns als zentrale Einrichtung zur Beratung und Behandlung abhängiger und gefährdeter Menschen in Marl und Umgebung. Wir sind eine Facheinrichtung zur ambulanten Beratung und Behandlung von Alkoholkranken, Medikamentenabhängigen, Gefährdeten und deren Angehörigen.

Unsere Angebote:

- Information, Beratung und Vermittlung
- Ambulante Rehabilitation
- Frauenspezifische Angebote
- Betriebliche Suchtberatung
- Betriebliche Beratungsstelle

Beratung und Schulung bei Verlust des Führerscheines, Vorbereitung auf die MPU. Fortbildungen, Vorträge, Referate zum Thema „Sucht-Abhängigkeit“ für Schulklassen und Multiplikatoren (andere Themen nach Bedarf und Absprache).

Unsere Angebote richten sich an Betroffene, Angehörige, Arbeitskollegen und -kolleginnen, Vorgesetzte, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren etc.

Wir arbeiten streng vertraulich und auf der Grundlage der Schweigepflicht. Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter verfügen über therapeutische Zusatzausbildungen und langjährige Berufserfahrung in der Arbeit mit Suchtmittelabhängigen.

In unserer Einrichtung zur Beratung, Behandlung und Vermittlung in der Suchtkrankenhilfe gehört es zum Selbstverständnis, dass Angehörige frühzeitig mit einbezogen werden. Die Suchtkrankheit kann man als Familienerkrankung bezeichnen. Angehörige und Kinder sind gleichermaßen mit betroffen. Das bestehende Therapie- und Beratungsangebot im traditionellen Suchthilfesystem wurde aus der Sicht des männlichen Klientels entwickelt.

Fortsetzung nächste Seite

Fortsetzung von Seite 41



Susanne Binschik, Suchtberatung Caritas Marl

Das bestehende Angebot geht somit teilweise an den Interessen und der Lebenssituation von Frauen vorbei.

Unsere Einrichtung hat auf frauenspezifische Hilfebedarfe reagiert und begonnen, ein Angebot aufzubauen, das Frauen, Betroffenen und auch Angehörigen möglichst gute Chancen für ihren persönlichen Hilfebedarf bietet.

Wir bieten Beratungsgespräche speziell von Frauen für Frauen an. Zusätzlich bieten wir jeden ersten Freitag im Monat ein Frühstück ausschließlich für Frauen an. Innerhalb eines geschützten Raumes haben Frauen hier die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen und neue Wege zu erkunden. Es besteht die Möglichkeit, Kinder mitzubringen.

Mit unserem frauenspezifischen Ansatz bieten wir damit ein Angebot, wo Themen wie Sexualität, Partnerschaftskonflikte, Gewalterfahrungen kein Tabu mehr sind, wo Frauen mit ihren Themen unter sich sein können.

Dieses Angebot für Frauen soll sowohl selbst- als auch mitbetroffene Frauen erreichen. Viele Erfahrungen und Verletzungen, die diese Frauen machen mussten, sind identisch oder sehr ähnlich. Darauf reagieren wir mit einem separaten Angebot für Frauen. Nicht selten werden mitbetroffene Frauen durch jahrelanges co-abhängiges Verhalten selbst suchtkrank.

Außerdem entwickeln mitbetroffene Frauen andere Co-morbiditäten, so sind Essstörungen auch immer wieder Thema in der frauenspezifischen Suchtarbeit. Es ist anzunehmen, dass Frauen so ihre Ohnmacht und Hilflosigkeit über zu viel und/oder zu wenig essen kompensieren.

Die Erfahrungen der letzten Jahre haben gezeigt, dass ein zusätzliches geschütztes Frauenangebot Frauen die Möglichkeit gibt, selbst zu bestimmen, über welche Themen sie sich austauschen, Erfahrungen miteinander teilen, die sie in Anwesenheit von Männern nicht ansprechen können/würden. Langfristig profitieren nicht nur die Frauen von diesem Angebot, sondern die ganze Familie.

Sie unterbrechen in diesem Moment die altbekannte Dynamik, denn wenn sie ihr Leben selbst in die Hand nehmen, ihre eigene Bedürftigkeit und Hilflosigkeit als solche erkennen und für sich selbst sorgen, setzt sich dies fort in der Partnerschaft, der Familie, im sozialen Umfeld (Freunde, Nachbarn, Arbeitsplatz).

Frauen werden neues Vorbild für die eigenen Kinder, für die eigene Tochter, auf der Suche nach einer eigenen Identität als Frau. Das hat zur Folge, dass sich „alte“ Rollenbilder verabschieden, dass auch männliches Rollenverhalten in Frage gestellt wird – und darüber hinaus schließlich gesellschaftliche, suchtfördernde Strukturen in Frage gestellt werden.

Die Herstellung oder Wiederherstellung eines intakten Familienlebens gehört zur Nachsorgearbeit, denn der Rückhalt in der Familie hilft und unterstützt eine suchtmittelfreie, zufriedene Lebensführung.

Im Zuge dieser Frauenarbeit arbeiten wir mit den ortsansässigen SHG's eng zusammen und sind dankbar für die ergänzende Unterstützung. Die weitere Begleitung in der SHG macht eine nachhaltige, stabile, zufriedene abstinenten Lebensweise erst möglich. ■

Susanne Binschik, Suchtberatung Caritas Marl

GRUPPE GELSENKIRCHEN-BUER

50-jähriges Jubiläum

Ortsverein Gelsenkirchen-Buer e.V. feiert

Am 11.11.2017 feierten knapp 150 Teilnehmer, darunter Vertreter aus Bundes- und Landesverband des Blauen Kreuzes, kommunaler und kirchlicher Suchtberatung ambulanter Behandlung, sowie eine Vielzahl von Mitgliedern aus befreundeten Gruppen mit uns das 50-jährige Jubiläum im Gemeindehaus der Apostelkirche in Gelsenkirchen-Buer. Ein Festkomitee hatte bereits Monate vorher begonnen, die Veranstaltung zu planen und Vorbereitungen zu treffen. Vereins- und Gemeindeglieder unterstützten tatkräftig vor, während und nach den Feierlichkeiten und sorgten so für einen reibungslosen Ablauf.



Norbert Schulte und Stephan Hornung



GRUPPE ESSEN-FRILLENDORF

Neue BKE-Gruppe in Essen-Mitte

Die Fähre in Essen-Heidhausen schloss ihre Pforten am 31. März 2018.

Die von Norbert Schulte und Stephan Hornung geleitete BKE-Gruppe muss sich eine neue Heimat suchen. Bis dato war die Gruppe Essen-Heidhausen in der Kirchengemeinde Jona zuhause, Heidhauserstr. 69, 45239 Essen. Durch die Schließung der „Fähre“ fehlen den Heidhausern leider neue Mitglieder. Der lange Anfahrtsweg von Essen nach Heidhausen hat Norbert Schulte erwogen näher ins Centrum von Essen zu ziehen.

