



## *Macht Graffity GAGA ?*

Bericht von der  
Graffity Veranstaltung  
auf Seite 11

# Blaue Blätter

**Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche  
Landesverband NRW**

**Verbandsnachrichten für:  
Mitglieder Interessierte und Freunde**

Ausgabe 1/09

Aus dem Inhalt:

Alfred Wittkowski :  
Wer zweifelt gewinnt

Seite: 4

Seite: 16

Bericht vom  
3. Suchtselbsthilfetag  
im NRW Landtag

Seite: 27

Bärenstarke  
Kinder in  
Gelsenkirchen



# EIN WORT VORWEG

**Liebe Leserinnen und Leser,  
Liebe Blau Kreuz Freundinnen und Blau Kreuz Freunde,**

So schön kann der Sommer sein - die Sonne scheint, es weht ein leichter, erfrischender Wind und wir haben die Zeit, dies in vollen Zügen zu genießen. Wir können am Strand sein, in den Bergen oder bei Freunden und einmal so richtig ausspannen. Ideal, diese Vorstellung.

So schrecklich kann der Sommer sein - wir sitzen zu Hause und stellen uns unsere nicht nur berufliche Zukunft vor - ein Kündigungsschreiben von Karstadt, Opel, Hertie oder von sonstigen in die Krise geratenen Unternehmen liegt auf unserem Tisch und wir müssen nun zusehen, wie es weitergeht. Grausam diese Vorstellung.

Beide Szenarien sind in Ihrer Wirkung so unterschiedlich und trotzdem in unserer heutigen Zeit so dicht beieinander.

Natürlich gab es in allen Zeitepochen immer Situationen, wo Freude und Leid unterschiedlich verteilt waren - nur in unserer jetzigen Zeit werden wir durch unser beinahe lückenloses Informationssystem immer näher an den Ort des Geschehen herangebracht und damit auch konfrontiert. Unsere Gefühle werden mächtig durcheinander gebracht - gerade noch OBEN und schon im nächsten Moment wieder UNTEN. Manchmal zerreist es uns innerlich. Wohin nur mit unseren Gefühlen?

Ein mit Urlaubsutensilien gepacktes Auto, Eltern in bester Laune, der Arbeitsplatz des Vaters ist noch sicher - ich weiß es - hat er mir gestern noch gesagt, Kinder die sich auf den Kurzurlaub freuen und schon vor der Fahrt herumtollen und vor lauter Aufregung und Freude ihr Lieblingskuscheltier vergessen haben mit in den Koffer zu packen. Noch schnell zurück in die Wohnung und ganz schnell die geliebten Einschlafhilfen mitnehmen. So, nun geht's aber los.

Schön dies zu sehen oder auch direkt zu erleben.

Ich habe in diesem Moment ein gutes Gefühl und genieße es - ich wünsche der Familie, dass sie gesund und aufgetankt mit guter Laune wieder zurückkehrt.

Zu wünschen wäre uns allen nun in der Sommerzeit, viele gute Gefühle zu erleben und zeitgleich den Moment zu genießen, dabei aber nicht das echte Mitempfinden vergessen, für alle die, denen es in dieser Zeit nicht so gut geht.

**Heinrich Ostermeier**

## „Wer zweifelt gewinnt!“ oder „Soll ich alles kritiklos hinnehmen?“

Von dem französischen Philosophen René Descartes stammt der Ausspruch „Dubium sapientiae initium“, was soviel heißt wie „Zweifel ist der Weisheit Anfang“. Ein Satz, für den wir uns einmal Zeit nehmen sollten. Ganz sicher ist damit nicht gemeint, dass ich sogleich zu Weisheit gelange, wenn ich ab sofort buchstäblich alles in Zweifel ziehe. Es ist sicher auch kein Plädoyer für ständiges Misstrauen gegen alles und jeden. Aber was ist nun damit gemeint und welche Erkenntnisse können wir daraus gewinnen?

Ich denke, der Ausspruch ist in einer umfassenden Art zu verstehen. Wir sollten, möglicherweise gegen jede Gewohnheit, nicht alles, was wir sehen, lesen oder hören völlig kritiklos und als gegeben hinnehmen. Bedenke: andere können sich auch irren, auch Menschen, die wir als kompetent und als Autoritäten betrachten unterliegen Irrtümern. Doch nicht nur das, auch unsere eigene Weltansicht und die daraus resultierende Bewertung von gut und richtig, schlecht und falsch und damit unsere Entscheidungen und unsere Überlegungen sollten von uns selbstkritisch beleuchtet werden. Das heißt, dass hier auch die Fähigkeit zur Selbstkritik gefordert ist. Es ist aber zu beachten, dass Selbstkritik und Selbstzweifel etwas Grundverschiedenes sind. Ein Mensch mit wenig oder keinem Selbstwertgefühl dürfte kaum in der Lage sein, an sich selbst konstruktive Kritik zu üben. Eher dürfte der Versuch alleine schon die vorhandenen Selbstzweifel vertiefen. Ein Mensch mit einem soliden Selbstbewusstsein dagegen wird nicht nur Kritik an anderen, sondern auch an sich selbst in Bezug auf seine Entscheidungen und

Handlungen ausüben können, weil er weiß, dass er auch nicht frei von Fehlern und Irrtümern ist. Für ihn ist ein begangener Fehler vielleicht ärgerlich, peinlich, lästig oder auch schmerzhaft, aber er sieht ihn nicht als Katastrophe und erst recht nicht als Beweis für seine völlige Unfähigkeit an.

Was bedeutet das für unseren Lebensalltag? Vieles machen wir auf immer gleiche Art und Weise, weil wir es so gelernt haben und weil es uns mittlerweile zur Gewohnheit geworden ist. Viele Verhaltensweisen legen wir an den Tag, weil wir auch diese so gelernt haben und auch unsere Lebenseinstellung ist uns nicht angeboren, die hat sich im Laufe der Jahre, beginnend mit der Erziehung und dem Sammeln eigener Erfahrungen, entwickelt. Damit ist doch alles in Ordnung, oder? Da haben wir doch ein festes Fundament auf das wir bauen können. Daran ist nicht zu rütteln, denn schließlich machen wir das seit Jahrzehnten schon so. Und überhaupt, das sind wir so gewohnt, das geht nicht anders! Schön, wenn ich wirklich der Überzeugung bin, dass alles so richtig ist und ich mich rundherum glücklich und zufrieden fühle, dann sollte ich es tunlichst dabei belassen. Denn dann ist wirklich für mich, alles so wie es sein soll. Nur wenn ich mich in meinem Leben, so wie ich es gewohnt bin zu führen, nicht wohl fühle, unglücklich oder unzufrieden bin, dann wird es Zeit für eine kritische Rundumprüfung. Die Aussage: „Das mache ich schon immer so.“ bedeutet gar nichts, denn ich kann auch meine Sache jahrelang falsch machen oder zumindest in einer für mich ungünstigen Form.

Es gehört Mut dazu, alte „eherne Re-

geln“ anzuzweifeln. Aber das ist der erste Schritt, um sich dann zu überlegen ob es auch anders, vielleicht besser gehen könnte. Der nächste Schritt erfordert wieder Mut, denn nun sollte ich versuchen es anders zu machen, auch und gerade gegen äußere Widerstände. Gelingt der Versuch, habe ich eine äußerst wichtige, positive Erfahrung gemacht: Ich bin in der Lage selbst zu denken und zu handeln. Gelingt er nicht, habe ich die gleiche Erfahrung gemacht: Ich kann selbst denken und handeln. Das der Versuch misslungen ist, kann daran liegen, dass ich „mit dem Kopf durch die Wand“ wollte oder nicht konsequent genug in kleinen Schritten auf mein Ziel hingearbeitet habe oder einfach nicht genau wusste, was ich eigentlich wollte. Was auch immer der Grund sein mag, hier kann ich auch meine Beständigkeit und meine Ausdauer trainieren. Am Anfang stand jedenfalls der Zweifel (Muss das eigentlich so sein?) und die Frage (Geht das nicht auch anders? Kann das nicht auch ganz anders sein?). Dieser Zweifel und diese Frage bringen einen Lernprozess in Gang, der unseren Erfahrungsschatz bereichert.

Der Zweifel hilft starre Gewohnheiten zu lockern und Platz für neue Ideen zu schaffen. Und wenn ich mir nicht sicher bin, hilft mir vielleicht der Satz weiter: Eine Veränderung bedeutet noch keine Verbesserung, aber damit etwas besser wird, muss es sich verändern.

Ich denke, jeder hat Grund, sich von Zeit zu Zeit einer selbstkritischen Rückschau zu unterziehen und auch sein Lebensumfeld mit kritischem Blick zu betrachten. Dabei sollte ich dann aber nicht vergessen, dass ich selbst Teil meines Umfeldes bin und es durch mich mitgestaltet wird. Damit nicht genug, ist strikte Ehrlichkeit sich selbst gegenüber zwingend nötig. Das kann schmerzhaft

sein; wohlwollender Selbstbetrug ist wesentlich angenehmer und einfacher. Aber haben wir genau das in der Vergangenheit nicht zur Genüge praktiziert?

Ich habe einige Vergangenheits-schilderungen, einschließlich meiner eigenen, noch gut im Ohr. Was bekam und bekommt man denn oft genug zu hören? Entweder hatte man es von Geburt an schwer und das Schicksal hat es niemals gut mit einem gemeint und immer waren es die Anderen, die einem nichts gegönnt und alle eigenen Bemühungen untergraben haben oder wir hören die klassische Erfolgsstory. Mein ganzes Leben ist immer glatt verlaufen, Misserfolge gab es nicht, alles was ich im Leben erreichen wollte, habe ich erreicht, ich bin keinen Schwierigkeiten aus dem Weg gegangen, berufliche oder private Probleme hat es nie gegeben, ich habe mein Leben immer im Griff gehabt. Ich habe lediglich in einer Alkohol konsumierenden Gesellschaft mitgetrunken, schließlich will man ja kein Außenseiter sein. Aber das hat mich niemals daran gehindert, meinen Verpflichtungen in vollem Umfang nachzukommen. Erst später ist es mehr geworden, ich bin da so rein gerutscht etc.

Nun ja, und weil man eine begrenzte Zeit lang etwas zu viel getrunken hat, sitzt man nun in der Selbsthilfegruppe. Man verträgt es eben nicht mehr so gut. Haben wir wirklich den Weg ins Blaue Kreuz, in unsere Gruppe gefunden, weil unser Leben so großartig war? Suchten wir die Hilfe und Unterstützung der Selbsthilfegruppe, weil wir mit uns und unserem Leben so überaus zufrieden und glücklich waren? Ist es nicht eher so, dass wir Hilfestellung dabei suchen, uns unser Leben so einzurichten, dass wir uns nicht mehr mit Alkohol oder anderen bewusstseinsverändernden Substanzen in ein vermeintlich besseres Leben hinein manipulieren wollen?

