



blaues kreuz in der evangelischen kirche
landesverband nordrhein-westfalen e.v.
selbsthilfeorganisation in der suchtkrankenhilfe

Ausgabe

2011

Blaue Blätter

Verbandsnachrichten für Mitglieder, Interessierte und Freunde



Komm' klar in
der Alkohölle
Seite 48



Inhalt

Zum Jahreswechsel
Seite 3

Flagge zeigen am
Ballermann 6
Seite 43

Verdienstnadel
des BKE NRW
Seiten 28-29, 44

Jubiläen
Seiten
47, 54, 69

Inhalt

In eigener Sache

Das Jahr 2011 ist geschafft. Nicht geschafft haben wir im abgelaufenen Jahr die üblichen zwei Ausgaben der Blauen Blätter.

Das hatte mehrere Gründe: Gesundheitliche Probleme inkl. OP, Renovierung von Haus und Wohnung, Prioritäten in Richtung Familie (Arno war stark in die Vorbereitung und Hochzeit des jüngsten Sohnes eingebunden) und komplette Computer-Abstürze mit längerem Aussetzen der Online-Anbindung bei Hannelore und Arno.

Selbst Sicherungskopien von eMails konnten nicht mehr reaktiviert werden. Aufgrund dessen kann es sogar möglich sein, dass Artikel per Mail an das Redaktionsteam gesandt wurden, die Ihr in der jetzigen Ausgabe nicht wiederfindet. Sollte dies tatsächlich der Fall sein, dann sendet uns die Artikel bitte noch einmal zu. Sie kommen dann in die nächste Ausgabe - versprochen.

Übrigens haben wir Verstärkung bekommen. Günter Kühn vom BKE Lippstadt, der frisch als Beisitzer in den Landesvorstand gewählt wurde, wird sich ab 2012 nicht nur um das Thema "Männer" und das Männerseminar sowie Männergesprächskreis kümmern, sondern auch das Redaktionsteam unterstützen. Erste Beiträge, die Günter umgesetzt hat, sind bereits in dieser Ausgabe zu finden. Günni, schön dass Du da bist.

Auch Dieter Kirchfeld, OV Recklinghausen e.V., hat sich bereit erklärt, Artikel für die Blauen Blätter zu schreiben und Fotos auf einigen Veranstaltungen zu schießen. Danke, Dieter.

Das Jahresheft erscheint nun zum Jahreswechsel 2011 / 2012, wegen der Zusammenfassung von zwei Ausgaben etwas umfangreicher als sonst.

Diese Ausgabe enthält wieder einige lesenswerte Beiträge, z.B. nicht nur zum Lesen, sondern auch zur Nachahmung empfohlen: Die hervorragende Zusammenarbeit verschiedener Institutionen bei der Suchtprävention an Schulen in Herten (Seiten 48 - 49).

Viel Spaß beim Lesen und alles Gute für das Jahr 2012 wünscht Euch

Euer Redaktionsteam

Hannelore, Günter, Dieter, Peter und Arno

Inhalt

Landesverband

Zum Jahreswechsel	3
Bundesverdienstkreuz G. Grimm	4
Planungskonferenz	5 - 6
Landesdelegiertenversammlung	7 - 10
Führungskräfteseminar	11 - 13
Gruppenleiter-Schulung	14
Frauenseminar / Thema Frau	15 - 16
Frauengesprächskreis OWF	17 - 18
Frauen und Sucht	18 - 19
Glaubensgesprächskreis	20
Bergkamener Tage	21 - 26
Walter Beier - 70 Jahre	27 - 28
Verdienstnadel BKE NRW	28 - 29

Vereine

Freundeskreis Bergkamen	30 - 32
Stadtverband Bergkamen	33 - 35
Brackwede	35 - 37
Dorsten	38 - 39
Gelsenkirchen-Buer	40 - 43
Gelsenkirchen-Beckhausen	43 - 45
Gladbeck	46
Hagedorn	47
Herten (Suchthilfe Westerholt)	48 - 51
Holzwickede	51 - 53
Lengerich	53 - 54
Lippstadt	55 - 57
Oer-Erkenschwick	57
Marl	58 - 59
Recklinghausen e.V.	60 - 63
Wiehl + Begegnungsgruppe Much	64 - 69

Besinnliches	69
---------------------	----

Aufgeschnappt

Leider nicht für uns..	70
Bericht vom FAS NRW	70

WWW - Das Worldwide WEB	71
--------------------------------	----

Wir trauern um	72 - 74
-----------------------	---------

Wichtig, Impressum	75
---------------------------	----

Foto Titelseite oben: Stadt Herten

Liebe Freunde und Freundinnen des BKE,

unsere Mitglieder wurden von den großen Veränderungen in Bundes- und Landesvorstand bereits in Kenntnis gesetzt: Die bisherige Bundesvorsitzende, Hannelore Breuer, ist am 18.06.2011 von ihrem Amt zurückgetreten. Auf der Bundesvorstandssitzung am 15.07.2011 wurde unser bisheriger Landesvorsitzender, Heinz-Günter Grimm, zum Bundesvorsitzenden und Biggi Sterzer (bisher stellv. Vorsitzende des LV NRW) zur Bundesschatzmeisterin gewählt. Dadurch wurden auch in unserem Landesverband umfangreiche Neuwahlen notwendig (siehe Bericht auf Seiten 8-9).

Wir danken Günter und Biggi für ihren unermüdlichen Einsatz im Landesverband und wünschen ihnen viel Erfolg bei ihren bevorstehenden Aufgaben im Bundesverband.

Ich möchte die Gelegenheit nutzen, noch ein paar persönliche Worte an Euch zu richten:

Wie viele bereits wissen, ging das Jahr 2011 nicht ganz schmerzfrei für mich zu Ende. Meine Herz-OP Anfang November brachte mich körperlich wie seelisch an die Grenzen meiner Kräfte. Kein anderes Problem war mehr so wichtig, dass ich es mit Sorgenfalten betrachten musste.

Vieles, was mich kürzlich noch begeistert oder verärgert hätte, war plötzlich Nebensache. Und das, nachdem ich erst im Oktober das Amt des BKE-Landesvorsitzenden übernommen habe. Viele von Euch hatten 2011 eine ähnliche Grenzerfahrung mitmachen müssen, sei es durch eigene Krankheit oder durch den Verlust eines nahen Angehörigen. Ich möchte Euch dazu mein ehrliches Mitgefühl aussprechen.

Heute spüre ich, wie meine Kräfte wiederkehren und ich freue mich auf die neuen Aufgaben, die auf mich als Landesvorsitzenden zukommen werden. Aber eines habe ich mir für die Zukunft fest vorgenommen, ich möchte die Erfahrungen des erlebten Tiefschlags in Erinnerung und das Wissen gegenwärtig halten – nämlich, mir trotz der Hektik des Alltags Zeit zu nehmen für mich und für die Menschen, die mir wichtig sind.

Ich wünsche auch Euch, dass Ihr Raum findet, von Zeit zu Zeit ein gutes Essen zu genießen mit lieben Menschen, die Euch wohlgesonnen sind, dass Ihr Euch die Zeit nehmt, hinaus in die Natur zu gehen, gute Luft zu atmen und dem Leben zu lauschen – Das kostet so gut wie nichts und macht uns trotzdem reich. Als Landesvorsitzender wünsche ich mir für 2012, dass Ihr dem Verband treu bleibt und dass wir uns in bester Verfassung und gesund – vielleicht zum nächsten Führungskräfte-seminar oder zur Planungskonferenz - wiedersehen werden.

Herzlichst
Karl-Hermann Vagt
Landesvorsitzender

Bundesverdienstkreuz für Günter Grimm

Ein Kämpfer gegen die Süchte Bundesverdienstkreuz für H.-G. Grimm

SCHERMBECK. Heinz-Günter Grimm ist seit gestern Träger des Bundesverdienstkreuzes am Bande, das ihm im Rathaus von der stellvertretenden Landrätin Christel Winterberg im Auftrag des Bundespräsidenten Christian Wulff verliehen wurde.

Im Rahmen einer umfangreichen Laudatio hob Christel Winterberg die Verdienste des 64-Jährigen hervor, der seit 1979 in Schermbeck wohnt. „Ihre größte Leistung lag aus meiner Sicht in der Bewältigung Ihrer Alkoholkrankheit“, erinnerte Christel Winterberg an das Jahr 1990, in dem Heinz-Günter Grimm den Kontakt zum „Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche (BKE)“ in Dorsten suchte.

Nach dem Besuch von Selbsthilfegruppen und einem mehrmonatigen Aufenthalt in einer Rehabilitationsklinik änderte Grimm sein Leben grundlegend.

Nach langen Jahren als Vorsitzender des BKE-Ortsvereins Dorsten wurde Heinz-Günter Grimm im Jahr 2000 Landesvorsitzender des BKE. Dieses Amt übt er noch immer in der Form des Ehrenamtes aus. Auch für Jugendliche fühlt sich Grimm verantwortlich.

Er hat eine neue Ausbildungsreihe „Schule und Sucht“ initiiert, in der ehrenamtliche Mitarbeiter zum Thema „Suchtprävention an Schulen“ weitergebildet werden und vor Ort als Multiplikatoren wirken.

„Auf allen Ebenen Ihres Verbandes genießen Sie große Anerkennung“, stellte Christel Winterberg fest und bescheinigte Grimm,

ein Mensch mit einem „aufmunternden und erfrischenden Wesen“ zu sein, der leicht Kontakte zu anderen Menschen findet.

Ruhr-Nachrichten
(Dorstener Zeitung)
(H.Sch.) Freitag, 17. Dez. 2010

Anmerkung der Redaktion der Blauen Blätter:

Es hat sich viel getan, seit die Dorstener Zeitung über die Verleihung des Bundesverdienstkreuzes an Günter Grimm berichtete.

Mehr als 10 Jahre war Günter unser Landesvorsitzender. Er hat viel bewegt - er hat uns bewegt. Nun stellt er seine Dienste und seinen Elan dem BKE als Bundesvorsitzender zur Verfügung.

Günter, wie alle haben Dir viel zu verdanken. Deshalb sagen wir im Namen des NRW-Landesvorstandes und des gesamten BKE NRW:

Danke, Günni.



Die stellvertretende Landrätin Christel Winterberg (l.) überreichte Heinz-Günter Grimm (r.) im Beisein von dessen Frau Ursula das Bundesverdienstkreuz am Bande. Zu den ersten Gratulanten gehörte Schermbecks Bürgermeister Ernst-Christoph Grüter (2.v.l.).

Planungskonferenz in Gelsenkirchen-Beckhausen am 09.04.2011

Der NRW Landesvorstand des Blauen Kreuzes in der Ev. Kirche (BKE) kommt jedes Jahr im Frühjahr mit den Vorsitzenden oder Vertretern der Ortsvereine zusammen, um über die Aufgaben der Sucht-Selbsthilfe und die Planungen des Folgejahres zu beraten und über aktuelle Themen zu informieren und zu diskutieren. Die diesjährige EBW-Planungs- und Vorstandskonferenz wurde von dem Ortsverein Gelsenkirchen-Beckhausen im Bodelschwinghaus ausgetragen (EBW = Evangelisches Erwachsenenbildungswerk).

Günter Grimm, Vorsitzender des BKE-Landesverbandes, begrüßte rund 70 Teilnehmer und richtete Dankesworte an die Evangelische Kirchengemeinde Buer-Beckhausen für die Bereitstellung der Räumlichkeiten sowie an den ausrichtenden BKE Ortsverein Gelsenkirchen-Beckhausen und dessen Vorsitzenden Wilfried Klossek.

Pfarrerin Andrea Rylke-Voigt hielt eine kurze Andacht „Gott als die Kraft, Schwächen zu überwinden“. Sie schlug eine Brücke zum Blauen Kreuz, da dort in den Selbsthilfegruppen persönliche Erfahrungen mit „eigenen Schwächen“ vorhanden seien und Menschen geholfen werde, die schwach sind.

Gabriele Preuß, 1. Bürgermeisterin der Stadt Gelsenkirchen, wies in ihren Grußworten auf das breite Angebot hin, dass in Gelsenkirchen für Suchterkrankte vorhanden sei. Aufgaben, die durch kommunale Organisationen allein nicht mehr zu erfüllen seien. Den ehrenamtlichen Helfern in den



Pfarrerinnen Andrea Rylke-Voigt und Bürgermeisterin Gabriele Preuß hielten Grußworte

Suchtselbsthilfegruppen käme dabei ein besonders hoher Stellenwert zu. Soziale Kompetenz, Qualifizierung und Weiterbildung seien dafür notwendig und vorhanden. Auch der demographischen Entwicklung würde in der Selbsthilfe mit dem Aufgreifen der Thematik „Sucht im Alter“ Rechnung getragen.

Jürgen Heldt von der Beratungsstelle für Suchtkranke im Diakonischen Werk Gelsenkirchen, dankte für die gute Zusammenarbeit zwischen professioneller Beratung und Suchtselbsthilfe. Ohne die Suchtselbsthilfe seien die vielfältigen Aufgaben nicht zu bewältigen.

Bei den folgenden Tagungsordnungspunkten hatten die Anwesenden die Gelegenheit, Gedanken zur Gestaltung der Zukunft der Sucht-Selbsthilfe sowie Wünsche und Kritik zu äußern.



70 Teilnehmer fanden sich auf der Planungskonferenz in Beckhausen ein

Landesverband

Der Bericht des NRW-Schatzmeisters Karl-Hermann Vagt, aktuelle Informationen zum Qualitätsmanagement, die Zusammenarbeit mit dem BKE-Bundesverband in Dortmund und verbandsübergreifend mit dem Fachausschuss Sucht (FAS) sowie die Berichte und Planungen der Ortsvereine fanden aufmerksame Zuhörer.

Schwerpunkt der Konferenz war die Planung der vielzähligen Weiterbildungs-Seminare und der Tages- und Gruppenveranstaltungen 2012. Seminar- und Themenwünsche aus der Versammlung werden in den Ortsvereinen diskutiert. Bei genügendem Interesse und Erfüllung der qualitativen Kriterien des Erwachsenen-Bildungswerkes werden auch neue Seminare in das umfangreiche Programm aufgenommen, z.B. ein Wochenendseminar für Angehörige, das erstmalig 2012 geplant ist.

Neben den seit vielen Jahren angebotenen Frauengesprächskreisen und Frauen-Seminaren werden nunmehr auch ein Männerseminar und Männergesprächskreise mit mänderspezifischen Themen angeboten (Männer und Sucht). Gut angenommen wurden auch die Seminare und Veranstaltungen zu „Sucht und Entspannung“. Ziel ist dabei die Integration von gesunder Lebensweise in den suchtfreien Alltag.

In der Ausbildungsreihe „Schule und Sucht“ wurden bislang 54 Präventionskräfte ausgebildet, die mit den beim BKE erlernten Methoden und einem „Hilfskoffer“ als Multiplikatoren bei der Suchtprävention in Schulen wertvolle Arbeit leisten.

Die Seminare und Tagungen können auch von Nicht-Mitgliedern des BKE besucht werden. Weitere Informationen im Internet unter www.blaueskreuz-nrw.de / Weiterbildung.

Verdienstnadel für Wilfried Klossek

Zum Ende der Veranstaltung hatte Günter Grimm, seit Dezember 2010 selbst Träger des Bundesverdienstkreuzes am Bande, die ehrenvolle Aufgabe, zum ersten Mal die neu ins Leben gerufene „Verdienstnadel des BKE-Landesverbandes NRW“ zu verleihen. Empfänger der Auszeichnung war Wilfried Klossek, Vorsitzender des BKE Ortsvereins Gelsenkirchen-Beckhausen. Der Vergabeausschuss schrieb in seiner Begründung: „Die Auszeichnung erhält Wilfried Klossek für die gesamten Verdienste um das Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche in Nordrhein-Westfalen.“

Günter Grimm hob in seiner Laudatio besonders die Vorbildfunktion von Wilfried Klossek bei seinem ehrenamtlichen Dienst am Nächsten in der Suchtkrankenhilfe hervor, nicht nur seit Jahrzehnten als Leiter einer Selbsthilfegruppe. Grimm:

„Die Tätigkeiten von Wilfried in der Suchtkrankenhilfe kann man nicht alle aufzählen. Ich möchte aber erwähnen, dass wir Wilfried Klossek zu verdanken haben, dass es heute den Glaubensgesprächskreis und das Glaubensseminar gibt. Wilfried kümmert sich mit Leib und Seele darum.

Bekannt ist Wilfried vielen Menschen in NRW auch vom Kennenlernseminar des BKE-NRW, das er bereits viele Jahre leitet.“



Günter Grimm bei seiner Laudatio für Wilfried Klossek.

Die Vergaberegeln für die Verdienstnadel sind auf Seiten 28-29 beschrieben.

Wege aus der Sucht
Das Blaue Kreuz, die Selbsthilfeorganisation in der Suchtkrankenhilfe, trifft sich in Beckhausen zur Planungskonferenz

Wolfgang Laufs
Der Griff zur Flasche oder zur Scherzkeule mit dem Medikamenten: Davon denkt wohl jeder, wenn es um das Thema Sucht geht. Im Alltag zeigt sich Sucht aber auch auf andere Weise. Durch den übersteigerten Konsum von Zigaretten und illegalen Drogen, durch die ungewollte Nutzung des Computers, durch Glücksspiel und Drogenmissbrauch. Wie auch die Arbeit der Suchtkrankenhilfe auch auf diese Alltagsrisiken aufmerksam macht, ist ein zentrales Thema, mit dem sich die Planungs- und Vorstandskonferenz des Blaues Kreuzes in der Evangelischen Kirche befassen wird. Rund 90 Tagesgäste sind aus Nordrhein-Westfalen werden in Beckhausen erwartet, wenn der dortige Ortsverein des Blaues Kreuzes diese Zusammenkunft am Samstag, 9. April, im Bodelschwinghaus an der Burgstraße anrichtet wird.
Das Blaue Kreuz in NRW setzt sich auf 96 Selbsthilfegruppen, ihre Vorsitzenden und Vertreter kommen einmal im Jahr im Frühjahr zusammen, um über die Aufgaben der Suchtselbsthilfe und die Strategien des Folgejahres zu beraten, um über aktuelle Themen zu informieren und zu diskutieren. Auf diese Weise werden Ideen für die zukünftige Vereinsarbeit gesammelt und die Umsetzung von Projekten geplant. Arno Verbeven, Sprecher des Blaues Kreuzes in NRW: „Ein wesentlicher Aufgabenbereich bleibt die Präventionsarbeit bei Jugendlichen. In den letzten zwei Jahren haben sich bereits einige Ehrenamtliche zu ehrenamtlichen Multiplikatoren in der Suchtbewusstseinsbildung ausgebildet, um junge Leute besser erreichen zu können.“
Während der Planungskonferenz haben die Delegierten die Gelegenheit, die Arbeit des Landesverbandes zu diskutieren und sich über die Pläne für die kommenden Jahre zu informieren. So hat das Blaue Kreuz im vergangenen Jahr die Ausbildung von 22 Suchtkrankenhilfen abgeschrieben und 15 Präsenz- und 14 Online-Gruppenleiter ausgebildet. Das dienstliche Präventionsprojekt „Suchte und Sucher“ sollte die theoretischen Kenntnisse von 19 Suchtkranken im Bereich ihres Suchtwissens vertiefen. Erklärtes Ziel war, jugendliche zu sensibilisieren, dass sie Drogenmissbrauch in ihrer Umgebung erkennen und alternative Alternativen aufzeigen können, selbstbestimmt und von Suchtmitteln unabhängig erwachsen zu werden.
Die zahlreichen Seminare und Tagungen, die vom Blaues Kreuz in jedem Jahr angeboten werden und die unter www.blaueskreuz-nrw.de zu finden sind, können auch von Nichtmitgliedern besucht werden.
SELBSTHILFEGRUPPEN
Regelmäßige Treffen
Selbsthilfegruppen des Blaues Kreuzes gibt es auch in Gladbeck. Sie treffen sich donnerstags (19 Uhr) im Gemeindeforum der Apostelkirche, dienstags (19 Uhr) im Paul-Gerhardt-Haus an der Industriestraße 38 in Hordt sowie dienstags und mittwochs (19 Uhr) und 14-16 Uhr donnerstags (12-20 Uhr) an der Westerbahnhofstraße 34.

Auch die WAZ Gelsenkirchen brachte einen Bericht über die Planungskonferenz 2011.

Landesdelegiertenversammlung in Lippstadt (Geseke) am 08.10.11

Selbsthilfe für Suchtkranke, Suchtgefährdete und Angehörige

Der NRW Landesvorstand des Blauen Kreuzes in der Ev. Kirche (BKE) traf sich in diesem Jahr mit den Vorsitzenden und Vertretern der Ortsvereine zur Landesdelegiertenversammlung im Landgasthof Meyer-Langeneicke in Geseke.



Der ausrichtende BKE-Ortsverein Lippstadt war mit vielen fleißigen Helfern auf die rund 90 Besucher hervorragend vorbereitet.

Günter Grimm, Vorsitzender des Landesverbandes, begrüßte die Ehrengäste und 73 stimmberechtigte Delegierte sowie weitere Mitglieder aus den Ortsvereinen von Ostwestfalen bis zum Rheinland.

Einige Ehrengäste richteten nach der kurzen Andacht und Besinnung von Pfarrer Hartmann (Ev. Kirche Lippstadt) Grußworte an die Versammlung: Lippstadts stellv. Bürgermeisterin Annette Bergschneider, Franz Krane und Wolfgang Kowoll von der Suchtberatungsstelle der Diakonie in Lippstadt sowie Ralf Seiler, Geschäftsbereichsleiter „Soziales und Integration“ mit dem Fachbereich Sucht der Diakonie Rheinland-Westfalen-Lippe.

Sie alle wiesen auf die Bedeutung von ehrenamtlichen Selbsthilfegruppen für Suchtkranke und Suchtgefährdete und deren Angehörige hin.

Es folgten Jahresbericht und Berichte über die Verbandsarbeit, der Landesgeschäftsstelle und über die Planungen des Landesverbandes sowie des BKE-Bundesverbandes, Kassenbericht 2010 mit Entlastung des Vorstandes und Beschlussfassung über den Haushaltsplan 2012.



Hervorzuheben sind die Aktivitäten zur Aus- und Fortbildung des BKE Landesverbandes, wie Suchtkrankenhelfer-Ausbildung mit dem Modul „Betriebliche Suchtkrankenhilfe“, Gruppenleiter-Schulung, Führungskräfte-seminar, Ausbildung zu Sucht-Präventionskräften (Schule + Sucht), Stressfrei-Seminar, Glaubens-Seminar und Männer-Seminar sowie die Einbindung von Kindern und Jugendlichen in die Arbeit des Blauen Kreuzes (Projekt JULITI).

Das Projekt UPDATE befasst sich unter dem Motto „nicht nur blau, sondern bunt“ auch mit anderen Suchtmitteln und Suchtformen als Alkohol. Im finanziellen Bereich werden besondere Anstrengungen auf den Landesverband des Blauen Kreuzes zukommen: Das verbandseigene Haus in Bochum, das die Landesgeschäftsstelle mit zwei hauptamtlichen Mitarbeitern beherbergt, ist in hohem Maße renovierungsbedürftig. Das BKE NRW ist dabei auch auf private Spenden angewiesen.

Landesverband

Die anstehenden Wahlen nahmen in Lippstadt mehr Raum ein als üblicherweise. Nachdem der Landesvorsitzende Günter Grimm und dessen Stellvertreterin, Biggi Sterzer (Bochum), ihren Rücktritt erklärten, da sie kürzlich auf der Bundesdelegiertenversammlung zum Vorsitzenden bzw. zur Schatzmeisterin des BKE Bundesverbandes gewählt wurden, wurden umfangreiche Neuwahlen notwendig.

Karl-Hermann Vagt (Brackwede, bisher Schatzmeister) nahm die Wahl zum Vorsitzenden im BKE NRW an.

Als stellv. Vorsitzender wurde Hans-Ulrich Funk (Wesel, bisher Beisitzer) gewählt. Die Position des Schatzmeisters nahm Lothar Peitzmann (Hagedorn, bisher Beisitzer) ein.



Günter Grimm und Biggi Sterzer verabschieden sich sehr emotional aus dem Landesvorstand



Karl-Hermann Vagt nach seiner Wahl zum Landesvorsitzenden mit Präsenten des FAS NRW



Der BKE Landesvorstand NRW 2011-2012 (von links nach rechts)

Walter Beier (Ehrenvorsitzender), Manuela Nibius (Schriftführerin), Hannelore Leßmann, Dieter Bolte, Arno Verhoeven, Henny Schallenberg, Karl-Hermann Vagt (1. Vorsitzender), Hans Ulrich Funk (2. Vorsitzender), Günter Kühn, Iris Koll, Ewald Decker. Foto rechts oben: Lothar Peitzmann, (Schatzmeister), Foto rechts unten: Dieter Kirchfeld

Die frei gewordenen Beisitzer-Funktionen wurden durch folgende BKE-Mitglieder besetzt: Hannelore Leßmann (Gelsenkirchen), Iris Koll (Herten) und Günter Kühn (Lippstadt).

Zur erfolgreichen Wiederwahl stellten sich Manuela Nibius (Gelsenkirchen-Haverkamp) als Schriftführerin sowie Dieter Bolte (Stemwede) und Dieter Kirchfeld (Recklinghausen) als Beisitzer.

Zum Schluss der Wahlrunde wurden drei Kassenprüfer gewählt: Michael Vorländer (Wiehl), Jürgen Leskien (Marl) und Albert Corbach (Herten-Westerholt).

Unter dankbarem Applaus für jahrelange Arbeit im Vorstand des BKE NRW wurden Günter Grimm und Biggi Sterzer von der Versammlung mit stehenden Ovationen verabschiedet.



Günter Grimm und Biggi Sterzer mit Marianne Sasse, Hauptamtliche Pädagogische Mitarbeiterin in der BKE NRW Geschäftsstelle in Bochum



Landesverband



Von links nach rechts: Karl-Hermann Vagt, Peter Sauer (Vorsitzender BKE Lippstadt), Arno Verhoeven, Lydia Rickert (Schriftführerin BKE Lippstadt), Günter Kühn (Pressesprecher BKE Lippstadt und Beisitzer im Landesvorstand), Bernd König (stellv. Vorsitzender BKE Lippstadt) - Foto: Henrike Raestrup (Der Patriot, Lippstadt)

Zum Schluss dankten der frisch gewählte Vorsitzende im NRW Landesvorstand, Karl-Hermann Vagt und Arno Verhoeven (Pressesprecher des

NRW Landesverbandes) den Verantwortlichen des BKE Ortsvereins Lippstadt, die diese Veranstaltung organisiert und betreut haben.



Funktionsträger und Ehrengäste

Günter Grimm, Karl-Hermann Vagt, Pfarrer Hartmann (Ev. Kirche Lippstadt), Annette Bergschneider (Stellv. Bürgermeisterin Lippstadt), Peter Sauer (Vorsitzender BKE Ortsverein Lippstadt), Walter Beier (Bergkamen, Ehrenvorsitzender des BKE NRW)

Führungskräfteseminar 25. - 27.03.2011 in Haltern am See

Alles muss ich selber machen !? - Motivation zum ehrenamtlichen Engagement in der Suchtkrankenselbsthilfe

„Meine Grenzen – meine Entscheidungen – meine Überprüfungen“

Der Zeitpunkt, über meine Grenzen in der Helfertätigkeit nachzudenken, darf nicht erst während meiner Helfertätigkeit beginnen. Er sollte und muss viel früher liegen.