Die Fähre blickt auf eine lange Tradition zurück. Die Suchtfachklinik am Korstik in Heidhausen, mitten im Grünen gelegen, ist ein Ort der Ruhe und doch stadtnah gelegen.

Der einstige Luftkurort Heidhausen beherbergte die sogenannten Leichtkranken der Firma Krupp. Die kranken Kruppianer sollten saubere Luft genießen können. Bereits im Jahre 1901 wurden hier die ersten alkoholkranken Menschen betreut. Nun endet diese Tradition, wirtschaftliche Entscheidungen führen zur Schließung. Eine neue Einrichtung entsteht in Essen-Frillendorf und dient dem betreuten Wohnen.

Norbert Schulte, Gruppenleiter der Heidhausener BKE-Gruppe, hat in Zusammenarbeit mit der Essener Suchtselbsthilfeorganisation „Wiese“ für sich und seine Schützlinge neue Räumlichkeiten im Maternus Altenheim beziehen können. Jeden Donnerstag ab 18 Uhr trifft sich die Gruppe hier. Die Bewohner des Altenheims sind herzlich eingeladen sich über Suchtkrankheiten zu informieren und bei Bedarf an den Gruppenabenden teilzunehmen. Norbert Schulte greift auf eine langjährige Erfahrung in der Suchthilfe zurück. Ihm zur Seite steht Stephan Hornung, Suchthelfer und Gruppenleiter.

Die BKE-Gruppe Essen-Mitte möchte mit ihrem Programm „Helfende Hände“ allen suchtkranken Ängste nehmen und bietet Begleitung, Gespräche und Unterstützung im Umgang mit Krankenhäusern, Beratungsstellen und Fachkliniken an. Des Weiteren bietet die Gruppe Unterstützung bei Depressionen und Medikamentenmissbrauch an. Stephan Hornung steht hier mit Rat und Tat zur Verfügung.

Die neue BKE-Gruppe Essen Mitte ist gut aufgestellt und hoch motiviert, wir drücken die Daumen für einen guten Start in der Mitte von Essen. ■

Jürgen Hütter, BKE Redaktionsteam

Anschrift der Gruppe: 45139 Essen-Mitte, Völkeningerstraße 15, Tel: 0201/75978786

Das Fest wurde mit einem von Pfarrerin Karla Wessel dem Anlass entsprechend gestalteten Gottesdienst eröffnet. Anschließend begrüßte die 1. Vorsitzende des Ortsvereins, Marion Ludwig die Gäste, blickte zurück auf das Vereinsleben der vergangenen Jahre und erinnerte an das Wirken der viel zu früh verstorbenen ehemaligen Vorsitzenden Renate Papenfuß. Bezirksbürgermeister Thomas Klasmann, der Bundesvorsitzende BKE Lando Horn, der Landesvorsitzende BKE NRW Karl Hermann Vagt und der Ehrenvorsitzende vom Landesverband NRW Walter Beier würdigten das ehrenamtliche Engagement des Vereins.



Vorsitzende Marion Ludwig

Die anschließende Kaffeetafel bot den Teilnehmern Gelegenheit zu lockeren Gesprächen, bevor der stellvertretende Vorsitzende Heinz Hoven den unterhaltsamen Teil der Feier einleitete. Zunächst berührte der Singer-Songwriter Daniel Malzahn das Publikum mit

einfühlsamen Liedern, danach fand das reichhaltige Abendbuffet regen Zuspruch der Gäste. Viele Mitglieder erkannten sich bei der fast durchgehend laufenden, von unserem Kassierer Jürgen Hugo eingerichteten Diashow wieder und erinnerten sich so an Vereinsseminare, interessante Ausflüge oder Feierlichkeiten. Dank vieler Sponsoren gab es auch eine große Tombola. Jedes Los gewann. Der Abend klang mit der Freigabe der Tanzfläche aus und die vom DJ ausgewählten musikalischen Highlights ermunterten viele Paare, ihre tänzerische Begabung unter Beweis zu stellen.

Neben Freude und Stolz über durchweg positives Feedback sind wir sehr dankbar. Durch Ihre finanzielle Zuwendung wurde uns ermöglicht, unser 50-jähriges Jubiläum würdig zu feiern. Wir sind sicher, dass sich alle Beteiligten gern an diesen angenehmen Tag erinnern werden. ■



Die Teilnehmenden am Vereinsseminar Holzwickede

ORTSVEREIN HOLZWICKEDE

Was ist gut, was muss geändert werden?

Vereinsseminar vom 06.-08.04.2018 in Soest

Das diesjährige Vereinsseminar des Blauen Kreuzes in der Evangelischen Kirche Ortsverein Holzwickede (BKE) fand vom 06. – 08.04.2018 im Haus der Frauenhilfe in Soest statt. Die verantwortliche Leitung hatte der Schatzmeister Ingo Schmidt, weil die Vorsitzende Bärbel Brauckmann bereits seit vielen Wochen krankheitsbedingt verhindert war. Referent war wie in allen Jahren Walter Beier.

Das Thema des Wochenendes lautete: „Überprüfung von 25 Jahren freiwilliger Suchtkrankenhilfe in Holzwickede, was ist gut, was muss geändert werden?“

Bevor man zum eigentlichen Thema kam, wurde noch einmal über die Jahresmitgliederversammlung gesprochen. Zu der Versammlung waren nach Einladung die stellvertretende Bürgermeisterin der Gemeinde Holzwickede Frau Mölle, sowie Vertreter der CDU, der Grünen und des BBL erschienen. Für den Verein war es eine Übung, weil zum ersten Mal Vertreter der Gemeinde teilnahmen. Die Gäste waren sehr positiv überrascht über die Arbeit des BKE in Holzwickede. Dies gaben sie in einer kurzen Stellungnahme an. Vertreter der Gemeinde und der Parteien sollen auch in Zukunft zur Jahresmitgliederversammlung eingeladen werden.

Zum Thema: Der Referent trug vor, dass der Kern der gesamten Arbeit des BKE die unmittelbare Suchtkrankenhilfe mit den Menschen ist. Dabei handelt es sich um zwei primäre Bereiche: einmal die Betreuung (Erstkontakt, Erstgespräch, Einzelgespräche, Gruppengespräche, Begleitung zu Behörden, Besuch im Krankenhaus, in der Klinik usw.), zum anderen die möglichst wöchentlich durchzuführenden Gruppenabende mit den Gruppengesprächen. Diese Kernpunkte ergeben sich

bereits aus dem Gründungsprotokoll vom 08.02.1994. Auch die Satzung weist ausdrücklich darauf hin. Andere Papiere, zum Beispiel bei der Ausbildung zum freiwilligen Suchtkrankenhelfer, haben die genannten Aspekte auch als Kern der Ausbildung.

Was die Überprüfung angeht, kamen die Teilnehmer zu dem Schluss, dass die Betreuungsarbeit durch die Paten oder Ansprechpartner intensiviert werden muss und vor allem, dass alle Paten und Ansprechpartner sich daran beteiligen.