Kein Alkohol ist nicht genug! Das bedeutet dann aber Möglichkeiten für Veränderungen zu erkennen und Strategien zu entwickeln, ein verändertes Leben zu führen. Und da sind wir wieder bei dem Zitat am anfang des Textes: Der Zweifel,

die kritische, Prüfung und die sich daraus ergebende Erkenntnis, verbunden mit angemessenem Handeln, führen zu einem Zugewinn an persönlicher Erfahrung (Weisheit).

Alfred Wittkowski

## **EBW- Planungs - und Vorständekonferenz 2009 in Hagedorn**

Prävention ist angesagt

Lothar Peizmann aus dem gastgebendem Verein Hagedorn und Günter Grimm, der Landesvorsitzende begrüßten am Samstagmorgen den 21. März 2009 die Vorstände und Abgeordneten der BKE Vereine des Landesverbandes NRW, sowie die geladenen Gäste aus der Lokalpolitik und Suchtberatungsstelle der Diakonie Herford.

Alle geladenen Gäste bedankten sich in ihren Grußworten für die Einladung und betonten einhellig den Wert der Arbeit des BKE in der Suchthilfe. Gedacht wurde auch an den verstorbenen Pfarrer Strunk, der jahrelanger Vorsitzender des BKE NRW war und auch als Pfarrer in der Gemeinde Hagedorn wirkte.

Im ersten Teil der Konferenz wurde der Themenkomplex Seminare und Weiterbildung behandelt. Eine sehr große Resonanz ist zum Seminar „Schule und Sucht“ festzustellen. Dieses Seminar findet an drei Wochenenden im Haus Haardt statt. Es sind bereits 23 Anmeldungen eingegangen. Anstelle des Familienseminars findet in diesem Jahr ein neues Seminar unter dem Thema „Stress - Frei“ statt. Um den Fortbildungsbedarf der Mitglieder zu erheben, wurde eine Liste ausgelegt, in der Themenwünsche eingetragen werden konnten.

Günter Grimm legte auf Wunsch von Wilfried Klossek den Anwesenden das Seminar Glaubens - und Lebensfragen sowie das Kennen - Lern - Seminar ans Herz

Karl Hermann Vagt gab einige Erläuterungen zur vorliegenden Jahresrechnung 2008 an die Teilnehmer der Veranstaltung. Danach stellte er den Haushaltsplan 2010 vor. Im Anschluss hieran gab es noch eine Aussprache mit Erläuterungen des Schatzmeisters zum vorgestellten Haushaltsplan. Die Genehmigung des Haushaltsplanes erfolgt auf der Landesdelegiertenversammlung diesen Jahres in Gelsenkirchen Haverkamp.

Laut Auskunft des Bundesverbandes BKE, soll ab Ende März der Zugriff auf die neue Homepage vom Bundesverband möglich sein. Angedacht ist hier u. A. eine Datenbank mit Gruppenverzeichnis.

Seit einiger Zeit gibt es ja ein neues Logo des „Blauen Kreuzes“ welches nun einheitlich vom Bundesverband und den Landesverbänden verwendet wird. Hierauf basierend hat der Landesverband NRW eine neue Fahne gestalten lassen. Diese Fahne wurde nun auf der Konferenz vorgestellt und den Vereinen und Gruppen zum Kauf angeboten. Die Kosten hierfür betragen, ab-

# LANDESVERBAND

hängig von der Anzahl der Bestellungen ca. 100 €. Vereine und Gruppen die Interesse an die Anschaffung einer Fahne haben, können sich an die Geschäftsstelle wenden.

Schleswig Holstein in Präventionsarbeit ausgebildet wurden. Ein Ziel ist es, die Zielgruppe der 12 - 16 jährigen Jugendlichen in der Suchtprävention auszubilden. Es besteht eine große Nach-



**Teilnehmer der Konferenz im Gespräch untereinander, zu den vorgestellten Themenbereichen**

Karl Hermann Vagt, der Mitglied des Sprecherteams des FAS NRW ist, erinnerte noch einmal an die Teilnahme unseres Landesverbandes am Suchtselbsthilfetages im Landtag in Düsseldorf. Es wäre sehr gut, wenn möglichst viele Teilnehmer aus unserem Landesverband an der Veranstaltung teilnehmen. Der Landesverband hat auch einen Infostand im Landtag. Biggi Sterzer stellte der Versammlung **Julity** vor und erklärte, um was es sich dabei handelte. Biggi nahm auch im Februar 2009 am Treffen der neuen AG „Frau und Sucht“ teil. Dieses Treffen fand in unserer Geschäftsstelle in Bochum statt. Marianne Sasse teilte den Anwesenden mit, dass Ralf Kunzmann und Biggi Sterzer in

frage, aus den Vereinen an den drei Seminaren, auf die ja schon im vorderen Teil dieses Berichtes hingewiesen wurde, teilzunehmen.

Mit Bezug auf das Projekt des Bundesministerium für Gesundheit „Initiative für Ernährung und mehr Bewegung“ wurde der Ordner des Ministeriums „Inform“ ausgelegt, der auch von den Teilnehmern der Veranstaltung mitgenommen werden konnte.

Nach dem Dieter Bolte Worte zur **Mitnahme auf den Weg** vortrug, wurde vom Vorsitzendem des Landesverbandes NRW Günter Grimm mit Dankesworten an Alle, die Konferenz um 13.30 Uhr beendet.

**Manuela Nibius - Heinrich Ostermeier**

## Weiterbildung im Sauerland

Mitglieder des Landesvorstandes treffen sich in Kallenhaardt

Rhetorik - Redekunst - Sprechtechnik, so hieß das Seminar zu dem sich die Mitglieder des Landesverbandes BKE NRW vom 6.– 9. Februar 2009 im schönen Luftkurort Kallenhaardt trafen.

gramm für das Wochenende vorbereitet und auch den Vorsatz, die wichtigsten Elemente und den sinnvollen Einsatz der Kommunikationsbegrifflichkeiten: Rhetorik, Redekunst und Sprechtechnik zu vermitteln; dies ist ihr, so die einhellige Meinung der Seminarteilnehmer, gelungen. Viele angesprochene Vorgehensweisen werden im Gebiet der verbalen Kommunikation von uns einfach nur angewendet. Doch mit dem



**Ulrich Funk erklärt hier einmal ohne Worte, der Seminarleiterin Rosemarie Gurski und den staunenden Seminarteilnehmern, wie groß, das von ihm am Vorabend gegessene Schnitzel war.**

Bei ungemütlichem Wetter, aber dafür in warmer häuslicher Atmosphäre bildete sich der Vorstand weiter. Es war nicht ein schöner kuscheliger Ausflug, sondern es wurde ein wichtiges Gebiet in dem Betätigungsfeld Kommunikation mit großer Ernsthaftigkeit aller Teilnehmer an den drei Tagen bearbeitet. Die Referentin Frau Gurski hatte ein reichhaltiges Pro-

richtigem Hintergrundwissen lässt sich wesentlich mehr erreichen und vermitteln.

Natürlich kam auch der Aspekt des persönlichen Gesprächs und des besseren Kennenlernens unter den Vorstandsmitgliedern nicht zu kurz.

Fazit: Ein in jeder Hinsicht lohnendes Wochenende. **Heinrich Ostermeier**



## Schocken und Betroffenheit herbeiführen, führt manchmal zum Wandel

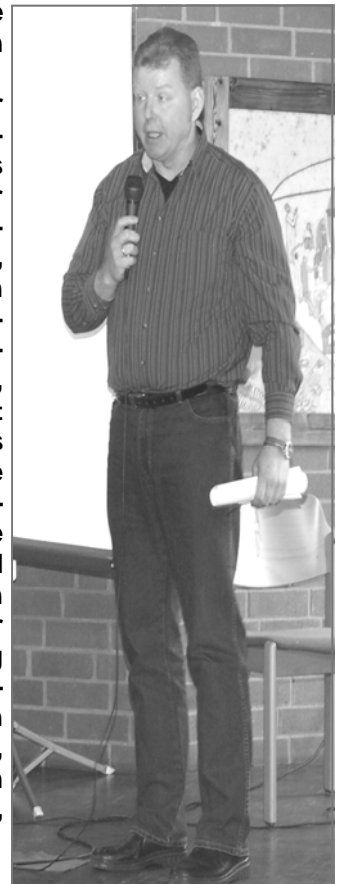
Sucht und Arbeitsplatz, das Thema des Bergkamener Tags im Februar 2009 - ein „Bildbericht“



Ewald Decker, der verantwortliche Leiter des Berkamener Tags begrüßt die Teilnehmer

Klaus Wille, der das Thema „Sucht und Arbeitsplatz“ ausgearbeitet hatte, trägt hier auf dem Bild zu sehen, in einem Auftaktreferat die Thematik und Problematik des höchst aktuellen Themas vor. Ein zu anfangs gezeigter Film, in dem die erst fröhliche Autofahrt einer jungen Frau mit dem plötzlichen Unfall, ausgelöst durch einen betrunkenen Autofahrer, jäh endete, wurde bei allen Teilnehmern mit großer Betroffenheit aufgenommen. Die äußerst gefährlichen Verletzungen, die die junge Frau durch den Unfall erlitt und deren anschließende Behandlung wurden in dem Film schonungslos mit

teilweise schockierenden Bildern gezeigt. Klaus Wille, der bei dem Unternehmen Ikea als betrieblicher Suchtkrankenhelfer agiert, betonte in seinem zu anfangs gehaltenem Statement, dass er nur mit Hilfe dieses Films, die nötige Aufmerksamkeit, für die Thematik und Einleitung von Maßnahmen zur Bekämpfung des Suchtnachgangs, in diesem Fall, Alkohol am Arbeitsplatz, erreichen kann.