Günter Grimm (links) leitete das Seminar. Fachkundiger Referent war Walter Beier, dessen Vortrag wir hier abdrucken

Wir alle hier sind irgendwann einmal zum Blauen Kreuz gekommen, um Hilfe zu erfahren. Diese Hilfe haben wir – sonst wären wir ja nicht immer noch hier –, in welcher Art und Weise auch immer, erfahren.

Wieder zu einem bestimmten Zeitpunkt hat sich der eine oder andere entschlossen, die Funktion eines Gruppenleiters oder eines Beisitzers oder sogar eines Vorsitzenden zu übernehmen. Entweder ist eine entsprechende Stelle frei geworden oder eine neue Gruppe wurde gegründet. Nach Übernahme des neuen Amtes werden selbstverständlich – wie überall, auch von Ehrenamtlichen – Ansprüche von den Menschen an den Mandatsträger gestellt. Hier möchte ich einem Irrtum vorbeugen:

Ich kann nicht sechs Stunden am Tag Vorsitzender sein und die übrige Zeit nicht. Wenn, dann bin ich es 24 Stunden am Tag und auch zuständig

und verantwortlich! Die Frage ist allerdings, wie teile ich es mir ein und inwieweit kann ich delegieren. Es spielen noch andere Fragen eine Rolle, doch darauf will ich nicht hinaus.

In der nunmehr schon viele Jahre andauernden Tätigkeit in allen möglichen Positionen habe ich festgestellt, dass Funktionsträger (Gruppenleiter, Vorstandsmitglieder in allen möglichen Ebenen) plötzlich den ganzen Kram hinwerfen und den anderen noch Schuldgefühle an diesem Akt vermitteln, indem sie sagen: „Ich habe keine Lust mehr, macht Euren Kram alleine, ich will nicht länger für Euch die Arbeit machen. Seht zu, wie Ihr fertig werdet.“

Und es gibt dann nicht wenige, die dies mit dieser Begründung verstehen, selbst aber nicht bereit sind, in die Bresche zu springen, weil sie sich wirklich in den Jahren in dem Selbstbedienungsladen BKE haben bedienen lassen.

Doch ist das richtig so?

Nein! Alle Entscheidungen, die wir treffen, sind unsere ureigensten Entscheidungen. Wir allein sind dafür verantwortlich.

Deshalb ist der entscheidende Zeitpunkt, über meine Grenzen in der Helfertätigkeit nachzudenken, bereits da, wenn ich mich mit dem Gedanken trage, eine Funktion zu übernehmen. Das ist meine Entscheidung. Niemand kann mich überreden, etwas zu tun, was ich nicht will. Tue ich es trotzdem, ist das meinem Verantwortungsbereich zuzuordnen.

Als ich im Laufe meiner Tätigkeit verschiedene Ämter übernommen habe, habe ich mich gefragt: Welche Motivation habe ich eigentlich dafür? Kann ich zeitlich gesehen das Amt ausüben? Was sagt meine Gesundheit? Wie stehe ich im Einklang mit meiner Familie? Bin ich überredet oder überzeugt worden? Habe ich alle Punkte berücksichtigt und mich bei meinen Überlegungen nicht selbst betrogen?

Die häufigste Antwort, die ich mir immer gegeben habe, ist die überzeugendste und motivierendste:

Ich will den Menschen helfen.



Die Teilnehmer des Führungskräfteseminars 2010

Diese Motivation liegt meines Erachtens bei den meisten von uns vor und ist durch nichts zu überbieten.

Menschen, die ein Amt, eine Position oder einen Titel nach Überreden oder aufgrund ihrer Eitelkeit oder ihres Geltungsbedürfnisses übernommen haben, werden es schwer haben und scheitern, weil die innere Überzeugung zum Helfen wollen fehlt. Es stellen sich rasch Unwohlsein, Missmut, Unlust über die viele Arbeit ein. Und nicht nur darüber, sondern auch über die Menschen, die immer etwas wollen.

Selbstverständlich haben wir das Recht und sogar die Pflicht, eine Position aufzugeben. Doch auch dann ist das einzig und allein meine, unsere Entscheidung. Ich kann nicht sagen: „Was Ihr immer alles von mir wollt, das geht mir auf den Keks. Dafür bin ich nicht da. So habe ich mir das nicht vorgestellt. Ich bin doch nur eingesprungen, weil kein anderer da war. Ich muss mich erst einmal um mich kümmern. Was Ihr von der Gruppe oder vom Verband immer wollt.“

Wenn ich etwas aufgabe, revidiere ich meine ursprüngliche Entscheidung, entweder weil diese nicht richtig war, oder weil ich mit der Funktion oder Arbeit nicht mehr klar komme. Ich komme damit nicht mehr klar! Das kann ich nicht den anderen in die Schuhe schieben.

Beispiel: Der Landesvorstand hat mich 1997 zum Ehrenvorsitzenden gewählt. Nachdem der damalige Landesvorsitzende nach rd. fünf Monaten zurückgetreten ist, habe ich mich nach Gesprächen bereit erklärt, dem Landesvorstand nach besten Kräften und nach bestem Wissen mit Rat zur Verfügung zu stehen. Auch hier musste ich mich doch fragen – und die Antwort konnte mir niemand abnehmen –: „Will und kann ich das überhaupt?“ Ich wollte es (ich will helfen) und kann es noch.

Sollte ich einmal zu dem Entschluss kommen, dass ich diese Arbeit nicht mehr leisten kann, werde ich sagen: „Es tut mir leid, meine Freunde, aber ich habe nicht mehr die Kraft und die Energie, bitte habt Verständnis.“ Ich denke, das wird jeder verstehen.

Wenn ich jedoch argumentiere: „Nein, ich mache das nicht mehr, Ihr seid doch alt genug, Ihr müsst das selbst können, Ihr wolltet das doch so. Ihr übertreibt. Jeden zweiten Tag steht Ihr auf der Matte.“ – dann schafft das Fronten und Unverständnis. Warum nicht ganz einfach die Wahrheit sagen: „Ich schaffe es nicht mehr.“ Das ist dann meine Verantwortung. Ich versuche nicht, die anderen für meinen Schritt verantwortlich zu machen, wie ich das leider oft in Gruppe, Verein, Landesverband und Bundesverband sehe.

Also: Die Entscheidung, irgendeine Arbeit zu übernehmen, ist meine ureigenste. Auch die Entscheidung, wieder etwas abzugeben.

Vor jeder Übernahme von Aufgaben und Entscheidungen Überlegungen anstellen, wie ich sie vorhin aufgeführt habe. Nach der Übernahme muss ich mit Auseinandersetzungen und schweren Zeiten durchaus rechnen. Aber:
Es war **meine** Entscheidung!

Walter Beier

Weitere Themen des Seminars:

1. Aufgabenteilung (Was geht das mich an?)

- Vorstellung Organigramm
- Welches Amt bekleide ich?
- Welche Aufgaben habe ich?
- Welche weiteren Aufgaben hat der Verein?

2. Was ist meine Motivation?

- Wie verlief mein Motivationsprozess?
- Kann ich zeitlich mein Amt ausüben?
- Was sagt meine Gesundheit?
- Stehe ich im Einklang mit meiner Familie?
- Bin ich überredet oder überzeugt worden?
- Habe ich alle Punkte berücksichtigt und mich bei den Überlegungen nicht selbst betrogen?
- Bin ich mit meinem Aufgabenfeld zufrieden?
- Wie kommen meine Fähigkeiten und Anliegen zur Geltung?
- Habe ich mich für eine bestimmte Aufgabe entschieden oder wurde ich in eine Position hineingedrängt?

3. Praktische Arbeit

- Wo hakt es bei mir?
- Wo bin ich unzufrieden?
- Was wird nicht umgesetzt?
- Muss ich meinen Einsatz überdenken?
- Brauche ich neue Motivation?
- Bin ich am „falschen Platz“?
- Die große Frage, die zum Thema passt:
„KANN ICH ANDERE UM HILFE BITTEN?“

4. Bearbeitung der mitgebrachten Fragen:

- Nachfolger / Vertrauen
- Loslassen
- Organisation der Arbeit bei Krankheit
- Motivation anderer
- Kritikfähigkeit von Vorstandsmitgliedern
- Teamarbeit
- Trennung Vorstandsarbeit / Gruppenarbeit
- Verbesserung Öffentlichkeitsarbeit
- Vorhaben / keine Leute / Absagen



Die Anstrengungen des Seminars waren Dank des bekannt guten Essens im Gottfried-Könzgen Haus in Haltern am See gut zu verkraften



Gruppenleiter-Schulung

Das zweite Wochenende der Gruppenleiterschulung im April befasste sich mit dem Thema „Sucht - Entstehung, Verlauf und Behandlung“.

In dem wie immer schönen Rahmen des Gottfried- Kőnzen-Hauses in Haltern konnten die Teilnehmenden sich auf ganz unterschiedliche Arten mit der Materie auseinandersetzen. Die eigene Lebensgeschichte, ergänzt durch die Lebensgeschichten aller anderen, zeigte schon ein sehr umfassendes Bild der Suchterkrankung. Aber nicht nur Sprache war an diesem Wochenende ein Mittel, sich dem Thema zu nähern. Als angehende GruppenleiterInnen konnten die Teilnehmenden die Mőglichkeit des Einsatzes kreativer Methoden an sich selbst und miteinander ausprobieren: Malen als Zugang zu eigenen Themen wurde ebenso eingesetzt wie kreatives Schreiben....

So wurden zum Thema Rückfall viele dazugehőrenden Worte gesammelt. Die Gruppe wählte im Austausch über Inhalt und Bedeutung der einzelnen Worte die für diese Gruppe fünf wichtigsten Worte aus:

Katastrophe, Versagen, Auffangen, Respekt, Neuanfang.

Jeder Teilnehmende konnte nun im kreativen Schreiben seinen eigenen Text zum Thema Rückfall schaffen und vortragen.

Nach anfänglichen: „ihhh, ich kann das nicht...“ „Wie soll das denn gehen....“ „Hmm, na gut ich versuchs...“ hatten alle Spaß an der Aufgabe und lernten darüber einen neuen Weg kennen, sich wichtigen Themen anzunähern.

Die Ergebnisse sind im Folgenden zu bewundern:

1. Ein Rückfall ist keine Katastrophe oder Versagen. Ich werde aufgefangen und starte einen Neuanfang, um den Respekt vor mir selbst nicht ganz zu verlieren.

2. Ich habe versagt, es endete in einer Katastrophe. Aber gute Freunde haben mich aufgefangen, so dass ich Mut schőpfen konnte für einen Neuanfang und meinen Respekt vor mir selbst nicht verloren habe.

- | | |
|----------------|-----------------------|
| 3. Katastrophe | ▶ Wiederaufbau |
| Versagen | ▶ Scham |
| Auffangen | ▶ Sicherheit |
| Respekt | ▶ Achtung vor |
| Neuanfang | ▶ Neue Kraft, Energie |

4. Der Gesangsverein:
Ich sollte beim Singen einspringen, ich sagte: „Leute, das wird eine Katastrophe“. Der Chorleiter sagte: „Wolle mach nur, wir werden dich schon auffangen, solltest du versagen, nur Mut.“ Ich habe großen Respekt vor dem Verein, für mich war es ein Neuanfang.

5. Rückfall
Ein Rückfall gehőrt nicht dazu im Sinne, dass ein abhängiger Mensch ihn haben muss, um überhaupt als abhängig zu gelten, aber dass jeder Abhängige ihn haben kann.

Für mich persőnlich wäre ein Rückfall zunächst eine Katastrophe, weil ich das Gefühl hätte, versagt zu haben.

Ich hatte schließlich „optimale“ Voraussetzungen ab dem Tag X, als mich meine Vorgesetzten mit ihrem Verdacht konfrontierten: Werksarztin, Suchtberaterin der Krankenkasse, Hausarzt, Entgiftung, Therapie, Diakonie mit der Nachsorge, Selbsthilfegruppe.

Außerdem weil er trotz meines Respektes vor dem Rückfall passiert wäre: Ich will etwas dafür tun, abstinent zu leben für den Rest meines Lebens. Ich mache mir bewusst, dass der Rückfall aber nie bedeutet: alles Vorherige war umsonst. Für einen Neuanfang gibt es dann Voraussetzungen:

Mut, mich den Menschen anzuvertrauen, die mir damals schon geholfen haben: den Nahestehenden wie der Schwester, den Profis wie den Suchtberatern, dem Klinikpersonal, der Gruppe. Wenn die alle mich auffangen, mir helfen, kann der erneute Ausstieg trotz aller Enttäuschung gelingen.

6. Ich habe Respekt vor mir und dem, was ich geschafft habe. Das hat mir die Angst vor dem Versagen genommen und gibt mir die Hoffnung, dass ich selbst in der Katastrophe aufgefangen werde und den Neuanfang wage.

Frauenseminar in Haltern am See

In der Zeit vom 27.-29.05. 2011 fand das alljährliche Frauenseminar unter der Leitung von Renate Papenfuß im Könzgen-Haus auf dem Annaberg, Haltern am See, statt. Unterstützt wurde sie dabei von Marion Ludwig, Rita Voß, Rita Januschewski, Angelika Malzahn, Brigitte Knigge und Tanja Harelik.

Marion unterstützte Renate bei der Durchführung des Seminars und hatte auch auf das Thema bezogene Spiele vorbereitet, die wir bei gutem Wetter draußen durchführen konnten. Interessant waren besonders die sehr unterschiedlichen Kommentare der Teilnehmerinnen im Anschluss an diese Übungen.

Rita V. führte in den Diskussionspausen mit uns Qi Gong-Übungen durch, die von allen als sehr entspannend empfunden wurden aber auch dazu beitrugen, die Konzentrationsfähigkeit wieder zu stärken.

Rita J. hatte ein Mimik-Würfelspiel mitgebracht. Damit konnte jeder testen, ob die Mimik auf dem Würfel mit seiner derzeitigen Gefühlslage übereinstimmte.

Angelika las jeweils morgens eine mit dem Thema harmonisierende Engel-Geschichte vor.

Brigitte und Tanja hatten sog. Tierkarten mitgebracht. Jeder von uns konnte eine Karte ziehen und erhielt anschließend eine schriftliche Erläuterung zu einer Haupteigenschaft des Tieres, um so eine gedankliche oder vorstellungsmäßige Verknüpfung mit eigenen Eigenschaften herzustellen. Ein spannender Test, ob man sich auch einmal auf eine spirituelle Sichtweise einlassen kann.

Das Thema in diesem Jahr lautete:

Im Hier und Jetzt leben
Unterthema:
Kontrolle und Loslassen

Am Freitag Abend trafen sich die 20 Teilnehmerinnen nach dem Abendessen zur Einführungsrunde mit anschließender Diskussion. Dabei wurde zunächst das Thema **"im Hier und Jetzt leben"** diskutiert. Dazu passt das Zitat von Jonathan Swift: "Genau genommen leben sehr wenige Menschen in der Gegenwart. Die meisten bereiten sich darauf vor, demnächst zu leben."

Wir stellten gemeinsam fest, dass es für viele von uns schwierig ist, absolut in der Gegenwart zu leben. Sind wir doch bereits in der Kindheit dazu erzogen worden, für alle möglichen Lebenslagen vorzusuplanen, was ja auch durchaus wichtig und nötig ist.

Dagegen steht der Idealfall, ganz im Hier und Jetzt zu leben. Schließlich findet das Leben **jetzt** statt. Nicht später, nicht morgen, nicht nächste Woche, nicht nächstes Jahr.



Dazu noch ein Zitat von Siddhartha Gautama:
"Unsere Verabredung mit dem Leben findet im gegenwärtigen Augenblick statt. Und der Treffpunkt ist genau da, wo wir uns gerade befinden."

Die Lösung des Problems liegt - wie so oft - nicht im "entweder-oder", sondern im "sowohl-als-auch".

Am Samstag lasen uns Renate und Marion zu Beginn der morgendlichen Runde Texte zum Unterthema **Kontrolle und Loslassen** vor. Diese Thematik beschäftigte die Teilnehmerinnen dann bis zum Abschluss des Seminars am Sonntag.

Fazit zu Kontrolle:

Auch wenn das Wort bei vielen Menschen ein unangenehmes Gefühl verursacht, Kontrolle hat ihre Berechtigung und ist in vielen Lebensbereichen durchaus wichtig. Schwierig und unangenehm wird es in erster Linie dann, wenn Kontrolle krankhaft übertrieben wird.

Fazit zu Loslassen:

Ob es sich um übertriebenes Kontrollverhalten oder andere Verhaltensmuster handelt, die unserer seelischen oder körperlichen Gesundheit schaden, loslassen kann man lernen. Es ist eine reine "Kopf-Sache". Im Grunde genommen beginnt das Loslassen mit einem einzigen Satz: "Ich bin bereit, loszulassen."

Das Ziel sollte eine ausgewogene Mischung zwischen Kontrolle und Loslassen sein, die das Leben im Hier und Jetzt ermöglicht und erleichtert.

Zum Ende des Seminars suchte sich jede Teilnehmerin einen Gegenstand aus der Natur als Symbol für das, was sie loslassen möchte und nannte dazu in der Abschlussrunde die persönlichen Gründe.

Nicht nur die interessanten Diskussionen und neu gewonnenen Eindrücke, sondern auch die "gesellige Runde" die am Samstagabend in einer Eisdiele in Haltern stattfand, trug dazu bei, dass sich viele der Teilnehmerinnen schon sicher waren, in **2012** wieder dabei sein zu wollen.

I.G.

Thema: Frau

Frauen unterscheiden sich von Männern im Hinblick auf die Ursachen von Sucht, die Konsummittel und die benutzten Suchtmittel. Der Alltag während der Suchtphase ist ebenso verschieden, wie die Faktoren, die zum Ausstieg motivieren. Eine andere Seite ist, dass Frauen ihre Suchtprobleme über lange Zeit scheinbar „im Griff haben“, was häufig erst nach einer lang verdeckten Abhängigkeitszeit aufbricht und damit umso schwerwiegendere Folgen für sie und die betroffenen Kinder hat.

So gibt es inzwischen seit langer Zeit frauenspezifische Angebote auch in den Selbsthilfverbänden. An vielen Orten sind spezielle Frauengruppen gegründet worden, die in geschütztem Raum ermöglichen auch schwierige Themen wie z. B. Gewalt und Missbrauchserfahrungen zu besprechen.

So z. B. bei uns im BKE die Frauengesprächskreise Ruhr und Ostwestfalen, die sich beide jeweils vier Mal im Jahr treffen.

Außerdem gibt es bei uns wie auch in anderen Verbänden vielerorts Frauengruppen, und inzwischen auch eine Frauenbeauftragte, Henny Schallenberg, die in Lengerich eine Frauengruppe installiert hat und leitet. Sie steht als Ansprechpartnerin für alle Fragen rund um Frauenarbeit zur Verfügung und unterstützt in der Zeit der Gründung neuer Frauengruppen, wenn gewünscht.

Da es für eine gute Arbeit und das Erreichen von gesetzten Zielen notwendig ist, auch überregional und politisch Gehör für die Belange der Frauen zu schaffen, haben sich die Frauenbeauftragten vieler Suchtselbsthilfverbände dem Fachausschuss Suchtselbsthilfe angeschlossen. Dort werden die Interessen aller Frauengruppen und Gruppenleiterinnen der Suchtselbsthilfe in ganz NRW vertreten.

Es entstand der

Arbeitskreis Frau und Sucht

mit dem Ziel, die Arbeit der Frauengruppen in den Verbänden zu stärken und auszubauen. Die Frauenbeauftragten nehmen an Fachtagungen, Seminaren und Netzwerktreffen teil, um aktuelles Wissen in die Gruppen zu bringen und über regelmäßigen Austausch Motivation und Mut zur Gründung neuer Frauengruppen zu vermitteln.

Frauengesprächskreis Ostwestfalen

Wie geht es weiter?

Noch ganz entspannt trafen sich am 28. Mai 2011 zehn Frauen zum Gesprächskreis in Brake.

Kurzurlaub für die Seele – das sollten die sechs Stunden an diesem Samstag sein. Die verantwortliche Leiterin, Ursula Lipski, hatte dazu die Suchtreferentin des Bundesverbandes, Claudia Kornwald, eingeladen, die die Frauen schon seit vielen Jahren durch diese Tagesveranstaltung begleitet.

Mit einem gemeinsamen Frühstück starteten die Frauen in den Tag und ließen es ihrer Seele bereits hier schon richtig gut gehen. Nur auf der Seele der Leiterin Ursula Lipski lag eine Last – sie hatte für sich die schwere Entscheidung getroffen, die Leitung des Frauengesprächskreises (FGK) aufzugeben.



Dieser Entschluss war schon seit einiger Zeit gereift. Veränderungen in ihrer privaten Lebensgestaltung und auch verschiedene Sichtweisen zur organisatorischen Handhabung des FGK zwischen Frau Lipski und dem Landesverband führten dazu, dass ihre Entscheidung nun fest stand.

In der ersten Gesprächsrunde des Tages, ging sie dieses Thema auch an, da ihr sehr daran gelegen war, dass ihre Entscheidung nicht zu einem Aus des FGK an sich führen sollte. Viele der Frauen besuchen den Gesprächskreis schon seit vielen Jahren. Er ist fester Bestandteil ihrer Jahresplanungen und – so meldeten es die Frauen auch zurück – wichtig für ihre psychosoziale Gesunderhaltung.

Nach einer ersten Schrecksekunde war den Frauen aber schnell klar, dass sie gemeinsam eine Lösung finden müssen, wie es mit dem FGK weiter gehen kann.

Denn weiter gehen soll es auf jeden Fall. Ursula Lipski berichtete, dass bereits mit dem Landesverband vereinbart wurde, dass für den 27. August ein Termin angesetzt ist, zu dem alle Frauen eingeladen werden. Dann bitten die Frauenbeauftragte des Landesverbandes, Henriette Schallenberg sowie die pädagogische Mitarbeiterin, Marianne Sasse, zum gemeinsamen Gespräch über die Zukunft dieses wichtigen Arbeitsbereichs des Landesverbandes. Die Frauen werden diesen Termin nicht versäumen. Erste Ideen wurden bereits gesammelt und zu weiteren Überlegungen und Abstimmungsprozessen mit in die eigenen Gruppen und Vereine genommen.

Nach einer kurzen Pause und einer Achtsamkeitsübung fanden die Frauen zu ihrem eigentlichen Thema zurück. Claudia Kornwald vermittelte in einem kurzen Vortrag Hintergrundinformationen zum Thema Stress und Stressbewältigung. Die Frauen erforschten mit einem Fragebogen ihre ganz persönliche Stressbelastung und suchten in anschließenden Gesprächsrunden nach eingefahrenen Mustern und erarbeiteten Veränderungsmöglichkeiten.

Doch es wurde nicht nur geredet. Kurze und längere Entspannungsphasen, Atem- und Muskel- und entspannungsübungen sorgten immer wieder für eine Wohlfühlatmosphäre.

Auch wenn der Tag nicht ganz unbelastet startete, zogen die Frauen dennoch das Fazit: „Wir hatten ein kurzen Urlaub vom Alltag und fühlen uns gut erholt und gestärkt! Das Problem sind wir konstruktiv angegangen und wir haben uns dennoch nicht von unserem eigentlichen Anliegen abbringen lassen. Das macht uns doch sehr zufrieden.“

Claudia Kornwald
BKE-Suchtreferentin



Frauen und Sucht

Henny Schallenberg berichtet über die Aktivitäten des Arbeitskreises „Frauen und Sucht“ des FAS NRW und weitere Aktivitäten als Frauenbeauftragte des BKE Landesverbandes NRW.

Am ersten Oktober 2011 waren der AK Frauen und Sucht vom FAS NRW und die großen Suchtselbsthilfe-Verbände in Bonn auf dem **Sucht-Selbsthilfe-Tag** im Rahmen der Festtage zur Deutschen Einheit. Es war ein großer Tag für uns. Wir haben sehr gute Gespräche geführt. Es waren viele Besucher an unserem Stand, die Infolyer mitgenommen haben.

Kurzurlaub für die Seele - Entspannt leben lernen

- selbst gemachter Stress
- Akute, einzeln Stress-Situation
- Dauerstress
- Nicht „NEIN“ sagen können
- Emotionale Stress-Situation

Manch eine Frau hatte erst kurzfristig ein äußerst belastendes Erlebnis zu verarbeiten, Andere schilderten die Dauerbelastungen in ihrem Alltag als anstrengend. Kleinigkeiten summieren sich und sorgen dafür, dass die Belastung immer mehr steigt und kein Raum für Entspannung und Pausen bleibt.

Ein großes Thema, das fast alle Frauen immer wieder unter Stress setzt, ist die Unfähigkeit, „nein“ sagen zu können. Eigene Bedürfnisse werden zugunsten der Familie, des Partners, der Kinder oder der Arbeit immer wieder hinten angestellt. Nur wenige Frauen konnten über Erfahrungen berichten, die sie mit den positiven Auswirkungen des nein-Sagens gesammelt hatten. Deutlich formulierten die Frauen, dass es ihnen bewusst sei, dass sie der Wunsch nach Anerkennung und Liebe daran hindere, die Wünsche und Forderungen ihres Gegenübers abzulehnen.

Als hilfreich gegen den Stress wurde eine Sammlung an unterschiedlichen Erfahrungen, die vom jeweiligen Typ abhängig waren, allen Frauen vorgestellt. Bewegung, Sport, Reden, Gemeinschaft, Pausen, genügend Schlaf, Entspannungstechniken wie Atemübungen, Muskelentspannung, Meditation, Yoga, Tai Chi, Chi Gong, Zeitmanagement, Alltagsstrukturierung waren nur einige der Anregungen und Erfahrungen, die die Frauen untereinander austauschten.



Großer Andrang herrschte am Rauschbrillenparcours, der einen Alkoholspiegel von 0,8 – 1,5 Promille im Blut vorgaukelte. Er führte zu mancher Belustigung, aber auch zum Nachdenken vieler Gäste (s. auch Seite 70).

Der Höhepunkt unseres AK Frauen und Sucht war die Sitzung des „NRW-Netzwerkes Frauen und Sucht“ am 15.12.2011 in den neuen Räumen der **Landeskoordinierungsstelle „Frauen und Sucht NRW“, BELLA DONNA**, in Essen.

Barbara Steffens, Ministerin für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes NRW hat zusammen mit der Vertreterin des Trägervereins, Petra Dreier-Wenmarkers, diese neue Einrichtung mit feierlichen Grußworten eröffnet.

Als Frauenbeauftragte des BKE NRW war auch ich als Gast vor Ort und hatte so die Gelegenheit, mich mit den Kolleginnen des Arbeitskreises und der Ministerin auszutauschen. Ein fruchtbarer Vormittag.