Ein weiteres Ergebnis war, dass die einzelnen Selbsthilfegruppen (Mittelpunkt des Vereins) neu strukturiert werden. Hier wurde ein Vorschlag erarbeitet, der von allen Teilnehmern des Seminars angenommen wurde. In der Zwischenzeit haben sich nach dem ersten Gruppenabend auch andere Mitglieder einverstanden erklärt.

Intensiv wurde gearbeitet am Freitagabend, Samstag bis zum Mittagessen und am gesamten Sonntagmorgen. Da die Diskussionen und Gespräche der Teilnehmer unter Anleitung des Referenten immer anstrengend sind, gab es auch dieses Mal eine Entspannung, nämlich eine Bootsfahrt auf dem Möhnesee.

Das Arbeitsklima war trotz der vielen Gespräche sehr freundschaftlich, alle arbeiteten intensiv mit, wodurch ein hohes Pensum an Entscheidungen erreicht wurde. Der Vorstand konnte auch erreichen, dass das Seminar im nächsten Jahr noch einmal mit Walter Beier stattfindet. Es waren einige Neue dabei, die vom Wochenende begeistert waren. ■

Willy Dorna, Pressesprecher

MÄNNERGRUPPE BERGKAMEN

Hallo, liebe BKE VIELFALT-Leser,

wir stellen uns vor. Die Männergruppe aus Bergkamen. Diese Männergruppe setzt sich zurzeit aus zwei BKE-Vereinen zusammen. Zum einen ist das der Freundeskreis aus Bergkamen, zum anderen ist es der Stadtverband aus Bergkamen. Natürlich sind uns auch Männer aus anderen Vereinen herzlich willkommen.

Wie lange es uns schon gibt, können wir gar nicht mehr so genau sagen. Aus einem anfänglichen Gedanken, wurde ein erstes Treffen. Das ist jetzt gut ein Jahr her.

Unsere Treffen sind meistens einer Aktivität zugeordnet. Bei unseren bisherigen Treffen haben wir zum Beispiel Wikingerschach gespielt, waren zum Bogenschießen als Gäste eines ortsansässigen Vereines, waren zum Bowlen, zum Swin-Golf in Davensberg oder trafen uns zum Dart. Logisch, dass wir auch mal ganz gemütlich beim Grillen zusammensitzen. Begeistert waren die Teilnehmer auch über einen ganz locker gestalteten



VEREIN STEMWEDER BERG

Neu sortiert und frisch aufgestellt

Viele Neuigkeiten gibt es aus Ostwestfalen und hier beim Verein Stemweder Berg. Dieser Verein hatte 4 Gruppen mit einer Entfernung voneinander von über 40 Kilometern (Gruppe Haldem und Gruppe Haddenhausen-Rothenuffeln). Ende letzten Jahres haben sich die Mitglieder der Gruppe Haddenhausen-Rothenuffeln entschieden, sich vom Verein zu lösen und unter dem Dach des BKE-Landesverbands NRW als eigenständige Gruppe zu etablieren. Die ganze Aktion hat zwar einiges an Umstand mitgebracht, aber im Nachhinein können wir uns freuen, dass dies so recht friedlich über die Bühne gegangen ist.

Die Gruppe Lübbecke haben wir zum Jahreswechsel geschlossen, weil uns im Moment die Manpower fehlt, um diese Gruppe fortzuführen.

So bleiben dem Verein Stemweder Berg nunmehr noch die Standorte Haldem und Isenstedt. Hier finden jedoch zahlreiche Aktivitäten statt. So gibt es eine offene Frauengruppe, die sehr aktiv ist. Hier werden Gesprächskreise, die sehr gut besucht sind, sowie Veranstaltungen, wie z. B. einen Besuch im Bibeldorf Rietberg, durchgeführt. Ganz neu startet im Mai 2018 eine Gruppe für Drogenabhängige und Spielsüchtige.

Birgit Pohlmeier tritt mit einem fast neuen Vorstand als Vereinsvorsitzende die Nachfolge von Dieter Bolte an, der 18 Jahre lang dieses Amt innehatte. Dieter wird sich noch stärker im Landesvorstand als stellvertretender Landesvorsitzender einbringen. Eine der Aufgaben, die sich der neue Vorstand auf die Fahne geschrieben hat, ist die Vorbereitung der 40-Jahrfeier des Vereins im kommenden Jahr. ■

Birgit Pohlmeier, Stemweder Berg

Spieleabend. Ortsansässige Vereine zu unseren Aktivitäten einzuladen, um neue Bekanntschaften zu knüpfen und um uns näher kennenzulernen, gehört ebenfalls zu unserem Bestreben.

Wir haben uns zusammengefunden, um auch außerhalb vom „Stuhlkreis“ aktiv zu sein und um auch Kontakte mit anderen Vereinen zu knüpfen. Wir treffen uns ca. alle 5-6 Wochen. Einen bestimmten Plan für Ort, Tag und Uhrzeit gibt es nicht. Das nächste Treffen wird immer erst beim aktuellen Treffen festgelegt. So können wir immer auf bereits vorhandene Termine der Teilnehmer Rücksicht nehmen.

Als eine unserer nächsten Aktivitäten haben wir den Besuch des Bergbaumuseums in Bochum geplant. Die von Herbert Grönemeyer besungene Currywurst aus dem original Bratwursthäusken wird nach der Besichtigung des Museums auf dem Programm stehen. Ein richtig tolles Rennen auf einer Go-Kart-Bahn auszutragen, das wäre doch mal was. Warum eigentlich nicht?

Wir haben viel vor und hoffen, eine Gruppe ins Leben gerufen zu haben, die lange Bestand hat. Wir freuen uns über Besucher und Männer, die mitmachen wollen. ■

Fritz Pleger, Jürgen Garittsen, Männergruppe Bergkamen



Die Männergruppe im Januar 2018

Ansprechpartner: Jürgen Garittsen
Tel.: 02383 957660 Mail.: p.u.g.1956@web.de



Gruppenmitglieder und Gäste lassen sich das Grünkohlessen schmecken

ORTSGRUPPE LENGERICH

Zum Grünkohlessen ins neue Jahr

Weit über 40 Gruppenmitglieder des BKE-Lengerich trafen sich am 16. Februar im Hotel zur Mühle.

Es ist seit Jahren Brauch, nach dem ersten Frost, außerhalb der Gruppenarbeit, das neue Jahr mit einem Grünkohlessen zu beginnen.

Auch der Landesvorsitzende, Karl-Hermann mit Gattin, nahm die Gelegenheit war, den sehr schmackhaften Kohl des Hauses zu genießen.

Nach dem Essen begann dann in einer gemütlichen Runde bei alkoholfreien Getränken ein Austausch der Gruppenmitglieder über die geplanten Aktivitäten 2018 (Sommerfest, Tagesfahrt, Reibekuchenessen und andere Unternehmungen). ■

Klaus Michael Krawczyk

STADTVERBAND BERGKAMEN

Gratulation zum 35-jährigen Abstinenzjubiläum

Der Stadtverband Bergkamen gratuliert seinem langjährigen Mitglied Heinz Jürgen Hollmann zum 35-jährigen Abstinenzjubiläum.