**Aufbruchstimmung - nachdem Klarheit über die Einteilung der Arbeitsgruppen herrschte. Marianne Sasse (vorne rechts) wirkt hier im Gegensatz zu den anderen Teilnehmern noch etwas orientierungslos**



**Ewald Decker, Leiter des Bergkamener Tags, als lebende Projektionsfläche - ein wirklich schöner Werbeträger**



**Auch Mila Gante, „ein BKE Urgestein aus Recklinghausen“ war wie so oft, wieder einmal anwesend**

Heinrich Ostermeier



## Macht Graffiti „GAGA“?

Die Antwort auf diese auch schon auf der Titelseite gestellte Frage ist mit Sicherheit zu verneinen. Vielmehr macht Graffiti Spaß und dies war auch wieder einmal bei den Kindern, die an der Graffiti Veranstaltung im Rahmen des Bergkamener Tages vom 14. Februar 2009 teilnahmen, festzustellen. Melanie Kleffmann und Daniel Bolte betreuten die Kinder und unternahmen mit ihnen die Anfertigung von Fensterbildern. Es wurden Gesellschaftsspiele gespielt und natürlich draußen auf dem Spielplatz und im Raum herumgetollt, wie auf dem Foto der Titelseite- so soll es auch sein. Fotos Heinrich Ostermeier

## Betrachtungen zum Thema „Sucht und Arbeitsplatz“ des Bergkamener Tages vom Februar 2009

Wurde im Jahr 2008 die Co - Abhängigkeit näher unter die Lupe genommen, war nun das Thema „Sucht und Arbeitsplatz“ und damit verbunden die Frage, ob wir als Selbsthilfegruppe hier unterstützen und helfen können, ein sehr interessantes, aufschlussreiches, aber auch hilfreiches Thema.

Als betrieblicher Suchtkrankenhelfer, Sucht und Sozialberater eines großen Unternehmens, sehe ich für die Selbst-

hilfegruppe eine große Chance, hier helfend und unterstützend mitzuwirken.

Wenn es uns nämlich gelingt, von Alkoholmissbrauch rechtzeitig auf der Arbeitsstelle zu erfahren, ist es für uns als Selbsthilfegruppe leichter, die Person aufzufangen und so eventuell vor dem Verlust der Arbeitsstelle zu bewahren und somit auch vor Armut in der Familie.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass die Kombination als betrieblicher Suchtkrankenhelfer und Mitglied einer Selbsthilfegruppe schon manchen vor dem sozialen Abstieg bewahrt hat.

Dieter Kirchfeld

## Fachausschuss Suchtselbsthilfe will sich auf Augenhöhe mit den politischen Gremien treffen

Bericht von der Delegiertenkonferenz in Radevormwald

Fachausschuss für Suchtselbsthilfe auch kurz **FAS** genannt, ist ein Zusammenschluss der Suchtselbsthilfeverbände und Gruppen im Bundesland NRW. Gegründet wurde er im September 2001. Ziel und Gründungsgedanke war, die Suchtselbsthilfe in der politischen Landschaft und in den Gremien auf Landesebene NRW zu repräsentieren bzw. zu vertreten. Der Landesverband des BKE NRW ist seit der Gründung im Jahre 2001 auch mit Mitgliedern aus dem Landesvorstand hier vertreten. Der FAS setzt sich aus einem gewählten Sprecherteam und den Delegierten der einzelnen Verbände zusammen. Aus den Reihen der Delegierten wird jeweils für eine Wahlperiode ein Sprecherteam gewählt. Das Sprecherteam trifft sich regelmäßig, um mit Maßnahmen und Aktionen, im Zusammenhang mit der Suchtselbsthilfe auf politischer und öffentlicher Ebene sich zu platzieren und für unsere Sache, **der qualifizierten Suchtselbsthilfe**, Akzeptanz zu erreichen. Zur Zeit ist aus unserem Verband Karl Hermann Vagt im Sprecherteam vertreten.

Diese hier im vorhinein vorangestellte kurze Darstellung des FAS soll denen dienen, die noch nicht über diese sehr wichtige und notwendige Institution der Suchtselbsthilfe informiert sind.

Am 22. November 2008 fand eine Delegiertenversammlung des FAS in Radevormwald statt. An dieser Veranstaltung nahmen auch sechs Delegierte des Landesverbands BKE NRW teil.

Elementares Thema dieser Veranstaltung war eine Aussprache und Diskussion zur Einsetzung eines professionellen Mitarbeiters oder Koordinators

der im FAS eine Stelle, als nicht ehrenamtlicher Sprecher, sondern in honorierter Funktion eingestellt wird. Gründe hierfür sind die Einsicht aller ehrenamtlichen Sprecher und auch der Delegierten, dass vom jeweiligem Sprecherteam die Hauptaufgabe des FAS, die Suchtselbsthilfe auf Ebene der Politik mit der richtigen fachlichen Kompetenz zu vertreten, nicht nur mit großem Einsatz und Engagement zu notwendigen Ergebnissen und Akzeptanz führt. Vielmehr sei es notwendig einen honorierten Arbeitsplatz einzurichten, von dem aus ein ständiger Dialog mit dem Ministerium und den Gremien geführt wird - und dies auch mit allen politischen Gepflogenheiten auf Augenhöhe.

Dieser von Ralf Seiler, dem Geschäftsführer der Arbeitsgemeinschaft Suchtkrankenhilfe im Fachverband der Diakonischen Werke der Evangelischen Kirche von Westfalen, vorgetragene Vorschlag zur Verbesserung der Situation und Steigerung der Effizienz des FAS, wurde von den Delegierten der Versammlung als sehr positiver Ansatz zur weiteren Existenz des FAS aufgenommen. Einhellig wurde aber dafür plädiert, dass eine Bezahlung der einzurichtenden Stelle, nicht über die im FAS angeschlossenen Verbände vorgenommen werden kann. Hier müssen andere Stellen angezapft und angesprochen werden. Mit dieser „Hausaufgabe“ wird und muss sich das Sprecherteam in der zeitnahen Zukunft beschäftigen um eine Lösung hier herbeizuführen

Nach einem sehr gesunden und wohl-schmeckenden gereichten Mittagessen wurde die Veranstaltung am Nachmittag beendet **Heinrich Ostermeier**

## Arbeit und Freizeit - Frauenwelten Heute

Frauenseminar am 15. Mai 2009 im Könzgenhaus

Morgens im Cafe. Regina und ich beim Frühstück. Es gab wie immer viel zu erzählen. Irgendwie kamen wir auf das Thema Frauenseminar. Regina hatte sich bereits angemeldet und fragte, ob ich nicht Lust hätte mitzumachen. Kurz und gut, ich meldete mich auch an. Wir waren Beide neugierig auf diese neue Herausforderung. Wir freuten uns auf das Wochenende da es für uns Beide das erste Frauenseminar war.

Am 15. Mai ging es nach Haltern. Zimmer beziehen, eine Rauchen oder auch nicht und dann Abendessen.

Nach dem Abendessen ging es in den Seminarraum. Beginnend mit der Vorstellungsrunde sind wir dann ins Thema eingestiegen.

Freizeit und freie Zeit ... was ist der Unterschied? Es entstand eine interessante und lebendige Diskussionsrunde. Alleine einmal darüber nachzudenken,

wie man seine Freizeit bzw. freie Zeit gestaltet, fördert Überraschendes zu Tage.

Entspannungsübungen lockerten das Seminar auf. Die Übungen haben viel Spaß gemacht und wurden von allen



**Frauen - Vierer - Gruppe mit zufriedenerm Gesichtsausdruck im Eingangsbereich des Könzgenhauses - ein sehr beliebter Treffpunkt für Seminarteilnehmer**

Frauen sehr gerne angenommen.

Kartenlesen und das Deuten ist nicht jedermanns Sache. Doch was zwei unserer Frauen uns aufzeigten war schon erstaunlich und faszinierend.

Obwohl ich persönlich immer dem Kartenlesen skeptisch gegenüber stand, war ich und auch alle Anderen verblüfft und erstaunt über die Ergebnisse.

Alles in allem war es ein lehrreiches, interessantes und schönes Wochenende. Wir haben einiges dazu gelernt, viel Spaß gehabt und uns erholt. Für das nächste Frauenseminar habe ich mich schon wieder angemeldet.

Tina Ganady - Hugo



Seminarteilnehmer des Frauenseminars beim Abendessen

## Öffentlichkeitsarbeit in der Selbsthilfe

### Ein Seminar mit sehr viel Theorie - oder aber zu viel Theorie?

Zu diesem Thema bot der LV ein Wochenendseminar vom 13.-15. März 2009 an. Die Leitung hatte H.G. Grimm und als Referentin Fr. Jacqueline Engelke, eine Diplom-Psychologin und PR-Beraterin gewonnen werden.

In der Vorstellungsrunde konnte jeder von uns seine Einmaligkeit benennen. Später stellten wir die Stärken der Suchtselbsthilfearbeit zusammen, wie beispielsweise: Gemeinsames Ziel; zufriedene Abstinenz, Verständnis für den Anderen, Glaubwürdigkeit, Expertenrunde = persönlicher Erfahrungsaustausch, Fachwissen, Rückfallvermeidung, Anleitung zu Offenheit und Ehrlichkeit und Aus- und Weiterbildung. Auch die Schwächen, wie z. B. wenig aktive Mitglieder, Ehrenamt (Überforderung / Zeitmangel), Finanzen, Nachwuchssorgen, zu wenig Mut zur Öffentlichkeitsarbeit, Profilierungssucht

einiger Mitglieder, Streitigkeiten in Verein oder Gruppe und fehlende Angehörige, wurden angesprochen.

Das schaffte unter anderem die Grundlage für ein Nachdenken über die Öffentlichkeitsarbeit der BKE Selbsthilfegruppen. Das Ziel: „Was will ich erreichen“ darf nie aus den Augen verloren werden. Weiter ging es um Grundsätze der Kommunikation.

**Sender → Empfänger**  
**Botschaft**  
→

Um zu sehen, wie die BKE-Gruppe wirklich ist, gilt es zu wissen, wie die Empfänger die Gruppe **wahrnehmen**, welches **Image** sie hat. Es gilt positive und „richtige“ Bilder des Anderen zu schaffen. Kommunikation hat einen Inhalts- und Beziehungsaspekt. Dabei spielen Logo, Schriftbild, Aufmachung und ähnliches eine Rolle. Unsere Bot-



**Referentin Jacqueline Engelke ( 5. von rechts) mit den Teilnehmern des Seminars für Öffentlichkeitsarbeit in der Selbsthilfe**

schaft soll eine klare Aussage über unser Ziel, über das, was wir erreichen wollen, haben und sie soll Aufmerksamkeit erregen. Kommunikation ist immer ein Prozess und baut auf Kontinuität. Wir haben sie in persönlichen Gesprächen, bei dem Erstellen von Flyern, Briefen, Presseartikeln, bei offenen Treffen, Vorträgen in Gemeinden und Schulen, Ausstellungen, Besuchen in Fachkliniken

oder in den neuen Medien auf Homepage, Blog, Newsgroup, Chats usw..