Die Teilnehmerinnen des Seminars „Gewalt-ige Weihnachten“ in Steinfurt

Mein letztes Seminar im Jahr 2011 vom AK Frauen und Sucht war im Dezember in Steinfurt. Unser Thema: „**Gewalt-ige Weihnachten**“ passte sehr gut in diese Zeit.

Wir haben aber nicht nur über die Gewalt und Wut zur Weihnachtszeit gesprochen, da viele suchtbelastete Familien auch außerhalb der Weihnachtszeit davon betroffen sind.

Wir Frauen haben durch viele Rollenspiele und sehr gute Gespräche auch erfahren, wie wir selbst mit unserem Ärger/ Unmut und Wut umgehen können. Es war ein gutes Seminar.

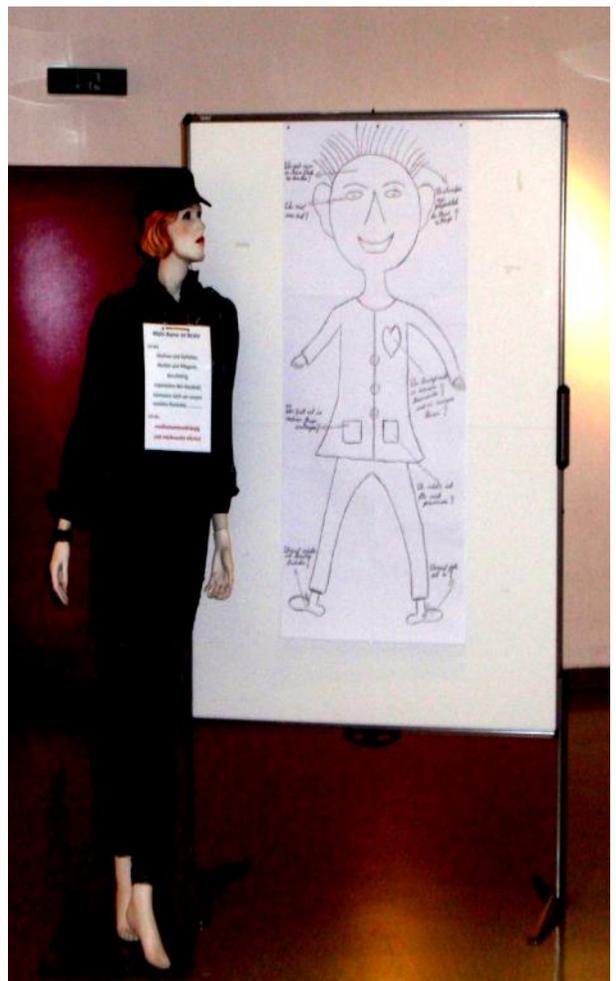
Weil Ursula Lipski einen anderen Aufgabenbereich übernommen hat und die Braker **Frauen-gruppe** nach **Bielefeld-Brackwede** umgesiedelt ist, unterstütze ich als Frauenbeauftragte des BKE die Frauengruppe beim Neustart, zusammen mit Monika Held und Marianne Conrad. Ursula nimmt weiterhin an unseren Treffen teil.

Die Einladung als Referentin zur Fachtagung **GARATH** in Düsseldorf war für mich eine große Herausforderung.

Nach dem Referat des Gesundheitswissenschaftlers Walter Farke „Visionen gesucht - Wie sieht die Zukunft der Suchtselbsthilfe in einer sich verändernden Gesellschaft aus?“ konnten die Teilnehmenden unter 7 Workshops auswählen. Einen davon, die „**Frauengruppe: Selbsthilfe von Frau zu Frau**“ habe ich mit Gabi Schuffenhauer-Hempel (ALOS) gestaltet.

Am Beispiel von zwei sehr unterschiedlichen Puppen, Olga und Beate, haben wir mit den Teilnehmerinnen herausgearbeitet, dass selbst extreme Unterschiede in Aussehen, Alter, Herkunft, Bildung und Berufsstand in der Gruppe aufgefangen werden, gemeinsame Probleme und Ziele angegangen werden und über Gefühle und Ängste gesprochen werden kann.

Henny Schallenberg
Frauenbeauftragte



Glaubensgesprächskreis in Gelsenkirchen-Beckhausen

Unter der bewährten Leitung von Doris Kakoschke und Wilfried Klossek (Bild rechts) fand der Gesprächskreis am 27.08.2011 in Gelsenkirchen-Beckhausen statt.

Ausführlich und unter reger Beteiligung der Anwesenden wurde über das Thema "**Welche Bedeutung haben christliche Feiertage für mich?**" diskutiert.

Auch für das leibliche Wohl war bestens gesorgt. Am Ende der Veranstaltung stellte sich dann ein Teil der Anwesenden für ein Erinnerungsfoto (Bild unten) vor dem Bodelschwing-Haus auf.

Dieter Kirchfeld
Ortsverein Recklinghausen



Bergkamener Tag am 13.11.2010

Gesundheitsförderung in vier Workshops.

Aller guten Dinge sind ja bekanntlich vier. Also wurde auch am letzten Bergkamener Tag des Jahres 2010 ein Projekttag angeboten, um mit vier Möglichkeiten zur Gesundheitsförderung einen schönen Jahresabschluss für die Teilnehmer zu finden.

Vier Referenten hatten sich dazu in Bergkamen eingefunden, um zu den Themen „Kreativ Workshop“, „Workshop zur gesunden Ernährung“, „erste Schritte in ein rauchfreies Leben“ und „Stressfrei durch Entspannungsübungen“ zu referieren. Passend dazu war natürlich auch am 13.11. der vierte Bergkamener Tag 2010 angesagt.



Wie immer stand der Bergkamener Tag unter der Leitung von Ewald Decker. Die beiden Bergkamener Blaukreuzvereine Freundeskreis und Stadtverband sorgten für die Vorbereitung der nötigen Räume und für das leibliche Wohl durch das Rote Kreuz.

Die Pastorin der Friedenskirchengemeinde, Frau Goldmann, hielt wie immer auch zu Beginn eine kleine Andacht. Danach bedankte sich der Landesvorsitzende des BKE in NRW, Günter Grimm, mit einem Blumenstrauß bei Frau Goldmann für die ständige Begleitung auf allen Bergkamener Tagen.

Dann machte die hauptamtliche Mitarbeiterin des Blauen Kreuzes im BKE NRW Landesverband, Marianne Sasse, in einer kleinen Einführung darauf aufmerksam, wie wichtig in den nächsten Jahren Veränderungen im Angebot und in der Art der Arbeit im Blauen Kreuz sein werden.

Die Welt mit ihren Süchten verändere sich und damit auch viele Dinge und Arbeitsweisen, die seit Jahrzehnten im Blauen Kreuz an der Tagesordnung seien. Man dürfe den Anschluss nicht verlieren, müsse Angebote überdenken, verändern oder durch Möglichkeiten zur Weiterbildung zur eigenen Abstinenzstabilisierung beitragen.

Um neue Mitglieder zu bekommen, um aktuell in der Suchtprävention zu bleiben, müssen auch Gruppenabende, Helferkreise und Weiterbildungen für die Teilnehmer interessant bleiben und manchmal muss auch Ungewöhnliches ausprobiert werden. Statt den Gruppenabend wie gewohnt abzuhalten, vielleicht einfach mal mit einer Entspannungsübung beginnen.

Jeder der Teilnehmer hatte sich bei der Anmeldung zum Bergkamener Tag für ein Angebot entschieden und so ging es danach in die Gruppen.

Hier wurde dann von den entsprechenden Referenten gezeigt, was alles zu dem ausgesuchten Thema in Erfahrung gebracht werden konnte. Der Spaßfaktor durfte auch hier nicht zu kurz kommen.



Bergkamener Tag am 26.02.2011

Der Weg vom Co-Abhängigen zum Helfer

Blaues Kreuz lädt Psychologin zum 113. Bergkamener Tag ein.

Den Begriff „Co-Abhängigkeit“ gebrauchen Suchthelfer häufig inflationär. Laien ist er dagegen völlig unbekannt. Was genau unter dem Begriff zu verstehen ist, wollte das Blaue Kreuz am mittlerweile 113. Bergkamener Tag in der Friedenskirche klären.

Der Freundeskreis Bergkamen im Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche und der Stadtverband Bergkamen boten die Rahmenbedingungen für den ersten Bergkamener Tag in diesem Jahr. Veranstalter war der Landesverband des Blauen Kreuzes. Nach einer Mitgliederbefragung im Jahr 2010 kristallisierte sich heraus, dass das Thema „Co-Abhängigkeit für die Blau-Kreuzler von hoher Relevanz ist. Deshalb hatte der 113. Tag das Thema „Selbsthilfestrategien für Angehörige – Alternativen zum Meckern, Drohen und Trennen“.

Unter einer Co-Abhängigkeit werden Verhaltensweisen verstanden, die den Konsum von Suchtkranken unterstützen oder erleichtern. „Vor allem Zudecken der Angehörigen gehört dazu“, sagte Diplom-Sozialpädagogin Marianne Sasse vom Landesverband. „Sich eine Entschuldigung dafür ausdenken, dass der Partner mal wieder nicht zur Arbeit erscheinen kann, weil er bis in den frühen Morgenstunden getrunken hat, fällt unter eine Co-Abhängigkeit. Im schlimmsten Fall zählt auch das Aufwischen von Erbrochenem dazu.“

Problematisch daran ist, dass der Mensch es eigentlich als richtig empfindet, Angehörigen bei Problemen den Rücken zu stärken. Auf diese Weise unterstützen Partner und Freunde jedoch ein krankhaftes Suchtverhalten, sie opfern sich für den Suchtkranken auf. Von einem eigenständigen Leben kann nicht mehr die Rede sein.

Um einen wissenschaftlichen Zugang zum Thema zu finden, hatte das Blaue Kreuz Diplompsychologin Julia Iwen eingeladen. Am Konzept der Co-Abhängigkeit kritisierte sie vor allem, dass die wissenschaftliche Literatur bisher nur das Fehlverhalten von Angehörigen beschreibe.



Wenn schon mit dem Rauchen aufhören, dann aber bitteschön wenigstens was Leckeres essen, ein schönes Bild malen oder ein kleines Schläfchen halten.



Ein besonderes Dankeschön gab es auch für die immer fleißigen Helfer aus den beiden Bergkamener Vereinen. Der Landesvorsitzende überreichte stellvertretend für alle Helfer einen Frühstücksgutschein an Walter Sommer.

„Damit auch ihr Euch mal richtig bedienen lassen könnt, wenn ihr dann frühstücken geht“ meinte Günter Grimm.

Walter Grewe und Klaus Wille
Freundeskreis Bergkamen

„Das klassische weibliche Rollenbild beispielsweise, welches besagt, dass Frauen ihre Ehemänner unterstützen sollen, wird pathologisiert“, erklärte Iwen. Als richtig empfundene Verhaltensweisen würden als krankhaft gedeutet und als Co-Abhängigkeit gelten.

Das vermittelte Angehörigen den Eindruck, sie seien machtlos. Es gebe aber Möglichkeiten, Suchtkranke zu unterstützen. Dazu stellte Iwen den „Community Reinforcement-Ansatz mit Familientraining“ (kurz CRAFT) vor. Dieser besagt, dass neben einer ausgeprägten Kommunikation positive Verstärker zur Anwendung kommen müssen.

Ein positiver Verstärker ist eine Verhaltensweise der Angehörigen, die den Suchtkranken dazu bringt, seinerseits ein bestimmtes Verhalten häufiger zu zeigen, in diesem Fall also abstinentes Verhalten. Freunde und Familie müssten dem Erkrankten aufzeigen, für was es sich lohnt, nicht mehr zum Suchtmittel zu greifen. Die Aussicht auf gemeinsame Aktivitäten sei dabei einer der effektivsten Verstärker.

Im Anschluss an Iwens Vortrag diskutierten die 95 Besucher das CRAFT-Modell in Gruppen. Schließlich ist es ein Anliegen des Bergkamener Tages, dass die neu erworbenen Erkenntnisse in verschiedenen Selbsthilfegruppen ihre Anwendung finden.

**Laura Grages, Bergkamen
Hellweger Anzeiger, 28. Februar 2011**

HELLWEGER ANZEIGER

Montag, 28. Februar 2011



Psychologin Julia Iwen (2.v.l.) stellte beim Bergkamener Tag des Blauen Kreuzes neue Erkenntnisse zur Co-Abhängigkeit bei Angehörigen von Suchtkranken vor. • Foto: Borys Sarad

Bergkamener Tag am 28.05.2011

Westfälischer Anzeiger, 31.05.2011

Sucht und Erkrankung

Doppeldiagnose war Thema beim Bergkamener Tag
Fachmann stellte Besuchern des Blauen Kreuzes Fallbeispiele vor

BERGKAMEN • Im Rahmen der bundesweiten Suchtwoche fand am Samstag unter Leitung von Ewald Decker vom Landesverband des „Blauen Kreuzes“ im evangelischen Gemeindehaus Friedenskirche der 114. „Bergkamener Tag“ statt. Dieses Mal ging es um das Thema „Doppeldiagnosen – Sucht und psychische Erkrankungen“.

Horst Deckert, Diplom-Sozialarbeiter in der Kamillus-Klinik Essen, hielt einen Vortrag zum Thema, nannte Fallbeispiele und erklärte, wie man psychische Krankheiten in Kombination mit Sucht erkennt und dass Menschen mit einer Doppeldiagnose an Fachpersonal vermittelt werden müssen, weil Suchthilfe nicht alles leisten können.

Die anwesenden Mitglieder und Interessierten hatten im Anschluss an den Vortrag die Möglichkeit, sich bei Kaffee und Kuchen in Kleingruppen auszutauschen und ihre persönlichen Erfahrungen einzubringen.

Der Stadtverband Bergkamen und der „Freundeskreis Bergkamen“, eine Selbsthilfeorganisation in der Suchtkrankenhilfe, kümmerten sich wie immer um das leibliche Wohl der Teilnehmer, und der Landesverband des „Blauen Kreuzes“ bot einen Imbiss mit alkoholfreien Getränken sowie Aktivitäten mit einer Rauchsbrille an.

Trotz der vielseitigen Angebote und Informationen seien der Kontakt und die Verbundenheit mit anderen Vereins-

mitgliedern das wichtigste für die meisten, wie Klaus Wille, Pressesprecher des „Freundeskreises Bergkamen“, berichtet. „Mit anderen Menschen, vor allem mit Fremden, in Kontakt zu treten, ist für Suchtkranke oft schwer. Hier können sie üben, sich selbst einzubringen und so ihr Selbstbewusstsein steigern.“

Beim „Blauen Kreuz“ engagieren sich an mehr als 400 Standorten in mehr als 1100 Gruppen und Vereinen ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeiter für alkohol- und medikamentenabhängige Menschen und deren Angehörige. Grundlage ist das christliche Menschenbild und der Leitsatz „Befreit leben lernen“. • lk



„Doppeldiagnosen – Sucht und psychische Erkrankungen“ lautete das Thema, über das die Teilnehmer am Bergkamener Tag des Blauen Kreuzes sprachen. • Foto: Wenige

Doppeldiagnosen - Sucht und psychische Erkrankungen war das Thema des Bergkamener Tages im Mai 2011. Horst Deckert, Dipl. Sozialarbeiter in der Suchtklinik Kamillus in Essen, zeigte Fallbeispiele, wie man psychische Krankheiten in Kombination mit Sucht erkennt. Zugleich machte er deutlich, dass die Sucht-Selbsthilfegruppen in solchen Fällen nur bedingt helfen können. Da seien professionelle Fachleute gefragt.

Biggi Sterzer, stellv. Vorsitzende des BKE NRW, wünscht sich mit dem erworbenen Wissen mehr Toleranz in den Gruppen gegenüber den Betroffenen und hofft, dass die Gruppen und insbesondere die Gruppenleiter in die Lage versetzt werden, Hilfe zu geben und Therapiemöglichkeiten aufzuzeigen.

Wie auf dieser und der nächsten Seite zu sehen, hat die örtliche Presse über die Veranstaltung ausführlich berichtet.

Hellweger Anzeiger, 31.05.2011

Die Sucht kommt oft nicht allein

Das Blaue Kreuz will bei Doppeldiagnosen besser helfen können

Von Ricarda Wenge

BERGKAMEN • „Die Abhängigkeit nimmt zu“, sagt Biggi Sterzer mit sorgenvollem Blick. Die Situation sei alarmierend, so die stellvertretende Vorsitzende des Landesverbandes des Blauen Kreuzes in der Evangelischen Kirche. Denn: „Die Sucht kommt oftmals nicht allein.“

Häufig tritt sie in Verbindung mit Psychosen, Depressionen, Angststörungen, Persönlichkeitsstörungen oder ADHS im Erwachsenenalter auf. Was Selbsthilfegruppen unweigerlich vor eine Herausforderung stellt: Obwohl man dort weiß, was Sucht bedeutet, herrscht Unsicherheit darüber, wie man sich Menschen mit einer sogenannten Doppeldiagnose nähert.

„Der Wunsch, diese Wissenslücken zu schließen, war lange da“, sagt Sterzer. Der 114. Bergkamener Tag in der Weddinghofer Friedenskirche setzte genau hier an. Mit Horst Deckert hatten die Veranstalter einen kompetenten

Referenten gewonnen. Der Diplom-Sozialarbeiter, der an der Kamillus-Fachklinik in Essen tätig ist, befasste sich in einem 20-minütigen Vortrag mit der Thematik, zeigte verschiedene psychiatrische Diagnosen auf und gab den 60 Teilnehmern Anregungen zum Umgang mit psychisch erkrankten Menschen im Alltag. „Viele Betroffene sitzen zwischen zwei Stühlen“, weiß der Experte.

Damit sie sich nicht unverstanden fühlen, dürften die Diagnosen „Sucht“ und „Psychische Erkrankung“ nicht isoliert voneinander betrachtet werden. „Beide müssen in den Blick genommen und entsprechend behandelt werden“, so Deckert. Der „komische Kauz“, der schnell Unruhe in die Selbsthilfegruppe bringt, kann neben der Sucht noch ein weiteres Problem haben. Daher, so Biggi Sterzer, müssen besonders die Leiter genau hinschauen. „Nur so schaffen wir mehr Toleranz und können uns des Betroffenen liebevoller annehmen.“ Mit dem Ziel, Hilfe zu geben und Therapiemöglichkeiten aufzuzeigen.



Beim Bergkamener Tag diskutierten die Teilnehmer, wie sie Betroffenen künftig besser helfen können, wenn zur Sucht noch eine psychische Erkrankung kommt. ■ Foto: Borys Sarad

Bergkamener Tag am 24.09.2011

Mehrfachabhängigkeit - Wo werden Unterschiede zur reinen Alkoholsucht deutlich?

Es ist mittlerweile Realität, dass es in Deutschland zunehmend weniger Konsum mit nur einem Suchtmittel gibt, sondern vielmehr die sog. Polytoxikomanie (Konsum mehrerer Suchtmittel) weiter voranschreitet.

Dadurch entstehen auch für die Suchtselbsthilfegruppen, die sich häufig noch auf ein Grundsuchtmittel, seien es nun Alkohol oder illegalen Drogen oder Medikamente, beschränken, neue Zusammenhänge.

Die Ausrichtung mit konzentrierten Kräften auf die Zielgruppe der Mehrfachabhängigen mit ihren diversen Bedürfnissen und Stärken und die Verbesserung ihrer Versorgung in der Selbsthilfegruppe kann dazu beitragen, dass die Selbsthilfe eine neue Kernkompetenz entwickelt, indem sie sich für die Grundbedürfnisse der oben beschriebenen Zielgruppe stärker öffnet.

Fragen wir uns also: „Was ist das Grundbedürfnis von Menschen mit Tendenzen zur Mehrfachabhängigkeit, das wir befriedigen können und was brauchen wir in unserer Gruppe dazu?“

Das waren die Fragen, die Sozialtherapeut Heinz van Wasen mit den Besuchern des Bergkamener Tages intensiv durchleuchtet hat.

Die Jugendgruppe wurde von **Rafael Czodrowski** betreut, der sich mit folgenden Worten vorstellte:

Ich bin 33 Jahre alt und wohne in Witten. Von Beruf bin ich staatlich anerkannter Erzieher. Zur Zeit arbeite ich bei der Lebenshilfe in Dortmund im ambulant unterstützenden Bereich. Dort betreue ich Jugendliche und Erwachsene. Diese Tätigkeit macht mir sehr viel Spaß. Außerdem konnte ich während meiner Ausbildung Erfahrungen im Kindergarten und im Jugendzentrum sammeln. In meiner Freizeit spiele ich gern Fußball und gehe gern joggen.

Ich freue mich, die Jugendgruppe in Bergkamen begleiten zu dürfen und wünsche mir, dass viele Kinder und Jugendliche zu dieser Gruppe stoßen.

Mit freundlichem Gruß
Rafael

Bergkamener Tag am 19.11.2011

Bewusster leben mit allen Sinnen Anregungen zur Gesundheitsförderung in Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen sind eine der stabilisierenden Säulen im Suchthilfesystem. Sie bieten Orientierung, Unterstützung, Begleitung und konkrete Hilfen in unterschiedlichen Formen an. Gespräche; Austausch, Diskussionen sind eine Form.

Kreativität und Entspannung sind weitere Möglichkeiten, Wege zu sich selbst und Zeit und Raum für eigene Gedanken und Gefühle zu finden.

In den vier Workshops konnten die Teilnehmer praktische Anregungen und Motivationshilfen für die Gruppenarbeit vor Ort erhalten.

1. Kreative Zugänge zu mir

Mit der Kunsttherapeutin Gudrun Rosche konnten die Teilnehmer durch gestalterische Prozesse neue Zugänge zu sich selbst finden, Inneres nach Außen kehren und neue Perspektiven erfahren.



2. Wege zu mir: Feldenkrais

Die Dipl. Sozialpädagogin Angela Harges hat der Gruppe mit der Methode von Dr. M. Feldenkrais einfach nachvollziehbar die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Denken, Sinneswahrnehmung und Fühlen vermittelt.

Durch achtsame, langsame Bewegungen, die im Sitzen, Stehen oder Liegen ausgeführt wurden, ist es dem Nervensystem möglich, Unterschiede in der Qualität der Bewegung zu erfahren. Es kam dabei nicht darauf an, etwas „richtig“ oder „falsch“ zu machen, sondern es ging um die eigene Erfahrung, die jeder dabei machte.



Landesverband

3. Entspannung mal anders - Tai Chi Qi Gong

Birgit Mokross, Diplom-Pädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, hat den Teilnehmern die einfach erlernbare Technik des Qi Gong näher gebracht, eine jahrtausend alte Tradition der chinesischen Mönche. Lockere und kraftvolle Bewegungen, die auch ohne Vorbildung erlernt werden können, bringen regelmäßig angewendet Kraft und Energie zurück. Sie erleichtern z.B. die morgendliche Anlaufphase und bringen abends den gewünschten erholsamen Schlaf. Die Gruppe war mit besonders viel Spaß bei der Sache.



4. Präventionsmethoden

Marianne Sasse, Dipl. Sozialpädagogin und Hauptamtliche Pädagogische Mitarbeiterin (HPM) im BKE Landesverband, hat den Teilnehmenden der Multiplikatoren Ausbildung „Schule und Sucht“ weitere Methoden der Suchtprävention an die Hand gegeben. Besondere Beachtung fand der Präventionskoffer mit etlichen Hilfsmitteln.



Alle Teilnehmer bedankten sich bei den Organisatoren, Freundeskreis und Stadtverband Bergkamen - und vor allem bei den fleißigen Helfern in der Küche (Foto unten links)

Walter Beier wurde 70 - wir gratulieren

Es gäbe viel zu berichten über den Ehrenvorsitzenden des BKE Landesverbandes NRW, Walter Beier, der am 24. November 70 Jahre alt wurde.

Wir können hier nur einige Highlights herausstellen:

- 30 Jahre Suchtkrankenhilfe „am Mann“
- 1981 Vorsitzender BKE Oberaden
- 1984 Initiator und 20 Jahre Vorsitzender des BKE Stadtverbandes Bergkamen, Ehrenvorsitzender
- Gründungs- und Ehrenmitglied des Freundeskreises Bergkamen.
- Ehrenmitglied des Blauen Kreuzes Rumänien
- Initiator vieler Aktivitäten im BKE
- Beisitzer, stellv. Vorsitzender, Vorsitzender und Ehrenvorsitzender unseres Landesverbandes seit 1984
- Träger des Bundesverdienstkreuzes
- Träger des Kronenkreuzes in Gold des Diakonischen Werkes
- Beisitzer im BKE Bundesvorstand
- Ehrenvorsitzender und Berater in Rechtsfragen des BKE NRW
- mit vielen Vorträgen als Referent unterwegs



Bürgermeister Kerak, Walter Beier, stellv. Landrat Pöhler (v.l.).

(Foto: Ulrich Bonke)

Bundesverdienstkreuz für Walter Beier

Bergkamen. Mit dem Verdienstkreuz am Bande des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland hat Bundespräsident Richard von Weizsäcker jetzt Walter Beier für seine herausragenden Dienste und für sein soziales Engagement im Rahmen der Suchtkrankenhilfe ausgezeichnet. In seiner Rede anlässlich der Ordensverleihung würdigte der stellvertretende Landrat des Kreises Unna Egon Pöhler die au-

ßerordentliche Arbeit Beiers. Walter Beier ist seit 1976 Mitglied im Verein „Blaues Kreuz“ der Evangelischen Kirche und übernahm bereits 1980 die Leitung einer Gruppe. Seit 1981 ist er Vorsitzender des Blaukreuz-Vereins Oberaden. Die Gründung des Stadtverbandes des Blauen Kreuzes in Bergkamen, dessen Vorsitzender Beier seit 1984 ist, geht auf seine Initiative zurück. Seinem großen Einsatz ist auch

das Wachsen des Stadtverbandes auf nunmehr 12 Gruppen zu zurechnen. Beier organisiert auch auf Landesebene Zusammenkünfte von Suchtmittelabhängigen. Als stellvertretender Vorsitzender des Landesverbandes, dem Beier seit 1984 angehört, hat er mittlerweile auch Aufgaben in der Führung des Landesverbandes übernommen. Beier war auch zwei Jahre Beisitzer im Bundesvorstand.

Westfälische Rundschau vom 11.10.1991:

Mit dem Verdienstkreuz am Bande des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland hat Bundespräsident Richard von Weizsäcker jetzt Walter Beier für seine herausragenden Dienste und für sein soziales Engagement im Rahmen der Suchtkrankenhilfe ausgezeichnet.



Der am 06.03.1984 gewählte Vorstand des BKE Stadtverbandes Bergkamen (von links nach rechts):
 Obere Reihe: Jürgen Vetter, Kurt Krüger, Friedhelm Rediger, Angelika Kortmann, Ilse Mork, Hermann Bremer, Walter Cieslik, Günter Blüder (Geschäftsführer im BKE Landesverband als Gast)
 Untere Reihe: Brigitte Karkoska, Hannelore Rediger, **Walter Beier** (1. Vorsitzender), Klaus Marquardt, Helmar Piechota



In vielen Aktimonatieren hat Walter Beier seine Reisen nach Rumänien dokumentiert. Seit er 2001 das „Haus Nazareth“ sah, reist er regelmäßig nach Rumänien, um die Suchthelfer in der Therapieeinrichtung zu unterstützen. Foto: Roman Orzelek

Zuwendung und Hilfe für abhängige Menschen

Seit 2001 unterstützt Walter Beier die Suchtkrankenhilfe in Rumänien

Fotos linke Spalte: Auszug aus einem ausführlichen Artikel im Hellweger Anzeiger vom 05.08.2010, der die Aktivitäten von Walter Beier in der Suchtkrankenhilfe in Rumänien beschreibt.