Am 07. April gratulierte Ulrich Wohlgemuth vom Vorstand des Stadtverband Bergkamen seinem ehemaligen Gruppenleiter Heinz Jürgen Hollmann zu seinem 35-jährigen Abstinenzjubiläum und überreichte einen bunten Überraschungskorb .

Der Stadtverband ehrt alle Mitglieder zu Ihren Abstinenzjubiläen und überreicht die Abstinenznadel bzw. nach sehr langer Abstinenzzeit einen Frühstückskorb. ■



Der VT 98

Es war einmal ein Schienenbus, der war so ähnlich wie verkehrsrot lackiert, wie man einen bestimmten Rotton nennt. Er war also kräftig rot lackiert und er leuchtete prächtig in der Sonne.

Er besaß große Fenster – vorn und hinten auf beiden Seiten Falttüren, und er hatte 2 Fahrerstände, damit er in jede Richtung fahren konnte, ohne gewendet werden zu müssen. Es gab 2 Achsen mit je 2 Rädern und daran befanden sich Spurkränze, die dafür sorgten, dass unser Schienenbus immer von den Schienen geführt wurde; dass er in der Spur blieb sozusagen. Angetrieben wurde der VT von zwei jeweils 150 PS starken Dieselmotoren. Vorn und hinten hatte er je zwei Puffer, mit einem weiß umrandeten Pufferteller.

Derart ausgestattet fuhr unser Schienenbus tagein tagaus „seine“ Strecke hin und her. Um 6 Uhr morgens saßen Fabrikarbeiter, die noch schlaftrunken zur Arbeit fuhren, auf seinen Bänken. Später fuhren Schüler mit ihm – die letzten Hausaufgaben jetzt noch mal schnell vom Klassenkameraden abschreiben – und dann ka-

men die, die einfach mal nur so zum Bummeln in die Stadt wollten, um sich einen schönen Tag zu machen. Und ab mittags ging das Programm dann wieder rückwärts. Eigentlich ein schönes Dasein.

Doch unserem VT 98 schien das nicht mehr auszureichen, er wollte nicht den immer gleichen Trott und die immer gleiche Schiene fahren. Frei sein wollte er von allen Zwängen, wollte hinfahren und dort bleiben, wo es schön ist, und tun und lassen, was ihm gerade Spaß bereitete. So sprang er aus der Schiene, rollte zur Straße und fuhr und fuhr. Er mischte seinen Treibstoff mit allerlei Chemikalien, die ihm das Fahren zu erleichtern schienen. Er fuhr viel zu schnell, als er bemerkte, dass er ja gar nicht lenken konnte.

So kam es, dass er überall aneckte, sich Beulen holte, Fensterscheiben zerbarsten, er auch mal im Dreck landete. Seine Puffer waren verboten und wenn die Teller noch dran waren, waren die weißen Ränder abgekratzt. Er gab ein ziemlich trauriges und verwahrlostes Bild ab.

Nun mochte ihn keiner mehr. Im Gegenteil: Die Menschen fanden ihn abschreckend und angsteinflößend. Niemand wollte mehr mit ihm fahren. Wo waren sie nur hin, die Menschen, die er doch so glücklich machen wollte, er schien ganz alleine zu sein auf der Welt. Wie würde es weitergehen? Ach, selbst für diese Frage war er bald zu sehr geschwächt.

So verging Jahr um Jahr, bis ein Altmetallhändler auf ihn zu kam und sagte: „Du bist Schrott, wenn Du so weitermachst. Dich kann ich nur noch mit dem Schneidbrenner zerteilen - sei versichert - ich werde ernst machen! Es sei denn...“ Und nun zeigte er dem Zug Möglichkeiten auf, wieder in die Spur zu kommen. Die Ideen reichten von der Waschanlage über Ausbeulen und Neulackieren.

Eine gründliche Überarbeitung des Motors in einer Fachwerkstatt wäre auch erforderlich, damit er ohne die schädlichen Chemikalien auskommen könnte. Der Altmetallhändler sagte seine Unterstützung für den Fall zu, dass der VT ernsthaft an sich arbeiten würde. Aber er machte auch deutlich, dass er nur Unterstützer und nicht der Macher sein könnte, die Arbeit läge vor allem beim VT selber und außerdem müsse er sich damit abfinden, dass er nicht wieder der „Alte“ werden würde.

Lange gezögert hatte unser VT, ob das wohl funktionieren könnte, doch schließlich bat er um Hilfe und, siehe da, Schritt für Schritt kam er voran. Mühsam war es, jedoch es sollte sich lohnen. Es dauerte nicht lange, da war der VT wieder so weit hergestellt, dass er erneut aufgegleist werden konnte. Nun war er auch in der Lage, sich an Regeln zu halten und in der Spur bleiben. Wunderschöne Jahre kamen auf unseren Zug zu.

Menschen waren ihm zugewandt und hatten Spaß mit ihm und durch ihn. Es vergingen wiederum Jahre in denen der VT merkte, dass er lange nicht alles kann, was anderen scheinbar ach so leicht fällt. Aber er weiß, dass er Fähigkeiten hat, die andere nicht haben. Immer öfter gelingt es unserem VT nun schon, das so zu erkennen und die Hilfe anderer anzunehmen, aber auch mit seinen Fähigkeiten andere zu unterstützen

Und so düst unser VT 98 glücklich strahlend in seinem roten Farbleid mit den schwarzen Puffern, deren Teller einen weißen Rand tragen, bald hierhin und bald dorthin. Und wenn er nicht abgestellt wurde, dann sieht man ihn heute noch so zufrieden durch die Gegend düsen.

Dieter Bolte

Der Bundesverband hat sich 1992 mit einer Satzungsänderung offiziell auch den Menschen geöffnet, die von einer anderen Substanz bzw. Verhaltensweise als dem Alkohol abhängig sind. Sie können im Verband mitarbeiten und Mitglied werden, wenn sie von ihrem Suchtmittel bzw. Suchtverhalten abstinent leben. Sinngemäß gilt dieses auch für Angehörige. Zwischen den BlaukreuzlerInnen besteht die Vereinbarung einer Solidarabstinenz bei Blaukreuzveranstaltungen.

Im Leitbild des BKE steht:

Wir sind offen für alle Menschen – unabhängig von ihrer Nationalität, ihrem Glauben, ihrem Geschlecht und ihrer Herkunft. Wir laden alle ein, unabhängig von der Art ihres Suchtmittels und ihrer Betroffenheit (Suchtkranke, Angehörige), in der Gemeinschaft unserer Selbsthilfegruppen zu einem zufriedenen Leben zu finden.

So weit, so gut... inzwischen über ein Vierteljahrhundert her, und dennoch aktueller denn je zuvor!

In den vielen Veranstaltungen und Seminaren, die ich besuche, zum Teil anleite, erfahre ich sehr oft, wie schwierig es noch immer ist, unser Leitbild in der Gruppe wirklich zu leben und umzusetzen. Woran liegt das?