Viele Zitate durchzogen das Konzept unserer Referentin. Hier eines von Konrad Lorenz:

**„Gedacht heißt nicht immer gesagt,  
gesagt heißt nicht immer richtig gehört.**

**gehört heißt nicht immerrichtig verstanden,**

**richtig verstanden heißt nicht immer einverstanden,  
einverstanden heißt nicht immer angewendet,  
angewendet heißt noch lange nicht beibehalten.“**

In den Kleingruppen wurde dieses Seminar mit der Erstellung eines Spendenbriefes beendet. Meiner Meinung nach gingen wir nicht mit großer Zufriedenheit und neuen Erkenntnissen zurück in unsere BKE-Selbsthilfegruppen.

**Hannelore Lessman**



### 3. Suchtselbsthilfetag im NRW Landtag

Eine bärenstarke Dar - und Vorstellung der Suchtselbsthilfe in NRW- veranstaltet vom FAS NRW am 20. Juni 2009

„**Beginnen können ist Stärke. Vollenden können ist Kraft.**“ Mit diesem gerade für die Suchtproblematik zutreffenden Satz von Laotse, begrüßte Günter Garbrecht, Mitglied des Landtags und Vorsitzender des Ausschusses für Arbeit, Gesundheit und Soziales des

Landtags NRW, ca. 1100 Besucher des 3. Suchtselbsthilfetags im Landtag in Düsseldorf. Günter Garbrecht war es auch, der im Vorfeld dem FAS also dem Fachausschuss Selbsthilfe in NRW, den Vorschlag machte und sich auch gleichzeitig im Landtag dafür einsetzte, den 3. Suchtselbsthilfetag im Landtag stattfinden zu lassen. Dafür gilt ihm ein besonderer Dank.

Es war auch gut, dass er mit seinem Begrüßungsvortrag an die Besucher des vollbesetzten Plenarsaales und der auch bis zum letzten Platz gefüllten Zuschauertribüne die Veranstaltung eröffnete. Geplant war, dass die Begrüßung von der aber am heutigen Tag verhinderten

Landtagspräsidentin Frau Regina van Dinther vorgetragen werden sollten. Gerade aber mit seinem Engagement für die Suchtselbsthilfe, war es aber nun Günter Garbrecht, dem es zustand, die Veranstaltung mit seiner beachtenswerten Begrüßungsrede zu eröffnen.



**Günter Garbrecht begrüßt die Teilnehmer des 3. Suchtselbsthilfetags**

Alle die nicht Platz im Plenarsaal und auf der Zuschauertribüne hatten, konnten den Vortrag und auch die weitere Veranstaltung auf Bildschirmen im gesamten Landtag mitverfolgen. Auch Günter Garbrecht war überrascht, dass der Suchtselbsthilfetag so eine große Resonanz erfahren habe. Er bemerkte in seiner Begrüßung auch, dass er vor einem so großen Publikum nicht alle Tage das Wort ergreifen darf.

Der gesamte Plenarbereich des Landtages war an diesem Tag für die Suchtselbsthilfe als Präsentations – und Veranstaltungsforum freigegeben. In der Wandelhalle konnten sich die Fachverbände der Suchtselbsthilfe aus NRW und verbandsübergreifende Initiativen darstellen. Auch



# LANDESVERBAND - LETZTE MELDUNG

das BKE NRW war natürlich auch mit einem Infostand vertreten.

Im Plenarsaal wurde das gesamte

Informations – und Unterhaltungsprogramm vorgetragen. Moderiert wurde die Veranstaltung im Plenarsaal, durch die



**Blick von der Besuchertribüne in den bis auf den letzten Platz besetzten Plenarsaal**



**Claudia Hemsing , Joachim Heinrich und Manfred Simion vom BKE Gelsenkirchen Beckh. waren vom Programm begeistert**

bekannte WDR Journalistin Katharina Gödde, die auch die Sendung „Hallo Ü-Wagen“ leitet. Zu den Programmpunkten gehörten: Grußworte, ein Fachvortrag von der Bedeutung und Verantwortung der Suchtselbsthilfe, vorgetragen von Herrn Rolf Hüllinghorst, dem ehemaligen Leiter der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen, Infos und Fakten zur Suchtselbsthilfe, ein Kabarett von Funke & Rüter aus Münster mit dem Schwerpunkt: Sucht, mal aus der Sicht des Kabarett und der Parodie – eine hervorragende Vorstellung – es gab Keinen, der hier nicht mal so richtig lachen konnte - ich zehre noch heute davon. Ein weiterer und auch sehr informativer Programmpunkt war die an das Ende der Veranstaltung gesetzte Podiumsdiskussion mit Vertretern der Suchtselbsthilfe, Landtagsabgeordneten der derzeitigen Fraktionen des Landtages und die Einbeziehung des Publikums. Mit einer gut

# LANDESVERBAND - LETZTE MELDUNG

dosierten Preise Jazz, der Gruppe Ufermann aus Wuppertal wurde die gesamte Veranstaltung untermalt – ein Leckerbissen für alle Musikliebhaber.

Der vom FAS NRW geplante und

durchgeführte Suchtselbsthilfetag war ein voller Erfolg und sehr gut besucht. Ein Lob an die Organisatoren, zu denen auch Karl Hermann Vagt aus unserem Verband gehörte. Dies war eine sehr



**Gute Laune überall - so auch am Infostand des BKE NRW**



**Weit angereist Henni, Ewald und Heinz vom BKE Lengerich**



**Brothers of Stoneway, eine Gruppe von suchtmittelabstinenten Motorradfahrern!**



**Karl Hermann Vagt ( 1. v. rechts ) Schatzmeister des BKE und Vorstandsmitglied, hier auf dem Foto am Sessel der Landtagspräsidentin zu sehen, war als Mitglied des Sprecherteams des FAS für die Organisation und das Gelingen der Veranstaltung mitverantwortlich**

gute Werbung und Darstellung der Suchtselbsthilfe in NRW. Ich habe mich in diesem normalerweise „Hohem Hause“, in dem sonst der Geist der Politik mit Debatten und Entscheidungen auf höchster Ebene herrscht, so wohl gefühlt, wie selten auf einer Veranstaltung diesen Zuschnitts.

Diejenigen aus den Verbänden, die immer sehr laut nach Veränderungen und Unterstützung für die Suchtselbsthilfe rufen und fordern, konnten sich zumindest an diesem Tag davon überzeugen - es ist etwas in Bewegung geraten. Ich hoffe ja nur, dass auch die „Immer - Rufenden und Immer - Fordernenden“ an diesem Tag auch anwesend waren - oder war wieder etwas Wichtigeres auf dem Programm? Wer etwas bewirken will muss sich auch zeigen - sie oder er sollte einfach an diesen Tagen präsent sein.

Von einem Großteil der anwesenden Besucher aus den Verbänden und Gruppen der Suchtselbsthilfe hörte ich ausschließlich nur positive und sogar euphorische Rückmeldungen, im Zusammenhang mit dem 3. Suchtselbsthilfetag

Den Vertretern der Politik, die sich an diesem Tage den Erfolgen und der Problematik der Suchtselbsthilfe gestellt haben, gilt ein besonderer Dank. Ihre Argumente und Hilfsangebote waren ehrlich vorgetragen. Ich hoffe, sie haben einen guten Einblick und Eindruck von der Suchtselbsthilfe in NRW bekommen.

Die Suchtselbsthilfe sollte nicht im Verborgenen agieren; sie braucht Akzeptanz und muss auch von der Politik protegirt werden - der 3. Suchtselbsthilfetag war hierfür ein wichtiger und besonderer Tag.

**Heinrich Ostermeier**

## BKE Verein Bad Salzuflen

### Ahmser BKE Verein löst sich auf

Auf unserer Jahreshauptversammlung am 28. Januar 2009 haben wir beschlossen, die Blaukreuzgruppe aufzulösen. Es war ein schwerer Schritt, doch wir haben uns dazu entschlossen, weil erstens der Zulauf in die Selbsthilfe-Gruppe sehr schwach geworden ist und zweitens auch innerhalb der Gruppe eine Müdigkeit bestand, so dass fast jeden Mittwoch nur noch der „harte Kern“ zusammen saß. Der harte Kern bestand jedoch nur noch aus Mitgliedern, die bereits 15-22 Jahre trocken sind und somit größere Probleme nicht mehr auftraten. Die Nachwuchssorgen hatten sich bereits 2008 bemerkbar gemacht. Daher war schon bei der Jahreshauptversammlung 2008 darüber gesprochen worden, die Gruppe aufzulösen.

Da wir aber alle „alte Hasen“ sind und

jeder doch so an der Gruppe hing, wollten wir jedoch die Entwicklung noch ein Jahr beobachten. Gern denken wir an die Freizeitaktivitäten, wie Kegeln, Wanderungen, Martinsgansessen, Tages- bzw. Wochenendausflüge sowie unser traditionelles Aschermittwochs-Heringsessen (welches wir trotz allem auch dieses Jahr noch in kleiner Runde gemacht haben) zurück. Wir werden auch im Mai noch einmal zusammentreffen um ein Trockenheits-Jubiläum zu feiern und zwar das 10-Jährige von Frank Schreiner.

Rolf Quisbrok und Gerd Reibke haben sich allerdings entschlossen, vorerst weiterhin die „Schlüsselgewalt“ für den „Ahmser Treff“ zu behalten und werden somit den Kontakt zu anderen Gruppen nicht ganz verlieren.

Wir wünschen den anderen Gruppen noch weiterhin ein langes Fortbestehen.

**Eure Ahmser Gruppe**

## BKE Freundeskreis Bergkamen

### Volles Programm im Dezember 2008 beim Freundeskreis Bergkamen

**Keine große Zeit zum Ausruhen** und zum Ausklingen des Jahres hatte der Freundeskreis Bergkamen im Dezember 2008. Die Organisation von drei Veranstaltungen gaben sich gegenseitig die Klinke in die Hand. Eine Weihnachtsfeier am 12.12.2008 eröffnete die Veranstaltungsreihe und wurde organisiert von der Gruppe zwei des Freundeskreises. Es wurde eine Weihnachtsfeier, die in der Geschichte des Vereins einen besonderen Stellenwert behalten wird. Eine ge-

lungene Mischung aus Ernsthaftigkeit und Spaß brachte es fertig, eine Superstimmung zu erzeugen.

Der von Gruppenmitgliedern gespielte Besuch in einer Weihnachtsbäckerei stellte sich als Höhepunkt heraus. Natürlich streikte gerade da der mitgebrachte CD-Spieler und erzeugte damit einen Lacher nach dem anderen.