Besonders engagiert sich Walter Beier seit 2001 für die Suchtkrankenhilfe in Rumänien. Bei den Therapieeinrichtungen „Haus Nazareth“ für Männer in Sura Nica und „Insel der Hoffnung“ in Selimbar ist Walter gern gesehener, regelmäßiger Gast.

Neben der Bereitstellung von finanziellen Hilfen und Hilfsgütern aus Deutschland stand und steht Walter Beier auch bei dem Aufbau neuer Selbsthilfegruppen in Rumänien zur Verfügung.

Wir, das BKE in NRW wünschen Walter noch lange gute Gesundheit und viel Kraft für all die Aufgaben und Ziele, die er sich vorgenommen hat.



Walter Beier ist auch bei den Patientinnen der Therapieeinrichtung „Insel der Hoffnung“ ein gern gesehener Gast. Foto: privat

Verdienstnadel des BKE NRW

Bereits 2009 hat der Landesvorstand beschlossen, eine Verdienstnadel einzuführen, mit der Personen und Organisationen ausgezeichnet werden sollen, die sich um das BKE verdient gemacht haben.

Die Vergaberegularien wurden im Jahr 2010 erarbeitet und den Vereinen mit Schreiben vom 06.08.2010 zur Kenntnis gebracht. Die Regularien sind nachstehend abgedruckt.

Die Landesdelegiertenversammlung am 02.10.2010 bestimmte dann aus den unterschiedlichen Regionen unseres Landesverbandes die fünf Mitglieder des Vergabeausschusses. Zu ihnen gehören Jochen Hinze (Hilden), Wilfried Klossek (Gelsenkirchen-Beckhausen), Horst Niermann (Bielefeld), Susanne Seitzfink (Herford) und Walter Beier (Bergkamen) als Koordinator des Ausschusses.

Es wird gebeten, gemäß den Vergaberegularien zu verfahren, insbesondere gemäß Ziffern 4 bis 7 der Regularien. Danach sind Vorschläge beim Landesverband einzureichen, der diese an den Koordinator weiterleitet, der sich um alles andere kümmern wird.



Vergaberegularien für die Verdienstnadel des Blauen Kreuzes in der Evangelischen Kirche Landesverband NRW e. V.

1. Mit Beschluss der Landesdelegiertenversammlung vom 2. Oktober 2010 hat das Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche Landesverband NRW e. V. (BKE) die Einführung einer Verdienstnadel beschlossen.

2. Mit der Verdienstnadel können Personen und Organisationen ausgezeichnet werden, die sich um das BKE verdient gemacht haben.

Ehrenamtliche, zumindest gruppen- bzw. verbandsübergreifende Tätigkeiten und Aktivitäten sollten vorliegen. Allein Funktionen in einer Gruppe wie Leiter, Stellvertreter, Vorstandsmitglied, Ansprechpartner usw. als auch Teilnahmen an Versammlungen und Konferenzen sind keine herausragenden Kriterien.

3. Ebenfalls erfüllt die Mitgliedschaft im BKE allein nicht die Voraussetzungen für die Verleihung der Verdienstnadel.

Die Zeit der Vereins-, Gruppen- oder BKE-Zugehörigkeit spielt keine wesentliche Rolle für die Vergabe. Dies ist ein persönlicher Erfolg, aber kein Verdienst i. S. der Verdienstnadel.

4. Das Vorschlagsrecht für die Verdienstnadel steht den einzelnen BKE-Mitgliedern, den Vereinsvorständen, den Gruppenleitern und dem Landesvorstand zu.

5. Der Vorschlag muss mit Angaben über die Person und die verdienstvolle Tätigkeit begründet sein.

6. Der Vorschlag ist vom Antragsteller und von mindestens fünf weiteren BKE-Mitgliedern zu unterstützen, die dieses durch ihre Unterschrift bestätigen.

7. Der Vorschlag ist drei Monate vor der gewünschten Verleihung beim BKE-Landesverband NRW einzureichen und an den Vergabeausschuss weiterzuleiten.

8. Die Mitglieder des Vergabeausschusses werden auf der Landesdelegiertenversammlung im Fünf-Jahres-Rhythmus gewählt.



9. Der Vergabeausschuss muss aus mindestens fünf Mitgliedern aus unterschiedlichen Regionen des Landesverbandes bestehen (Ostwestfalen/Lippe, Rheinland, westliches Ruhrgebiet, östliches Ruhrgebiet, Münsterland).

10. Dem Vergabeausschuss dürfen keine Mitglieder des Landesvorstandes angehören. Das Gremium soll frei und unabhängig arbeiten.

11. Der Vergabeausschuss ist verpflichtet, jeden Vorschlag zu prüfen und eine evtl. Ablehnung zu begründen.

Bei der Abstimmung im Vergabeausschuss soll die einfache Mehrheit aus anwesenden Mitgliedern und abgegebenen Stellungnahmen abwesender Mitglieder gelten.

12. Die Verleihung der Verdienstnadel ist Sache des Landesverbandsvorstandes ohne Mitwirken des Vergabeausschusses. Dazu gehört auch die entsprechende Information der Antragsteller über die Entscheidung des Vergabeausschusses.

Die Verdienstnadel ist in würdiger Form, wenn möglich mit Pressebegleitung, zu verleihen.

Ort und Zeitpunkt kann der zu Ehrende mitbestimmen.

Die Verleihung ist im Jahresbericht des BKE-Landesverbandes zu veröffentlichen.

13. Gegen die Entscheidung des Vergabeausschusses steht Niemandem ein Einspruchsrecht zu. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Freundeskreis Bergkamen

Freundeskreis bestätigt Vorstand

Walter Grewe steht weiter an der Spitze der Selbsthilfegruppe

Oberaden. Das Vertrauen der Mitglieder des Freundeskreises Bergkamen im Blauen Kreuz in ihren Vorsitzenden ist ungebrochen: Bei der Jahreshauptversammlung bestätigten sie Walter Grewe in seinem Amt

Der Vorsitzende muss sich zudem nicht an seinen Mitstreiter an seiner Seite gewöhnen. Zwar war auch die Amtszeit des ersten stellvertretenden Vorsitzenden, Klaus Wille, abgelaufen.

Doch er stellte sich ebenfalls erneut zur Wahl und wurde daraufhin von den Freundeskreis-Mitgliedern im Amt bestätigt. Beide stellten sich laut Grewe zur Wiederwahl, weil sie das Vertrauen und die Bereitschaft der Mitglieder zur Mitarbeit in den fünf Gruppen des Freundeskreises gespürt haben.

Ebenfalls wiedergewählt wurde die Beisitzerin Brigitte Nötting. Neu zum Vorstand dazu stößt dagegen Gabi Knafla, die den Vorstand fortan als Beisitzerin bei seiner Arbeit unterstützen wird.

Die Wahlen waren aber nicht alles, was auf der Tagesordnung des Freundeskreises stand. Vor allem wollten die über 40 anwesenden Mitglieder das vergangene Jahr Revue passieren lassen.

73 Mitglieder zählte der Freundeskreis am 31. Dezember 2010. 45 von ihnen sind selbst Betroffene, die in den Gruppen Hilfe suchten und einen Ort zum Kraft tanken für ein suchtfreies Leben fanden. 42 der Mitglieder leben – zum Teil schon seit vielen Jahren – abstinent.

Drei von ihnen wollte der Vorstand des Freundeskreises während seiner Jahreshauptversammlung eigentlich ehren: Jochen Otten lebt seit fünf Jahren abstinent. Für 15-jährige Abstinenz sollte Angelika Kortmann-Otten geehrt werden. Und Hannelore Breuer ist seit 20 Jahren abstinent. Alle drei Jubilare waren allerdings krank und konnten nicht bei der Jahreshauptversammlung dabei sein.

Doch nicht nur die Vergangenheit spielte eine Rolle bei der Versammlung im Oberadener Martin-Luther-Zentrum. Den nächsten Termin hatten die Mitglieder schon fest im Blick: Am Samstag, 26. Februar, ist der Freundeskreis wieder beim Bergkamener Tag in der Friedenskirche an der Schulstraße dabei.

Gemeinsam mit dem Stadtverband Bergkamen des Blauen Kreuzes kümmert er sich beim 113. Bergkamener Tag um das leibliche Wohl der Teilnehmer.

Hellweger Anzeiger - 22. Februar 2011

Wer Hilfe will, der bekommt sie

Alkohol, Drogen, Glücksspiel – Beim Blauen Kreuz kümmert man sich um Abhängige und um deren Angehörige

Sie lachen zusammen. Sie können zusammen über ihre Probleme reden. Sie halten sich gegenseitig, sie sind füreinander da. Kurzum, sie sind eine große Familie. So sehen sich die Mitglieder des Freundeskreises Bergkamen im Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche. Ihr Motto: Jeden so annehmen, wie er ist.

Denn jeder, der den Weg zu der Organisation findet, macht viel durch. Egal ob sie selbst Suchtmittelerkrankte oder Angehörige von Betroffenen sind, im Freundeskreis finden sie Gleichgesinnte. Menschen, die sie verstehen, weil sie das Gleiche durchmachen oder in der Vergangenheit erlebt haben. Selbsthilfe auf Augenhöhe ist das Erfolgsrezept. Einzige Voraussetzung: „Der Wille, abstinent zu leben, muss vorhanden sein“, sagt Klaus Wille, der stellvertretende Vorsitzende des Freundeskreises.

Gegründet hat sich die Selbsthilfeorganisation am 13. Februar 2002 in der Oberadener Martin-Luther-Kirche mit 59 Mitgliedern. Die Blau-Kreuz-Bewegung gebe es in Bergkamen allerdings schon länger, erklärt der Vorsitzende Walter Grewe. Heute finden 73 Menschen im Freundeskreis Halt – 45 Betroffene und 28 Angehörige. So wie Leonore Tkaczok.

„Hier wird man nicht im Stich gelassen“, sagt sie mit einem leichten Lächeln. Egal zu welcher Uhrzeit, sie könne immer zum Telefonhörer greifen und jemand aus dem Freundeskreis hört ihr zu.

„Reden ist wichtig, baut den Druck ab“, sagt Leonore Tkaczok leise. Sie hat eine Berg- und Talfahrt hinter sich: Alkoholsucht, Abstinenz und dann der Rückfall. „Ich wollte aufhören, konnte aber nicht.“ Heute ist sie seit einem Jahr trocken.

„Ohne die Gruppe hätte ich das nie geschafft.“ Die Gruppenstunden, das ist der Kern der Vereinsstruktur. Gerade die drei Basisgruppen, in der Betroffene und Angehörige gemeinsam Halt suchen und finden. Nur Paare dürfen nicht zusammen eine Gruppe besuchen, „damit jeder sein Herz ausschütten kann“, erklärt Klaus Wille.

Nach einer Besinnung beginnt die Befindlichkeitsrunde. „Kommunikation ist das A und O“, betont Wille. Der Schlüssel, jeden ausreden zu lassen, auf das Problem eingehen, sich austauschen.

Neben den Basisgruppen treffen sich noch eine Frauengruppe und eine Motivationsgruppe. Bei den Frauen stehe Spaß im Vordergrund, erklärt der stellvertretende Vorsitzende. Der Alltag, in dem sich fast alles wieder ausschließlich um die Sucht dreht, wird aufgebrochen. Unter der Leitung von Karin Pohl treffen sich Frauen zum Basteln, Kochen oder zu DVD-Abenden. Die Motivationsgruppe hingegen geht ein Stück weiter, bohrt tiefer bei den Mitgliedern. Es geht um Selbstreflexion, um echte und unechte Gefühle. Allerdings werden Mitglieder weder in dieser noch in allen anderen Gruppen therapiert.

„Es geht um die Menschen, die ich treffe“, sagt Klaus Wille, „das Zugehörigkeitsgefühl.“ Er genieße die Freundschaften und das Gefühl, anderen Menschen helfen zu können. „Wenn jemand nass zu uns kommt, wird mir bewusst, wie es früher war.“

Der stellvertretende Vorsitzende hat selbst eine schwere Zeit hinter sich. Dieses Jahr sei er 25 Jahre abstinent, erklärte er stolz.

21 ausgebildete Suchtkrankenhelfer und 25 ausgebildete Gruppenleiter – teilweise in Personalunion – kümmern sich mit um die Mitglieder.

Außerdem werben sie in Kliniken, beraten, machen Besuche und Präventionsarbeit an Schulen. Alles ehrenamtlich. Denn „wenn jemand Hilfe ruft, dann kommen wir“

**Vanessa Biermann, Bergkamen.
WAZ-Internet**

Berlin, Berlin, wir fahren nach Berlin!

Frohe Botschaft für die Verantwortlichen des Freundeskreise Bergkamen im Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche e.V. Durch die Vermittlung des Vereinsmitgliedes Heiner Mathwig, gleichzeitig Ratsherr für die SPD im Rat der Stadt Bergkamen, bekam der Freundeskreis durch den Bundestagsabgeordneten für den Kreis Unna Oliver Kaczmarek eine Einladung zum Besuch der Bundeshauptstadt Berlin. 10 Personen (Vorstand und Gruppenleiter) durften sich also vom 27.09.2011 bis zum 29.09.2011 auf den Weg nach Berlin machen, um das Tag- und Nachtleben einer Großstadt zu erleben. Von Hamm aus ging es mit vielen weiteren eingeladenen Besuchern (ca. 40) mit dem ICE nach Berlin.



Nach der Ankunft, Abholung und Information über den Verlauf der nächsten Tage durch unseren Reisebegleiter für Berlin, war Hotel, Essen und erstmal ausruhen angesagt.

In einem straff geführten Programm wurde uns dann an den nächsten beiden Tagen durch Stadtrundfahrten, Besuche von wichtigen Anlaufstellen und durch eigene Erkundungen die Hauptstadt näher gebracht.

Vereine



Bild 2

Einer der Hauptattraktionen war natürlich der Besuch des Bundestages und der gleichzeitige Besuch des Abgeordneten Oliver Kaczmarek.

Einen gigantischen Eindruck machte bei vielen die riesige Glaskuppel, die dann bis in die Spitze betreten werden konnte. Man befand sich in beachtlicher Höhe und konnte einen phantastischen Blick auf das nächtliche Berlin werfen.



Bild 3

Eigene Erkundungen am Abend, unser Hotel befand sich sozusagen im Zentrum von Berlin, und ein Wettergott der es gut mit uns meinte, sorgten dann für den passenden Ausgleich am Abend.

Flanieren „Unter den Linden“, Currywurst essen am Brandenburger Tor, einkaufen für die „Lieben zuhause“ und der Austausch über das Programm und die Eindrücke des Tages waren bei der Flut der Informationen auch nötig.



Vielleicht hätte man einige Tage länger gebraucht, um die Größenordnung von Berlin zu erfassen, aber auch so konnte man diese tolle Atmosphäre dieser Stadt spüren. Berlin war ein Erlebnis und Besuche des Brandenburger Tors, wichtige weitere Stationen wie Stasizentrale, Willi-Brandt-Haus und Sonycenter gehörten zum Programm dazu und sorgten für eine tolle Stimmung.

Ein alter Spruch, aber für die Erstbesucher von Berlin sicherlich ein passender: „Berlin ist eine Reise wert“.

Walter Grewe
Freundeskreis Bergkamen

Stadtverband Bergkamen

Gemeinsam stärker Ausstellung gibt Einblick in die Arbeit von Selbsthilfegruppen

Lünen: Antje Totzek vom „Blauen Kreuz“ hat Angst. Davor, dass die jungen Flatrate- und Komasäufer von heute die Süchtigen von morgen sein könnten.

„Alkoholkonsum bei Jugendlichen ist ein wachsendes Problem“, sagt die Mitarbeiterin der Selbsthilfegruppe, die sich um Suchtkranke kümmert.

Antje Totzek hat sich jetzt zur ehrenamtlichen Suchtpräventionskraft ausbilden lassen, bietet an, in Schulen des Kreises Unna über die Gefahren unkontrollierten Trinkens zu informieren. Auch mit ihrer alkoholfreien Cocktailbar ist die Gruppe unterwegs.

Umgang mit Alkohol

"Es geht uns dabei nicht um Verbote oder den erhobenen Zeigefinger. Es geht um den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol, gerade bei jungen Leuten", betont Antje Totzek.

Das Blaue Kreuz ist eine von 12 Selbsthilfegruppen, fast ausschließlich aus dem Nordkreis Unna, die sich seit gestern in der Hauptstelle der Sparkasse an der Graf-Adolf-Straße präsentieren. In fünf Glasvitrinen geben Exponate und Info-Flyer Einblicke in die Arbeit der Gruppen. Alle eint das Motto: "Gemeinsam sind wir stärker". Der Austausch mit Betroffenen, das Gefühl, ein Schicksal zu teilen, macht den Umgang mit Krankheiten leichter.

"Man ist nicht allein auf der Welt", meint Helmut Steiger von der Lüner Selbsthilfegruppe Parkinson. "Trau Dich" heißt deren Motto. Steiger ist seit vier Jahren dabei, zeigt auf einen Leuchtturm in einer der Vitrinen:

"Den habe ich gebastelt". Das sei gar nicht leicht gewesen, habe dazu gedient, Koordination und Bewegungen zu trainieren.

"Eine derartige Ausstellung findet zum ersten Mal statt", erläutert Lisa Nießalla von der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna. Bei ihr im Lüner Gesundheitshaus am Roggenmarkt laufen viele Fäden in Sachen Selbsthilfe zusammen. Allein im Nordkreis gebe es über 80 Selbsthilfegruppen.

ZwAR sucht Verstärkung

Öffentlichkeitsarbeit, wie jetzt in der Ausstellung, sei für viele Gruppen besonders wichtig, hebt Nießalla hervor. So auch für die Initiative Zwischen Arbeit und Ruhestand (ZwAR). 150 Menschen etwa machen in den verschiedenen Gruppen regelmäßig mit, aber es könnten durchaus mehr sein, meint Horst Buchholz. Die Gewinnung neuer Mitglieder sei daher ein Schwerpunkt der ZwAR-Arbeit.

Die Ausstellung in der Sparkasse war bis zum 31. März während der Geschäftszeiten zu sehen. Peter.Fiedler@ruhrnachrichten.de



Mitglieder verschiedener Selbsthilfegruppen und Lisa Nießalla (2.v.r.) von der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna bei der Ausstellungseröffnung in der Sparkasse.

(Foto: Ruhr-Nachrichten)

Vereine

Diese Gruppen sind dabei

In der Ausstellung präsentieren sich folgende 12 Gruppen:

Blaues Kreuz, Stadtverband Bergkamen; Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna; COPD Selbsthilfe Werne (chronisch obstruktive Lungenerkrankung); Cross dresser Lünen; Endogene Atmung Lünen; Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Selm; Kreuzbund Lünen; Malgruppe für Menschen mit psychischen Belastungen Lünen; mamazone - Frauen und Forschung gegen Brustkrebs Dortmund; Parkinson Selbsthilfegruppe "Trau Dich" Lünen, Schlaganfall Selbsthilfe Lünen, ZwaAR Lünen.

Kontakt über die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen, Tel.(0 23 06) 100-610.

Aus: Ruhr Nachrichten vom 09.02.2011



Exponate zum Thema Sucht in einer Vitrine der Ausstellung in der Sparkasse

Wie der Stadtverband Bergkamen an seine Homepage kam ...

Es war einmal eine Blaukreuzgruppe, die einen Ausflug in die ZOOM-Erlebniswelt nach Gelsenkirchen machte.

Da zwei Mitglieder trotz Anmeldung nicht an der Fahrt teilnahmen, waren 2 Eintrittskarten übrig, die natürlich von der armen Gruppe vor Ort bezahlt werden mussten.

Also schickte die Gruppe ihren "Chief" vor die Tore des Zoos, um die Karten mit kleinstmöglichem finanziellen Verlust "an den Mann" zu bringen.

Der Chief nahm seinen Auftrag sehr ernst, blieb lange, lange vor den Toren und musterte den ankommenden Besucherstrom sehr aufmerksam. Endlich kam er zur Gruppe zurück, strahlte und verkündete: "Auftrag erledigt" !

GELD HATTE ER SEINER GRUPPE NICHT MITGEBRACHT!!

Der Chief hatte also die Karten an ein junges Paar, welches er für würdig erachtet hatte, verschenkt! Die Gruppe lud das Paar, wir nennen die beiden mal Manuel und Kamila, ein, gemeinsam an der gebuchten Führung durch den afrikanischen Teil des Zoos teilzunehmen. Sie nahmen dankend an.

Es stellte sich heraus, dass der Chief der Blaukreuzgruppe ein glückliches Händchen bei der "Paarwahl" hatte, denn Manuel verriet: "Kamila hat heute Geburtstag, das ist ein schönes Geschenk. Außerdem erfuhr die Gruppe von Manuel, dass er und Kamila aus Lünen, der Nachbarstadt der Gruppe kamen. Wie klein ist doch die Welt! Nach 2 schönen Stunden trennte sich das junge Paar von der lustigen Blaukreuzgruppe.

Zu Hause angekommen, wollten Manuel und Kamila sich noch einmal bei der netten Gruppe bedanken, gingen ins Internet und hinterließen Dank und Grüße (in der Annahme, es sei die richtige Homepage) im Gästebuch des FREUNDKREISES BERGKAMEN.

Der Freundeskreis informierte den Chief über den "fälschlich erhaltenen Dank".

Die Frau des Chiefs nahm per E-Mail Kontakt zu Manuel auf, klärte ihn darüber auf, dass er auf der Seite eines befreundeten Vereins gelandet sei und seufzte: "wir hätten auch gern eine eigene Homepage, haben aber niemanden, der sich mit der Erstellung auskennt."

Manuel schrieb sofort zurück: **ICH BIN PROGRAMMIERER UND WÜRDTE MICH GERN FÜR DIE KARTEN REVANCHIEREN!!**



Über ZOOM zum WWW. Die neue Homepage des BKE Stadtverbandes Bergkamen

Die lustige, nette Blaukreuzgruppe denkt immer noch darüber nach, die Händchen ihres Chiefs vergolden zu lassen...

Und weil sie nicht gestorben sind, arbeiten sie auch heute gemeinsam an der Fertigstellung der Homepage www.blaues-kreuz-bergkamen.de

Antje Totzek

Brackwede

Jahresmitgliederversammlung 2010 U. Graumann als Kassiererin wiedergewählt Stadt Bielefeld lobt Verwendungsnachweise

Harmonisch verlief die Jahresmitgliederversammlung am 05.11.2010 im Gustav-Münter-Haus. 31 stimmberechtigte Mitglieder waren erschienen. Die Grüße des Landesverbandes überbrachte Dieter Bolte, ein stets gern gesehener Gast. Der Vorstand wurde entlastet, der Haushaltsplan wurde vorgestellt, besprochen und verabschiedet und unsere Kassiererin Ursula Graumann bei eigener Enthaltung einstimmig wiedergewählt.

Vorausgegangen war hier die Bekanntmachung eines Schreibens der Stadt Bielefeld, wonach die vorgelegten Verwendungsnachweise über die städtischen Zuwendungen als richtig und gut nachvollziehbar gewürdigt wurden.

Reiner Gallinat



Auf unserem Bild von links:
Paul-Gerhard Beckmann - unser Mann für das „Besinnliche“, Reiner Gallinat, Ursula Graumann - unsere „städtlich geprüfte“ Kassiererin und Klaus Friese, der als Kassenprüfer ihr hier über die Schulter, sonst aber auf die Finger schaut.

Fachtagung „Arbeit und Sucht“

Unter diesem Oberbegriff stand die Lindenhof- tagung 2011 am 22.01. in Bethel, zu der die Arbeitsgemeinschaft Suchthilfe Bielefeld eingela- den hatte. Vom BKE-Brackwede nahmen Karl- Hermann Vagt, der auch als Co-Moderator und Referent beteiligt war, Theo Schmidt und Reiner Gallinat teil.

Zwei Fachvorträge mit anschließendem Austausch und Diskussion zu den Themen

- „Die Zielgruppe sucht- kranker Menschen im Jobcenter“ und
- „Gesundheit am Ar- beitsplatz“

füllten den Vormittag aus. Am Nachmittag wurden fünf Ar- beitsgruppen zu folgenden Themen gebildet:

- Präventionskonzepte und deren praktische Umsetzung in Betrie- ben
- Möglichkeiten der Zu- sammenarbeit von Suchtberatung, Selbst- hilfegruppen und Job- centern
- Wann macht Arbeit krank
- Wie hilft Arbeit aus der Sucht?
- Leben und arbeiten im Gleichgewicht und
- Mensch Sucht ... sucht Arbeit (Wechselwirkungen)

In der Tageszeitung „Neue Westfälische“ erschien hierzu am 24.01.2011 folgender Artikel.

Fazit Ich dachte, es wäre mehr drin!

Reiner Gallinat



Fachtagung vor Fachwerk: Ursula Löllmann, Britta Lohmann, Daniel Müller, Karl-Hermann Vagt und Klaus-D. Wehmeier (von links). FOTO: BARBARA FRANKE

Zu wenig verzahnt

Arbeitsgemeinschaft Suchthilfe zum Thema „Sucht und Arbeit“

VON THOMAS GÜNTTER

■ **Bielefeld.** Das Thema am Samstag im Lindenhof in Bethel lautete „Sucht und Arbeit“. Die Arbeitsgemeinschaft Suchthilfe trifft sich in jedem Jahr, um die aktuellen Probleme zu bespre- chen.

Norbert Beine vom Caritas- verband Bielefeld bemängelte, dass es in Bielefeld keine ausrei- chende Verzahnung zwischen den Selbsthilfegruppen und dem Jobcenter gebe. Als leuch- tendes Beispiel wurde das ex- terne suchtspezifische Fallman- agement als Kooperationsver- bund der Caritas in Wuppertal/ Solingen mit dem Freundes- und Förderkreis Suchtkranken- hilfe und der Fachklinik Langen- berg genannt. In Wuppertal wür- den allein fünf Stellen vom Job- center finanziert.

Die Bielefeld gibt es nach den Schätzungen der Experten rund 13.000 Suchtkranke. Die meis- ten seien alkohol- oder tabletten- abhängig, die wenigsten abhän- gig von illegalen Drogen. Arbeit

strukturiere den Tag, sagt Ur- sula Löllmann von der Hellweg- Klinik in Oerlinghausen „War- um stehe ich am Morgen über- haupt auf?“ Allerdings, ohne Ar- beit breche bei vielen Menschen das Selbstwertgefühl völlig weg.