Antworten hierzu sind in den **Informationen zur Suchtkrankenhilfe 2/2001 der DHS** übersichtlich zusammengefasst.

Eine Befragung aller BKE-Gruppen ergab, dass in den Gruppen oftmals die anderen Süchte bereits vertreten waren, jedoch die alkoholabhängigen Teilnehmer/-innen und somit das Thema Alkohol quantitativ überwogen. Untersuchungen der „integrativen Gruppen“ zeigten, dass eine Offenheit Neuem gegenüber und ein Interesse an den Betroffenen der anderen Süchte das Zusammenleben in den Gruppen erleichterte. Es ging nicht mehr um das Suchtmittel, sondern vielmehr um die Probleme jeder Teilnehmer/-in, die in die Sucht geführt haben. Auf der anderen Seite gab es auch Vorurteile und Berührungsängste, die oft auf Unwissenheit basierten.

Anhand dieser Erfahrungen wurde die Themenreihe „Andere Süchte“ konzipiert. Sie wurde zentraler Inhalt eines Projekts und seit 1997 mit großer Resonanz erfolgreich durchgeführt. Daraus ergaben sich folgende Erfahrungen:

- Im BKE ist Raum für Anderes und Neues (andere Suchtformen, Meinungen, Weltanschauungen etc.), ohne Traditionelles, wie die Alkoholabstinenz oder die Einbindung in die Evangelische Kirche, zu verdrängen.
- Die Anwesenheit der Betroffenen der anderen Suchtformen kann eine Bereicherung für das Leben darstellen, da so auf Rückfälle in altes Suchtverhalten unabhängig vom Suchtmittel aufmerksam gemacht wird.
- Eine gelebte Solidarabstinenz ist unverzichtbar bei einer Integration der anderen Süchte und räumt die Bedenken aus, dass beispielsweise ein Glücksspieler „mit Fahne“ zum Gruppenabend kommt. Auch hier sollte stets ein offenes Gespräch stattfinden, um die Bereiche abzuklären, in denen eine Solidarabstinenz eingehalten werden sollte (Beispiel: Dürfen Kekse beim Gruppenabend auf dem Tisch stehen, wenn essgestörte Personen anwesend sind? Oder eine Kniffel- und Skatrunde beim Grünkohlessen, wenn auch Spieler/-innen dabei sind?).
- Besonders hervorzuheben ist die Integration im Bereich „Glücksspielsucht“. So haben sich in Schleswig-Holstein intensive Kontakte zu Beratungsstellen, Kliniken, der Landesstelle gegen die Suchtgefahren und sogar zur Spielbank S.-H. GmbH ergeben. Das BKE ist hier wichtiger Ansprechpartner für Spieler/-innen, Angehörige und hauptamtliche Mitarbeiter/-innen der Suchtkrankenhilfe.
- Es bilden sich verstärkt spezielle Gruppen für z. B. Essstörungen, da sich die meist betroffenen Frauen in gemischten Gruppen nicht ernst genommen fühlen mit ihrer Problematik. Auch im Bereich Medikamentenabhängigkeit besteht Bedarf. In Ostholstein gibt es zwei Gruppen für „andere Süchte“, insbesondere auch für Abhängige von illegalen Drogen.
- Die Blaukreuzler/-innen äußern weiterhin Interesse und Bedarf, sich mit der Thematik auch nach Projektende zu befassen. So gibt es z. B. im Bereich „Illegale Drogen“ noch große Informationsdefizite und daraus resultierende Berührungsängste.
- „Rauchen“ ist als „andere Suchtform“ ins Bewusstsein der Blaukreuzler/-innen gerückt und führt vielerorts zu intensiven, z.T. kontroversen Gesprächen. Hier ist die Solidarabstinenz ein großes Problem, da die Nichtraucher/-innen (noch) keine Lobby haben und die süchtigen Raucher/-innen (noch) nicht auf ihr Suchtmittel „Nikotin“ verzichten können bzw. wollen.
- Aus Sicht der Betroffenen der anderen Suchtformen ist es meist hilfreich, wenn in einer gemischten Gruppe weitere Abhängige mit einer ähnlichen Suchtform anwesend sind. So ist ein Austausch und eine Stärkung durch gleiche Erfahrungen und Verständnis gegeben.

Fortsetzung nächste Seite

NICHT NEU, ABER IMMER NOCH TOPAKTUELL

DAS BKE IST OFFEN FÜR ALLE SUCHTFORMEN

Es ist sicher vielen Menschen im BKE nicht (mehr) bewusst, dass unser Verband seit 1992 offen ist für den Weg aus anderen Abhängigkeiten als dem Alkohol. »»»»



Das Leitbild des BKE kann beim Bundesverband oder den Landesverbänden angefordert werden.

Fazit:

Informationsdefizite, Berührungsängste und das „Problem“ mit der Solidarabstinenz machen uns das Gruppenleben schwer. Aber ich glaube, wir sind auf einem guten Weg – unsere Gesellschaft befindet sich in einem tiefgreifenden Wandel. Allgegenwärtige Schlagworte plakativ an der Oberfläche, was sich im Inneren der Gesellschaft teils gesteuert, teils unbewusst abspielt. Umbau des Sozialstaats, Globalisierung, lebenslanges Lernen, demographische Veränderungen, Spaßgesellschaft, Wertewandel, die „neuen Alten“ und Zweidrittelgesellschaft sind nur einige dieser Begriffe. Und wir sind Teil dieser Gesellschaft.

Wir brauchen Informationen, um Ängste abzubauen – wir brauchen den Austausch miteinander, müssen den Mut haben, auch mal kontrovers zu diskutieren. Wir müssen lernen, über den „Tellerrand“ hinaus zu schauen, Neues zulassen können.

Ich erlebe in meiner Arbeit, dass wir dabei sind, all dies umzusetzen. Langsam, aber kontinuierlich. Der Wille zur Veränderung und zu Neuem ist da - und das ist gut so! ■

Reinhard Rennwald

Quellenangabe:
Informationen zur Suchtkrankenhilfe 2/2001
Selbsthilfe Sucht
Möglichkeiten-Grenzen-Perspektiven
Eine Handreichung der deutschen Hauptstelle gegen die Suchtgefahren
Mit freundlicher Unterstützung des Bundesministeriums für Gesundheit

BKE - LANDESVERBAND SCHLESWIG-HOLSTEIN GRÜNDET EIGENE FACHGRUPPEN

Der Vorstand des Landesverbandes des BKE in Schleswig-Holstein beschloss im Dezember 2017 auf Vorschlag der Regionalsprecher die Einrichtung eigener Fachgruppen. Neben den bereits bestehenden und dem Landesverband zugeordneten Fachgruppen aus dem Konzept der Fachbereiche des Bundesverbandes (Redaktion Nord, Wendepunkt Nord und JULITI Nord) sollen in Schleswig-Holstein die Fachgruppen „Mitglieder“, „MPU“ und „Regionen“ für eine intensivere Weitergabe von Informationen über unsere Verbandsarbeit, über Aktivitäten und Weiterbildungsangebote sowie für eine Intensivierung der Hilfe- und Unterstützungsleistungen und für eine zukünftig verbesserte Betreuung unserer Mitglieder Sorge tragen.