Aber auch die Besinnung kam nicht zu kurz. In der Andacht von Pfarrer Leue wurde auf den besonderen Wert des

# VEREINE

Weihnachtsfestes hingewiesen und daran erinnert, sich in dieser schnelllebigen Zeit auch mal die Zeit zum Nachdenken und zur Besinnung zu nehmen.

Auf dem Foto sind die „Schauspieler“ der Weihnachtsbäckerei zu sehen.



Da die Weihnachtsfeier am 12.12.2008 an einem Freitag stattfand, also an einem Gruppenabend, hatten die Organisatoren des Infostandes auf dem Oberadener Weihnachtsmarkt schon vorher in die Hände gespuckt. Ein Stand musste geschmückt und hergerichtet werden, um am 13. u. 14.12.2008 bei unserer Öffentlichkeitsarbeit gut auszu- sehen. Der Freundeskreis Bergkamen und damit das BKE, hatte an zwei Tagen die Gelegenheit über Arbeit und Auf-

gaben in der Suchtselbsthilfe zu be- richten. Da an beiden Tagen ein Super- wetter herrschte, kam man mit vielen Leuten ins Gespräch. Öffentlichkeits- arbeit mit so vielen Gästen an unserem Stand und bei so herrlichem Wetter, macht einfach Spaß.

Wenn anschließend durch den Verkauf von Würstchen und einem Heißgetränk noch die Kasse stimmt, macht das auch noch die Schatzmeisterin glücklich und zufrieden.



Infostand des BKE Freundeskreises Bergkamen auf dem Weihnachtsmarkt in Oberaden

# VEREINE

**Mit der Veranstaltung Nummer drei** betrat der Freundeskreis Bergkamen Neuland. Im Laufe des Jahres meldeten sich immer mehr Menschen, die Silvester zusammen verbringen wollten. Gerade solche Feste sind gemeinsam einfach besser zu überstehen als alleine.

Schnell wurde ein Festausschuss gebildet und „ab ging die Luzie“.

Mit Freunden aus dem Stadtverband und anderen Gästen wurde eine Veranstaltung auf die Beine gestellt: Prädikat 2 besonders wertvoll“. Ob Wahrsagerin, Bleigießen, Maler die am lebenden Objekt arbeiteten, erotische Putzfrauen, Berliner essen und viel Musik und Tanz, das Programm konnte sich sehen lassen.



**Die hocherotischen Raumpflegerinnen bei der Reinigung auf dem Silvesterball**

**Ein kaltes Büfett** aus selbst mitgebrachten Speisen war zum Plündern wunderbar geeignet. Die Cocktailbar unserer Freunde aus dem Stadtverband war dicht umlagert. Aus Säften wurden alkoholfreie Getränke gezaubert, optisch und geschmacklich einfach herrlich. Höhepunkt war dann ein vom Vorstand gesponsertes Feuerwerk, welches auch für unsere kleinen Gäste ein Leckerbissen war. Wieder hatten sich Blau-

kreuzler und Blaukreuzfreunde unter dem Motto zusammen gefunden: „Gemeinsam, nicht einsam“ und erfahren, wie man eine zufriedene Abstinenz leben kann.

**Leider gab es** auch im Freundeskreis Bergkamen nicht nur Schönes und Heiteres. Unser langjähriges Mitglied und Gründungsmitglied Bernd Studnicka erkrankte im Januar schwer und verstarb leider nach kurzer Zeit.

# VEREINE

Bernd war in unserem Verein in vielen Funktionen Freund und Helfer. So war er in unserem Verein langjährig Gruppenleiter, Schriftführer und auch stellvertretener Vorsitzender. Allen Ver-

einsmitgliedern wird Bernd Studnicka immer in guter Erinnerung bleiben.

Solange man an jemanden denkt, solange ist er nicht gestorben.

Walter Grewe - Klaus Wille

## BKE Verein Gelsenkirchen - Buer

### Jahresmitgliederversammlung des BKE Gelsenkirchen - Buer

Am 21.01.2009 fand die diesjährige Jahresmitgliederversammlung unseres Vereins statt.

In diesem Jahr fand Pfarrerin Käthe Göckenjan zur Einleitung und Einstimmung nicht nur die passenden Worte, sondern auch die passende Melodie. Ihr Klavierspiel unterstützte in angenehmer Weise den doch stellenweise zaghaften Gesang. Als Gäste konnten wir in diesem Jahr Biggi Sterzer und Manuela Nibius vom BKE Landesverband Nord-

rhein - Westfalen begrüßen, die uns ihrerseits herzliche Grüße vom Landesverband überbrachten. Unser Ehrenmitglied Gerd Karla konnte leider aus gesundheitlichen Gründen nicht an unserer Jahresmitgliederversammlung teilhaben. Auch er ließ herzliche Grüße ausrichten. Es standen auch in diesem Jahr für einige Jubilare Ehrungen an.

Für 10 Jahre Mitgliedschaft im BKE-BUER wurden geehrt: Artur Berndt, Kurt Boberg und Egon Reiners. Für 15 Jahre Mitgliedschaft im BKE-BUER wurde geehrt: Irmi Ulrich

Als äußeres Zeichen der Anerkennung erhielten alle Jubilare Blumensträuße, Ehrenurkunden und Anstecknadeln.



**Irmi Ulrich wurde für 15 Jahre - Artur Bernd, Kurt Boberg und Egon Reiners wurden für 10 Jahre Mitgliedschaft geehrt**

## BKE Verein Oer - Erkerschwick

### Promille - Brille zeigt die Sicht im Rausch Blaukreuz will Konfirmanden beim Thema Sucht aufrütteln

Dass Suchtkrankheiten nicht das Problem von Minderheiten sind, sondern in allen gesellschaftlichen Schichten und in allen Altersstufen vorkommen, ist schon lange kein Geheimnis mehr. Deshalb setzt sich auch immer mehr die Erkenntnis durch, dass es enorm wichtig

schwicker Blaukreuz - Gruppe zustande kam, standen den Jugendlichen mit Biggi Sterzer, stellvertretende Landesvorsitzende des BKE, Werner Schubert, Vorsitzender der Blaukreuz - Gruppe Bochum - Werne und Karsten Wollschläger drei ausgebildete Präventions-

Kräfte des Landesverbandes gegenüber. Sie führten den Konfirmanden eindrucksvoll vor Augen, welches die Folgen von Alkohol - oder Drogensucht sind. Schließlich konnten sie von eigenen Erfahrungen berichten. So war Werner Schubert viele Jahre lang Junkie und darüber hinaus noch alkohol - und medikamentenabhängig. Seit 19 Jahren ist er nun nach eigenen



**Wie schwierig der Nach - Hause - Weg mit 1,5 Promille im Blut sein kann, konnten die Jugendlichen mit Hilfe der „Drunk - Buster“ - Brille selbst testen.**

ist, gerade auch Jugendliche für die Themen Alkohol und Drogen zu sensibilisieren. Eindrucksvoll geschah dies am vergangenen Wochenende, als erstmals ein Workshop mit 70 Konfirmanden der evangelischen Kirchengemeinde Oer - Erkerschwick stattfand. Bei der Veranstaltung, die auf Initiative der von Manfred Stark geleiteten Oer - Erken-

Worten "sauber" und engagiert sich beim Blauen Kreuz. Mit seinen Schilderungen rüttelt er die Jugendlichen ebenso wie seine beiden Mitstreiter auf. Wer bis dahin noch unbeeindruckt war, der wurde es dann spätestens beim Selbstversuch mit einer der "Drunk - Buster" - Brillen. Auf ganz nüchterne Weise erlebten die Konfirmanden, wie



Wahrnehmung sich auswirken kann. Die Promille - Brillen simulierten eine Disco - Heimfahrt nach dem Genuss von Alkohol und einen Vollrausch. Das Konzept für den Workshop wurde bereits vor Jahren für eine Schule in Wattenscheid entwickelt.

Die Resonanz darauf war, wie auch am vergangenen Wochenende in der Stimberg - Stadt, stets überaus positiv.

„ Wir kommen eben nicht mit dem erhobenen Zeigefinger daher. Vielmehr geht es uns darum, die Jugendlichen für das Thema Sucht zu sensibilisieren und sie aufzurütteln“, so Werner Schubert. Wie er weiter ausführte sei es erschreckend, dass das Alter jener, die Probleme mit dem Alkoholkonsum haben, immer weiter heruntergeht.

Entnommen dem „Kurier zum Sonntag“

## BKE Verein Wiehl - Weiershagen

### **Viel zu tun - viel erreicht** Blaues Kreuz Wiehl - Weiershagen zieht Bilanz

Es gibt viel zu tun - packen wir es an, das ist der Leitspruch des Blau Kreuz Ortsverein Wiehl-Weiershagen. Im November und Dezember gab es wirklich jede Menge Arbeit, so der Sprecher der Selbsthilfegruppe Michael Vorländer. Neben der Betreuung von Angehörigen und Betroffenen von Suchtkranken, während der Gruppenstunden und darüber hinaus, galt es insgesamt vier Veranstaltungen zu meistern.

Nach dem Motto „Nicht alleine - sondern gemeinsam“, fand am Wochenende den 15. + 16.11.2008, in Zusammenarbeit mit dem Senioren Treff der traditionelle Weihnachtsbasar im ev. Gemeindehaus Weiershagen, in diesem Jahr erstmalig an 2 Tagen, statt. Der insbesondere am Samstag zu verzeichnende große Besucheransturm zeigte, das hohe Interesse nicht nur an den zum Verkauf und Verzehr angebotenen Waren, sondern auch an der sozial ausgerichteten Arbeit der Veranstalter. Der volle Einsatz des Teams hatte sich gelohnt.

Durch den Erlös dieser Veranstaltung

können die Veranstalter neue Projekte in der sozialen Arbeit in Angriff nehmen. Ein großer Dank geht auch an die Wiehler Geschäftsleute und Privatpersonen, die durch Sachspenden eine Tombola ermöglicht hatten. Gerade in der heutigen Zeit sei dies nicht selbstverständlich, berichtet Michael Vorländer vom Blauen Kreuz Wiehl-Weiershagen.

### **Reges Interesse an Mitgliederversammlung.**

Die Mitgliederversammlung der Selbsthilfegruppe des Blauen Kreuz fand im Dezember in den Räumen des ev. Gemeindehaus in Weiershagen statt. Elke Vorländer als 1. Vorsitzende zeigt sich erfreut darüber, dass alle Vereinsmitglieder anwesend waren. Als Gäste begrüßte sie Pfarrer Müllenmeister, als Vertreter der evangelischen Kirchengemeinde Drabenderhöhe, und Herrn Günter Grimm, 1. Vorsitzender des Blau Kreuz (BKE) Landesverbandes NRW .