Die Arbeitsgemeinschaft Bie- lefeld existiert seit 25 Jahren. Sie ist ein Zusammenschluss von

»Keine Arbeit,
keine
Wohnung«

Selbsthilfegruppen, Beratungs- und Behandlungsstellen von Fachkrankenhäusern sowie anderen Institutionen und Per- sonen, die in der Suchthilfe tätig sind. Diese langjährige Existenz der AG Suchthilfe sowie die Zu- sammenarbeit von ehrenamt- lich und hauptamtlich tätigen Menschen sei bundesweit einma- lig, so Britta Lohmann, Ge- schäftsführerin der AG.

Die AG setzt sich für die För- derung der Kommunikation,

Kooperation und den Erfah- rungsaustausch untereinander, aber auch mit anderen Fachleu- ten auf dem Gebiet der Sucht- hilfe, Suchtgefährdung und Prä- vention ein.

Bei dem diesjährigen Thema beschäftigt sich die AG mit der Frage, welche Auswirkungen eine Suchterkrankung auf die Ar- beit und Arbeitssuche hat. Au- ßerdem geht es um die Frage, wie Arbeitsvermittlung, Selbst- hilfe und Profis zusammenarbei- ten. Eine weitere Frage lautet: „Wann macht Arbeit krank und was können Arbeitgeber mit be- trieblicher Gesundheitsförde- rung tun?“ Als Referenten ka- men Thomas Lenz von der ARGE Wuppertal und Hans- Dieter Knöbel vom Landschafts- verband Westfalen-Lippe-Ingra- tionsamt, Fachdienst für betrieb- liche Suchtprävention.

Karl-Hermann Vagt, vom Blauen Kreuz erklärte, die Schwierigkeit liege darin, dass viele Menschen keine Arbeit, keine Wohnung und keine Bezie- hung hätten.

Frühstück statt Feier Auch Jecken werden ruhiger

Wo in früheren Jahren vom BKE-Brackwede noch rauschende Karnevalsfeiern veranstaltet wurden, fand in diesem Jahr ein gemütliches Frühstückstreffen statt.



Gustav sang das „längste“ deutsche Lied:

**- mehrere in und durch einander folgende Texte -
ohne Unterbrechung -**



Gustav beim Vortrag des „längsten“ Deutschen Liedes und aufmerksame Zuhörerinnen, Gerda Schmid (links) und Ursula Graumann (rechts)

und von Theo stammt der Nachruf auf den Suchtselbsthilfetag in Düsseldorf (rechte Spalte). Gelacht haben wir und geschmeckt hat es auch.

Reiner Gallinat

Der 3. Suchtselbsthilfetag (Satire)

Karl-Hermann vom Blaukreuzverein lud Mitglieder und Freunde ein ins Düsseldorfer Landtagshaus zur Diskussion - ums Drogen-Aus. Dort trafen sich zum dritten Male der FAS-Ausschuss im großen Saale.

Karl Hermann trat auch selbst als dann schon zeitig seine Reise an. Denn von zu Hause hat man eben ihm Freitag früh schon frei gegeben. So fuhr er froh mit vollem Tank zum Feldzug wider'n Teufelstrank.

Erschöpft kam unsre Nachhut dann am Samstag spät nach Einlass an und schleppte sich zur Imbisshalle allein - ihr Kuchen war schon alle. Zur Stärkung gab's Kartoffelsuppe für unsere Elitetruppe.

Und im Plenarsaal auf dem Podium da ficht' man um das Thema rum, wie ist die Sucht noch zu besiegen wenn finanziell wir unterliegen? Und Karl-Hermann zu Frau Dinther spricht, "ohne Gruppen geht das nicht".

So ging das hin und her und her und hin man wägte ab nach Zweck und Sinn. Bis alle zu dem Schluss gekommen, es bleibt uns doch ganz unbenommen, das Ungelöste heikler Fragen dem vierten F A S zu übertragen.

Bekanntlich möcht' auf dieser Welt jeder haben was gefällt. Also lautet der Beschluss, dass der Mensch was lernen muss.

Theo S.

Dorsten

„Tour oder Tortour - Sich selbst erfahren“ Vereinsseminar vom 21. - 22. Mai 2011

Gewöhnlich veranstaltet das Blaue Kreuz Dorsten ein Mal im Jahr ein therapeutisch begleitetes Wochenend-Vereinsseminar im Halterner Känzgen-Haus. In diesem Jahr haben sich die Verantwortlichen im BKE Ortsverein Dorsten etwas Außergewöhnliches einfallen lassen: Das Vereinsseminar wurde auf die Lippe verlegt - zu einer Lippe-Kanu-Tour. In drei „Vierer-Kanadiern“ und einem „Dreier-Kanadier“ paddelten 14 Mitglieder des BKE Dorsten unter fachlicher Führung des Kanuten Yannik von Marl bis Krudenburg.

Die Dorstener Blaukreuzler folgten mit der sportlichen Betätigung nicht nur dem SoG-Projekt der fünf Sucht-Selbsthilfeverbände (SoG = Sucht-Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung), die Seminarteilnehmer konnten auch weitere Erfahrungen vor allem mit sich selbst und über sich selbst machen: Gemeinschaftssinn und Teamgeist, Mut und Bereitschaft, etwas Neues auszuprobieren, Naturerlebnis auf dem Wasser, mit Ruhe und mit neuen Sichtweisen und Eindrücken waren nicht nur leere Worthülsen, sondern konnten auf der Tour live und hautnah erlebt werden.

Wesentliches Element war auch die Übernahme von Verantwortung für sich selbst, für die Mannschaft und für das Boot. In Marl-Sickingmühle wurden die Boote zu Wasser gelassen. Schnell wurde klar, dass das gleichmäßige Vorantreiben und Steuern eines Kanadiers mit Stechpaddeln für Ungeübte nicht so einfach ist. Der geringe Wasserstand und die Stromschnellen in Dorsten-Hervest und in Östrich (das Wildeste, was Nordrhein-Westfalens Flussläufe zu bieten haben), waren eine besondere Herausforderung. Beide Stromschnellen wurden jeweils einem Boot zum Verhängnis.

Auch das Kentern war Bestandteil einer neuen Selbsterfahrung. Trotz Schwimmweste ist es kein leichtes Unterfangen, in einem fließenden Gewässer sich selbst und das Boot wieder in sichere Gefilde zu bringen. Das Kentern brachte auch Erfahrung darüber, wie andere sich in Notsituationen verhalten. Schön zu erfahren, wie Teilnehmer der Tour ins Wasser sprangen, um Gekenterten bei der Bergung des Bootes und beim sicheren Erreichen des Ufers zu helfen. Das hervorragende „Frühsommer-Wetter“ half schließlich bei der Trocknung der unfreiwilligen Schwimmer.



14 Mitglieder des BKE Dorsten voller Erwartung, die Paddel in die Lippe zu stechen

War es die Natur? Die Stromschnellen? Oder ein Fahrfehler des Rudergängers oder eines Ruders, der zum Kentern führte? Fragen, die gar nicht erst in den Raum gestellt wurden. Der einheitliche Tenor: „Wir sitzen alle in einem Boot - und wir gehen auch gemeinsam unter - und helfen uns gegenseitig aus der Notsituation heraus“ zeigte das hohe Maß an Gemeinsinn und Verantwortung füreinander.



Sogar Dieter (vielen bekannt als Referent bei der Suchtkrankenhelfer-Ausbildung) und unser „Landesvater“ Günter mussten unfreiwillig wasern.



Bei den ungeübten Teilnehmern machten sich auch schnell Ermüdungserscheinungen bemerkbar. Auch schmerzende Gelenke erforderten die Umverteilung von Aufgaben im Boot. Hier zeigten die Teilnehmer Teamgeist, Verständnis und Hilfsbereitschaft. Dabei haben der Eine oder die Andere auch neue Fähigkeiten und Potentiale bei sich entdeckt.

Da die einzelnen Boote gruppenübergreifend besetzt waren, konnten die Teilnehmer Mitglieder aus anderen Gruppen unseres Ortsvereins näher kennen und schätzen lernen. Man hat zusammen etwas bewegt. Das Gefühl der Zusammengehörigkeit und Vertrauen in andere wurden gestärkt.

Kreativgruppe gegründet

In unseren Gruppen treffen wir immer wieder auf Menschen, die Stimmungs- und Motivationschwankungen, Einsamkeit und Isolation erleben. Es fällt ihnen schwer, Emotionen und Stimmungen in Worte zu kleiden. Durch die Kreativgruppe können wir ihnen Wege aufzeigen, auf andere Art eigene Gefühle -wie auch die anderer Menschen- zu erspüren und auszudrücken.



Die Teilnehmerinnen haben sich darauf eingelassen, Geduld mit sich und anderen aufzubringen und alte Pfade zu verlassen. Die kreativen Elemente im Gestalten und Basteln haben Bewegung in das eigene Fühlen und Denken der Teilnehmerinnen gebracht. Sie konnten sich in geschütztem Rahmen Zugangswege zu sich selbst bewusst werden lassen, kreative Möglichkeiten des „Redens“ von sich und mit anderen kennenlernen und im Austausch miteinander ein breiteres Verhaltensrepertoire erlernen.

Neben der Vermittlung theoretischer Grundlagen zu kreativen Techniken steht die Arbeit am eigenen Werk im Vordergrund. An dem Projekt haben in den ersten sechs Monaten drei suchtkranke Frauen und drei Angehörige von suchtkranken Männern teilgenommen.

Die Kreativgruppe trifft sich seit Oktober 2010 regelmäßig am ersten Donnerstag eines Monats.

Der Dank der Dorstener BKE-Gruppe geht an die **Karl Heinz und Hannelore Böskens-Diebels-Stiftung**, Essen, die im Rahmen einer Projektpartnerschaft durch finanzielle Unterstützung die Durchführung beider Projekte erst möglich gemacht hat.

Gelsenkirchen-Buer

Ausflug der BKE-Gruppen Gelsenkirchen-Buer nach Oberhausen am 03.07.2011

Erwartungsvoll begaben wir uns am Nordsternpark auf die Weiße Flotte, welche uns auf dem Rhein-Herne-Kanal, Richtung Oberhausen brachte. Unser erstes Ziel, dort angekommen, war das SEA LIFE Aquarium.

Näher kommt man der Unterwasserwelt nicht, ohne nass zu werden. Dort sind viele der Tiere auf der roten Liste gefährdeter Arten. Sie wurden gerettet und können nicht in den natürlichen Lebensraum zurückgeführt werden.

Neben der Vielzahl verschiedener Unterwassertierarten waren vor allem Piranhas, Zitteraal, Seewölfe nebst Katzen- und Glatthaie zu sehen.



Leider war hier die anberaumte Zeit für uns alle viel zu kurz.

Danach machten wir uns mit den gewonnenen Eindrücken auf den Rückweg zum Anlegeplatz.



Im interaktiven Berührungsbecken konnte man Seesterne, Krabben, Krebse sowie die Tentakel einer Seeanemone erfühlen, was besonders bei den Kindern große Begeisterung hervorrief. Nachdem eine Mittagspause in der Oberhausener "Coca-Cola Oase" eingelegt wurde, ging es weiter zum Gasometer.

Der Gasometer ist Wahrzeichen der Stadt Oberhausen und ein Industriedenkmal in der "neuen Mitte" Oberhausen (CentrO).

Das Motto der diesjährigen Ausstellung im Gasometer lautete "Magische Orte". Bedeutende und faszinierende Natur und Kulturdenkmale der Erde waren unter anderem zu bewundern.



Auf dem Schiff ging es dann in allgemein angeregter Unterhaltung über das Erlebte wieder zum Ausgangspunkt Nordsternpark zurück.

Wie wir am Ziel beim Abschied nehmen alle feststellen konnten, war es ein sehr gelungener Ausflug.

Unser besonderer Dank für die Vorbereitung und Ausführung dieses einmaligen Tages gilt Ralf Sobottka und Margret Guballa.

Bericht: **I.G.**

Fotos: **Klaus Papenfuß**

Vereinsseminar BKE Ge-Buer

Vom 09. -11.09.2011 war es wieder soweit. Der Verein GE-Buer traf sich zu seinem diesjährigen Vereinsseminar im Könzgen Haus in Haltern am See.

Mit dem Thema:

„Umgang mit veränderten Lebenssituationen/ Persönliche Grenzen setzen“

gingen 20 Teilnehmer in den Erfahrungsaustausch und die Selbstreflexion.

Nachdem am Freitag gegen 17.30 Uhr alle eingetroffen waren, die Zimmer bezogen und wir gemeinsam gegessen hatten, trafen wir uns anschließend in unserem Seminarraum zu einem ersten Gespräch. Es musste doch einiges improvisiert werden, da einige Freunde aus verschiedenen Gründen nicht dabei sein konnten, doch der Rahmen stand. Gegen 21 Uhr war das erste Meeting zu Ende und der Abend gestaltete sich nach dem ersten kennen lernen offener.

Für den Samstag war als Referentin Frau Petra Ehrenberg, Dipl. Sozialpädagogin, von der Suchtberatung der Stadt Gelsenkirchen eingeladen, die auch zum Frühstück eintraf. Frau Petra Ehrenberg hatte einige Wochen vorher einen Gruppenabend von uns besucht um einen ersten Eindruck zu bekommen und einige Stichpunkte zu sammeln. So hatte Frau Petra Ehrenberg sich auf uns eingestellt, war inhaltlich gut vorbereitet. Nicht einfach nur sachlich referierend, sondern auch aus ihrem

Leben erzählend, wurde sie so ganz selbstverständlich für einen Tag ein Mitglied unserer Gruppe. An dieser Stelle noch einmal herzlichen Dank dafür.

Bei Seminaren, in denen das Gespräch eine große Rolle einnimmt, ist es wichtig, dass sich jeder öffnet (aber nicht muss), dass wechselseitiges Vertrauen herrscht und die Gruppe homogen ist. Jeder darf sich gerne einbringen - und das gelang nicht zuletzt dadurch ganz super, weil alle einen Gegenstand mitgebracht hatten, mit dem sie einen persönlichen Zugang zum Thema hatten und in der Runde ihre Geschichte dazu erzählten.

Auch der Sonntag begann um 9:00 Uhr mit dem Singen der „Vereins hymne“. Es galt noch einmal den Samstag zu reflektieren. Wo war noch eine Frage? Wo fehlt noch eine Antwort? So konnte jeder, mit oder auch ohne Unterstützung der Gruppe seinen eigenen Schlusssatz für das Seminar setzen.

Nach dem Mittagessen und einem allgemeinen Fazit ging es dann zurück in die Heimat.



Vereine

Selber zum ersten Mal bei einem Vereinsseminar dabei, wusste ich nicht, was mich erwartet, und habe alles auf mich zukommen lassen. So war die erste Überraschung schon das Seminarhaus. Das hätte ich nicht so groß erwartet. Hell, klar und mitten im Grünen liegt es ideal. Vom Empfang über die Küche und den Service bis zum Reinigungsteam tragen alle zum Wohlfühlen bei.

Ich empfand das Wochenende als Gewinn für mich. Mit einem Schwerpunktthema, das wohl nicht passender hätte sein können. Die Tage inhaltlich voller Erkenntnis, emotional und tief. Aber auch voller Zuversicht, ganz viel Spaß und Lachen. Das Lied und das Seminarlicht am Morgen, das Gespräch der Gruppe und der Einzelne von sich erzählend, mit Qi Gong Übungen und liebevoll erklärten Engel- und Krafttierkarten oder auch ein Spiel.

Die Abende hat jeder so verbracht, wie es ihm grad recht war. Allein beim Lesen oder Spaziergang, mit den anderen beim Fernsehen oder in fröhlicher Runde. So fuhren wir am Samstag mit voller Besetzung nach Haltern zum Eis essen, das Wetter hatte eingeladen, noch mal draußen zu sitzen.

Doch das Wichtigste war ohne Zweifel die Gruppenarbeit. Menschen zu erleben, wie sie unterschiedlicher nicht sein können und doch unter einem übergeordneten Thema alle gleich - Menschen, die sich gefunden haben, um ein Stück ihres Weges gemeinsam zu gehen, das ist aus meiner Sicht ein ganz wichtiger Aspekt einer Selbsthilfegruppe.

Alleine kommt man sicher schneller voran, doch zu zweit kommt man weiter. Im Namen aller Teilnehmer gilt der Dank allen, die zum Gelingen beigetragen haben. Sei es im Vorlauf, die Durchführung oder die Nacharbeit. Mein persönlicher Dank gilt jedem einzelnen, ohne Euch wäre das Wochenende in dieser Form, wie wir es gemeinsam erlebt haben, nicht möglich gewesen. Ich bin dankbar, dass ich dabei sein durfte, in eurer Mitte.

Und nun ratet mal, wo ich im nächsten Jahr bin, wenn es wieder heißt:

„Der Verein GE-Buer trifft sich zum diesjährigen Vereinsseminar“?

Euer Ralf

Projekttag - Virtuelle Lebenswelten World of Warcraft, Einblicke in die Welt der Computerspiele

An unserem Projekttag am 15.10.2011 im Ev. Gemeindehaus der Apostelkirche in Gelsenkirchen-Buer nahmen 34 Mitglieder und Gäste teil.

Als Referent konnten wir Herrn Thomas Graf, Dipl.-Sozialpädagoge und Fachreferent für Mediensucht gewinnen (s. auch Foto auf der nächsten Seite).

Dieses UPDATE-Projekt wird gefördert vom Bundesverband Blaues Kreuz und unterstützt von der Barmer Ersatzkasse/GEK.

Bei dem Thema ging es nicht um die stofflichen Süchte wie z.B. Alkohol-, Medikamenten- und Drogen-Sucht, mit denen wir uns hauptsächlich in den Selbsthilfegruppen beschäftigen, sondern um eine immer größer werdende Abhängigkeit von der Spielsucht - speziell im Bereich von Online-Spielen.

Ohne Zweifel: surfen, chatten, spielen macht Spaß. Aber draußen gibt es auch noch ein richtiges Leben. Und Fragen tauchen auf:

- Wie sieht es bei Dir aus?
- Verbringst Du Deine Freizeit fast ausschließlich im Internet?
- Spielst Du "bis der Arzt kommt"?
- Weißt Du noch wie Deine alten Freunde aussehen?
- Führst Du noch persönliche Gespräche mit Ihnen?

Thomas Graf konnte den Anwesenden (auch denen ohne Online-Erfahrung) dieses umfangreiche und schwierige Thema sehr gut verständlich machen.

Anschließend wurden in Gruppenarbeit Fragen erarbeitet und gesammelt, die dann dem Referenten gestellt und von ihm ausführlich beantwortet wurden.

"Langeweile war gestern - heute gibt es den PC". Sicherlich ein Thema, das auch in Zukunft Eltern und Pädagogen beschäftigen wird. Es war für alle Teilnehmer ein Tag mit vielen neuen Eindrücken und Erkenntnissen.

Dieter Grundmann



34 Mitglieder und Gäste nahmen am Projekttag „Virtuelle Lebenswelten“ in Gelsenkirchen-Buer teil und hörten Thomas Graf, Dipl.-Sozialpädagoge und Fachreferent für Mediensucht aufmerksam zu.

Gelsenkirchen-Beckhausen

Wir vom Verein Ge-Beckhausen, Claudia, Manfred, Jochen und Ich waren vom 10.10. 2010 - 17.10.2011 auf einer Finca eines Bekannten auf Malle.

Wir hatten uns im Vorfeld einige Dinge vorgenommen, die wir machen wollten. Dabei war auch Flagge zeigen am Ballermann 6. Die Aktion ist auch am Ballermann ganz gut angekommen. Es gab keine Probleme. Unter anderen kam immer die Frage: Welches Land hat den diese Fahne - wir haben uns dann darauf geeinigt:

KLEIN GIBRALTAR

Heinrich Ostermeier



Flagge zeigen am Ballermann 6: Claudia und Jochen vom BKE Ge-Beckhausen.



Vereine

Verdienstnadel für Wilfried Klossek



Wir gratulieren Wilfried Klossek zur Verdienstnadel des BKE Landesverbandes NRW. Wilfried leitet über Jahrzehnte eine Selbsthilfegruppe in einer Art, die seines Gleichen sucht.



Wilfried Klossek, erster Träger der Verdienstnadel des BKE NRW

In den Zeiten, da alle Welt gern Vergangenheit und Probleme verdrängt, hat sich Wilfried zäh, gewissenhaft, konsequent, aber nie laut in seinen Beiträgen in der Suchthilfe um die Aufarbeitung der Sucht hervorgetan. Er wurde dabei niemals zum Richter. Stattdessen ist es ihm in beeindruckender Weise gelungen, die Grausamkeit der Sucht aufzuzeigen.

Begegnungen mit Menschen und die Anliegen der Menschen nehmen in der Arbeit der Selbsthilfe bei ihm einen hohen Stellenwert ein.

Jochen Heinrich

Besuch der Fachklinik Spielwige für Frauen und Männer in Lüdenscheid am 26. März 2011.

Herr Dipl.-Psych. Ulrich Neß zeigte uns die Fachklinik sehr ausführlich und erörterte während des Rundganges die einzelnen Therapiemöglichkeiten.

Wir führten mit Herrn ein stundenlanges Gespräch, wo wir viele neue Gesichtspunkte, Erfahrungen und Möglichkeiten erkennen konnten.

Wir wurden über das Leben in der Suchtklinik aufgeklärt und es wurde vielen bewusst, dass ein Aufenthalt in der Klinik hilfreicher ist als zahlreiche Entgiftungen und Entwöhnungsphasen, um alleine von der Sucht loszukommen.

Viele fanden die Exkursion eine der interessantesten, die bis jetzt gemacht wurden. Die meisten haben noch lange über diesen Tag nachgedacht, was zeigt, dass es nicht eine Art von Exkursion ist, die man macht und dann sofort wieder vergisst.

Wir danken Frau Regina Bracht und Herrn Neß für die Zeit die sie sich für uns genommen haben.

Jochen Heinrich



Eine ausführliche Beschreibung der Fachklinik Spielwige folgt auf der nächsten Seite

Fachklinik Spielwige - Der Mensch hat mehr Möglichkeiten als er ahnt

Die Fachklinik Spielwige ist eine Einrichtung der medizinischen Rehabilitation mit langjähriger Erfahrung in der Behandlung suchtkranker Menschen. Sie liegt in landschaftlich reizvoller Umgebung, oberhalb der Verse-Trinkwassertalsperre in Lüdenscheid. Sie besteht seit 1965 und bietet 45 stationäre Therapieplätze. Hier werden alkohol-, medikamenten- und mehrfach-suchtmittel-abhängige Frauen und Männer (legale Stoffe) sowie Menschen mit Spielsucht in Verbindung mit den genannten stoffgebundenen Süchten betreut.

Die Ziele

- Das gemeinsame Anliegen in der Zeit der Behandlung ist:
- Die Verbesserung der körperlichen und seelischen Gesundheit
- Die Wiederherstellung/Erhaltung der Erwerbsfähigkeit
- Die Förderung der sozialen (Re-)Integration

Alle therapeutischen Maßnahmen fördern die Entfaltung der eigenen Fähigkeiten, Anlagen und Möglichkeiten und befähigen zum Zusammenleben mit Anderen. Sie wirken Selbstbezogenheit und Vereinzelung entgegen, die zu Vereinsamung führen!

Frauenaufnahme

Seit August letzten Jahres nimmt die Fachklinik Spielwige auch Patientinnen auf. In einem völlig neu gestalteten, separaten Gebäudekomplex, haben die Patientinnen die Möglichkeit, sich mit ihren Suchtproblemen qualifiziert behandeln zu lassen.

Die Zimmer sind neu, modern und freundlich mit jeweils eigenem Bad eingerichtet und bieten eine wunderschöne Aussicht in die grenzenlose Natur.

Räumlichkeiten

Neben dem Wohnbereich gehören zwei Gewächshäuser, ein Nutz- und Ziergarten, eine Lehrküche, zwei Fitnessräume, vier Gruppenräume, ein Werkraum sowie eine Schreinerei, Schlosserei und ein medizinischer Behandlungsraum zu den Räumlichkeiten, die allen Patienten zur Verfügung stehen. In der Freizeit können sich die Patienten in der Bibliothek, einer Mehrzweckhalle, einem Werkraum, einem Patienten-Café oder in einem der zwei TV-Räume aufhalten.

Unser Therapieverständnis:

Entsprechend dem Prinzip der Ganzheitlichkeit des Menschen werden Körper, Geist und Psyche als eine Einheit gesehen und behandelt. Somit ist auch die Suchterkrankung eine Erkrankung des ganzen Menschen. Um diesem Ansatz zu entsprechen, bieten wir in der Fachklinik Spielwige folgende Therapieformen an: medizinische Behandlung, Gruppenpsychotherapie, Einzelpsychotherapie, Ergo- und Arbeitstherapie, Indikationsgruppen, Sport- und Bewegung, Physiotherapie, Ernährungsberatung, Bezugspersonen, Freizeitgestaltung, Nachsorge.

Wir begleiten Sie gerne auf Ihrem Weg aus der Sucht. Für weitere Rückfragen stehen wir selbstverständlich jederzeit gerne zur Verfügung.

Fachklinik Spielwige

Dipl.-Psych. Ulrich Neß, Verwaltungsleiter

Rufnummer 0 23 51/ 94 85-11

ness@fachklinik-spielwige.de.



Gladbeck

Kleiner Dank für viel Ehrenarbeit Ehrenamtskarte der Stadt Gladbeck

Gladbeck verleiht die Ehrenamtskarte als dritte Stadt im Kreis Recklinghausen an Menschen, die sich für das Gemeinwohl einsetzen. Neben den 50 vom Bürgermeister gestern ausgezeichneten Gladbeckern sind für 54 weitere Personen Anträge bei der Stadtverwaltung eingegangen, darunter die meisten für Feuerwehrleute, die ihre Ehrenamtskarte bei der Jubilar-ehrung der Feuerwehr am 15. November erhalten. Alle übrigen Antragsteller erhalten übrigens ihre Karten bis zum 18. November per Post übersandt. Abgelehnt, so die Stadt, wurde bislang niemand.

Inhaber der Ehrenamtskarte können NRW-weit in den Genuss von Vergünstigungen bei Angeboten vieler öffentlicher Einrichtungen kommen — als Dankeschön für die ehrenamtlich geleistete Arbeit. In Gladbeck gibt es kostenlose Eintrittskarten aus dem städtischen Kulturangebot. Auch die Ruhrtriennale und eine örtliche Parfümerie bieten Vergünstigungen an.



Werner Elsner, Vorsitzender des BKE Gladbeck (2. Reihe) und sein Stellvertreter Hans-Jörg Stradtman (obere Reihe) waren bei den ersten 50 Ehrenamtlern, die vom Bürgermeister der Stadt Gladbeck, Ulrich Roland, mit der neuen Ehrenamtskarte NRW geehrt wurden.

Weitere Angebote sollen folgen. Der Einzelhandelsverband überreichte allen bei der Feierstunde einen Gladbeck-Taler, eine Art Wertgutschein, den man in bestimmten Läden in der City beim Einkauf einlösen kann.