Von Bedeutung sind folgende Merkmale und Aufgaben:

- Die Fachgruppenarbeit erfolgt überregional!
- Fachwissen, welches in unserem BKE vorhanden ist, wird allen zur Verfügung stehen.
- In den Fachgruppen wirken bis zu sechs BKE-Mitglieder aus Schleswig-Holstein mit, weil wir den Mitgliedern die Möglichkeit der Mitgestaltung geben wollen.
- Informationen sollen zügig an die Mitglieder weitergegeben werden.
- Die Umsetzung von Aufgaben und Projekten soll schneller, mit weniger Aufwand und geringeren Kosten erfolgen.
- Die Arbeit, die wir alle im BKE leisten, sollen auch alle sehen.
- Damit die Fachgruppen z.B. für Fragen erreichbar sind, werden die Beauftragten und ihre Kontaktdaten bekannt gegeben.

Organisatorische Einbindung

Neben dem geschäftsführenden Landesvorstand setzt sich der erweiterte Landesvorstand nun aus dem geschäftsführenden Landesvorstand und den Beauftragten aller dem Landesverband zugeordneten bzw. angehörenden Fachgruppen zusammen.

Die Fachgruppenbeauftragten berichten zweimal jährlich an den geschäftsführenden Landesvorstand. Eingeladen hierzu werden sie vom geschäftsführenden Landesvorstand.

Die Fachgruppen haben sich insbesondere folgende Aufgaben gestellt:

Fachgruppe Mitglieder

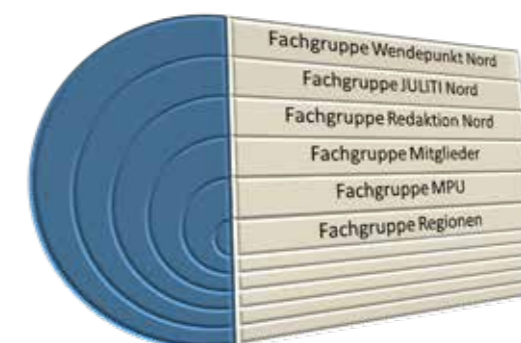
- Ausbau der Kommunikation mit Gruppenbesuchern
- Mitgliederdaten aktualisieren bei Einführung eines Vereinsverwaltungsprogrammes
- Neugestaltung der Begrüßungszeremonie
- Neuausrichtung der Organisation der Kontakte (Kontaktmanagement)
- Transfer von Informationen an Gruppen gemeinsam mit der Fachgruppe Regionen
- Mitgliederbefragung hinsichtlich Wünschen, Anregungen, Kritik

Fachgruppe MPU

- Prüfung und Weiterentwicklung des Konzeptes zur Wiedererlangung des Führerscheins landesweit
- Intensivierung des „Netzwerk Führerschein“
- Unterstützung der Gruppen vor Ort, landesweit

Fachgruppe Regionen

- Unterstützung bei der gruppen-, orts- und regionalbezogenen Öffentlichkeitsarbeit; z.B. bei einem DAS-SIND-WIR-TAG



- Förderung der Zusammenarbeit der Gruppen auf Regionalebene
- Teilnahme gemeinsam mit dem geschäftsführenden Landesvorstand an Gruppenversammlungen und/oder -veranstaltungen

Wir hoffen, mit dieser neuen Ausrichtung den Wünschen und Anforderungen unserer BKE-lerinnen und BKE-ler noch mehr gerecht zu werden. Wir wollen alle erreichen! Wir wollen informieren! Wir wollen in Kontakt bleiben und diesen weiter ausbauen! ■

Rainer Hemken, Fachbereichskoordinator



MITGLIEDERTREFFEN IN RICKLING

INFORMATIONEN – AUSTAUSCH – HERZLICHKEIT

Vor ein paar Jahren wurde in Schleswig-Holstein eine Veranstaltung für die Mitglieder eingeführt, das Mitgliedertreffen. Mitglieder sollten außerhalb offizieller Vereinsveranstaltungen die Möglichkeit erhalten, Informationen über die Landes- und Bundesebene und besondere Gruppenaktivitäten zu erhalten. Zudem sollte das Treffen einfach dem Austausch der Mitglieder über ihre Erfahrungen im BKE dienen.

Ja, dieses Angebot wird von den Mitgliedern gerne angenommen. Auch in diesem Jahr fanden sich am 07.04.2018 wieder mehr als 60 Mitglieder in Rickling ein. Auch einige neue Gesichter konnte man finden.

Mit viel Interesse wurden Vorträge über die verschiedenen Fachgruppen auf Landesebene und die laufenden Projekte verfolgt.

Doch die Besonderheit dieses Treffens lag in den Gesprächen zwischen den Mitgliedern aus den verschiedensten Regionen Schleswig-Holsteins. Der herzliche Umgang miteinander und das Interesse untereinander machten wieder das besondere Flair des Treffens aus.

Und ganz besonders fiel auf, wie viele Menschen doch bereit sind, sich im Verband zu engagieren und im Rahmen der Fachgruppenarbeit aktiv einzubringen. Hier hat der Landesverband durch die Neustrukturierung scheinbar den „Nerv“ der Mitglieder getroffen.

Dieses Treffen machte wieder deutlich, dass allein der Austausch zwischen den Mitgliedern und den Entscheidungsträgern der unterschiedlichsten Ebenen eine aktive und erfolgreiche Zukunft des Landesverbandes Schleswig-Holstein sicherstellt. ■

Doreen Rupieta, Landesverband SH

Es wurde geehrt...

Ehrungen verdienstvoller BKE-Mitglieder im Landesverband SH

Gemäß dem Duden ist eine Ehrung ein Vorgang, jemandem für eine bestimmte Leistung offiziell und öffentlich seine Anerkennung auszusprechen. Diesen „Vorgang“ führen wir auch in unserem Verband sehr gerne durch. Unser Verband lebt von so vielen engagierten Mitgliedern, die das BKE in den letzten Jahren und Jahrzehnten so stark unterstützt haben.

Um ganz besonders engagierte Mitglieder entsprechend zu ehren und einmal ganz offiziell Danke zu sagen, für das, was sie leisten, gibt es die Verdienstnadel des BKE. Das Schöne an der Verdienstnadel ist die Tatsache, dass sie zwar vom Landesvorstand verliehen wird, aber eigentlich eine Ehrung von Mitgliedern für Mitglieder



Urkunde für
Brigitte Ockenga

Urkunde für
Horst Rohwer

darstellt. Jedes Mitglied hat ein Vorschlagsrecht für ein anderes Mitglied. Bei dieser Art der Ehrung gilt es, im Vorwege jedoch bestimmte Kriterien zu erfüllen und bestimmte Wege der Beantragung einzuhalten. Zunächst ist es wichtig, dass schriftlich begründet wird, warum gerade diese Person geehrt werden sollte. In welcher Art sie sich für das BKE verdient gemacht hat. Der Vorschlag ist dann vom Antragsteller und mindestens fünf weiteren BKE-Mitgliedern zu unterzeichnen und mindestens drei Monate vor der gewünschten Verleihung beim BKE Landesverband S.-H. einzureichen. Dieser leitet den Antrag dann an den Vergabeausschuss weiter, der darüber entscheidet. Beim Vergabeausschuss handelt es sich um ein Gremium, das frei und unabhängig arbeitet. Jeder eingehende Antrag wird genau geprüft und eine eventuelle Ablehnung entsprechend begründet.

Und wieder haben zwei Anträge den Vergabeausschuss überzeugt.

Wir freuen uns sehr, dass in diesem Jahr, am 07. April, im Rahmen unseres Mitgliedertreffens wieder zwei BKE-ler geehrt werden konnten, Frau Brigitte Ockenga und Herr Horst Rohwer.

Brigitte Ockenga hat nicht nur jahrelang im Vorstand des BKE-Trägervereins Dithmarschens aktiv mitgearbeitet, sondern auch verschiedene Gruppen gegründet und geleitet. Die letzte Gruppe, die sie ins Leben gerufen hat, ist die Frauengruppe in Heide. Zudem stellt sie sehr regelmäßig das BKE im Westküstenklinikum in Heide vor. Frau Ockenga engagiert sich auch in der Jugendarbeit. Sie geht an Schulen und macht vor Ort Präventionsarbeit für die Schülerinnen und Schüler. Für jeden hat sie ein offenes Ohr und ist stets da, wenn es um die Sorgen und Nöte von Suchtbetroffenen geht.

Horst Rohwer engagiert sich auf Landesebene in verschiedenen Bereichen, insbesondere ist seine über zehn Jahre andauernde Tätigkeit als Leiter der von ihm gegründeten Jugendgruppe Itzehoe hervorzuheben. Neben der Organisation und Finanzierung der Gruppe steht er den Jugendlichen stets mit Rat und Tat zur Seite. Sein Engagement geht hierbei häufig über die reine Gruppenarbeit hinaus. Er präsentiert den Verband bei vielfältigen Gelegenheiten in der Öffentlichkeit und gibt dem Verband vor Ort ein Gesicht. Auch als Regionalsprecher hat sich Horst Rohwer stark für das BKE engagiert. Nicht nur auf Landesebene, sondern auch auf Bundesebene ist er als Vertreter des BKE Landesverband S.-H. aktiv, beispielsweise bei der Entwicklung des Fachbereiches JULITI. ■

Aufgeben oder nach vorne schauen?

Persönliche Erfahrungen eine neue Suchtselbsthilfegruppe ins Leben zu rufen

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, Ausgebildeter Freiwilliger Suchtkrankenhelfer und Gruppenbegleiter für Suchtselbsthilfgruppen.

Nach einer Diagnose im Jahr 2016 kam bei mir zunächst der Gedanke „das war es nun, alles aufgeben, ist eh egal...“

Meine Gedanken musste ich dann in den nächsten Wochen neu sortieren, mein Leben ging suchtmittelfrei weiter, positives Denken stand nach kurzer Zeit wieder im Vordergrund.

Nach erfolgter OP und Genesung blieb im Innersten ein nicht greifbares Gefühl der Unzufriedenheit, das monatelang angehalten hat. Im Laufe des Jahres 2017 ereigneten sich noch einige Dinge, die mich zu der Überlegung führten, vielleicht eine eigene Selbsthilfegruppe zu gründen und zu begleiten.



Kurt Seefeldt

Es stand im Raum, evtl. eine bestehende Gruppe zu übernehmen oder etwas Neues zu beginnen. Nach Abwägung aller Vor- und Nachteile stand dann mein Entschluss, es musste was Neues kommen, weg vom alten Trott. Es sollte eine Selbsthilfegruppe für Abhängige, Angehörige, Freunde... und für alle Suchtformen entstehen.

Der Gedanke ans **Aufgeben** war plötzlich weg, das **Neue** war nun wichtig, die **innere Unzufriedenheit** verschwand. Die **Findungs- und Entscheidungsphase** war abgeschlossen.

Räumlichkeiten waren sehr schnell gefunden, im BKE-Haus des Landesverbandes war der Gruppenraum am Dienstagabend noch frei. Die Erstellung von Gruppenflyern und Visitenkarten war dank der sehr guten Unterstützung des Landesverbandes, in Person Peter Keller, sehr schnell und kostengünstig erledigt. Als nächstes kam für mich der Teil **Öffentlichkeitsarbeit**:

- Presseartikel für die 2-mal wöchentlich erscheinende Anzeigenzeitung (kostenlos)
- Veröffentlichung des Gruppenabends als Daueranzeige in der örtlichen Tageszeitung (kostenlos)
- Verteilung der Flyer bei der Suchtberatung, in der Klinik (Entgiftungsstation), bei Ärzten,
- Aufnahme in die Übersichten der Selbsthilfegruppen bei BKE, der Brücke usw.

Nun die Frage „**Wie bekomme ich Gruppenteilnehmer?**“ Von vornherein war mir klar, dass dieses der schwierigere Teil einer Neugründung ist. Abwerbung von Teilnehmern aus anderen Gruppen schied für mich von Anfang an aus und mir war klar, dass ich niemanden von der Straße einfach so in die Gruppe reinziehen kann. Hier galt es nun, viel **Geduld** zu haben und abzuwarten, wie die Resonanz auf die Öffentlichkeitsarbeit war.

Die ersten Abende war ich allein. Der von mir gekochte Kaffee half mir, die Zeit ein wenig angenehmer zu verbringen. Danach zeigten die Maßnahmen jedoch erste Erfolge und der eine oder andere fand dann seinen Weg zu den Gruppenabenden. Nicht verschweigen will ich hier, dass auch einige „Eintagsfliegen“ dabei waren. Es ist müßig darüber nachzudenken, aus welchen Gründen

diese danach wegblieben (diese Erfahrungen habt ihr sicher auch zur Genüge gemacht).

Für mich war ja aus den Erfahrungen der vorherigen Selbsthilfegruppen auch nicht überraschend, dass Teilnehmer auch nach mehrmaliger Teilnahme einfach ohne Ankündigung nicht mehr erschienen sind. Wer etwas für sich tun will, kommt freiwillig, niemand wird gezwungen, wer dann weg bleibt, hat sicher so seine eigenen Gründe dafür.

Die bisherigen Gruppenabende waren trotz weniger Teilnehmer für alle sehr positiv. Die weitere Frage „**Wie bekomme ich Geld für die Gruppe?**“

Wie Ihr alle wisst, gibt es für offizielle Fördermittel der Krankenkassen bestimmte Kriterien, die erfüllt sein müssen, daher gehe ich hier nicht weiter drauf ein.

Meines Erachtens sind Gruppen jedoch, vor allem in der Anfangsphase, auf finanzielle Mittel angewiesen (Öffentlichkeitsarbeit, Büromaterialien usw.). Nun ja, diese habe ich dann erst mal aus eigener Tasche gezahlt und da es sich um nicht allzu hohe Beträge handelte, war es nicht so das Problem. Wegen der noch geringen Teilnehmerzahl stellt sich zunächst mal nicht die Frage nach Geldern für Projekte oder ähnliches.

Zusätzlich dazu gibt die **Stadt Rendsburg** jährlich Zuschüsse an Vereine und Verbände. Ein entsprechender Antrag wurde mittlerweile positiv entschieden. Weiter unterstützt der **Kreis Rendsburg-Eckernförde**, im Rahmen verfügbarer Mittel, die Selbsthilfe. Und unerwartet wurden mir hier zwischen dem Entwurf und des Schreibens dieses Artikels auch noch Gelder zugesagt.

Nicht zu vergessen ist hier eine spontane Spende meiner vorherigen Selbsthilfegruppe (Montagsgruppe Rendsburg). An dieser Stelle nochmal mein Dank dafür!! **Firmensponsoring** wäre sicher auch noch möglich, aber darauf verzichte ich aus persönlichen Gründen vorerst.

Ich weiß, dass andere viele andere Erfahrungen gemacht haben und auch andere Wege gegangen sind. Dieses war mein bisheriger Weg. Ich habe mich bei allen Aktivitäten wohl gefühlt und versucht, kleine „Misserfolge“ nicht persönlich zu nehmen. Ich bin nicht der Mensch, der immer geduldig ist, ich mag es, wenn Ziele schnell erreicht werden. Dieses Projekt hat mir jedoch sehr dabei geholfen, geduldiger mit mir umzugehen, sich Zeit zu nehmen, nicht aufzugeben und noch positiver nach vorn zu schauen.

Und nun am Ende dieses Artikels kommt mir der Gedanke, zu gegebener Zeit über eine Fortsetzung meiner Erfahrungen zu berichten.

Mein besonderer Dank hier noch einmal für die moralische Unterstützung und die vielen Tipps an Sabrina Saupe, Cora Schulz und Manfred Ritter. ■

Kurt Seefeldt
seefeldt.ow@freenet.de

Informationen und Wissen weitergeben

Multiplikator

Mitbetroffene aus Rendsburg und Kiel zu Gast in Eckernförde

Peter Hoenecke aus Eckernförde hat der Vision von „Menschen stärken Menschen (MsM)“ einen Inhalt gegeben.

Am 12. März 2018 haben sich die Mitglieder der Angehörigen-Gruppe Elmschenhagen und Hans-Dieter Kruse aus der Angehörigen-Gruppe Rendsburg auf den Weg nach Eckernförde gemacht. Auf Einladung von Peter Hoenecke haben wir uns mit sechs Angehörigen-Frauen zu einem Gedankenaustausch getroffen. Diese Gruppe von Angehörigen wird von Peter Hoenicke und der Diakonin Eckernförde betreut.

Die Vorstellungsrunde brachte dem einen und der anderen schon ein kleines Schmunzeln. „Das ist ja wie bei mir“. Da hat es nicht lange gedauert, dass sich diese große Runde schnell vertraut und verbunden gefühlt hat. Für die Elmschenhagener war dieses Treffen mit einem sehr wichtigen Aha-Erlebnis verbunden. Die Auseinandersetzung mit Menschen, die sich erst sehr kurz mit der Angehörigen-Problematik beschäftigen, hat uns noch einmal deutlich vor Augen gehalten, woher auch wir gekommen sind. Wie mühsam und lang der Weg in die Lebensfreude war und ist. 61.320 Stunden kann es dauern. Manches Mal, um erst einmal zu verstehen, was ist mit mir passiert und wie habe ich mich verändert. Eine lange Zeit? Ja, und doch nicht entmutigend. Gute Dinge brauchen Zeit und den Raum zum reifen.

1 1/2 Stunden vergingen viel zu schnell. Alle Beteiligten hatten den Wunsch, diesen Austausch müssen wir wiederholen. Ein Termin für das nächste Treffen wurde noch an diesem Abend gefunden.

Zum zweiten Treffen am 09.04.2018 waren dann die Gruppen aus Eckernförde und Elmschenhagen in den Räumen des BKE-LV in Rendsburg zu Gast. Auch, oder vielleicht gerade wegen der Enge des Raumes, war keine Fremdheit zu spüren. Während der Vorstellungsrunde sprudelten Themen und Fragen in den Kreis. Konnte unterstützt und getröstet werden. Fragen zur BKE-Angehörigenarbeit wurden beantwortet. Mitfühlendes und Entspannendes untereinander ausgetauscht. Wieder konnte nicht alles angesprochen und beantwortet werden. Durch die Zusammensetzung von Menschen aus den unterschiedlichen Gruppen bekommen diese Treffen Lebendigkeit und Dynamik. Der Wunsch nach einem festen Treffen, einmal im Monat, wurde von allen Anwesenden fast gleichzeitig ausgesprochen. Die Gruppe aus Elmschenhagen hat „ihren“ Gruppenraum in der Ameos-Klinik nur am Mittwoch zur Verfügung. An dieser Stelle einen herzlichen Dank an Conny Jöhnk; durch ihre Initiative können wir uns zu einem weiteren gemeinsamen Gespräch, am 14.05.2018 in den Räumen der Lukaskirche (Kiel-Wik), treffen.

Mechthild Selk, Kronsburg

DEMNÄCHST IM MITGLIEDER MAGAZIN

Vorankündigung BKE VIEFALT 2. Ausgabe 2018

Die Wirksamkeit der Selbsthilfe

In der ersten Ausgabe 2018 der BKE VIEFALT haben wir versucht, das Geheimnis der Selbsthilfe zu lüften. Noch ist uns dies nicht in der Weise gelungen, dass wir die Elemente für „das was wirkt“ umfassend beschreiben können. So wollen wir weiter auf Spurensuche gehen und alle Leserinnen und Leser dazu einladen uns bei der „Ermittlung“ der Beweise für eine wirksame Selbsthilfe zu unterstützen.

Mit weiteren Impulsen zu suchtspezifischen Themen wollen wir unsere BKE VIEFALT auch zu einer Zeitschrift machen, die ganz praktische Tipps für die Gruppenarbeit bietet. Auch „Dieters Geschichte“ kann beispielsweise für einen wunderbaren Einstieg in einen Gruppenabend genutzt werden. Lebensgeschichten anderer BKE-Mitglieder können – gemeinsam in der Gruppe gelesen – die eigenen Erlebnisse wieder einmal zum Thema machen.

Unsere BKE VIEFALT soll weiter wachsen zu einer echten Mitgliederzeitschrift – gemacht von BKE-Mitgliedern für alle BKE-Freundinnen und BKE-Freunde in unseren Gruppen und darüber hinaus!

Ansichten teilen

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

Wir sind gespannt auf eure Ideen und Erfahrungen!

Einsendeschluss: 24.09.2018



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