Peter Mathuse, als 2. Vorsitzender, berichtete über die vielfältigen Arbeiten des Vorstandes in 2008. Er nahm die Anwesenden mit auf eine Reise in die Vergangenheit und schilderte in eindrucksvoller Weise die Planungen für das Jahr 2009 und machte deutlich, dass Vieles nicht möglich gewesen sei, wenn die wichtige Arbeit in der Suchtkranken-

Hilfe nicht durch Spenden unterschiedlichster Art Unterstützung erfahren hätte.

Nach dem Bericht von Kassierer Michael Vorländer und Kassenprüfer Günther Schulze wurde dem Vorstand durch die Vereinsmitglieder Entlastung erteilt.

Durch das satzungsgemäße Ausscheiden zweier Vorstandsmitglieder waren Neuwahlen erforderlich. Mit jeweils einer Stimmenthaltung wurden als Schriftführer Maik Zimmer und als Kassierer Michael Vorländer gewählt. Im Anschluss an den offiziellen Teil fand die Weihnachtsfeier des Ortsvereins statt, zu der auch die Gruppenteilnehmer(in) mit Partner(in), die nicht Mitglieder des Vereins sind, begrüßt werden konnten. In einer großen aber doch gemütlichen Runde ließen sich die 40 Gäste das Abendessen schmecken und es fand ein reger Gedankenaustausch, ohne Formalien, statt. Im Rahmen dieser Veranstaltung wurden von Elke Vorländer und Peter Mathuse, im Auftrag des Vorstandes, 2 Gruppenbesucher offiziell als Mitglieder in den Ortsverein aufgenommen.

Gegen 23.00 Uhr fand ein schöner, harmonischer und in Gemeinschaft genossener Abend sein Ende.

Auf Grund der beim Weihnachtsbasar gewonnen, positiven Erfahrungen wurde kurz entschlossen die Möglichkeit genutzt, mit einem Verkaufsstand am

06./07.12., im Rathaus, auf dem Wiehler Weihnachtsmarkt auf die umfangreiche Arbeit der Suchselbsthilfearbeit des Ortsvereins des Blauen Kreuzes, aufmerksam zu machen. Der Senioren Club übernahm am Samstag, in Vertretung, die Besetzung des Verkaufsstandes und wurde am Sonntag durch das Blau Kreuz Team abgelöst. Es konnte mit Freude festgestellt werden, dass viele Besucher starkes Interesse an der sozialen Arbeit des Vereins zeigten.

Die Gruppenstruktur, so Michael Vorländer, ist geprägt für Besucher jeden Alters. Der Vorteil liege darin, dass jüngere Besucher von dem Erfahrungsschatz der Älteren lernen und erkennen könnten, dass es sich wirklich lohne, ein von Süchten freies Leben zu führen. Die älteren Besucher lernten wiederum, dass sie mit Ihren Problemen nicht alleine gelassen würden. Der gesunde Mix aus Alt und Jung habe eine gesunde Eigendynamik für die Gruppenarbeit.

Wer mehr über die Blau-Kreuzler wissen will, kann gerne die Gruppenstunden besuchen. Einen Einblick der Arbeit bekommen Interessierte auf den Seiten: [www.blaues-kreuz-weiershagen.de](http://www.blaues-kreuz-weiershagen.de) und [www.blaues-kreuz-oberberg.de](http://www.blaues-kreuz-oberberg.de).

Telefonisch ist Elke Vorländer unter 0 22 62/797 948 für weitere Infos erreichbar. **Michael Vorländer**

---

## Wie ein cooler Typ zum Torkler wird

Kick - off - Veranstaltung - Suchtprävention in Vereinen und Schulen

**Weiershagen** - Komasaufen und Flatrate. Das Blaue Kreuz Weiershagen sagt Saufpartys der Jugendlichen den Kampf an. Nicht mit erhobenem Zeigefinger, sondern mit Rauschbrillen, die schon nach simulierten 0,8 und erst recht nach

1,5 Promille selbst „starke Typen aus den Schuhen hauen“. Zum Projektauftritt „Suchtprävention in Vereinen und Schulen“ lädt das Blaue Kreuz Weiershagen, unter der Schirmherrschaft von Landrat Hagen Jobi, zur

# VEREINE

Kick-off-Veranstaltung ein, am Freitag, den 24. April von 16 Uhr bis 19 Uhr ins Evangelische Gemeindehaus Weiershagen in Wiehl, Bergerhofer Straße 2.

Wir haben uns entschlossen im Jahr 2009, zusätzlichen zu unseren bisherigen Aufgaben, Suchtvorbeugung in Vereinen anzubieten, weil es ein zentrales Problem unserer Zeit ist“, erklärt Michael Vorländer, Suchtkrankenhelfer (BAPS), Ortsverein Wiehl-Weiershagen.

„Um Jugendlichen die Gefahren des Alkoholkonsums und deren Auswirkungen anschaulich vermitteln zu können, werden wir unter anderem mit so genannten Rauschbrillen arbeiten“, sagt Michael Vorländer und das klingt viel versprechend. Diese Erfahrung wird „sitzen“, bestätigen auch Jugendliche, die sich im Tragen der Rauschbrille versucht haben.

**Rauschbrillen kannst du einfach wieder ablegen, den Suff nicht**

Rauschbrillen vermitteln dem Träger, je nach Brillentyp, einen simulierten Blutalkoholgehalt (BAK) von ungefähr 0,8 ‰ - 1,5 ‰. Bei der Arbeit mit den Rauschbrillen bietet sich die Möglichkeit die Beeinträchtigung, auch unter Verwendung von Videoaufzeichnungen, unvergesslich zu demonstrieren. So gibt es schon bei sehr geringer Alkoholkonzentration im Blut häufig erhebliche Einschränkungen der Wachsamkeit und des Reaktionsvermögens. Detaillierte und weitere Informationen unter [www.rauschbrillen.de](http://www.rauschbrillen.de) . Michael Vorländer



Foto: ©Thomas Hilger / Thusnelda Gymn., Köln

## BKE Verein Gelsenkirchen

### Bärenstarke Kinder

„Piep, piep, piep, guten Appetit!“ Damit beginnt das Mittagessen der „bärenstarken“ Kinder im Mehrgenerationenhaus in Gelsenkirchen. Das Projekt ist eine Initiative der Kontakt- und Informationsstelle der Selbsthilfe (KISS) und der Suchtselbsthilfe. Ursprünglich wollten wir Kindern aus

suchtkranken Familien helfen. Doch diese Kinder sind kaum zu erreichen, weil Sucht ein Problem ist, das nicht nach außen getragen wird, es ist ein Familiengeheimnis, das auch die Kinder hüten müssen.

So entstand dann der Gedanke ein Sucht vorbeugendes Angebot für alle Grundschul Kinder der benachbarten Grundschule anzulegen. Wir besuchten Elternabende und verteilten Flyer unter

# VEREINE

dem Motto: „Wenn Du nicht mehr weiter weißt, Probleme oder Ärger hast“ und Anmeldebögen für das Betreuungsangebot. Es kamen zahlreiche Anmeldungen, viel mehr, als wir erwartet hatten. So hatten wir im ersten Jahr zwei Gruppen im 14tägigen Rhythmus. Wir wollen auf spielerische Art und Weise und in gemeinsamen Gesprächen die Selbstachtung, Selbstfindung und Lebensfreude bei den Kindern unter-



**Bärenstarke Kinder**

stützen. Die Kinder sollen stark werden und lernen „Nein“ zu sagen. Deshalb der Name „bärenstark“. Nach dem Mittagessen geht es in den Gymnastikraum oder auf die Wiese vor dem Haus. Mit einer pädagogischen Fachkraft machen wir mit den Kindern Spiele und Übungen, die das „Wir-Gefühl“ stärken. Es sollen keine Konkurrenzen entstehen, das Selbstwertgefühl soll gestärkt werden.

Anschließend unterstützten die Mitarbeiter der Sucht-

selbsthilfegruppen und engagierte Ehrenamtliche eine Stunde lang die Kinder bei der Erledigung ihrer Hausaufgaben.

Ich bin seit den ersten vorbereitenden Gesprächen für dieses Projekt dabei. Nach dem ersten Jahr können wir auf positive Verhaltensänderungen der Kinder zurückblicken. Es macht viel Freude die Entwicklungen mitzuerleben.

Dank großzügiger Spendengelder gibt es die „bärenstarken“ Kinder auch in den Gelsenkirchener Stadtteilen Schalke und Bulmke. In Gelsenkirchen-Hassel soll nach den Osterferien mit einer weiteren Gruppe begonnen werden.

Um die Arbeit so verbandsübergreifend fortsetzen zu können und weiter auszubauen benötigen wir noch viele ehrenamtlichen Helfer, besonders aus der Suchtselbsthilfe.

**Für Informationen und Fragen, kannst Du Dich gerne bei mir melden.**

**Hannelore Lessmann**



**Bärenstarke Initiatoren und Helfer**

## BKE Verein OV Recklinghausen

### Ein besonderer Gruppenabend



Das Bild zeigt Dieter Kirchfeld mit den beiden geehrten Gruppenmitgliedern Barbara Windhäuser und Bernhard Gödde

Am Dienstag, dem 10. März, wurde dem langjährigen Kassierer Bernhard Gödde, für seine Arbeit mit einem Blumenstrauß gedankt. Gleichzeitig wurde ein Blumenstrauß an die 2. Vorsitzende Barbara Windhäuser zum 55. Geburtstag durch den Vorsitzenden Dieter Kirchfeld überreicht.

Beide Mitglieder waren dann doch etwas überrascht, da sie von den Blumensträußen nichts wussten bzw. ahnten, dass die Gruppenmitglieder auch verschwiegen sein können.

Dafür war die Freude bei beiden riesengroß.

### Eine harmonische Veranstaltung Jahresmitgliederversammlung 2009

**Jahresmitgliederversammlung des Ortsvereins Recklinghausen e.V. am 24.02.2009 im Gemeindehaus unter der Philipp - Nicolei - Kirche.**

In der Jahresmitgliederversammlung 2009 konnte der Vorsitzende Dieter Kirchfeld neben den Vereinsmitgliedern

(hierzu zählen die aktiven M Förderer und Interessenten) den Gemeindepfarrer Herrn Roch und vom Landesverband NRW e.V. Heinrich Ostermeier begrüßen. Bei der überaus harmonischen Veranstaltung hielt Herr Pfarrer Roch eine tiefgreifende Besinnung und Heinrich Ostermeier überbrachte die Grüße des LV NRW.