„Die Ehrenamtskarte ist ein kleines Zeichen unserer Wertschätzung“, sagte Bürgermeister Roland bei der offiziellen Übergabe der gold-gelben Karte im Scheckkartenformat. Er lobte ausdrücklich den Einsatz der Ehrenamtlicher aus den verschiedensten Bereichen. „Ohne Sie alle liefe in unserer Stadt in vielen Bereichen weniger“, sagte Roland, der darauf hinwies, dass Gladbeck eine Stadt des Ehrenamtes sei - und das nicht erst seit ein paar Jahren, seitdem die öffentlichen Kassen Probleme hätten. Gladbeck habe schon immer ein eng geknüpftes Netzwerk gehabt mit Menschen, die einfach da sind, wenn man sie brauche. Roland: „Unsere Stadt ist damit immer gut gefahren.“

Die Ehrenamtskarte wird vom Land NRW seit 2008 ermöglicht. Gladbeck schloss sich den „Ehrenamtskarten-Städten“ - inzwischen gehören 125 Kommunen dazu - in diesem Jahr an. Im Frühjahr beschloss dies der Haupt- und Finanzausschuss, die Vereinbarung zur Einführung der Ehrenamtskarte wurde am 3. Juni zwischen der Stadt, vertreten durch den Sozialdezernenten Rainer Weichelt, und dem Land, vertreten durch den Ministerialdirigenten im Familien-Ministerium Klaus Bösche, unterzeichnet. Landesweit wurden bereits über 13 000 Karten ausgegeben.

08.11.2011 | 17:56 Uhr

WAZ aus dem Westen - Lokales



Hagedorn

Es ist schön, dass es Dich gibt! 35 Jahre BKE Hagedorn

Auszug aus der Festrede von Walter Beier:

„Heute freuen wir uns gemeinsam über das 35-jährige Bestehen des Blauen Kreuzes in der Evangelischen Kirche in Hagedorn.

Das BKE Hagedorn hatte im Januar 1976 die erste Gruppenstunde, damals der Freundeskreis im BKE. Der damalige Pfarrer Strathmeier hatte die Suchtkrankenhilfe durch das Diakonische Werk in Hagedorn ins Leben gerufen. 1981 kam zu der ursprünglichen Gruppe FK im BKE das BKE Hagedorn hinzu. Seit der ersten Stunde steht die Betreuung der Abhängigen und deren Angehörigen im Mittelpunkt der Arbeit. Die zweite Säule ist der wöchentliche Gruppenabend.

Welche vielfältige, oft mit Strapazen und Enttäuschungen verbundene Arbeit in Hagedorn in der freiwilligen Suchtkrankenhilfe geleistet wurde und noch wird, wissen viele der heutigen Teilnehmer an der Veranstaltung vielleicht besser als ich. Es herrscht aber auch große Freude über jeden Menschen, der es geschafft hat, den Klauen der Sucht zu entkommen. Die Arbeit lohnt sich!

Mit dem BKE Hagedorn verbinde ich Personen, die für mich stets in Erinnerung bleiben werden. Einige nenne ich hier:

- Pastor Strathmeier
- Martin Landwehr
- Emil Domke
- Erich Mickmack
- Christel Skowronnek
- Klaus Wiesekepsieker
- Pfarrer Fritz Strunk
(1978 – 1993 Landesvorsitzender)
- und viele andere mehr

Ihnen und den anderen vielen Helfern, wozu ich alle Menschen des BKE zähle, sowie den heutigen Verantwortlichen des BKE Hagedorn einschließlich aller Gruppenmitglieder, danke ich hiermit persönlich für die Arbeit.

Ich bin gebeten worden, heute eine Festrede zu halten. Das möchte ich zu dem Satz „Es ist schön, dass es Dich gibt“ tun.“

Walter Beier beschrieb in seinem weiteren Vortrag Details zu Erfahrungen und Empfehlungen aus seinem Klinikaufenthalt in Bad Heerenalb. Des Weiteren führte er aus:

„Nach sechs, acht, manchmal zwölf Wochen kehren die Gäste in die alte Umgebung zurück. Da sind sie wieder allein.

Während des Klinikaufenthaltes haben sie natürlich nur Anstöße zum Lernen bekommen. Das muss nach Verlassen der Klinik weiter geübt werden. Dabei helfen sehr viele der Selbsthilfegruppen. Dr. Lechler selbst nennt sie gar nicht mehr Selbsthilfegruppen; denn es hat mit Selbsthilfe wenig zu tun. Es ist nach seiner Auffassung eine neue Lebensform, die innerhalb der Gruppenstunden miteinander praktiziert wird. Er hat auch die Auffassung vertreten, dass es diese Gruppen gar nicht gäbe, wenn die Menschen alle erfüllter, intensiver, offener und auch konfrontativer leben würden, wenn die Menschen nicht mehr so viele Kompromisse machen und vieles entschuldigen würden, wo es nichts mehr zu entschuldigen gibt.

Wer regelmäßig diese Gruppen besucht, hat erfahrungsgemäß bessere Chancen, seine neu erworbenen Verhaltensweisen zu stabilisieren als diejenigen, die nichts mehr tun. Es ist ja ein biologisches Gesetz, dass alles Neue, das wir uns aneignen, weiter geübt werden muss.

Die Begegnungen mit Selbsthilfegruppen haben in mir das Verlangen wachgerufen, selbst eine Gemeinschaft anzubieten, in der es so offen, so verzeihend und so annehmend ist; wo es nicht wichtig ist, was man ist, es heißt lediglich: „Es ist schön, dass es Dich gibt!“

In diesem Sinne wünsche ich uns allen und mir das Aufeinanderzugehen bei allen Begegnungsmöglichkeiten innerhalb unseres Verbandes, sei es innerhalb oder außerhalb der Gruppe, die nur eine von vielen Begegnungsmöglichkeiten darstellt.“

Walter Beier

Ehrevorsitzender BKE NRW

Die ausführliche Festrede ist dem Internet zu entnehmen:
www.blaues-kreuz-nrw.de / wir für sie / news

Herten-Westerholt

„Komm´ klar“ in der „Alkohölle“

Mitarbeit in Alkoholpräventionsprogrammen des Kinder- und Jugendschutzes der Stadt Herten für Jugendliche an weiterführenden Schulen

Wir waren alle in der Alkohölle, vielleicht auch nur im Fegefeuer. Wir möchten nie wieder dort hin und Betroffenen helfen, der Hölle zu entkommen, und wir wünschen keinem, dass er das erlebt, was wir in unserer „Suchtkarriere“ durchgemacht haben. Damit Wünsche in Erfüllung gehen, muss man etwas tun. So war es für einige Mitglieder unserer Selbsthilfegruppe und anderer Blaukreuz-Gruppen in der Herten eine willkommene Aufgabe, als bei den Gruppen angefragt wurde, ob Gruppenmitglieder bereit wären, im Rahmen eines Theaterprojekts des städtischen Kinder- und Jugendschutzes an Hertener Schulen mit in die einzelnen Schulklassen zu gehen. Dort sollten wir aus Sicht der Betroffenen berichten und mit den Schülern zu diskutieren.

Auf was hatten wir uns eingelassen? Was würde uns erwarten? Konnten wir das überhaupt? Wie sollten wir uns in den Schülern gegenüber zeigen? Was wurde von uns erwartet? Wir hatten alle „Bauchgrimmen“, Zweifel, Vorbehalte, Ängste, aber vor allem Mut, uns auf die neue Aufgabe einzulassen. Das war vor mehr als zwei Jahren.

Es begann mit der „Alkohölle“, einem Theaterstück von Beate Albrecht über Alkoholmissbrauch und seine Folgen. Beate Albrecht hatte das Stück für Jugendliche ab 13 Jahren in Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen und Drogenberatungsstellen erarbeitet: Eine 19-Jährige macht in der Werbeagentur ihrer Tante ein Praktikum und nimmt den Auftrag einer Spirituosenfirma an, einen neuen Alkopop zu bewerben; diese lehnt den Auftrag ab, da die Agentur keinen Alkohol bewerben will. Es entsteht ein Streit, in deren Verlauf die Praktikantin eine weitere Geschichte erfährt, die alles andere als lustig ist und sie zutiefst berührt.

Die Gruppe „Theaterspiel“ aus Witten wurde vom Kinder- und Jugendschutz der Stadt Herten eingeladen und führte das Vier-Personen-Stück an verschiedenen Hertener Schulen auf; die Autorin, in der Rolle der Chefin der Werbeagentur, und ein trockener Alkoholiker als Vater, der bei einer Trunkenheitsfahrt tödlich verunglückt. Das Stück reißt die Schüler mit, spontane Reaktionen, bedrückende Stille und am Schluss nachdenkliches Schweigen – erst mit einiger Verzögerung verdienter Applaus. Ich habe das Stück mehrfach gesehen, auch bei der achten Vorstellung wurde mir heiß und kalt, das vielschichtige Stück geht wirklich unter die Haut.

Wie sehr die Jugendlichen ge- und betroffen waren, zeigte sich in den an das Theaterstück anschließenden Diskussionen im Klassenverband mit den Schauspielern, Mitgliedern der Blaukreuzgruppen und den Mitarbeitern der Fachstelle Sucht Herten des Diakonischen Werkes und der Drogenberatungsstelle (DROB) des Kreises Recklinghausen.

Eine Analyse der ersten drei Theaterveranstaltungen ergab, dass das Theaterstück mit anschließender Diskussion eine gute Methode ist, die Jugendlichen für die Alkoholproblematik zu sensibilisieren. Daraus entstand die Idee, ein Projekt zum Thema Alkoholprävention speziell für die Jahrgänge 8 bis 10 zu entwickeln.

Die Beauftragte für Kinder- und Jugendschutz der Stadt Herten, Sylvia Steffan, Initiatorin der hier beschriebenen Präventionsprogramme, konzipierte in Zusammenarbeit mit der Fachstelle „Sucht Herten“ des Diakonischen Werkes im Kirchenkreis Recklinghausen, den Mitgliedern der Blaukreuzgruppen, der Fachstelle Suchtvorbeugung der DROB Recklinghausen, einen Präventionsparcours zum Thema „Alkohol“, der nach einer Probephase in 2009 und Überarbeitung seit 2010 den Jahrgängen 8 bis 10 der weiterführenden Schulen unter dem Motto „Komm´ klar“ angeboten wird.

Die etwa dreistündige Veranstaltung wird außerhalb der jeweiligen Schule für einzelne Klassen im Kaplan-Prassek-Heim, einer katholischen Kinder- und Jugendeinrichtung in Herten-Mitte durchgeführt. Nach der Vorstellung der Beteiligten, den Inhalten des Parcours und Kurzfilmen durchwandern die Schüler/innen in Kleingruppen einen Parcours mit drei Stationen: Beim Aktions- und Spielfeld „Wahrheit oder Pflicht“ beantworten sie Fragen, lösen Aufgaben und bekommen Informationen zum Thema Alkohol und Sucht.

Im „Rauschparcours“ durchlaufen sie mit Anleitung und „Rauschbrille“ einen Parcours mit unterschiedlichen Aufgaben, berichten über die gemachten Eindrücke und eigene Alkoholerfahrungen; bei der Station „Hugo - der Suchtmensch“ geht es um Suchtentstehung und Umgang mit Alkohol. Zum Ende der Abschlussrunde im Klassenverband werden alkoholfreie Cocktails und kleine Snacks angeboten und gezielt Informationsmaterial ausgeteilt.

Im Jahr 2010 konnte der Kinder- und Jugendschutz der Stadt Herten mit den Veranstaltungen



Eine neue Erfahrung für die Schüler: der Rausch-Parcours beim Alkohol-Präventionskurs.
Foto: Stadt Herten

„Alkohölle“ und „Komm´ klar“ 32 Prozent der 14- bis 17jährigen erreichen, eine beeindruckende Zahl. Die positiven Rückmeldungen aus den Schulen und die im Umgang mit den Jugendlichen gemachten Erfahrungen haben alle Beteiligten ermutigt, die Projekte weiterzuführen, Inhalte anzupassen und weiter aktiv mitzuarbeiten und uns selbst weiterzubilden.

Erfolge sind schwer messbar, aber erfahrbar. Erfahrbar in den vielen einzelnen Gesprächen mit den Jugendlichen und erfahrbar insbesondere an uns Mitgliedern der Blaukreuzgruppen selbst.

Unsere Zweifel, Vorbehalte und Ängste haben sich als unbegründet erwiesen. Das Bauchgrimmen ist weg, wir gehen heute mit Zutrauen und Freude zu den vorbereitenden Treffen und einzelnen Veranstaltungen; wir sind sicherer und offener geworden. Wir haben gelernt, den Jugendlichen zuzuhören, und erfahren, dass diese uns zuhören. Unser Selbstwertgefühl ist gewachsen, wir sind stärker geworden.

Wollten wir das nicht auch bei den Jugendlichen erreichen?

Die ständigen Kontakte zu der Stadt Herten, der Fachstelle „Sucht Herten“ des Diakonischen Werkes und der DROB Recklinghausen haben zu vielen Aktivitäten innerhalb unserer Selbsthilfegruppe geführt und werden zu weiteren Aktionen führen, z.B. zum Thema Mediensucht. Unsere Mitarbeit ist also keine Einbahnstraße. Wir sehen sie als Gewinn für alle Beteiligten.

Weitere Auskünfte zum Projekt „Komm´ klar“ und zur „Alkohölle“ könnt Ihr bei der Stadt Herten, Kinder und Jugendschutz, Sylvia Steffan, bekommen: Tel.: 02366 – 303197 oder s.steffan@herten.de

Albert Corbach

Suchthilfe Westerholt e.V.
im Blauen Kreuz in der Ev. Kirche

Die Berghütte ruft! Freizeit- und Seminarwoche 2011 Suchthilfe Westerholt e.V.

„Der Berg, er ruft und hat kein Glück, ich bleib´ im Tal und ruf zurück!“ – Nicht so bei den Mitgliedern unserer Selbsthilfegruppe! Bereits seit 1991 verbringen wir im zweijährigen Rhythmus im Spätsommer/Frühherbst unsere Seminar- und Freizeitwoche auf einer Berghütte, wobei Berg über- und Hütte untertrieben ist.

Wie die Gruppe auf die Berghütte gekommen ist, kann niemand mehr genau berichten. Franz-Josef erinnert sich noch, dass er vor der ersten Freizeit eine Vortour gemacht hat. Kein Internet, kein Routenplaner, kein „Navi“ und auch der ADAC kannte allenfalls die Wege zu Orten mit der Postleitzahl 0 am Ende. In akribischer Kleinarbeit ermittelte er den einfachsten Anfahrtsweg; noch heute wird die exakte Ortseingabe nicht von allen Navigationsgeräten erkannt und selbst der Mobilfunk hat noch Löcher; nicht über jedes Netz ist die Berghütte zu erreichen.

Wo liegt nun diese ominöse Hütte? Die „Berghütte Rödinghausen“ liegt etwa auf halben Wege zwischen Osnabrück und Bad Oeynhausen mitten im Wiehengebirge im Ortsteil Büscherheide der Gemeinde Preuß. Oldendorf am Rand einer großen, waldumsäumten Freifläche, auf der sich am Gehügel ein kleiner Bauernhof und in einer Senke ein weiteres Freizeithaus befinden; ansonsten nur Weiden, Felder und Wiesen. Richtig einsam. Ein Platz, die Seele baumeln zu lassen.

Aber auch ein Platz für intensive Seminar- und Gruppenarbeit. Dazu laden der ca. 130 qm große Tagungsraum mit den notwendigen technischen Geräten, aber auch einem Klavier, ein kleiner Gruppenraum, der große Speiseraum oder die Sonnenterasse, der überdachte Freisitz vor dem Eingang oder der gepflasterte möbellierte Grillplatz ein. Leider war in diesem Jahr das Wetter besch...eiden, so dass wir die großen Außenanlagen nur wenig nutzen konnten.

Wenn wir in den vergangenen Jahren auf den großen Rasenflächen Windvögel und Modellflugzeuge steigen ließen oder uns einfach in die Sonne legten, konnten wir in diesem Jahr weder den aufwendig gestalteten Bolz- und Basketballplatz, noch die Außentischtennisplatte benutzen.

Auch das geplante Lagerfeuer an einer eigens mit Sitzmöglichkeiten ausgestatteten abgelegenen Stelle und der Grillabend fielen dem Regen zum Opfer. Immerhin waren noch Boccia-Spiele, Bogenschießen und eine gelegentliche Fahrt auf der Seilbahn möglich. Aber zum Glück gab es im Haus noch einen Tischtennisraum, einen Kicker und am Abend die für uns einfach dazugehörenden Dart-Turniere oder Rummy-Cup-Runden.

Aber es gibt kein schlechtes Wetter, nur falsche Kleidung. So konnten wir Wanderungen zum „Grünen See“, zum Bismarck-Denkmal und dem Aussichtsturm auf dem Nonnenstein unternehmen, von dessen Aussichtsplattform in fast 290 m Höhe wir einen wunderschönen Blick auf des Ravensburger Hügelland, zum Teutoburger Wald und in die Norddeutsche Tiefebene hatten. Am Südrand des Wiehengebirges sahen wir unter uns Rödinghausen liegen, der nächste etwas größere Ort mit Einkaufsmöglichkeiten, einem Erlebnisfreibad mit Großwasserrutsche, Tennis- und Squash-Plätzen, Fahrradverleih und Minigolfanlage. Von der Berghütte waren es etwa 30 Minuten Fußweg über den Kamm des Wiehengebirges und an einer Jugendherberge vorbei bis in den Ort.

Unsere diesjährige Seminarwoche fand unter dem Oberthema „Stationäre oder ambulante Rehabilitation oder deren Kombination“ statt. Wir besuchten die Paracelsus-Berghofklinik in Bad Essen, eine Fachklinik für Abhängigkeitserkrankungen. Nach einer kurzen Einführung in die Geschichte der Klinik und der Darstellung, welche Krankheitsbilder behandelt werden, wurde uns das tiefenpsychologisch/analytische integrative Therapiekonzept sowie das umfangreiche Behandlungsangebot mit den einzelnen Therapiefeldern vorgestellt. Nach dem gemeinsamen Mittagessen hatten wir Gelegenheit, die einzelnen Therapieräumlichkeiten, insbesondere den Sport- und Fitnessbereich, das Schwimm- und Bewegungsbad und den Physiotherapie-Bereich, sowie die Bereiche der Kunst- und Gestaltungstherapie, der Ergotherapie, den Raum des Musikprojekts und die verschiedenen Freizeitbereiche zu besichtigen. Wir möchten uns auf diesem Wege nochmals für die herzliche Betreuung in der Paracelsus-Berghofklinik bedanken.

Holzwickede

Blaues Kreuz setzt auf Fortbildung

Ehrung von Abstinenzlern als Beitrag zur Öffentlichkeitsarbeit

Holzwickede. 30 Mitglieder des Blauen Kreuzes wählten in ihrer Jahreshauptversammlung den Vorstand und bestätigten Bärbel Brauckmann als erste Vorsitzende.

Stellvertreter bleibt Michael Pries. Zur Schatzmeisterin wurde Monika Brauckmann gewählt. Schriftführer ist Rolf Gerke. Beisitzer sind Ursula Mikolajczak, Michael Fromm und Britta Grau.

Dank für ihre Arbeit hörten die Vorstandsmitglieder von Pfarrer Christian Bald und vom Landesvorsitzenden des Blauen Kreuzes Günter Grimm.

Grimm leitet im März gemeinsam mit Walter Beier ein Führungskräfte-seminar. Daran nimmt der komplette Holzwickeder Vorstand teil. Beim Vereinsseminar 2010 wurde festgestellt, dass es noch einige Dinge innerhalb des Vereins bezüglich der Aufgabenverteilung zu regeln gilt.

Ein Vereinsseminar steht auch für dieses Jahr wieder auf dem Programm. Außerdem sind eine Grillfete, ein Tagesausflug und eine Weihnachtsfeier geplant.

Eine Ehrung gab es ebenfalls am Dienstagabend im evangelischen Gemeindehaus Opherdicke. Ralf Mikolajczak kann auf fünf Jahre Abstinenz stolz sein.

Für das Blaue Kreuz sind solche Ehrungen wirksame Öffentlichkeitsarbeit einerseits und die Würdigung der Leistung andererseits. Damit soll zum Ausdruck gebracht werden, „dass es sich lohnt, für ein besseres Leben auf Alkohol ganz zu verzichten.“

Hellweger Anzeiger 20.01.11

Bei einem gemeinsamen Eisessen in Bad Essen, das mit seinen schmucken Fachwerkhäusern und dem kleinen historischen Marktplatz jederzeit zu einem Besuch einlädt, reflektierten wir die in der Klinik gewonnenen Eindrücke; anschließend wurde noch in Kleingruppen für den Abend und die folgenden Tage eingekauft. Das gemeinsame Besprechen, was am nächsten Tag gekocht werden und an Lebensmitteln für die einzelnen Mahlzeiten eingekauft werden sollte und musste, und das gemeinsame Einkaufen in Kleingruppen förderte das Gefühl der Gruppenmitgliedschaft und -verantwortung. Gemeinsames Vorbereiten der Mahlzeiten und Kochen in der Gemeinschaftsküche, die mit allen notwendigen Geräten hervorragend ausgestattet war, zeigte bei dem einen oder anderen ungeahnte Fähigkeiten.

Selbst diejenigen, die ansonsten nur mit Mühe zum Abspülen zu bewegen gewesen wären, bedienten mit Hingabe und Leidenschaft die Großküchenspülmaschine.

Die Berghütte – ein idealer Ort, um Gruppe zu erleben, ein Ort der Ruhe und Geselligkeit, des Abschaltens, der Erholung und Entspannung, ein Ort, an dem intensive Gruppenarbeit und aktive Freizeit möglich sind. Aber auch ein Ort, der es dem Einzelnen gestattet, sich zurückzuziehen, allein oder mit wenigen lange Spaziergänge zu unternehmen, Pilze zu suchen oder Bucheckern und Nüsse zu sammeln, oder Zwetschgen, Birnen und Äpfel am Wegesrand zu „stibitzen“. Oder einfach im Dunkeln vor der Tür zu sitzen, richtige Dunkelheit zu spüren, den Wolkenzug, die Sterne, die Lichter der Flugzeuge oder die vorbeischwirrenden Fledermäuse zu beobachten.

Wen wundert es, dass auf die Frage am ersten Gruppenabend nach dieser Woche auf die Frage, wo die nächste Seminar- und Freizeitwoche stattfinden solle, Alternativen von der Gruppe nicht ernsthaft in Betracht gezogen wurden.

Die Berghütte braucht nicht zu rufen, wir kommen auch so.

**Suchthilfe Westerholt e.V.
Albert Corbach**

Zu dieser wichtigen Aussage wurde an dem Wochenende gemeinsam gearbeitet. Unter der sachkundigen, aber auch sehr humorvollen Anleitung von Walter Beier erstellten die Teilnehmer ein Organigramm über die Aufgaben und Arbeiten der Selbsthilfegruppen, des Vorstandes, der einzelnen Arbeitskreise und der Ansprechpartner/Betreuer. Bei der Erstellung dieses Organigramms stellte sich heraus, dass es an einigen Ecken und Kanten hakt. Seit langem getroffene Absprachen wurden nicht umgesetzt. Noch an Ort und Stelle stellten sich Teilnehmer zur Verfügung, bestimmte Aufgaben für längere Zeit (ohne Funktionsträger zu sein) durchzuführen. Das Bild 1 zeigt den größten Teil der Teilnehmer im Plenum mit dem gemeinsam erstellten Organigramm.

Am Samstagnachmittag wurde die Seminararbeit durch einen Ausflug mit dem Schiff auf dem Sorpesee unterbrochen.

Der Sonntagmorgen diente dazu, wichtige mitgebrachte Fragen der Teilnehmer abzuhandeln. Dazu reichte sogar die Zeit aus.

In der Abschlussrunde stellten die Teilnehmer übereinstimmend fest, dass sie an dem bisher besten Vereinsseminar teilgenommen hätten. Sie wünschten sich die weiteren Seminare in bisheriger Form mit dem bekannten Personal. Zum Seminar war meine Ehefrau Martina das erste Mal mitgekommen. Sie war überrascht und ange-tan von der Vielfältigkeit der BKE-Arbeit und der selbstgesetzten Aufgaben. Sie und die anderen Teilnehmer, so auch ich, waren am gesamten Wochenende in hervorragender Stimmung.

Michael Pries



Lengerich

Komasaufen

Am 17.11.2010 fand in der Volksbank Lengerich eine Podiumsdiskussion über das Thema "Komasaufen - wessen Verantwortung..??" statt.

Komasaufen: Den Auslöser gibt es nicht - Arbeitskreis hat zur Podiumsdiskussion eingeladen

Das sogenannte Komasaufen ist ein Verhalten, das um das Tecklenburger Land keinen Bogen macht. Der Arbeitskreis Selbsthilfegruppen im Einzugsbereich der Beratungsstelle Sucht des Diakonischen Werkes Tecklenburg hatte jetzt zu einer Podiumsdiskussion "Komasaufen - wessen Verantwortung" eingeladen.

Mit Markus Züber (Paracelsus-Berghof-Klinik Bad Essen), Monika Schnellhammer (Fachstelle Sucht, Caritasverband Osnabrück), Detlev Wiehe (Kommissariat Vorbeugung, Rheine), Hildegard Senge (Hauptschule Tecklenburg) und Boris Forthmann (Student der Uni Münster, Projekt "lieber schlau als blau") hatten die Veranstalter ein sehr fachkundiges Podium im Veranstaltungsraum der Volksbank besetzt. Moderator des Abends war Heinrich Ahlers-Kremer Beratungsstelle Sucht, Lengerich).

Nach einer kurzen Darstellung der Aufgabenbereiche und Erläuterung der Zuständigkeiten berichteten die Experten laut Mitteilung von ihren Erfahrungen mit Personen, die sich als Koma-Säufer betätigt haben oder durch die Einnahme weiterer Drogen das Bewusstsein verlieren wollten.

Rund 50 Teilnehmer hörten den Experten nicht nur zu, sondern stellten im Anschluss zahlreiche Fragen. Daraus entwickelte sich eine intensive Diskussion. Eine Antwort auf die Frage, ob Komasaufen ein Eltern-, Schul- oder gesellschaftliches Problem in Deutschland ist, wurde laut Mitteilung an diesem Abend nicht gefunden. Mögliche Auslöser könnten fehlende Integration, hohe Arbeitslosigkeit unter Jugendlichen oder fehlende politische und soziale Führung sein.

Bedauert wurde von den Mitgliedern des Arbeitskreises der Selbsthilfegruppen, dass nur wenige Jugendliche an dieser Veranstaltung teilnahmen..

Aus Westfälische Nachrichten

30 Jahre BKE Lengerich Jubiläumsfeier mit der Spitze des Landesverbandes

30 Jahre Blaues Kreuz in Lengerich. Da ließen sich namhafte Vertreter des BKE in Bund und Land nicht zwei Mal bitten, die Vorstandskollegen im BKE-Landesverband, Ewald Decker und Henny Schallenberg sowie alle Lengericher Blaukreuzler zur Jubiläumsfeier in Lengerich aufzusuchen.

Ewald Decker als Gründungsmitglied und Vorsitzender des Ortsvereins Lengerich begrüßte nach einem feierlichen Gottesdienst die Gäste und führte in der ihm eigenen Art und Weise mit viel Witz und Charme durch das Programm.

Heinz-Günter Grimm als BKE-Bundesvorsitzender, Karl-Hermann Vogt als BKE-Landesvorsitzender und Walter Beier als Ehrevorsitzender des Blauen Kreuzes in der Ev. Kirche richteten Grußbotschaften und Dankesworte an den Lengericher Ortsverein.

Zu den Gästen zählten u.a. auch Blaukreuzler aus den Ortsvereinen Lienen, Hagedorn und Gelsenkirchen. Sogar eine russischsprachige Selbsthilfegruppe feierte mit den Lengerichern.

In seiner Festrede wies Walter Beier darauf hin, dass Angehörige und Freunde oftmals genauso betroffen seien wie die Abhängigen selbst.

Neben dem Kampf gegen die Alkoholsucht sei es wichtig, wieder Ziele im Leben zu finden - und das gelte sowohl für die Suchtkranken, als auch für die Angehörigen.

Ein Ensemble der integrativen Kunst- und Musikschule (IKM) brachte bei seiner Darbietung von Musical-Interpretationen Schwung und Stimmung in die Versammlung.

Mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken ging der Freudentag des BKE Lengerich zu Ende. Ewald Decker, Henny Schallenberg und alle Helfer und Gruppenmitglieder stehen bereit, auch neuen Hilfesuchenden Hoffnung und Hilfestellung für ein zufriedenes suchtfreies Leben zu geben.

Dass die örtliche Presse ausführlich über diese Veranstaltung berichtete, versteht sich bei dem Engagement der Blaukreuzler in Lengerich und der Wichtigkeit der Suchtselbsthilfe in unserem Gesundheitssystem von selbst.

Alle Mitglieder, Förderer und Freunde des Blauen Kreuzes in der Ev. Kirche gratulieren dem Lengericher BKE Ortsverein zum Jubiläum und wünschen allen Aktiven weiterhin viel Kraft und Erfolg beim Kampf gegen die Suchtkrankheit.



Lippstadt

Leiter der Suchtabteilung des LWL Warstein zu Besuch beim BKE Lippstadt

Für Montag, 11.04.2011, hatte der BKE Ortsverein Lippstadt den Leiter der Suchtabteilung des LWL Warstein, Dr. Holzbach, zum gemeinsamen Gruppenabend eingeladen. Das Thema seines rund zwei Stunden dauernden Referats lautete:

"Neue Wege - Ambulante Entgiftung".

Zu diesem Thema des uns noch unbekanntem und neuen Verfahrens waren sowohl die Betroffenen als auch die Angehörigen eingeladen.

Rund 50 Teilnehmer wohnten dem Abend bei. Schnell wurde durch Dr. Holzbach deutlich, dass der Weg der ambulanten Entgiftung, der im Übrigen erst vor kurzem gestartet wurde, an eng vorliegende medizinische Kriterien und individuelle Vorgaben gebunden ist.

Jedenfalls war das Interesse groß und viele Fragen seitens unserer Mitglieder wusste Dr. Holzbach gern zu beantworten. Der Abend ging mit seinen zwei Stunden schnell vorüber, aber Dr. Holzbach sicherte wohl auch aufgrund der regen Beteiligung zu, auf Wunsch erneut "vorbei zu schauen".



Lydia Rickert überreicht Dr. Holzbach einen Blumenstrauß

Info-Austausch in den Kliniken des Lippstadt-Benninghausen und LWL Warstein

Im November 2011 luden die Abteilungen der Entgiftungs- und Entwöhnungstationen das BKE Lippstadt erneut zum jährlichen Infoaustausch ein.

Die BKE-SHG Lippstadt sucht mit ihren Mitgliedern im vierwöchentlichen Takt regelmäßig jeweils die Entgiftungs- und Entwöhnungsstationen auf.

Unsere Gruppenmitglieder treffen dort auf die Hilfebereiten, die sich zu einem Leben ohne Alkohol / Drogen entschlossen und medizinische und psychologische Hilfe in Anspruch genommen haben. Ihnen wird hier deutlich gemacht, wie immens wichtig der Anschluss an eine entsprechende Selbsthilfegruppe für ein dauerhaft suchtfreies Leben ist.

Zusammen mit dem Leiter der Suchtabteilungen Benninghausen und Warstein, Dr. Holzbach, Chefarzt Dr. Heinz, Leiter Sucht-Rehabilitation LWL Warstein sowie der Pflegedienstleitung wurden aktuelle Neuerungen und Veränderungen angesprochen.

So machte Dr. Heinz u.a. auf das Problem aufmerksam, dass bei Schwerstabhängigen häufig der Einsatz eines Medikamentes zur Verminderung des Suchtdrucks (zuvor in der Behandlung durch das LWL eingesetzt) nach Abschluss der Maßnahme durch freipraktizierende Ärzte aus Kostengründen abgelehnt werde.

Weiterhin teilte Dr. Holzbach mit, dass die Planung für einen Erweiterungsbau mit heutigem Komfortstand nun weitestgehend abgeschlossen sei und der Beginn der Arbeiten unmittelbar bevorstehe.

Die Leitung bedankte sich im Anschluss für die geleistete Arbeit der Selbsthilfegruppen im vergangenen Jahr und lud zum Ausklang zu einem gemütlichen Essen ein.

Berichte Lippstadt
Günter Kühn / Fotos: Lydia Rickert



Die Teilnehmer des BKE Lippstadt in Boltenhagen

Jahresseminar 2011 in Boltenhagen

Vom 23. bis 25.09.2011 führte das "Blaue Kreuz Lippstadt" sein diesjähriges Jahresseminar durch.

Durchführungsort war diesmal das "Ev. Familienferiendorf" in Boltenhagen. Die Gruppe reiste mit ca. 50 Betroffenen und Angehörigen zu diesem idyllisch gelegenen Örtchen an der Ostsee an und wurde mit traumhaften Wetter am gesamten Wochenende belohnt.

Bis in die frühe Nacht hinein wurde auch nach Seminarende weiter, aber in weitaus lockerer Runde noch nachdiskutiert.

Themen des Seminars waren in diesem Jahr die **"Rückfallgefahren/ Vorboten-Erkennung sowie Möglichkeiten der Rückfallverhinderung"**



Am Rande: Auch andere Vertreter führten offensichtlich in unserem Domizil ein Seminar durch - die allseits „beliebten“ Stechmücken. Unabdingbar: Aufrüstung mit Fliegenklatschen.



Herzlichen Dank für die umfangreiche Planung und Durchführung an unser Organisationstalent Peter Sauer und Werner Kendzior.

Neben der sicherlich auch harten Seminararbeit genossen die Teilnehmer aber ebenso die vorhandene Freizeit, um die Gegebenheiten in und rund um Boltenhagen kennen zu lernen.

Gemeinsame Gruppenabende für Angehörige und Betroffene

Im vergangenen Jahr wurden auf Wunsch sowohl der Angehörigen als auch der Betroffenen zwei feste Termine für einen gemeinsamen Gruppenabend eingeführt.

Die Resonanz zeigte, wie ungemein wichtig Abende sind, an denen sich alle unsere Gruppenmitglieder austauschen können. Der Gruppenraum war jedesmal „proppenvoll“ gefüllt. Viele Dinge, die vormals gegenseitig unberücksichtigt geblieben waren, konnten angesprochen werden.

Dieses Angebot wurde nun auf allgemeinen Wunsch hin auf drei Termine pro Jahr erweitert.



Oer-Erkenschwick

Suchtprävention als Elternwille

Manfred Stark umringt von Schülern der 9. Klasse des Willy-Brand-Gymnasiums in Oer-Erkenschwick am 25.03.2011 - nach einer Infostunde über die Folgen von jahrelangem Missbrauch von Alkohol.

Die Initiative ging von einer Mutter eines Schülers aus, und erst auf Drängen dieser Mutter trat die Klassenlehrerin an Manfred heran und bat um diese Infostunde.



Marl I

Mutmacher helfen im Kampf gegen die Sucht - Blaukreuz-Gruppen seit fast 40 Jahren in Marl aktiv

MARL. Der Arbeitslose, der 24 Stunden ununterbrochen vor dem Computer sitzt und nicht einmal mehr zur Toilette geht – er zählt ebenso zur Klientel der Selbsthilfegruppe Blaues Kreuz wie der alkoholsüchtige Politiker, Rechts- oder Staatsanwalt mit Anzug und Krawatte. Seit fast 40 Jahren kümmern sich die Blaukreuzler in Marl um Suchtkranke aller Altersgruppen und Berufe.

Im Sozialausschuss nutzte Jürgen Leskien, Vorsitzender des Blaukreuz-Vereins Marl I, die Chance, den Politikern seine Präventionsarbeit vorzustellen. Die Blaukreuz-Gruppe hat zurzeit 60 Mitglieder. Viele tun sich schwer, sich zu

ihrer Sucht zu bekennen. Die meisten sind alkoholkrank, aber auch Frauen mit Medikamentenabhängigkeit oder Spielsüchtige zählen zu den Mitgliedern.

Neuerdings suchen auch Jüngere die Gruppe auf: „Die Internetsucht wird immer stärker“, berichtet Jürgen Leskien. Er und die drei anderen Gruppenleiter begleiten die Mitglieder zu Ärzten und Therapeuten, sind ständig für sie erreichbar: „Sucht kennt keine Uhrzeit.“

Erfolgreich ist auch die Präventionsarbeit in den Schulen. Die Leiter der Blaukreuz-Gruppen können den Schülern aus eigener Erfahrung aufzeigen, wie gefährlich Alkohol ist. „Wenn 13-Jährige uns erzählen, was sie getrunken haben, ist das oft unfassbar. Für uns ist es selbstverständlich“, so Jürgen Leskien.

Alle Süchte ließen sich mit ähnlichen therapeutischen Methoden behandeln. Doch die Folgen seien ver-

schieden. Leskien: „Die Alkoholsucht wird man im Leben nicht los, aber man kann sie im Griff behalten.“

Viele Arbeitgeber oder auch die Partner der Betroffenen drängen die Süchtigen zum Schluss: „Entweder du machst etwas gegen die Sucht oder es ist Schluss.“ Die Gruppe ist für viele Betroffene wie eine große Familie. Sie vermittelt auch psychologische Behandlungen, erspart vielen Alkoholikern (und dem Staat) durch ihre Beratung teure dreimonatige Entzugstherapien, die bis zu 35000 Euro gekostet hätten.

Zweimal wöchentlich trifft sich die Blaukreuz-Gruppe Marl I im Versöhnungszentrum. Kontakt über Jürgen Leskien, ☎ 645 01 Blaukreuz, Marl-Hamm: Kontakt unter ☎ 244 88

zuschließen – nach dem Motto:

„Entweder du machst etwas gegen die Sucht oder es ist Schluss.“

Die Gruppe ist für viele Betroffene wie eine große Familie. Sie vermittelt auch psychologische Behandlungen, erspart vielen Alkoholikern (und dem Staat) durch ihre Beratung teure dreimonatige Entzugstherapien, die bis zu 35000 Euro gekostet hätten.

(HPM) Marler Zeitung vom 23.09.2011

Tabu-Bruch ist der erste Schritt Selbsthilfegruppen werben im Rathaus um einen offensiven Umgang mit Krankheit

Epilepsie, Alkoholsucht, Depressionen: Wer unter einer solchen Krankheit leidet, schweigt oft und zieht sich zurück, anstatt mit anderen zu reden. Meistens geschieht das aus Angst, von seiner Umgebung wegen der Krankheit gemieden zu werden. Um das zu ändern, stellten sich die Marler Selbsthilfegruppen im Rathaus vor.

Jürgen Leskien kennt das Problem: Wer sich offen als Alkoholiker bekennt, wird gemieden, weiß der erste Vorsitzende des Marler Ortsvereins des Blauen Kreuzes. Der Verein engagiert sich gegen Alkoholmissbrauch, leistet Präventionsarbeit an Schulen und betreut eine Selbsthilfegruppe, in der sich Betroffene austauschen und Hilfe finden können. „Alkoholsucht ist noch immer ein Tabuthema und das, obwohl die Krankheit so allgegenwärtig ist“, sagt Jürgen Leskien. Um dieses Tabu zu brechen, ist das Blaue Kreuz am Selbsthilfegruppentag am Samstag im Rathaus mit einem Stand vertreten. Die Motivation des Teams: „Wenn am Ende des Tages einer von hundert Besuchern zu unserer Selbsthilfegruppe kommt und ihm so geholfen werden kann, dann ist das jede Mühe wert gewesen.“

Insgesamt 15 Selbsthilfegruppen haben ihre Stände aufgestellt. Ihr gemeinsames Ziel: Hemmschwellen überwinden, Tabus brechen und den Besuchern zeigen, dass sie nicht alleine mit ihrer Krankheit sind. Diabetes, Osteoporose, Parkinson, Multiple Sklerose, Epilepsie, Restless-Legs-Syndrom – die Bandbreite der vertretenen Gruppen ist groß. Auf den einzelnen Tischen stapeln sich Flyer und Informationsmaterial. An den Ständen stehen Mitglieder der verschiedenen Selbsthilfegruppen bereit, um Fragen zu beantworten. „Zu fast jedem Krankheitsbild gibt es eine Selbsthilfegruppe und viele davon sind heute hier vertreten“, sagt Ingeborg Schettler, Sprecherin der Arbeitsgemeinschaft der Marler Selbsthilfegruppen. Es ist bereits das vierte Mal, dass der Selbsthilfegruppentag stattfindet.

„Diesmal sind viel mehr Besucher gekommen“, sagt Ingeborg Schettler. „Alle 75 Stühle, die wir für die Eröffnung und Begrüßung aufgestellt haben, waren besetzt und es kommen immer neue Besucher hinzu.“

Eine Besucherin ist Ulrike Lünemann. Die Mutter dreier Kinder ist eigentlich wegen der Epilepsie-Selbsthilfegruppe zum Rathaus gekommen. Ihre Tochter Julia ist Epileptikerin. Ulrike Lünemann wollte sich am Stand Informationen holen. Nun, wo sie einmal da sind, interessieren sie jedoch auch die anderen Stände. Beim Stand des Blauen Kreuzes testet sie die Rauschbrille, die das Sichtfeld eines Menschen mit 1,3 Promille im Blut simuliert.

Betroffene wissen oft mehr als Ärzte

Ulrike Lünemann versucht, einer Markierung auf dem Boden zu folgen. „Das fühlt sich komisch an, wie in einer anderen Welt“, sagt sie und nimmt die Brille schnell wieder ab. Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen ist sehr wichtig. Das ist es, was die einzelnen Selbsthilfegruppen den Besuchern im Rathaus vermitteln wollen. Eine These, der auch Ulrike Lünemann zustimmen kann. Sie weiß: Wer selbst betroffen ist, weiß oft mehr als Ärzte. „Betroffene wissen, wie es ist, mit der Krankheit zu leben. Ärzte hingegen haben sich das Wissen meistens nur angeeignet“, sagt sie und fügt hinzu: „Daher sind Selbsthilfegruppen auch so wichtig.“ Dass ein Erfahrungsaustausch helfen kann, weiß jedoch nicht jeder. „Einige wissen nicht einmal, dass sie Hilfe brauchen“, sagt Birgit Preiler von der Selbsthilfegruppe Depression. „Über manche Krankheiten wird einfach nicht gesprochen. Das ist schade, weil es oft die Heilung verhindert.“

Das hat auch Manfred Grosche von der Selbsthilfegruppe Epilepsie beobachtet. „Der Selbsthilfegruppentag ist gut geeignet, um mit Leuten ins Gespräch zu kommen. Aber es bleibt trotzdem nur ein Tropfen auf einem sehr heißen Stein.“

Alexandra Jegers Marler Zeitung vom 07.11.2011



Vereine

Recklinghausen e.V.

Adventsbasar der Philipp-Nicolai-Gemeinde in Recklinghausen-Süd

Wie in den letzten Jahren beteiligte sich der Ortsverein Recklinghausen e.V. auch in diesem Jahr mit alkoholfreien Getränken am Adventsbasar der Kirchengemeinde Philipp-Nicolai in Recklinghausen-Süd.

Neben Gesprächen wurde auch das Blaue Kreuz in der Ev. Kirche sowie die Aufgaben selbst vorgestellt und erläutert.

Unser Bild zeigt Angela (links) und Barbara (rechts) bei der Erklärung der Schautafeln. Trotz vieler anderer Veranstaltungen in und um Recklinghausen herum war es auch dieses Mal ein großer Erfolg.



Dieter Kirchfeld

Adventfeier

Bei der diesjährigen Adventsfeier konnte der Ortsverein Recklinghausen wieder Pfarrer Roch begrüßen.

Bei einer sehr harmonisch verlaufenden Adventfeier wurde nicht nur ernsthaft diskutiert, sondern auch viel gelacht, wozu Pfarrer Roch sehr viel beitrug.

Unsere Bilder zeigen einmal einen Teil der Gruppe, die andächtig den Worten von Pfarrer Roch lauschten, zum anderen aber Pfarrer Roch, der selbst für Heiterkeit am Abend sorgte.

Am Ende des Abends waren sich Pfarrer Roch und alle Gruppenmitglieder einig, die Adventfeier auch im Jahr 2011 bei gleichen Voraussetzungen zu planen.



Dieter Kirchfeld



Einführung Pfarrer Sturm und Senioren-Advent im Dezember in Philipp-Nicolai

Zur Einführung von Pfarrer Sturm in die Gemeinde Philipp-Nicolai waren die Mitglieder des Ortsvereines Recklinghausen e.V. ebenso wie eine Abordnung (zur Adventfeier der Senioren) herzlich eingeladen.

Unsere Bilder zeigen einmal die Überreichung eines Blumenstraußes an Pfarrer Sturm durch den 1.Vorsitzenden als Willkommensgruß, zum anderen die offizielle Einführung im Rahmen einer kleinen Feierstunde.



Bild 1



Bild 2



Bei der Adventfeier für die Senioren und Seniorinnen der Gemeinde bediente Pfarrer Roch persönlich (Bild1), zum anderen wurden sie musikalisch durch den Kirchenchor (Bild 2) unterhalten.

Neben vielen privaten Gesprächen konnten wir vom BKE aber auch uns persönlich wieder vorstellen und über unsere Aufgabe, vor allem bei Jugendlichen, reden.

Für unser Engagement ernteten wir als Gruppe bei den Erwachsenen viel Beifall und Anerkennung.

Dieter Kirchfeld

Vereine

Jahresmitgliederversammlung des Ortsvereins Recklinghausen am 22.02.2011

Zur diesjährigen Jahresmitgliederversammlung konnte der Vorsitzende Dieter Kirchofeld neben den Gruppenmitgliedern den Hausherrn Pfarrer Roch, den Landesvorsitzenden vom BKE NRW e.V., Günter Grimm, sowie von der Diakonie Recklinghausen Herrn Reydt, begrüßen.

Die Versammlung verlief äußerst harmonisch und bei den Abstimmungen waren alle Anwesenden stimmberechtigt.

Erwähnenswert ist die Tatsache, dass trotz vieler Aktivitäten, wie die 50-Jahr-Feier, Vereinsseminar, Ausflüge Biggesee und Schiffsfahrt auf der Ruhr, sowie der Besuch des Bergbaumuseums in Oer-Erkenschwick ein kleiner Überschuss, vor allem bedingt durch Spenden, am Jahresschluss 2010 überblieb.

Unser Bild Nr. 1 zeigt von links nach rechts Günter Grimm, Vorsitzender LV BKE NRW, den Vorsitzenden des Ortsvereines Dieter Kirchofeld, Herrn Reydt von der Diakonie, sowie den Hausherrn, Pfarrer Roch.



Bild 2

Bild 2 zeigt einen Teil der Gruppe beim verdienten Schmaus nach getaner Arbeit.

Dieter Kirchofeld.



Bild 1

10 Jahre ohne Führerschein und Auto

10 Jahre hatte ich keinen Führerschein und somit auch kein Auto. 2x hatte ich zwischenzeitlich versucht, über die MPU meinen Führerschein, den ich alkoholbedingt verloren hatte, wiederzuerlangen. Beide Male bin ich jedoch durchgefallen.

Zwischenzeitlich hatte ich mich dem Ortsverein Recklinghausen e.V. des Blauen Kreuzes in der Ev. Kirche angeschlossen und fühlte mich hier wohl und gut aufgehoben.

Der 1.Vorsitzende und die Gruppenmitglieder ermunterten mich dann, es doch noch einmal zu versuchen.

Vor allem durch die fachliche Kompetenz unseres 1.Vorsitzenden Dieter, aber auch durch den Zuspruch "Du schaffst es" der Gruppenmitglieder, vor allem Annemarie, habe ich es ein drittes Mal versucht und bin stolz, es geschafft zu haben.

Das Bild zeigt mich als stolze Führerschein- und Autobesitzerin nach einem Jahr unfallfreiem Fahren mit meinem "Fridolin".

Angela Burger

OV Recklinghausen e.V.



Karneval - Helau und Alaaf - Ade!!! Nachbetrachtung

Wie in den letzten Jahren besuchten wir auch dieses Jahr die Konfirmanden in der Gemeinde Philipp-Nicolai, um sie über die Alkoholproblematik und deren Folgen für den jungen Menschen aufmerksam und wachsam zu machen.

Nachdem Dieter seinen eigenen Alkoholwerdegang erzählt hatte (die Konfirmanden wurden immer ruhiger und hörten gespannt zu), ging er besonders auf die Gefahren des übermäßigen Genusses für den Menschen ein und wie schnell man, meist unbewusst, in die Abhängigkeit geraten kann.

Auch die Themen Komasaufen und Clique - ich will doch dazu gehören - wurden ausführlich besprochen.

Höhepunkt war dann aber wie immer der Gebrauch der Suchtblille, und es war der größte Teil der Gruppen, die nicht nur überrascht, sondern sehr betroffen waren und sich das nicht so vorgestellt hatten.

Dieter Kirchfeld

Glaubensgesprächskreis in Gelsenkirchen-Beckhausen

Leider überschneidet sich der Glaubensgesprächskreis mit einigen Terminen von Gruppenmitgliedern, so dass nur der Vorsitzende des OV Recklinghausen e.V. an dem Gesprächskreis teilnehmen konnte. Bericht siehe Seite 20.

Ortsverein Wiehl und Begegnungsgruppe Much

Ortsverein Wiehl zu Gast in Berlin

Dipl.-Kfm. Klaus-Peter Flosbach (MdB), Finanzpolitischer Sprecher der CDU/CSU Bundestagsfraktion – Vors. der Deutsch-Kanadischen Parlamentariergruppe, lud im Ehrenamt tätige Menschen seines Wahlbezirkes zu einer politischen Bildungsreise nach Berlin ein. Klaus-Peter Flosbach hatte sich zuvor mit dieser für das öffentliche Leben wichtigen Thematik auseinander gesetzt und beschlossen, das vielfältige ehrenamtliche Engagement in seinem Wahlkreis mit einer Einladung zu einer politischen Bildungsreise nach Berlin zu würdigen.

Klaus-Peter Flosbach: „Dem Ehrenamt kommt in unserer Gesellschaft eine große und wachsende Bedeutung zu. Auf vielen Gebieten – sei es im Brandschutz, bei der Unfallhilfe, im Sport, im künstlerischen, sozialen und mildtätigen Bereich – ist der ehrenamtliche Einsatz schlicht unersetzlich. Ohne den aus persönlicher Überzeugung getragenen freiwilligen Einsatz wären viele Aufgaben, besonders in Zeiten leerer öffentlicher Kassen, gar nicht realisierbar.“

Flosbach nutzte die Gelegenheit, sich bei der Begrüßung im Deutschen Bundestag bei allen im Ehrenamt tätigen Personen, die nach vorausgegangener Einladung von den Vereinen entsandt wurden, herzlich zu bedanken und die ehrenamtliche, selbstlose Leistung zu würdigen.



MdB Klaus-Peter Flosbach



Fototermin der Reisegruppe im Reichstagsgebäude auf der Dachterrasse

Frau Bödecker bat Herrn Flosbach, im Ehrenamt Tätige des Blauen Kreuz in der Ev. Kirche – Ortsverein Wiehl einzuladen und damit ihre zum Teil über 20jährige Tätigkeit in der freiwilligen Suchtkrankenhilfe zu würdigen. Herr Flosbach kam dieser Bitte gerne nach. Das Presse- und Informationsamt der Bundesregierung stellte das Programm der Tagung für politische Interessierte wie folgt zusammen:

Mittwoch, 04.05.2011 Anreise mit eigenem Bus.

Start 05.30 Uhr Busbahnhof Gummersbach und Treffen mit dem BPA Betreuer vor dem Bundesrat in Berlin um 14.00 Uhr.

Stadtrundfahrt durch die Bundeshauptstadt; an politischen Gesichtspunkten orientiert (Teil 1).

Donnerstag, 05.05.2011

Einfinden zum Sicherheitscheck und anschließender Besichtigung des Plenarsaals sowie Vortrag über die Aufgaben und die Arbeit des Parlaments (Deutscher Bundestag im Reichstagsgebäude).

Freitag, 06.05.2011

Informationsgespräch im Bundesministerium für Finanzen.

Stadtrundfahrt durch die Bundeshauptstadt (an politischen Gesichtspunkten orientiert - Teil 2), Informationsgespräch und Führung in der Gedenkstätte Berlin - Hohenschönhausen (ehemalige Zentrale Untersuchungshaftanstalt der Stasi).



Der Plenarsaal des Deutschen Bundestages



Diskussion mit MdB Klaus-Peter Flosbach im Deutschen Bundestag

Innerhalb der Teilnehmergruppe gab es keinerlei Berührungängste und es konnten viele Kontakte geknüpft werden, die für die Arbeit im Ehrenamt wichtig sein können.

Das Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche - Ortsverein Wiehl dankt allen Personen, die diese Reise möglich gemacht haben.

Was wäre eine solche Fahrt ohne eine gute Reiseleitung? Frau Edelgard Jünger, Leiterin des Wahlkreisbüros Waldbröl, hat diese Aufgabe in exzellenter Weise wahrgenommen. Sie war bereits vor der Reise, aber auch während der Tour immer für die Teilnehmer ein kompetenter Ansprechpartner. Herzlichen Dank.

Samstag, 07.05.2011

Fahrt nach Potsdam,
Sonderführung in der Gedenkstätte zum Potsdamer Abkommen,
Besuch des Schlosses Cecilienhof,
individueller Rundgang durch die Altstadt von Potsdam und das Holländische Viertel,
Abreise mit eigenem Bus um 14.00 Uhr vom Marktplatz in Potsdam
Ankunft in Gummersbach gegen 21.00 Uhr.

Die politische Bildungsreise war sehr informativ und trotz des umfangreichen Programms blieb noch genügend Zeit für eigene Erkundungen.



Spree-Rundfahrt auf einem Schiff der „Stern und Kreisschiffahrt.“



Edelgard Jünger hat nicht nur unsere Reise hervorragend geleitet - sie leitet auch das CDU Wahlkreisbüro Waldbröl.

Ein besonderer Dank gilt auch dem Fahrer des Reisebusses der Fa. Hofacker, der die Reisegruppe sicher nach Berlin – durch Berlin gesteuert– und zurück gebracht hat. Er zeichnete sich durch überaus höfliche Umgangsformen – exzellente, sichere Fahrweise und Zuvorkommenheit aus.

Vielen Dank.

Bericht und Fotos Michael Vorländer

Wiehl: Miteinander und mit Gott feiern –

Festveranstaltung des BKE Ortsvereins Wiehl am 3. April 2011 im Seniorenzentrum Bethel in Wiehl-Wülfringhausen.

Eigene Erfahrung soll anderen nutzen.

Elke und Michael Vorländer sind seit 1989 aktiv beim Blauen Kreuz und haben am 7. September 2006 eine Suchtselbsthilfegruppe für Angehörige und Betroffene gegründet. Den Ortsverein des Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche gibt es seit dem 01. April 2007 und die Begegnungsgruppe Much seit dem 01. März 2010.

Über schwerwiegende Krankheiten redet man nicht gerne – als wäre schon das Reden darüber eine Gefahr. Dabei führt das Schweigen erst recht zu Schwierigkeiten. Denn wo etwas verschwiegen wird, ist der Weg zu Lösungen versperrt. Über Suchtkrankheiten zu reden, ist für die meisten noch weitaus schwieriger. Von einer Sucht betroffen zu sein, gilt vielen noch immer als peinlich. Offenbar haben wir als Gesellschaft noch nicht verinnerlicht (vielleicht, weil man nicht darüber redet?), dass Suchtkrankheiten eben Krankheiten sind. Niemandem ist es peinlich, über Migräne, Rheuma oder Herzkrankheiten zu sprechen.

Aber wenn über eine Krankheit nicht geredet wird, kann sie nicht erkannt und behandelt werden. Der Zustand verschlimmert sich, aber nichts wird getan. Manchmal weiß man gar nicht, ob man krank ist oder nicht. Auch dann ist es gut, darüber ins Gespräch zu kommen und es herauszufinden, statt weiter die unausgesprochene Frage mit sich herumzuschleppen, ob vielleicht etwas nicht stimmt.

Über Suchtkrankheiten wissen die meisten von uns wenig. Da ist es gut, Ansprechpartner zu haben, die einem weiterhelfen können. Für solch einen Erstkontakt – und für vieles mehr – ist das Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche eine große Hilfe.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen begrüßte Elke Vorländer als 1. Vorsitzenden des Vereins die zahlreich erschienen Vereins- und Gruppenmitglieder sowie die geladenen Gäste im Andachtsraum des Seniorenzentrum Bethel. Sie dankte allen, die die Arbeit in der Suchtkrankenhilfe durch Gebete, persönlichen Einsatz und

Geld- sowie Sachspenden fördern und unterstützen.

Ein weiterer Dank ging an das engagierte und gut ausgebildete Team, das erst eine ehrenamtliche, professionelle Arbeit möglich macht.

Dankbar blicken wir zurück, nahm Michael Vorländer, Pressesprecher des Ortsvereins, die Anwesenden mit auf eine Zeitreise durch die vergangenen Jahre.

„Im Jahre 1989 fassten wir den Entschluss, anderen mit ihren eigenen Erfahrungen zu helfen. Da wir über entsprechende qualifizierte Ausbildungen verfügten, traten Hilfesuchende 2006 mit der Bitte an uns heran, eine eigene Selbsthilfegruppe zu gründen.

Bis zu diesem Zeitpunkt waren wir bereits 20 Jahre in verschiedenen Selbsthilfegruppen/vereinen als Mitarbeiter und Vorstandsmitglieder tätig.

Nach vielen Gesprächen mit Herrn Pfarrer Müllenmeister, von der Kirchengemeinde Drabenderhöhe entschlossen wir uns, die an uns geäußerte Bitte zu erfüllen.

Als Treffpunkt für die Gruppenstunden wurde uns das Evangelische Gemeindehaus in Weiershagen angeboten. Gerne hätten wir uns im zentral gelegenen Evangelischen Gemeindehaus in Drabenderhöhe getroffen. Herr Pfarrer Müllenmeister versuchte, uns die Bedenken hinsichtlich der Lage und der von uns vermuteten schlechten Erreichbarkeit zu nehmen. In gemeinsamen Gesprächen wurden die Vor- und Nachteile der beiden Orte besprochen. Ein gewisses Unwohlsein unsererseits war immer noch vorhanden, aber wir wagten den Schritt nach Weiershagen.

Der 1. Gruppenabend fand statt und außer meiner Frau und mir kamen noch zwei Hilfesuchende“, so Michael Vorländer. „Sollte sich unsere Vermutung doch bestätigen? An den im Jahr 2006 stattgefundenen 16 Gruppenabenden kamen zwischen 4 und 7 Personen, uns mit eingeschlossen.“

Michael Vorländer stellte sich zwischenzeitliche die Frage: Lohnt sich eigentlich der ganze Aufwand? Aber er erinnerte sich allerdings sehr schnell an seine erste Zeit, wo er Hilfe gesucht hat und wie dankbar er war, Menschen zu finden, die ihm zuhörten und Wege aus der Sucht aufzeigten.

Ihm wurde klar: Wenn Du auch nur einem einzigen Menschen hilfst, aus dem Strudel der Sucht heraus zu finden, ja dann waren keine Mühen und kein Aufwand dafür zu groß.

In ihrem Wohnort Wiehl gründeten sie also am 07.09.2006 eine Selbsthilfegruppe und schlossen sich am 01.04.2007 dem Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche an. Eine weitere zusätzliche Gruppe wurde am 01.03.2010 in Much eingerichtet.

Seit dem 18.03.2010 trifft sich der Ortsverein Wiehl jeden Donnerstag, außer an Feiertagen, im Seniorenzentrum Bethel in Wiehl – Wülfringhausen. Die Treffen der Begegnungsgruppe Much finden alle 14 Tage (ungerade Kalenderwoche) am Montag im Ev. Gemeindezentrum statt, jeweils von 19.00 – 21.00 Uhr und sind kostenlos. Die Gruppen werden im Durchschnitt von 30 Hilfesuchenden regelmäßig besucht, Tendenz steigend.

Wenn man bedenkt, so Michael Vorländer, dass es alleine im Oberbergischen Kreis über 30 Selbsthilfegruppen für suchtkranke Menschen und deren Angehörigen gibt, kann man leicht erahnen, wie viel Not und persönliche Schicksale durch Alkohol und/oder andere Drogen hervorgerufen werden, wobei aber die Dunkelziffer extrem hoch ist. Nur die Spitze des Eisberges ist erkennbar. Michael Vorländer ist selber trockener Alkoholiker und spricht daher aus eigener Erfahrung. Aber auch die Angehörigen haben extrem unter der Sucht zu leiden.

In der Predigt von Pfarrer Frank Müllenmeister wurde der direkte und unmittelbare Bezug zwischen und mit Glauben an Gott, Bibel und Selbsthilfegruppen an Gleichnissen der Heiligen Schrift hergestellt. Konsens: Hilfe erbitten – Hilfe annehmen und in einer zufrieden erlebten Abstinenz dankbar leben nach dem Motto:

Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das eine von dem anderen zu unterscheiden.
Gott gebe mir Geduld mit Veränderungen, die ihre Zeit brauchen, und Wertschätzung für alles, was ich habe, Toleranz gegenüber jenen mit anderen Schwierigkeiten und die Kraft, aufzustehen und es wieder zu versuchen, nur für heute.

Musikalisch wurde die Festveranstaltung durch Susanne Riedel begleitet, die die Anwesenden bei ausgesuchten Dankliedern auf der Gitarre unterstützte.

Die Veranstaltung fand mit einem fröhlichen, gemeinsamen Kaffeetrinken seinen Ausklang, bei dem Elke und Michael Vorländer nicht nur der geladenen Presse, sondern auch allen Interessierten Rede und Antwort standen.

So offen wie Michael Vorländer über seine Alkoholkrankheit spricht – das nötigt Respekt ab. Der Wiehler erlebte seine Alkoholsucht vor mehr als 20 Jahren, aber viele Augenblicke sind noch absolut präsent. Fast hätte der 57-Jährige damals seine Familie verloren. Seine Frau Elke zog aus der gemeinsamen Wohnung aus, schwanger mit dem dritten Kind. Dieser Einschnitt bewirkte bei Vorländers etwas. Er hörte auf zu trinken und ist bis heute trocken.

Bei den abendlichen Treffen setzt sich Michael Vorländer mit den alkoholabhängigen Menschen zusammen, während Elke Vorländer einen Gesprächskreis für Angehörige anbietet. Wichtig sei erst mal das Zuhören, weiß sie. „Die Leute sind erleichtert, wenn sie offen über ihre Probleme reden können. Das tun sie im Bekannten- und Freundeskreis ja meist nicht.“



Von links: Michael Vorländer (Kassierer), Elke Vorländer (1. Vorsitzende) und Peter Mathuse (2. Vorsitzender) vom BKE Ortsverein Wiehl.

Vereine

Außerdem denken Angehörige immer, sie hätten selbst schuld.“ Elke Vorländer hilft ihnen, dies anders zu sehen. Denn die werden oft kaum beachtet, leiden aber selbst unter enormem Druck. „Sie müssen den Alltag mit dem Alkoholiker bewältigen und wenn der es schafft, trocken zu werden, wird ihm auf die Schulter geklopft. Nicht dem Angehörigen, der mit durchgehalten hat“, sagt die ehrenamtliche Sucht-Krankenhelferin.

Ein weiteres Problem, die Frage, wie ich es schaffe, meinem Partner wieder zu vertrauen, wird immer wieder in den Gesprächen thematisiert. Was die beiden Gruppen auszeichnet, ist ihre Offenheit. „Was auf der Seele brennt, wird besprochen“, betont Michael Vorländer.

Im Gesprächskreis von Michael Vorländer geht es ebenfalls darum, die Alltagsschwierigkeiten, die die Krankheit auch für trockene Alkoholiker mit sich bringt, zu diskutieren. Alkoholiker bleibe man ja auch, wenn man nicht mehr trinke, betont er. „Wenn man trocken ist, muss man auf der Hut sein, nicht in Ersatzsüchte zu fliehen“. Auch der Umgang mit vermeintlich alkoholfreien Getränken werde angesprochen und überhaupt das persönliche Umgehen mit der Krankheit. „Ich rate jedem, offen zu der Krankheit zu stehen, denn für mich war das öffentliche Bekenntnis, Alkoholiker zu sein, der größte Befreiungsschlag.“

Auch für Menschen, die die Sucht noch nicht überwunden haben und noch trinken, sei die Gruppe natürlich offen. „Solche haben wir auch immer wieder mal dabei“, berichtet Vorländer. Auch praktische Tipps hat das Ehepaar aus Wiehl parat, wo Kranke und Angehörige konkrete Hilfen finden können

Ein festes Gesprächsgefüge gibt es nicht. Elke Vorländer: „In einer straff organisierten Gruppe würde ich mich nicht wohlfühlen. Bei uns herrscht Gelassenheit.“ Die wird auch durch Therapiehund Feli erzeugt. Die Hündin kommt immer mit in die Runde. Durch ihre Anwesenheit wird die Spannung gelockert. Einige Teilnehmer sind kurzzeitig von ihrem Problem abgelenkt und können sich so eher öffnen.

Nach außen hin öffnen, die Sucht nicht verheimlichen sind Stichworte, die das Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche besonders kennzeichnen. Die Mitglieder besitzen blaue Polo-Shirts mit Aufdruck, durch die sie als Gruppenteilnehmer zu identifizieren sind. Diese Polo-Shirts werden selbstverständlich auch getragen. Bei den zahlreichen Ausflügen und Unternehmungen, denn der offensive Umgang mit der Sucht ist den Vorländern wichtig. Immerhin gehen sie auch in Schulen, Vereine und Betriebe. um dort Präventionsarbeit zu leisten und weisen mit Sorge darauf hin, dass Alkoholabhängige immer jünger werden.



Einheitlicher Auftritt auch in der Öffentlichkeit. So wird das Motto: „Nicht einsam - gemeinsam“ eindrucksvoll dokumentiert.

Wie schwer es oft ist, den Alltag mit seinen Tücken zu bewältigen, zeigt eine Ausflugs-Geschichte. Die Gruppe besuchte ein Eiscafé. Nachdem Michael Vorländer sich die Bestellungen angehört hatte, stornierte er die gesamte Liste der Eisbecher. „Es hatten erschreckend viele nicht darauf geachtet, dass in den Eisbechern Alkohol enthalten ist.“ Denn das ist Vorländer wichtig: Den kontrollierten Umgang mit Alkohol gibt es für einen ehemaligen Abhängigen nicht.

Dass die Gruppe unter dem Dach der Evangelischen Kirche arbeitet, liegt daran, dass Michael Vorländer wieder zum Glauben gefunden hat. Dennoch ist die Gruppe für alle Konfessionen offen. Die Zusammenarbeit mit der Kirche bietet einen großen Vorteil. Wenn Elke und Michael Vorländer selbst einmal Gesprächsbedarf haben, steht Pfarrer Frank Müllenmeister aus Drabenderhöhe bereit.

Dank der guten Vernetzung der Gruppe mit anderen Organisationen kann das Paar oft auch praktische Hilfe leisten (bei der Wohnungs- oder Jobsuche zum Beispiel), Therapiemöglichkeiten aufzeigen und Kontakte vermitteln. Und beide stehen Hilfesuchenden rund um die Uhr zur Verfügung. „Wir kennen in dieser Hinsicht kein Wochenende. Klingelt das Telefon, gehen wir dran.“

Dass bei aller Arbeit auch der Humor nicht zu kurz kommt, beweist eine weitere Anekdote. „Als wir einmal gemeinsam feierten, brachte einer unserer Teilnehmer sein Akkordeon mit“, erinnert sich Michael Vorländer. Und was spielte er? Es gibt kein Bier auf Hawaii. „Wir waren alle baff und haben uns anschließend kaputtgelacht.“

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage des Vereins www.blaues-kreuz-wiehl.de oder www.blaues-kreuz-much.de

Gedanken zum 30jährigen Bestehen des Kontaktzentrum Schüttendelle - Suchtselbsthilfe Remscheid -

Hier waren meine ersten Schritte.
Zurückdenkend ein langer Weg.
Bis ich begriffen habe - bis zur Selbsteinsicht.
Sehr lange lebe ich nun ohne Suchtmittel.
Ehrlich zu mir - selber zu mir stehend.
Die Abstinenz war für mich eine große Hilfe.

Meine Gedanken:

Wo wäre ich ohne dauerhafte Hilfe ?
Wäre ich bei dieser Feier gewesen ?
Zusammen mit den anderen sechs Gruppen ?
Alle mit dem gleichen Ziel, den eigenen Weg zu finden.

Da kann ich nur Mut machen, nicht aufzugeben -
denn Beständigkeit führte mich zum Ziel.

Erika Tänzer



Foto: schnee von gestern / photocase.com

Leider nicht für uns – also härter arbeiten ?

Alkoholtrinker machen schneller Karriere.

Auszug aus einem Artikel aus

DIE ZEIT vom 07.04.2011

„Für Angestellte gilt erst recht: Wer ungesellig ist, reduziert seine Karrierechancen. Nicht nur die Arbeitsleistung macht erfolgreich, sondern auch die Netzwerke, die Kontakte, die sozialen Fähigkeiten. Anders lässt sich eine kuriose Studie des US-Wissenschaftlers Edward Stingham kaum erklären; er fand heraus:

Alkoholtrinker machen schneller Karriere. Wer pro Woche bis zu 21 Drinks kippt, verdient mehr und steigt schneller auf als ein Abstinenzler.

Alkohol verbessert zwar nicht die Konzentration, aber die Kontakte. Wer nach Feierabend oder nach dem Kongress mit den Kollegen noch an der Bar sitzt, baut Beziehungen auf, trainiert das Sprechen und Zuhören, bekommt heiße Informationen und sein Vitamin-B-Spiegel steigt. Alle, die seine Gesellschaft schätzen, werden gut über ihn reden, ihm wichtige Informationen zu spielen und ihn für freie Positionen empfehlen“.

Erhalten von **Lutz Refardt** (BKE Dorsten)

Bericht vom FAS NRW

4. Suchtselbsthilfetag auf dem NRW-Tag Bonn

Der 4. Suchtselbsthilfetag, der diesmal „nur“ mit einem Info-Stand auf dem NRW-Tag in Bonn vom 1. bis 3. Oktober durchgeführt wurde, war das Highlight des Jahres. Alle Sprecher, Ralph Seiler und Jürgen Zielke-Reinhardt waren diese 3 Tage vor Ort. Dazu kamen ca. 50 Helfer, bunt gemischt aus allen Suchtselbsthilfe-Verbänden, die am Stand auf der „Ehrenamtsmaile“ direkt am Bonner Rheinufer mitarbeiteten. Es war eine tolle Zusammenarbeit und eine super Stimmung.

Folgende Aktionen wurden durchgeführt:

- T-Shirts und Caps mit dem FAS-Logo und dem Slogan für Bonn „Sucht-Selbst-Hilfe in NRW hat Gesicht“ wurden verteilt. Die T-Shirts wurden aber nicht „umsonst“ verteilt, sondern jeder musste zuvor an einem der folgenden Aktivitäten teilgenommen haben.

- Alle Besucher, besonders aber Kinder, hatten Interesse an unserem Quiz Rad, an dem einige Fragen aus dem Suchtbereich beantwortet werden mussten und schöne Preise winkten.

- Ebenfalls gab es das „5-Minuten-Alko-Quiz“ mit 10 Fragen zu beantworten, das besonders bei Jugendlichen Interesse fand.

- An unserem „Rauschbrillen-Parcours“ vor dem Stand bildeten sich zeitweise lange Schlangen, da viele, u.a. auch Polizisten, die Rauschbrille mal ausprobieren wollten.

Leider waren erkennbar nur knapp 100 Teilnehmer aus den Suchtselbsthilfe-Verbänden in Bonn. Woran das lag, können wir nicht ergründen.

Aber der 4. Suchtselbsthilfetag war trotzdem in dieser mal etwas anderen Form ein voller Erfolg. Wir haben viele Außenstehende erreicht.

Auszug aus dem FAS-NRW Protokoll
der 12. Delegiertenversammlung vom
19.11.2011

Das Blaue Kreuz in der Ev. Kirche im Internet:

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche: www.blaues-kreuz.org

BKE Landesverband NRW: www.blaues-kreuz-nrw.de

BKE-Vereine in NRW mit eigener Homepage:

Bergkamen: www.blaues-kreuz-bergkamen.de

Bochum-Werne: www.blaues-kreuz-bochum-werne.de

Brackwede: www.blaues-kreuz-brackwede.de

Dorsten: www.blaues-kreuz-dorsten.de

Dorsten-Holsterhausen: www.dorstener-selbsthilfegruppe.de

Essen: www.blaueskreuzessen.de

Freundeskreis Bergkamen: www.bke-freundeskreis-bergkamen.de

Gelsenkirchen-Haverkamp: www.blaues-kreuz-haverkamp.de

Gladbeck: www.blaues-kreuz-nrw.de/gladbeck

Hagedorn: www.bke-hagedorn.de

Herten-Westerholt: www.suchthilfe-westerholt.de

Hilden: www.blaues-kreuz-hilden.de

Kamp-Lintfort: www.blaues-kreuz-kamp-lintfort.de

Mülheim/Ruhr: www.blaues-kreuz-muelheim-ruhr.de

Wiehl: www.blaues-kreuz-weiershagen.de

Korrekturen und Nachträge bitte an das Redaktionsteam melden.

Wir trauern um

Rolf Parciany

† 09.12.2010



Es sollte eigentlich eine fröhliche Weihnachtsfeier des **Blauen Kreuzes Dorsten-Holsterhausen** in den Räumlichkeiten der Ev. Kirchengemeinde Holsterhausen werden.

Doch dann wurde bekannt, dass das Vorstandsmitglied Rolf Parciany am 09. Dezember 2010 verstorben ist. Die geplante Weihnachtsfeier wurde kurzfristig in eine Trauerfeier umgewandelt, in der Pfarrer Andreas Deppermann im Gebet tröstende Worte an die Anwesenden richtete.

Nach einer kurzen Andacht verblieben die Mitglieder noch längerer Zeit im Gespräch mit dem Pfarrer.

Bernd Sonntag

* 17.09.1956

† 23.01.2011

Das Blaue Kreuz in Essen trauert um Bernd Sonntag, den langjährigen Vorsitzenden des Essener Stadtverbandes und des BKE Ortsvereins Essen-Altendorf.

Auch ich war sprachlos und betroffen.

Bernd war noch am 23.01.11 mit mir beim Neujahresempfang in der Fachklinik Kamillushaus in Essen.

Mit Bernd verliere ich ein Vorbild, einen besonnenen Mitstreiter wider die Alkoholsucht.

Er war zuverlässig und bei allen Treffen dabei. Ich hätte ihn gerne wieder zum Stadtverbandsvorsitzenden gewählt. Er hinterlässt eine große Lücke.

In großer Trauer

Hans-Peter Ludewig

Vorsitzender der Gruppe BKE Essen-Alfredstraße

† *Michael Bertram*
15.10.1958 – 21.08.2011

Die Gruppe **Blaues Kreuz Gladbeck** trauert um ihr Gründungsmitglied und ihren Freund Michael Bertram, der nach einem tragischen Unfall und langem Leiden verstarb.

Siegfried Mühlberg

* 12.03.1940
† 03.08.2011



Der **Stadtverband Bergkamen** trauert um sein langjähriges Mitglied Siegfried Mühlberg, der am 03.08.2011 im Alter von 71 Jahren nach schwerer, tapfer ertragener Krankheit verstarb.

Siggi ist uns ein guter, stets hilfsbereiter und gruppenaktiver Freund gewesen.

Wir vermissen ihn und werden seine lebenswerte Art, mit Menschen umzugehen, in guter Erinnerung behalten.

Jochen Wittfoot

* 07.04.1936
† 05.10.2011



Jochen war bis 2002 aktives Vorstandsmitglied – gehörte zu den Wegbereitern der Umrüstung der Landesgeschäftsstelle und der Redaktion der Blauen Blätter auf EDV sowie für die Darstellung des BKE-Landesverbandes im Internet

Zusammen mit seiner Frau Heidi hat er bis 2009 den Ortsverein **Gelsenkirchen-Erle** geleitet.

Besonders wichtig für die Gruppenarbeit war dem Ehepaar Wittfoot die Integration Familienangehöriger, insbesondere der minderjährigen Kinder, dass auch sie durch die Gruppe einen Ort fanden, an dem sie ihre Sorgen offen mitteilen konnten

Der BKE-Landesverband hat wieder einen guten Mann verloren – Wir sind aber dankbar für die bereichernde Zeit, die wir mit Jochen hatten.

Heinz Tiggelhoven

* 06.12.1939

† 09.05.2011



Mit tiefer Trauer haben wir erfahren müssen, dass unser Gruppenleiter und jahrelanges Vorstandsmitglied,

Heinz Tiggelhoven,

für immer von uns gegangen ist.

Heinz war in all den Jahren ein treuer und aktiver Begleiter des Blauen Kreuzes.

Bis 2007 war er stellvertretender Vorsitzender im Landesverband.

Heinz, wir danken Dir. Wir werden Dir einen Ehrenplatz in unseren Herzen und Erinnerungen bewahren.

Deine Freunde vom BKE Landesverband und den Ortsgruppen in Essen

Heinz Maron

**Träger des Bundesverdienstkreuzes
am Bande**

* 27.07.1932

† 14.09.2011

Am 14. Sept. 2011 nahm unser Heinz Abschied für immer. Er hat den Verein über viele Jahre als 1. Vorsitzender geführt.

In aufopferungsvoller Weise hat er vielen suchtkranken Menschen und deren Angehörigen dabei geholfen, wieder ein normales Leben führen zu können.

Lieber Heinz, wir werden Dich niemals vergessen und Deine wertvolle Arbeit in Deinem Sinne weiterführen.

**Deine Freunde vom BKE Marl 1
Jürgen Leskien
1. Vorsitzender**



Andreas Stöfken

* 15.06.1965

† 21.09.2011

Wir trauern um unseren stellv. Vorsitzenden, Andreas Stöfken.

BKE Ortsverein Kamp-Lintfort

Gott sah, dass die Wege zu schwierig wurden und die Hügel zu steil,
Da legte er seinen Arm um ihn und sagte:
„Der Friede sei Dein“!

Und immer sind irgendwo Spuren Deines Lebens, Gedanken, Bilder, Augenblicke und Gefühle. Sie werden uns immer an Dich erinnern und Dich dadurch nie vergessen lassen.

**Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe der Blauen Blätter:
15. Juni 2012**

Fotos und notfalls Zeitungsausschnitte bitte nur im Original einsenden. Gewünschte Rücksendung bitte vermerken. Der Einsender von **Fotos** ist dafür verantwortlich, von auf den Fotos gezeigten Personen die **Zustimmung zur Veröffentlichung** in den Blauen Blättern einzuholen. Wir weisen in diesem Zusammenhang darauf hin, dass die Blauen Blätter auch im Internet auf der WEB-Site des Landesverbandes veröffentlicht werden. Bildunterschriften bitte beifügen!

Bitte nach Möglichkeit Berichte und Fotos als **digitale Datensätze** zusenden. Fotos bitte **separat als JPG-Datei** einsenden und nicht in eine Word-Datei einbinden.

Digitale Fotos bitte in **hoher Auflösung** einsenden (300 DPI für professionellen Druck). Wendet Euch bei Rückfragen bitte an die Redaktion.

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

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

Euer Redaktionsteam der Blauen Blätter
Hannelore, Günter, Dieter, Peter, Arno

**Eine farbige Version dieser Ausgabe findet Ihr im Internet unter:
www.blaues-kreuz-nrw.de**

Impressum

Herausgeber

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche Landesverband NRW e.V.

Mathiasstraße 13, 44879 Bochum

Telefon: 0234 - 49 04 27

Fax: 0234 - 94 222 41

Internet: www.blaues-kreuz-nrw.de

eMail: bke@blaues-kreuz-nrw.de

Verantwortlich:

Karl-Hermann Vagt, Landesvorsitzender

Redaktion

Arno Verhoeven

Hannelore Leßmann

Günter Kühn

Dieter Kirchfeld

Peter Nürnberger

Anschrift der Redaktion

Arno Verhoeven

Am Gecksbach 102, 46286 Dorsten

eMail: blaue.blaetter@blaues-kreuz-nrw.de

Telefon: 02369 - 20 22 71

Druck:

Firma satzgut

Inh. Hans-Joerg-Gut

Am Markt 2

45892 Gelsenkirchen-Resse

Telefon: 0209 - 79 87 49

Fax: 0209 - 78 68 88

eMail: info@satzgut.de

© Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche Landesverband NRW e.V.

Dezember 2011

Wir danken allen Krankenkassen, die uns durch
Pauschal- oder Projektförderung unterstützen



*blaues kreuz in der evangelischen kirche
landesverband nordrhein-westfalen e.v.
selbsthilfeorganisation in der suchtkrankenhilfe*

Berlin, wir fahren nach Berlin ...



Gleich zwei
Vereine des
BKE NRW
haben
unsere
Bundeshauptstadt
besucht

Seiten 31-32 und
64-65