Das Jahr 2008 war für den Verein ein überaus harmonisches Jahr mit vielen interessanten Diskussionsrunden und Aktivitäten mit dem Vereinsseminar im Haus Stork in Bad Holzhausen als

Höhepunkt.

Die Berichte des Vorsitzenden, des Kassierers und der Kassenprüfer wurden wohlwollend zur Kenntnis genommen und der Vorstand entlastet.

Da der Kassierer Bernhard Gödde schon im Vorfeld bekannt gab, seinen Posten zur Verfügung zu stellen, war eine Neuwahl erforderlich. Mit Udo Jänichen wurde aber sehr schnell ein Mitglied gefunden und auch einstimmig

gewählt.

Mit viel Beifall wurde das Programm 2009 vorgestellt vom 1. Vorsitzenden, aufgenommen, war doch für jeden wieder was dabei. Besonders freuten sich die Vereinsmitglieder über das im Oktober stattfindende Seminar im Haus Stork.

Nach einer harmonischen Mitgliederversammlung war noch genügend Zeit zu Gesprächen

---

## Der Gang durch´s große Torfmoor

**Vereinsseminar des Ortsvereins Recklinghausen vom 10. bis 12. Oktober 2008 im Haus Stork in Bad Holzhausen.**

Pünktlich um 15.00 Uhr war die Abfahrt

mit einem Kleinbuss und 2 Pkw von der Philip - Nicolai - Kirche zum Vereinsseminar nach Bad Holzhausen in die Pension Haus Stork.

14 Personen, Vereinsmitglieder, Ehepartner und Bekannte waren wie immer gespannt auf den Verlauf des Seminars



**Gut gelaunt vor dem Haus Stork in Bad Holzhausen**

mit dem Thema "Die Selbsthilfegruppe für Suchtkrankenhilfe - was bietet sie neuen Mitgliedern? Werden alle Erwartungen erfüllt? Anregungen für lebendige Gruppenarbeit."

Wie immer wurde intensiv von allen Teilnehmern mitgearbeitet und so manche Anregung oder Verbesserung wurde in die Gruppenarbeit eingebracht und diskutiert.

Überwiegend positiv wurde die Gruppenarbeit auch dieses Mal von den Teilnehmern beurteilt. Aber auch die Freizeit bzw. der Umgang mit alkohol-

freier Freizeit wurde diskutiert und praktiziert. So war der Gang durch das große Torfmoor auch dieses Mal angesagt, musste der eine oder andere doch viel Mut aufbringen, um über die Holzsteege zu gehen.

Am Ende des Seminars waren alle froh, gut gelaunt, aber auch ein wenig traurig, dass es schon zu Ende war. Glücklicherweise und mit sich zufrieden, wieder ein gelungenes Kennenlernwochenende verbracht zu haben, fuhren wir am 12. Oktober gegen 16:00 Uhr Richtung Heimat.

---

## Adventszeit in der Gruppe mit ehemaligen Mitgliedern

Wie in den Jahren zuvor, wurden die Gruppenabende in der Vorweihnachts-

Und der Frohsinn ganz ohne Alkohol zustande kam.

Besonders erfreut waren die Gruppenmitglieder darüber, dass ehemalige Mitglieder, die mittlerweile aus Zeitgründen



zeit durch die Mitglieder der Gruppe festlich gestaltet.

Die Gedanken waren immer auf das Weihnachtsfest gerichtet. Besonders schön war, dass diese Freude und der

oder Entfernung, zu anderen Vereinen gewechselt waren, an einigen Treffen teilnahmen. Bei aller Festlichkeit und Frohsinn wurde aber niemals das Hauptanliegen - Leben ohne Alkohol - zufriedene Abstinenz - vergessen.

## Schule und Sucht

Dieter Kirchfeld informiert im Recklinghäuser Gymnasium

**Das Gymnasium Petrinum in Recklinghausen hat neben anderen Arbeitsgemeinschaften auch eine AG Sucht.**

Aufmerksam geworden durch den Artikel in der Recklinghäuser - Zeitung "Kampf gegen die Sucht" und einen Artikel über einen Informationsabend bei Konfirmanden, wurde der Vorsitzende des Ortsvereins Recklinghausen angesprochen, ob er nicht einmal in der Arbeitsgemeinschaft über das Thema Sucht - Alkoholeigenes Verhalten -

reden könnte.

Dieter Kirchfeld sagte spontan zu, und so fand dieses Gespräch am 1. April (kein Aprilscherz) statt. Es wurde eine interessante Diskussion, in der Dieter Kirchfeld über sein Suchtverhalten und die Hilfe durch Vorgesetzten redete, Werksarzt und die Gruppe ausführlich berichtete. Am Ende war dann betretenes Schweigen, danach wurde das Verhalten und die Offenheit sehr gelobt. Der Sprecher der AG Sucht betonte ausdrücklich, das dieses Gespräch den Mitgliedern sehr viel gebracht hat, gleichzeitig bat er Dieter Kirchfeld darum, an einer im Juni stattfindenden Präsentation teilzunehmen. Selbstverständlich gab es eine Zusage.

## PRÄVENTION

---

### Melanchton - Gruppe in Dortmund

**Seit einiger Zeit betreue ich die Melanchton - Gruppe in Dortmund vom Landesverband NRW aus, jeden Montag in der Zeit von 18:00 bis 19:30 Uhr.**

Diese Gruppe besteht aus einem kleinen Kader, der aus dem Bodelschwinghaus in Dortmund kommt, und aus Personen, die eine Therapie in Dortmund beim Landesverband Westfalen - Lippe machen und in dieser Zeit eine Selbsthilfegruppe besuchen sollen.

Ein Großteil dieser Personen hat eine nicht sehr ruhmreiche Karriere hinter sich, oder müssen sich durch ihr langjähriges Trinkverhalten erst wieder an Regeln und Zeiten gewöhnen.

Dementsprechend ist auch das Ver-

halten bei einigen Gruppenmitgliedern, bei den ersten Besuchen in der Gruppe

Erfreulicherweise ändert sich dieses Verhalten aber schon nach dem 2./3. Gruppenbesuch, und sie beteiligen sich intensiv und interessiert am Gruppengeschehen.

Schade ist nur, dass ein Großteil nach Beendigung der Therapie die Gruppe verlässt; einmal, weil sie zu weit wegwohnen, zum anderen aber auch, weil sie sie angeblich nicht brauchen.

**Alle Berichte und Fotos vom OV Recklinghausen : Dieter Kirchfeld**



## BKE Verein Hagedorn

### Jüngere werden vor Folgen der Alkoholsucht gewarnt

Blaues Kreuz in der EV Kirche Hagedorn will Aufklärungsarbeit intensivieren

„Mit mehr als 80 Mitgliedern sind wir eine starke Gemeinschaft in der Kirchengemeinde Hagedorn und im Kampf gegen die Volkskrankheit Alkohol und andere Suchtmittel“. Lohtar Peitzmann Vorsitzender des

Begrüßen konnte der Vorsitzende die Pastorin Ulrike Schwarze und Dieter Bolte, Mitglied des Landesvorstandes. „Bei vielen Aktivitäten, so bei Klinik- und Hausbesuchen, stellen wir immer wieder fest, wie dankbar verzweifelte Menschen Menschen



Der Vorstand des BKE will verstärkt auch Schüler über die Folgen der Alkoholsucht aufklären: (von links) Jutta Pepper, Lohtar Peitzmann, Carola Bleckmann, Monika Krietemeier

**BKE Hagedorn, traf diese Feststellung anlässlich der Jahreshauptversammlung, die sehr gut besucht war.**

für die Gespräche sind. Sie wissen oft nicht, wie sie mit ihrer Krankheit umgehen sollen“, führte Peitzmann weiter aus.

Um jungen Leuten - auch an weiterführ-

# VEREINE

enden Schulen - die großen Gefahren der Sucht begreiflich zu machen, sollen Mitglieder des BKE an einer Weiterbildung des Landesverbandes NRW teilnehmen. „ In der heutigen Zeit werden immer mehr 14- bis 15- Jährige nach einem Flstrate Trinken oder Komasaufen mit Alkoholvergiftungen ins Krankenhaus eingeliefert“, sagte der Vorsitzende.

Lehrer und Eltern seien ebenfalls angehalten, sich mit Sucht und Suchtformen auseinander zusetzen. „ Wir sind gern bereit, bei Suchtprävention in den Schulen zu helfen“.

27 Mitglieder wurden für ihre lang-

jährige Zugehörigkeit zum BKE mit Buchgeschenken und Urkunden geehrt. „ Es kann gar nicht hoch eingeschätzt werden, dass Menschen mit Kraft und Mut so große Veränderungen in ihrem Leben hinnehmen. Dafür gebührt ihnen Dank und Anerkennung“, betonte Peitzmann.

„ Wir hoffen sehr, dass die Spenden für unsere Arbeit sich wieder nach oben bewegen“, so Kassiererin Monika Krietemeier. Sie bedankte sich bei vielen Mitgliedern und Institutionen für die - wenn auch geringere - finanzielle Unterstützung.

Entnommen dem: Westfalen Blatt



Gruppenfoto mit den geehrten Mitgliedern auf der Jahreshauptversammlung

## Gib vom Kreuz nichts ab

**Der Kampf ist heiß, die Last ist schwer,  
oft seufzest du müde: „Ich kann nicht mehr!“**

Doch halte nur aus, einst wird dir klar,  
wie nötig hier unten das Kreuz dir war,  
Auf hartem Stein am Waldesrand  
sitzt müde ein Greis, den Stab in der Hand.

Er kann nicht mehr weiter, er ist zu matt,  
weil er so viel Schweres zu tragen hat.  
Still schaut er im Geiste den Weg, den er kam:

Er fing einst so herrlich mit Sonnenschein an,  
Noch denkt er in stiller Wehmut zurück,  
weil jetzt liegt in Trümmer, was einst war sein Glück.

Nichts ist ihm geblieben, so arm und allein,

muss er bis ins hohe Alter nun sein.

Da krampft sich das Herz zusammen vor Weh’

„Mein Gott, warum muss diesen Weg ich geh’n?“

Und über dem Denken und über dem Sinnen

ihm heiß über die Wangen die Tränen rinnen.

Doch nach und nach wird’s still in der Brust,

er ist sich der Gotteskindschaft bewusst.

Drum schaut er im Glauben hinauf zur Höh’:

Dort wird sich’s ja klären, was ich nicht versteh’!

So fasst er den Stab mit schwerem Gang  
und zieht zu der Hütte am Bergeshang,  
legt müde vom Wandern zur Ruhe sich hin,

da zieht ihm so manches noch durch den Sinn.

Auf all seine Sorgen, und was er geklagt,  
im Träume Gott selbst ihm die Antwort

jetzt gab:

Er sieht sich als Pilger von Lande zu Land

recht mühsam wandern im Pilgergewand.

Das Ziel seiner Wanderung ist jene Stadt,

die der Herrgott in Liebe gegründet hat.

Und auf dem Rücken ein Kreuz er trägt,

das ist die Last, die Gott selbst auf-erlegt.

Er wandert gar mutig, das Ziel ist so fern,

schon glänzet die Stadt wie ein goldener Stern,

Doch heiß brennt die Sonne, das Kreuz drückt sehr.

er muss einmal ruhen, er kann bald nicht mehr.

Dort steht ja ein Häuschen, so schmuck und so klein.

Da nimmt er das Kreuz ab, da ruht sich’s so fein.

Und als er dann weiter des Weges will geh’n,

da sieht er eine Säge neben sich steh’n.

Da denkt er: „Dein Kreuz ist zu lang und zu schwer,

du sägst etwas ab, dann drückt’s dich nicht mehr.“

Gesagt und getan! Nun ward leichter die Last.

Er sinnet: „Wie gut, dass du’s ab-sägt hast.

Nun geht das Wandern bequem und leicht,

jetzt ist das Ziel viel schneller erreicht,“ –

Bald sieht er die Stadt auch schon vor sich steh’n,

wie herrlich und schön ist sie

anzuseh'n.  
Ein Graben ihn nur noch trennt von der  
Stadt,  
der aber keinen Übergang hat.  
Er läuft hin und her, suchet und sinnt,  
doch eine Brücke er nirgends find't! –  
Da fällt ihm das Kreuz auf dem Rücken  
ein,  
vielleicht könnte das jetzt die Brücke  
sein?  
Er nimmt es, schiebt's über den Graben  
her,  
Doch ach ,s ist zu kurz, es reicht nicht  
mehr.  
Es fehlt das Stück, das er abgesägt.  
„Ach hätt' ich's doch nicht!“ seufzt er tief  
bewegt  
„Nun stehe ich hier. so nahe am Ziel,  
und kann doch nicht hin, weil mir's  
kreuz nicht gefiel.“  
Er weinet und schreit und klaget sich an,  
weil er es schuld, dass er nicht in die  
Stadt hinein kann. –  
Da nahet ein Pilger, der auch ein Kreuz  
trägt,  
der aber davon nichts hat abgesägt.  
Er kommt zu dem Graben, legt's Kreuz  
drüber hin,  
zieht ein in die Stadt mit gar fröhlichem  
Sinn. –  
Da denkt unser Pilger: „Ich möchte doch  
seh'n,  
ob auch ich über das Kreuz zur Stadt  
kann geh'n.“  
Er tritt rasch hinzu, o weh - - - !!! Es  
kracht,  
mit laut gellenden Schrei ist er auf-  
gewacht.  
Er sieht sich im Zimmer. „Ich bin ja noch  
hier!  
O gütiger Vater, wie danke ich Dir!  
Es war nur ein Traum, doch die Angst  
und die Qual  
möchte ich durchkosten nicht noch ein-  
mal.  
Ich seh' nun mein Kreuz als göttliche  
Gab'

und säg' von demselben nie wieder was  
ab.  
So muss es sein, wie der Vater es macht,  
und geht auch mein Weg durch Trübsal  
und Nacht,  
ich harre still aus, trag mein Kreuz und  
all Leid,  
sie sind mir ja Brücke zur Herrlichkeit.“  
Und du, der du auch ein Kreuz trägst  
und auch gern ein Stückchen davon ab-  
sägst;  
Tu's nicht, denn es ist eine göttliche  
Gab',  
denn sägst du, dann sägst du den Segen  
ab.

Verfasser unbekannt

**Mich hatten drei Ereignisse überrollt und total handlungsunfähig gemacht, da fiel mir der Zettel mit diesem langen Gedicht in die Hände.** Das „Kreuz“ konnte ich zur Zeit nicht tragen. Mein Körper hielt im wahrsten Sinne des Wortes nichts mehr fest, meine Sprache vibrierte, ich stand völlig neben der Spur. Ich redete trotzdem, denn nur sprechenden Menschen kann geholfen werden. Da gab es einige, die mit mir diese Lasten trugen und ich wurde ruhiger und konnte in meinem Alltag erst weiter nur funktionieren, dann diesen auch mit Freude gestalten. Ich tat dies, indem ich mir selbst „Gutes“ tat. Inzwischen fand sich von den drei Ereignissen bei einem eine schnelle Lösung, beim Zweiten steht noch ein langer Heilungsprozess an und mit dem Dritten werde ich mich mit viel Unterstützung weiter zu beschäftigen haben.

Von meinem „Kreuz“ kann mich sicherlich keiner befreien, aber es ist gut zu wissen, dass es Menschen gibt, die mich weiter begleiten und mir ihre Unterstützung geben, mir Mut machen und dafür sorgen, dass ich einen klaren Kopf behalte. Ich muss nicht alles alleine durchstehen, sondern ich kann

# BESINNLICHES

mich anvertrauen und erfahre echte Anteilnahme und Hilfe. Ohne die Erfahrungen in der Selbsthilfegruppe, in

meinem Verein und auf den BKE- Seminaren gäbe es diese Zuversicht und Gelassenheit nicht.

Hannelore Lessmann

## DAS GÄNSEBLÜMCHEN:



UNTER ALL DEN STOLZEN ROSEN.  
STEHT GANZ BESCHEIDEN  
DAS GÄNSEBLÜMCHEN.  
KLEIN, WEISS UND IMMER WURDE ES  
ÜBERSEHEN.  
DER DUFT DER ROSEN UND DIE  
STOLZE HALTUNG-  
ALLE BEWUNDERTEN SIE.  
DIE TRÄNEN DES GÄNSEBLÜMCHEN,  
SAH KEINER.  
WARUM MUSS ICH AUCH SO KLEIN SEIN?  
WARUM BLÜHE ICH IM VERBORGENEN?  
UND WERDE ÜBERSEHEN?  
EIN KLEINER JUNGE, DER DAS GÄNSEBLÜMCHEN  
SAH UND DAMIT ZU SPRECHEN ANFING.  
DAS IST DAS-WAS ICH BRAUCHE,  
UND IHM WURDE GANZ WARM.  
ES STRECKTE SICH UND KAM SICH GARNICHT  
KLEIN VOR.  
DIE ROSEN HABEN DORNEN  
UND ICH, BIN KLEIN WEISS UND-  
BIN SO WIE ICH BIN,  
KLEIN UND BESCHEIDEN.  
NICHT WIE DIE STOLZE ROSE-  
DIE IMMER BEWUNDERT WILL SEIN.



## Nachruf

**Du hast gekämpft bis zum Ende  
und doch verloren  
Wir sind traurig,  
dass Du nicht mehr bei uns bist  
und unendlich dankbar,  
dass Du ein Teil unseres Lebens warst  
und immer bleiben wirst.**

**Am 18. März 2009 ist**

## **Bernd Studnicka**

**unser Gründungsmitglied,  
langjähriger Schriftführer und Gruppenleiter verstorben  
Mit den Angehörigen trauert der  
BKE Freundeskreis Bergkamen**

---

---

## SONNENAUFGANG

Nein nichts war sinnlos, nichts ist verloren gegangen, nichts geschah zufällig. Alles, was war in meinem Leben, das ist jetzt da, gegenwärtig als mein Leben. Und alle Erlebnisse sind wie Teile in einem Ganzen. Und erst in Beziehung zu diesem Ganzen, das mein Leben war, bekommen sie ihre wahre Bedeutung, jene Bedeutung, die ich oft, wenn ich sie erlebte, noch gar nicht ahnte. So wie der Sonnenaufgang jetzt, der eine ganze Welt aus dem Dunkel ins Licht hebt, genau so werde ich fühlen, wenn ich nicht mehr bei euch bin.

Werner Sprenger

# WICHTIG

## Abgabetermin für die nächste Ausgabe der Blauen Blätter: 15. Oktober 2009

Fotos und Zeitungsausschnitte bitte nur im Original einsenden. Rücksendung bitte vermerken.

Bitte nach Möglichkeit Berichte und Fotos als Datensätze zusenden.

Wir behalten uns vor, Beiträge gekürzt wieder zugeben.

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

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



Aus der Fotoserie: „Wie sehen glückliche Menschen aus?“

Günter Grimm, Karl Hermann Vagt und Horst Niermann in einer Pause beim Vorstandsseminar, nachdem der Pensionswirt verkündet hatte, die Heizung nun doch anzustellen

ERFAHRUNGSBERICHT  
NEUE WEGE

MEINE EHRlichkeit UND KEINE  
SCHULD ANEHMEN, WAR EIN WEITER WEG ZU  
MIR SELBST.  
DU KÖNNTEST DIR LEID TUN.  
DU KÖNNTEST DICH JETZT AUFGEBEN.  
DAS IST DEINE CHANCE, AN DIR ZU  
ARBEITEN.

SCHON DEINE ENTSCHEIDUNG  
WEITERZUKOMMEN TRÄGT HELLIGKEIT IN  
SICH, SEHR VIEL HILFE, IST FÜR MICH  
DAS BLAUE KREUZ,  
BERGKAMENERTAGE,  
NEUE WEGE-UND VIELES ÄNDERN.

was bist du wert?  
DIESE FRAGE, HABE ICH MIR OFT GESTELLT  
DUNKLE MOMENTE, WENN DU DEINE  
STÄRKE VERLIERST.  
DIR FEHLT SPANNKRAFT  
UND DU WEICHT SCHWEREN  
BELASTUNGEN LIEBER AUS,  
ABER KÄMPFE WEITERUND HEUTE WEISS ICH  
MEINE KINDER, SIND NICHT MEINE  
KINDER, SIE SCHAUEN AUF MICH  
UND SEHEN MEINE FEHLER  
SIE GEHEN IHREN WEG,  
MIT ENTÄUSCHUNGEN  
UND VERSTÄNDIGUNG; GENERATIONSKONFLIKTE,

ERIKA TÄNZER

REMSCHIED



»Hättest du etwas dagegen, wenn mein Kumpel nebenan  
im Gästezimmer übernachtet?«



Übereicht durch BKE Verein oder Gruppe: