



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

Ausgabe

2/09

# Blaue Blätter

Verbandsnachrichten für Mitglieder, Interessierte und Freunde



Ein starkes Team  
Seite 28



## Inhalt

Jugend und Sucht  
Seiten 4 - 7

Landesdelegierten-  
Versammlung  
Seiten 13 - 14

Gender und Sucht  
Seite 17

Hilfe für  
Rumänien  
Seiten 18 - 19

# Inhalt

## In eigener Sache:

Ein Jahrzehnt hat **Heinrich Ostermeier** an der Redaktion der Blauen Blätter mitgewirkt, 6 Jahre davon als Chefredakteur.



Nun zieht es ihn beruflich häufig in den Osten unserer Republik. Es fehlt ihm die Zeit, sich weiterhin so intensiv für die Blauen Blätter einzusetzen.

Heinrich, wir danken Dir für Dein unermüdliches Engagement und Deine akribische Redaktionsarbeit und hoffen, dass wir Dein Erbe, Deine Vision von einer interessanten und gleichzeitig bezahlbaren Mitgliederzeitschrift zum Wohle aller BKE-Mitglieder in NRW erfüllen können.

Wir wissen, dass wir weiterhin auf Deinen Rat und Deine Unterstützung zählen können. Danke.

Das Redaktionsteam der Blauen Blätter

## Inhalt

### Landesverband

Ein Wort vorweg	3
Jugend u. Sucht - Bergkam. Tag	4
Suchtprävention - Ausbildung	5 - 6
Lernen wie man lebt	6 - 7
Helferkreis Recklinghausen	8
Seminar für Glaubensfragen	9 - 10
Glaubensgesprächskreis	10
Gruppenleiterschulung	11 - 12
Landesdelegiertenversammlung	13 - 14
DAK Bochum engagiert sich	15
Personelles im Landesverband	16
Gender und Sucht (Bo-Werne)	17

### Vereine

BKE Bergkamen	18 - 19
BKE Brackwede	20
BKE Dorsten	21 - 23
BKE Dorsten-Holsterhausen	24 - 26
BKE Dortmund-Melanchthon	27
BKE Gelsenkirchen-Beckhausen	28
BKE Gelsenkirchen-Buer	29 - 31
BKE Gelsenkirchen-Haverkamp	32 - 33
BKE Lengerich	34 - 36
BKE Marl I und Marl-Hamm	36
BKE Recklinghausen	37-38
BKE Wiehl-Weiershagen	39

<b>Besinnliches</b>	40
---------------------	----

<b>Wir trauern um</b>	41 - 42
-----------------------	---------

<b>Wichtig, Impressum</b>	43
---------------------------	----

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

Das Jahr ist fast vorbei und einer alten liebge-  
wonnenen Tradition folgend, bedanke ich mich  
wieder bei allen, die auch 2009 viel Zeit und  
Mühe in die Arbeit für die Suchtkrankenhilfe  
investiert haben.

Danke

- für eure Präsenz
- für euer aufmunterndes Lachen
- für euer Zuhören
- für eure Ideen
- für euren Rat



Danke, dass ihr offen über die Suchtproblematik in der Öffentlichkeit berichtet, Hoffnung in die Welt trägt, und Menschen, die in Not geraten sind, Wege zeigt, die sie in eine zufriedene Zukunft führen können.

Wir im BKE tabuisieren das Thema Sucht nicht und versuchen, Alternativen aufzuzeigen - zur Erlangung eines neuen gesunden Lebensgefühls. Unsere Gemeinschaft bietet Raum, alte Muster abzulegen und sich neu zu erproben. Jeder Mensch ist Schöpfer seiner Realität. Hier zitiere ich eine alte Weisheitsregel des Konfuzius:

Erzähl mir	-	und ich vergesse
zeige mir	-	und ich erinnere mich
lass mich tun	-	und ich verstehe

Die kommenden Weihnachtstage bieten beste Gelegenheit zur Besinnung auf die zwischenmenschlichen Beziehungen. Die dunkle Jahreszeit rund um Weihnachten ist geradezu ideal, Phantasien entstehen zu lassen und ihnen Form und Raum zu geben.

Gemeinsames Backen und Kochen, Spielen, Basteln, Singen und vieles mehr gehören zu den alten Bräuchen, die besonders bei Kindern und Jugendlichen bis ins Alter tiefgreifende Eindrücke hinterlassen. Aus meinen Kindheitserinnerungen weiß ich diese Zeit der gemeinschaftlichen Vorbereitung auf den Höhepunkt des Jahres sehr zu schätzen, und nicht selten tauchen Bilder und Gerüche aus den eigenen Kindheitstagen auf und ich fühl mich wieder ganz jung und voller Vorfreude auf all das, was da noch kommen mag.

Vor allem freue ich mich auf unsere gemeinsamen Aktivitäten, sei es zur Enttabuisierung von Suchterkrankung in unserer Gesellschaft, sei es für die Präventionsarbeit zur Vermeidung von Abhängigkeiten bei Jugendlichen oder für die Nachsorge, abstinent Lebende noch weiter zu stärken, suchtmittelfrei zu leben.

Ich wünsche Euch allen ein gesegnetes Weihnachtsfest und gutes Gelingen für Eure Vorhaben im Jahr 2010.

**Euer Günter Grimm**  
Landesvorsitzender

## Bergkamener Tag am 12.09.2009

### Kindern muss frühzeitig geholfen werden

#### Beim Bergkamener tag ging es diesmal um Jugend und Sucht

Es war eine ganz neue Sichtweise, auf die die Teilnehmer des Bergkamener Tages des Blauen Kreuzes sich einlassen mussten. Dort, wo sonst strikte Abstinenz gefordert wird, ging es nun auf einmal um den „verantwortungsvollen Umgang“ mit Alkohol, wie Suchtpräventions-Helfer Ralf Kunzmann während seines Referates betonte. Dieser „kann erlernt werden und wir als Erwachsene haben dabei eine Vorbildfunktion“.



Iris Leisner (links), Erzieherin und Musiktherapeutin, begleitete auf der Gitarre ihre Tochter Vivi, die die Teilnehmer mit einem Stück auf der Flöte begeisterte

Der Perspektivenwechsel „ist eine große Herausforderung für die Blaukreuzler“, war sich Marianne Sasse vom Landesverband der Schwierigkeit des Themas bewusst. So beobachtete Ewald Decker, ebenfalls vom Landesverband, denn auch, dass die Gruppen, die nach einem Referat gebildet worden waren, alle mit Schwierigkeiten zu kämpfen hatten. „Wenn es um Abhängige geht und darum, ihnen zu helfen“, so Decker, „dann wissen sie Bescheid. Aber die Präventionsarbeit mit Kindern an Schulen

stellt sie vor neue Probleme und Herausforderungen.“

Doch die wollen sie meistern, da „jedes Jahr circa 750.000 Menschen in Deutschland das



erste Mal Alkohol trinken, was für ungefähr zehn Prozent der Beginn einer zweifelhaften Alkoholikerkarriere sein kann“, wie Kunzmann referierte. Zudem seien allein 2006 rund 19.000 10– bis 20jährige mit einer Alkoholvergiftung im Krankenhaus eingeliefert worden. Zwar, so der Blaukreuzler, „fangen immer weniger Jugendliche mit dem Trinken an, aber die, die es tun, trinken dann heftig“. Grund genug für die Mitglieder des Blauen Kreuzes, an den Schulen Präventionsarbeit zu leisten.

Zumal in Deutschland rund 2,6 Millionen Kinder und Jugendliche Kinder eines suchtkranken Vaters oder einer suchtkranken Mutter sind. In einigen Fällen sind gar beide Elternteile betroffen.

So sieht auch Ralf Kunzmann die Präventionsarbeit als „Voraussetzung dafür, dass Kinder frühzeitig Hilfe erhalten und eventuelle Störungen und Belastungen behoben werden können“. Darum bietet das Blaue Kreuz seinen Mitgliedern eine Präventionsfortbildung an, die sich über drei Wochenenden erstreckt.

**Text aus „Westfälischer Anzeiger“ vom 14.09.2009**

## Multiplikatoren Ausbildung Suchtprävention

### Weiterbildung des Blauen Kreuzes zum Thema Suchtprävention in Schulen

Der Begriff Teilnehmer in diesem Artikel schließt für eine bessere Lesbarkeit männliche und weibliche Personen ein.

Wer kennt sie nicht, die Berichte über das Komasaufen und die Flatrate-Saufparties der Jugendlichen? Jedes Jahr trinken ca. 750 000 Menschen in der Bundesrepublik das erste Mal Alkohol. Für ca. 10 % kann dies der Beginn einer zweifelhaften Alkoholkarriere sein.

Politik und karitative Einrichtungen haben erkannt, dass frühzeitige Information und Diskussion über Suchtgefahren mit Kindern und Jugendlichen einen bewussteren Umgang mit Suchtmitteln fördern und dazu motivieren, selbstbewusst auch einmal Nein zu sagen.

Suchtprävention in der Schule spricht ein zentrales Thema unserer Zeit an. Viele Mitglieder des Blauen Kreuzes in der Ev. Kirche (BKE) leisten bereits seit vielen Jahren in den unterschiedlichsten Formen Suchtpräventionsarbeit, u.a. in Schulklassen, bei Konfirmandengruppen und Firmlingen. Präventionsarbeit ist auch die Voraussetzung dafür, dass Kinder frühzeitig Hilfen erhalten und eventuelle Störungen oder Belastungen behoben werden können. Diese Hilfe kann sowohl von professionellen als auch ehrenamtlichen Helfern geleistet werden. Zu diesem Thema bietet das BKE in NRW eine Präventionsfortbildung für ehrenamtliche Mitarbeiter an. Der dritte Teil des ersten Lehrgangs (Sucht und Schule) wurde vom 02.-04. Oktober im Haus Haard in Oer Erkerschwick abgeschlossen. Den Teilnehmern wurde ein breites Spektrum von Handlungs- und Verhaltensalternativen für ihre Arbeit aufgezeigt. Das Hauptaugenmerk galt dabei den Suchtmitteln, die in unserer Gesellschaft weit verbreitet sind: Alkohol, Tabak und Lebensmittel (Ess-Störungen).

Die Teilnehmer erhielten in diesem Seminar Kenntnisse über Abhängigkeit und soziales Umfeld. Sie konnten ihr Fachwissen über verschiedene Abhängigkeitsformen vertiefen und mit persönlichen Erfahrungen anreichern, um damit ein solides Fundament für die Präventionsarbeit in der Schule zu schaffen.

Im von Marianne Sasse geleiteten Kurs befanden sich 18 Teilnehmer des BKE NRW, die als ehrenamtliche Multiplikatoren abgeschlossen haben.

Im nächsten Jahr ist aufgrund der großen Nachfrage eine Wiederholung des Seminars fest eingeplant. An den drei Wochenenden im März, Juni und September 2010 können auch Interessierte teilnehmen, die nicht dem Blauen Kreuz in der Ev. Kirche angeschlossen sind.

An drei Wochenenden erwerben die Teilnehmer u.a. Fähigkeiten in den Bereichen

- Sucht und Suchtformen
- Organisation und pädagogische Gestaltung des Angebots in der Schule
- Gestaltung der dazugehörigen Lehrer- und Elternarbeit

Neben der Vertiefung von theoretischen Kenntnissen im Bereich des Suchtwissens, der Gruppendynamik und Kommunikation wird vor allem auf Situationen aus dem Schulalltag Bezug genommen.

Bei künftigen Veranstaltungen in Schulen und bei Konfirmanden und Firmlingen sollen nicht nur die Ziele der Suchtprävention erreicht und Inhalte vermittelt werden - Schüler und Lehrer sollen auch viel Spaß bei den Veranstaltungen haben.

Biggi Sterzer, BKE Bochum-Werne, und Ralf Kunzmann, BKE Dorsten, wurden im Jahr 2008 bei der Landesstelle für Suchtfragen in Schleswig Holstein (LSSH) zur zertifizierten Suchtpräventions-Fachkraft ausgebildet und

geben ihr Wissen in diesem Seminar als Ausbilder fachlich kompetent weiter. Diese Ausbildung wurde durch großzügige Unterstützung der Karl-Heinz und Hannelore Bösken-Diebels-Stiftung möglich.

## Die Termine der Ausbildung 2010:

19.- 21. 03. 2010

25.- 27. 06. 2010

17.- 19. 09. 2010

Anmeldung bis 28.01.2010

## Angewandte Methodik in der Ausbildung

- Plenums- / Kleingruppenarbeit
- Interaktionsspiele
- Information und Diskussion
- Medien (Filme, Musik, Geschichten)
- Einsatz kreativer Techniken
- Flexible, auf die jeweilige Gruppe abgestimmte gruppenzentrierte Arbeit
- Übungen mit Selbsterfahrungsanteil

## Lernen, wie man lebt - aus „Recklinghäuser Zeitung“ 03.11.09

### Ehemalige Alkoholabhängige klären Jugendliche auf



**Lernen, wie man lebt. Eigentlich hat Biggi Sterzer damit erst vor neun Jahren angefangen. In ihrem Leben nach dem Alkohol versucht die heute 57-Jährige, Jugendliche vor einem ähnlichen Schicksal wie dem ihren zu bewahren.**

Die Bochumerin wurde am 8. September 2000 auf der Entgiftungsstation einer Klinik aufgenommen. Seit dem Tag hat sie nie mehr einen Tropfen Alkohol angerührt. Die Sucht, die ihren Alltag fast 30 Jahre lang beherrschte, ist ihr Thema geblieben. Biggi Sterzer ist zweite Vorsitzende des Landesverbandes „Blaues Kreuz in der evangelischen Kirche“, der Hilfen für Suchtkranke anbietet und sich auch in der Präventionsarbeit engagiert. Jüngstes Projekt ist eine Fortbildung für ehrenamtliche Präventionshelfer - Menschen die in Schulklassen, Konfirmanden-Gruppen oder Ausbildungszentren nicht nur ihre eigene Suchtgeschichte erzählen können, sondern auch auf Alarmsignale aufmerksam machen. Auch bei „Suchtprävention an Schulen“ ist Alkohol ein Schwerpunkt. Der Missbrauch nimmt zu und die Konsumenten werden immer jünger. „Zwölfjährige brüsten sich damit, dass sie Schnaps trinken. Wer die Flasche am schnellsten leert, ist der Held“. Solchen zweifelhaften Idealen will Dieter Kirchfeld entgegen wirken. Der Recklinghäuser ist trockener Alkoholiker und gehört zu den

ehrenamtlichen Präventionsberatern im Blauen Kreuz.

## Sucht kennt viele Gesichter

Alkohol ist aber nicht das einzige Thema. Sucht kennt viele Gesichter. Spielsucht, Kaufsucht oder Ess-Störungen sind Beispiele aus dem Leidenskatalog. „Wer süchtig ist, lebt nicht aus sich selbst. Er stellt etwas dar“, so fasst Biggi Sterzer zusammen, wie die Gier nach Anerkennung zu Abhängigkeiten führen kann.

23 Teilnehmer der Fortbildung zum ehrenamtlichen Suchtpräventionsberater haben

inzwischen Erfahrung in der Arbeit mit Jugendlichen gesammelt. Sie leisten Aufklärungsarbeit und hinterfragen die für manche Jugendliche längst zur Gewohnheit gewordenen Verhaltensmuster: Kein Wochenende ohne Alkohol, keine Party ohne Pillen.

Das Ziel der Aufklärung: Die Persönlichkeit von Kindern und Jugendlichen so zu stärken, dass ein Leben ohne Abhängigkeit gelingen kann. Dass die Ansprechpartner Menschen sind, die selber eine Suchtgeschichte hinter sich haben, zeigt Wirkung.

**Martina Möller**

## Selbstcheck zum Alkoholkonsum

Wie sieht's aus mit Deinem Alkoholkonsum? Ein kleiner Fragenkatalog der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZfA) für Jugendliche:

- Bist du schon einmal unter Alkoholeinfluss im Straßenverkehr unterwegs gewesen oder bei jemandem mitgefahren, der Alkohol getrunken hatte?
- Trinkst du, um dich zu entspannen oder damit du dich unter Freunden und Bekannten wohler fühlst?
- Trinkst du Alkohol, wenn Du alleine bist?

- Haben Dir Familienangehörige oder Freunde schon einmal geraten, weniger zu trinken?
- Hast du schon einmal vergessen, was du gemacht hast, als du Alkohol getrunken hast?
- Hast Du schon einmal Ärger mit anderen bekommen, als du Alkohol getrunken hast?

Für alle, die zwei oder mehrere dieser Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, könnte der Alkoholkonsum zum Problem werden.

**Nähere Informationen** gibt es beim BKE-Landesverband (Kontakt Daten s. S. 43) oder bei Dieter Kirchfeld, Tel. 0170 - 63 88 099  
eMail: dieter.kirchfeld@freenet.de

**Ausführlicher Selbsttest und weitere Informationen** auch im Internet unter [www.medienhaus-bauer.de/links.php](http://www.medienhaus-bauer.de/links.php) (dann Zeitung auswählen)

## Helferkreis Recklinghausen

### Helferkreis Recklinghausen am Donnerstag, 20. August 2009 in Recklinghausen, Philipp-Nicolai-Kirche

Der 1. Vorsitzende des Ortsvereins Recklinghausen e.V., Dieter Kirchfeld, konnte neben dem Referenten, Herrn Dr. med. Robert Westerhausen, 1. Oberarzt Suchtmedizin der LWL-Klinik Herten, 26 BKE-Mitglieder aus Herten, Dorsten, Gelsenkirchen, Haltern und Bergkamen begrüßen. Er bedankte sich herzlich bei den Erschienenen für Ihr Interesse zum Thema "Wege aus der Sucht". Besonders bedankte er sich bei Herrn Dr. Westerhausen für seine Bereitschaft, über das Thema zu reden und zu diskutieren.

Einleitend ging der 1. Vorsitzende dann auf das Thema kurz ein und betonte, dass es u.a. sehr viel Mut bedarf, sich einzugestehen, dass man mit Alkohol nicht umgehen kann, bzw. dass man abhängig ist.



In seinem Referat ging Dr. Westerhausen kurz auf die verschiedenen Arten der Alkoholabhängigkeit und deren Behandlung ein, um dann auf die verschiedenen Wege einzugehen, um aus dem Teufelskreis Alkoholabhängigkeit herauszukommen.

Das rund 40-minütige Referat wurde überwiegend positiv und verständlich aufgenommen. Hinweise gab es aber auch auf den Gebrauch von zu vielen ausländischen Fachausdrücken.

Sehr positiv war dann die anschließende ca. 2stündige Diskussion zwischen den Teilnehmern und Dr. Westerhausen, der bemüht war -und es gelang ihm auch- die Fragen zur vollsten Zufriedenheit zu beantworten.



Eine weitere positive Erscheinung war die gute Bewirtung durch den verantwortlichen Verein, so dass die Mitglieder zum Schluss der Veranstaltung voll zufrieden nach Hause gingen.

Ein besonderer Dank gilt auch der DAK (Deutsche Angestellten-Krankenkasse) für die finanzielle Unterstützung dieser Veranstaltung.

### Dieter Kirchfeld



## Seminar für Glaubens- und Lebensfragen

### Wirklich Zeit für mich – In Ruhe selbst besinnen

Die Teilnehmer dieses Seminars haben vom 23. –25. Oktober 2009 ein schönes und interessantes Wochenende verbracht. Nach dem Eintreffen im Haltener Gottfried-Könzgen-Haus fand zunächst einmal eine Vorstellung der „anderen Art“ statt. Man suchte sich einen Partner und tauschte sich mit diesem aus. Es wurden Fragen nach dem Namen, Alter, Familie, Beruf, Hobbys usw. gestellt. Anschließend stellte man sich als die andere Person vor. Es war spannend zu verfolgen, wie man von jemand anderem gesehen und vorgestellt wird.

Am folgenden Tag standen zunächst 4 Fragen im Mittelpunkt:

**Wo stehe ich?**

**Wo finde ich Sinnhaftigkeit?**

**Wo finde ich im Alltag Gelegenheit, zu mir zu kommen?**

**Welche Rolle spielt der Glaube, mich selbst zu bestimmen?**

Jeder für sich hat sich seine Gedanken dazu gemacht und anschließend in der Runde vorgetragen. Speziell zu den Begriffen „Gott“ und „Glaube“ fand ein reger Austausch statt.

Der Nachmittag stand dann ganz im Zeichen der Stressbewältigung. Holger Piaskowy hielt den interessanten Vortrag „Stress ade“. Über Allgemeines zu Stress, einem Stresstest, kleinen Übungen zur

Stressbewältigung ging es zur Tiefenentspannung.

Ganz relaxt und ausgeglichen traf sich dann die gesamte Gruppe am Abend zum Kegeln. Es wurde bei selbstgemachter Bowle viel gelacht und rumgealbert und nebenbei versucht, alle Neune zu kegeln.

Der Sonntag verlief wieder ruhiger. Gemeinsam haben wir gesungen und gebetet und das Wochenende noch einmal Revue passieren lassen. Zum Abschluss hat jeder Teilnehmer einen Brief mit Zielen, die er in der nächsten Zeit umsetzen möchte, an sich selbst geschrieben. In ca. 6 Monaten wird uns dieser Brief zugestellt und jeder kann dann nachlesen, ob er ein gesetztes Ziel bereits erreicht hat.

Zusammenfassend kann man sagen, dass wir uns in diesen 3 Tagen näher gekommen sind. Es herrschte von Anfang an eine Offenheit und Ehrlichkeit. Wir haben tolle Gespräche geführt und viel zusammen gelacht. Die Teilnehmer freuen sich jetzt schon auf das Seminar im Jahre 2010.

Ein besonderer Dank gilt Doris Kakoschke und Wilfried Klossek für die gelungene Umsetzung dieses Seminars.

**Claudia Hemsing**



## Von Mila Gante aus dem Verein Recklinghausen-Altstadt erreichten uns folgende ergänzende Zeilen zum Glaubensseminar:

Am Freitag Nachmittag fuhren Brigitte und ich voller Erwartungen und Vorfreude nach Haltern ins Könzgenhaus. Es war ein wunderschöner sonnendurchfluteter Herbsttag. Der Wald leuchtete im bunten Laub und machte so die Fahrt zum Könzgenhaus zu einem besonderen Erlebnis.

Dort angekommen wurden wir mit fröhlichem Hallo und Wiedersehensfreude von den anderen Seminarteilnehmern begrüßt. Bei einer Tasse Kaffee gab's viel zu erzählen. Schnell hatten wir unsere gemütlichen Zimmer bezogen. Nach dem reichhaltigen und leckeren Abendessen begann das Seminar.

Doris hat sich viel Mühe gemacht. Ein Stuhlkreis, in der Mitte ein kleiner Tisch, weiß gedeckt, mit buntem Herbstlaub und Teelichtern geschmückt, die während des ganzen Seminars brannten, schafften eine entspannte Atmosphäre.

Am Samstag ging's dann weiter mit einer wunderschönen Besinnung. Es folgte eine lebendige und sehr ehrliche Gesprächsrunde über unsere Lebens- und Glaubenssituation. Es war sehr schön, so offen über unsere Probleme sprechen zu können, alle hörten jedem zu und zeigten Verständnis für einander.

Es war eine sehr vertraute Runde und mir kam der Gedanke: „wir kennen uns alle schon lange und sind eine große Familie“, obwohl viele Teilnehmer das erste Mal dabei waren.

**Mila Gante**

## Glaubensgesprächskreis

### Wer wer sind, was wir tun:

Sprechen wollen wir über alles, was uns Menschen im Zusammenhang mit Alkohol, Sucht, persönlichen Problemen, beschäftigt und interessiert. Dabei steht der Mensch mit seinen Fragen im Mittelpunkt.



Die Bibel: was man aus diesem Buch lernen kann; wie man sein Leben richtig führt und immer auf dem geraden Weg bleibt.

Es zeigt, was für ein Schatz an Weisheit uns in den Aussagen erfahrener Menschen gegeben ist. Wer jung und unerfahren ist, wird dadurch zu Klugheit und Besonnenheit geführt. Auch der Erfahrene lernt noch dazu und macht Fortschritte in der Kunst, die Aufgaben des Lebens zu bewältigen.

Da ich schon an vielen Glaubensgesprächskreisen teilgenommen habe, bedanke ich mich bei allen Teilnehmern für ihre Offenheit, Klarheit, Ehrlichkeit; sie haben mir Mut, Zuversicht und Hoffnung in den Gesprächen gegeben.

Es ist wichtig für den Glaubensgesprächskreis, immer neue Meinungen, Ratschläge und Erfahrungen von neuen Teilnehmer zu hören. Wir laden sie ein, teilzunehmen.

Wir führen einmal im Jahr ein Wochenend-Seminar durch.

Thema 2009: **Freude, Leid, Hoffnung.**

**Jochen Heinrich**

## Gruppenleiterschulung 2009

Die alljährlich stattfindende „Ausbildung zum Gruppenleiter“ wurde auch im Jahr 2009 von unseren Mitgliedern aus NRW gut besucht. In der schönen Atmosphäre der Heimvolkshochschule „Gottfried Kőnzgen“ konnten diejenigen, die sich bereits ehrenamtlich in sozialen Bereichen und in Gruppen engagieren, in diesem Seminar grundlegende Kenntnisse über den Zusammenhang von Abhängigkeit und sozialem Umfeld erhalten. Fachwissen und persönliche Erfahrungen wurden mittels Gesprächsrunden, kreativen Methoden, Plan- und Rollenspielen miteinander verknüpft und ermöglichten so praxis- und lebensnahes Lernen. Es entstand für alle ein solides Fundament für die eigene ehrenamtliche Tätigkeit.

Nicht nur theoretisches Wissen, sondern auch Gelegenheiten, das Erfahrene in eigenen Übungen zu erproben wurde geboten.

Neben der Arbeit am Thema der Gruppenleitung werden auch immer wieder persönliche Kontakte über Gruppengrenzen hinaus geknüpft, und damit eine gute Grundlage für die Vernetzung der in NRW befindlichen Selbsthilfegruppen geschaffen.

So führt eine solche Schulung eben auch dazu, die Menschen unserer Gruppen enger zusammenzubringen, und die Arbeit des gesamten Verbandes auf ein gut gewobenes Netz für Suchtselbsthilfe zu stellen.



Die Leitung der Gruppenleiterschulung 2009 hatte Marianne Sasse inne, unterstützt durch Biggi Sterzer als Co-Referentin.

### **Chance, Gruppe, Enttäuschung, Vergangenheit, Zukunft, Scham:**

**Dies waren die sechs Worte, aus denen die Teilnehmer der Gruppenleiterschulung 2009 ein Gedicht oder eine kleine Geschichte machen sollten.**

**Natürlich ist es ihnen gelungen, und hier ist das Ergebnis.**

#### ***Rückfall:***

Was habe ich aus der Vergangenheit gelernt?

Nichts, denn ich betäubte mich wieder?

Will ich das für meine Zukunft?

Nein!

Trotz aller Scham und Enttäuschung  
gehe ich zu meiner Gruppe,  
die mich so annimmt wie ich bin,  
und mir Halt gibt.

Die mir zu verstehen gibt,

„dass auch ein Rückfall eine Chance für mich sein kann“.

Nicht verdauten Ballast zu entsorgen und  
nach vorne zu schauen.

**Anette Stennei**

#### ***Rückfall***

Ich hatte mich von einer Lüge  
enttäuschen lassen.

Ich wusste, wenn ich zur Flasche griff,  
würde ich mich hassen.

Die Angst vor mir selbst gab mir die  
Chance dazu, mit Problemen zu leben.  
Da gehörte kein Alkohol dazu.

Trotzdem nahm ich einen Schluck  
Doch dann gab ich mir einen Ruck  
Ich wollte doch ohne Alkohol leben  
Ohne den letzten Schluck.

**Manfred Paltian**

## **Rückfall**

Probleme habe ich heute.  
Enttäuschung immer fort.  
Die Angst, die nährt die Lüge.  
Es ergibt sich so manches Wort.  
Doch habe ich Heute eine Chance –  
auf einen Schluck – oder nicht.  
Ich will keinen Alkohol mehr trinken.  
Viel lieber schreib ich dies Gedicht.

**Manfred Paltian**

## **Rückfall**

Du brauchst Dich nicht zu grämen  
und Dich nicht zu schämen.  
Hast kurz verloren die Balance,  
sieh Deinen Rückfall nun als Chance.  
Enttäuschung wird es öfter geben,  
so ist es in der Gruppe eben?  
Lass die Vergangenheit hinter Dir  
und bau auf Deine Freunde hier.  
Auch in Zukunft, das steht fest,  
hast Du hier ein warmes Nest.

**Anja Totzek**

## **Rückfall**

Ich als passionierter Skifahrer,  
habe in meiner Vergangenheit  
reichliche Enttäuschungen  
durch viele Stürze beim Skifahren erlitten.  
Um mich in der Zukunft nicht mehr schämen  
zu müssen,  
habe ich mich einer Gruppe  
angeschlossen.  
Die mir die Chance gibt, aus meinen alten  
Fehlern zu lernen.

**Lydia Rickert**

## **Rückfall**

Der Rückfall ist fast programmiert,  
wer die Angst davor verliert.  
Fällst Du zurück in Deiner Sucht.  
Hast Du die Enttäuschung mit gebucht.  
Probleme die in Lügen enden, lassen sich  
zu einer Chance wenden.

**Jürgen Hugo**

## **Rückfall**

Habe keine Angst,  
Dich Deiner Probleme zu stellen,  
verleugne sie nicht!  
Viel größer als eine mögliche Enttäuschung,  
ist die Chance für jeden Neuanfang!

**Elfi Steinhoff- Sibbe**

## **Rückfall**

Vergangenheit und Zukunft liegen dicht bei-  
einander,  
so wie meine Flasche und ich, auf der Ve-  
randa.

Mein alter Freund hat mich wieder fest im  
Griff.

Ich schäme mich und hab reichlich Schiss.

Was ist bloß mit mir los?

Die Enttäuschung ist so groß!

Hat das Leben noch Sinn?

Ist alles aus?

Die Gruppe hält zu mir.

Nimmt den Rückfall als Chance.

Sie fangen mich auf!

**Berthold John**

## **Die Krise**

Eine Gruppe ohne Chance & Scham

- Verzockt Geld von treuen Kunden
- brachte Vergangenheit & Zukunft auf den Punkt

Bleib auf dem Teppich.

Bleib lieber glücklich und arm.

Enttäuschung steht nun in den Gesichtern  
geschrieben

- Ein Aufschrei auf allen Seiten
- Ein Rückfall in vergangene Zeiten.

Nein, keine Sorgen,

Spekulanten, die gibt es auch morgen.

**Jürgen Hess**

## Landesdelegierten-Versammlung in Gelsenkirchen-Haverkamp

### Günter Grimm einstimmig als Vorsitzender des BKE NRW für die nächsten 3 Jahre wieder gewählt

#### Prävention an Schulen das zentrale Thema der diesjährigen Landesdelegierten-Versammlung in Gelsenkirchen-Haverkamp im September 2009

Ein traumhaft schöner Spätsommersamstag, gut gelaunte Delegierte und Gäste, eine besonders gute Organisation des ausrichtenden BKE Vereins Gelsenkirchen – Haverkamp, wunderschön karibisch anmutende, alkoholfreie und mit Liebe gereichte Cocktails; was sollte da noch schief gehen?



**FRAUENPOWER im BKE-LV NRW: (1)**  
von links: Biggi Sterzer, stellv. Vorsitzende und Mitglied im Projektteam "Schule und Sucht" mit Manuela Nibius, Landes-Schritfführerin und Gastgeberin der Landesdelegiertenversammlung

Und so war es auch, die Veranstaltung war in jeder Hinsicht sehr gut verlaufen. Mit sehr bemerkenswerten Grußworten des Gelsenkirchener Oberbürgermeisters, Frank Baranowski, und der Vorsitzenden des BKE Bundesverbandes, Hannelore Breuer, sowie mit den Statements zur Veranstaltung von Vertretern der Gelsenkirchener politischen Parteien und Sozialinstitutionen und Ralf Seiler, dem Geschäftsführer der Arbeitsgemeinschaft Suchtkrankenhilfe im Fachverband der Diakonischen Werke der Evang. Kirche von Westfalen, wurde die diesjährige Landesdelegierten-Konferenz des Blauen Kreuzes in der Ev. Kirche am Samstag, den 19. September eröffnet.

Die Delegiertenkonferenz wurde in diesem Jahr von dem BKE Verein Gelsenkirchen – Haverkamp ausgerichtet. Hier trafen sich 95 Delegierte und interessierte Besucher aus ganz NRW um das vergangene Geschäftsjahr abzuschließen und die Ziele und Vorhaben für die Zukunft zu besprechen und – beschließen.

Günter Grimm betonte in seinem Jahresbericht besonders die gute Zusammenarbeit mit dem Bundesverband des BKE in der EV Kirche und die gute Annahme der vom Lan-



**Der Landesverband NRW und der Bundesverband verstehen sich sichtlich gut (2)**

desverband angebotenen Seminare und der Weiterbildungsangebote.

Das Thema Prävention im Bereich: Jugendliche an Schulen sowie das Projekt der Hauptverbände für Suchtselbsthilfe „Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung“ zählten zu den Kernthemen der eintägigen Veranstaltung.

Gerade im Bereich der Präventionsarbeit zur Abwendung der Suchtgefahren für Jugendliche ist das BKE NRW sehr aktiv und trifft hier auf sehr viel Akzeptanz in den Schulen. Hier sind in Präventionsarbeit ausgebildete Mitglieder aus den Vereinen und Gruppen ehrenamtlich tätig. Sie geben hier landesweit ihre eigenen Erfahrungen, die sie mit Suchtmitteln wie Alkohol, Medikamente, harte Drogen etc. gemacht haben – und wie sie wieder davon losgekommen sind, an die jugendlichen Schüler weiter. Also Erfahrungen aus erster Hand.

Ein weiterer Tagesordnungspunkt war die Wahl des ersten Vorsitzenden, für die nächsten drei Jahre. Hier wurde Günter

# Landesverband

Grimm vom BKE Verein Dorsten einstimmig wiedergewählt. Eine gute Entscheidung für die nächsten Jahre und die Zukunft des BKE in Nordrhein–Westfalen.



**Gutgelaunt:** Günter Grimm, der wiedergewählte erste Vorsitzende und Dieter Bolte, der für die EDV-Technik und Datenpflege der Homepage im Landesverband zuständig ist (3)

Verabschiedet wurden aus dem Vorstand des BKE NRW die beiden Beisitzer Horst Niermann und Heinrich Ostermeier, die schon sehr lange Zeit im Vorstand gearbeitet haben. Hierfür wurden dann einstimmig Arno Verhoeven (BKE Dorsten) und Lothar Peitzmann (BKE Hagedorn) in den Vorstand gewählt.



**Etwas nachdenklicher** wurde die Stimmung dann bei der Verabschiedung der beiden Vorstandsmitglieder: Horst Niermann (links) und Heinrich Ostermeier (rechts) (4)

Abgerundet wurde die Versammlung mit der eindrucksvollen Präsentation der neuen Homepage des Landesverbandes, die an die des Bundesverbandes angepasst ist.

Dieter Bolte (Vorstand) und unsere pädagogische Mitarbeiterin Marianne Sasse zeigten den Anwesenden das ansprechende und übersichtliche Design und stellten auch die verschiedenen vorteilhaften Funktionen, wie beispielsweise die Möglichkeit zur Online-Anmeldung zu den Seminaren vor. Spätestens zum Ende des Jahres soll die Homepage online gehen. Die Anwesenden beurteilten die neue Präsentation des NRW-Landesverbandes als gelungen.



Hier ein Teil der Delegierten, die sich auch mit ersten Themen wie Satzungsfragen auseinandersetzen mussten (5)

Bei wunderschönem Wetter über den gesamten Tag verteilt und toller Organisation des ausrichtenden BKE Vereins Gelsenkirchen–Haverkamp, endete die Veranstaltung am Samstag um 16.00 Uhr

## Heinrich Ostermeier



**Kaum zu toppen.** Die Helfer des BKE-Vereins Gelsenkirchen–Haverkamp machten aus der LDV ein Fest für die Sinne (6)

**Fotos: 1-4 Werner Wenzl, 5-6 Dieter Kirchfeld**

Weitere Fotos sind im Internet unter „[www.blaues-kreuz-haverkamp.de](http://www.blaues-kreuz-haverkamp.de) / Aktivitäten“ und unter „[www.blaues-kreuz-nrw.de](http://www.blaues-kreuz-nrw.de)“ zu finden

## DAK-Bochum engagiert sich gegen Sucht - mit 4.000 Euro

### Förderung in Höhe von 4000 Euro für das BKE NRW

#### Hilfe ist wichtiger als Vorurteile

Menschen mit Suchtproblemen können von den Erfahrungen von ehemals Abhängigen sehr profitieren. Diese Erfahrung bestimmt die Arbeit des Blauen Kreuzes in der evangelischen Kirche. Unterstützt wird diese Hilfe von Betroffenen für Betroffene in diesem Jahr von der DAK in Bochum.

„Selbsthilfegruppen wie das Blaue Kreuz ergänzen wirksam die professionellen Angebote des Gesundheitswesens und tragen dazu bei, dass die Patienten durch gegenseitige Hilfe und Beratung ihre Krankheit besser bewältigen können“, so Uwe Zulauf, DAK-Chef in Bochum bei der Scheckübergabe am 27. Oktober 2009. Der Betrag von 4000 Euro wird für verschiedene Informationsschriften benötigt, die die Angebote der Organisation den Menschen zugänglich machen, die sie benötigen.

„Wir wollen als die Menschen, die Alkoholabhängigkeit am eigenen Leibe erfahren haben, anderen Betroffenen Hilfestellung geben, damit sie auch abstinent leben können. Wir verstehen uns als Helfer zur Selbsthilfe“, sagte Günter Grimm, Vorsitzender des NRW-Landesverbandes der Selbsthilfeorganisation. So wird unter anderem ein Info-Flyer für Interessierte erstellt, der auf Hilfsangebote hinweist.

„Die Medizin erreicht immer neue Fortschritte. Doch bleiben nach einer Behandlung körperliche oder seelische Beeinträchtigungen zurück, sind die Betroffenen oft auf sich selbst gestellt“, ergänzt Zulauf. Aufgrund der gesellschaftlichen Veränderungen mangle es vor allem an Unterstützung im sozialen Bereich. Hier setze aus Sicht der DAK die wichtige Arbeit der Selbsthilfegruppen ein.

(Anmerkung der Redaktion: Auch die Blauen Blätter, u.a. die Euch hier vorliegende Ausgabe, werden aus diesen Mitteln finanziert.)

#### Unser aller Dank gilt der DAK-Bochum



Günter Grimm  
(BKE NRW) und  
Uwe Zulauf  
(DAK-Bochum)  
bei der  
Scheckübergabe

## Personelles aus der Landes-Geschäftsstelle

**Gerhard Wiesemann geht nach 30 Jahren in den wohlverdienten Ruhestand.**

Liebe Blaukreuzfreundinnen und Blaukreuzfreunde,

nach 30 Jahren intensiver Arbeit in der Buchhaltung des BKE NRW verlässt uns Gerhard Wiesemann zum Jahresende.

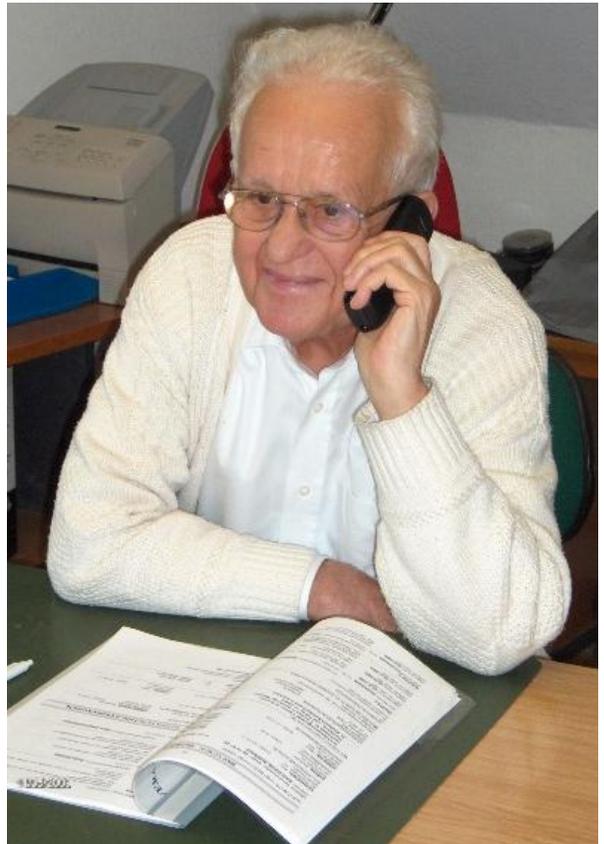
Im Namen des Vorstandes darf ich ihm für seine geleistete Arbeit in unserer Geschäftsstelle recht herzlich danken.

Wir wünschen Gerhard Wiesemann für sein weiteres Leben viel Gesundheit und Gottes Segen.

**Heinz-Günter Grimm  
Landesvorsitzender**

Von seinen Kolleginnen Marianne und Gabi liebevoll „Unser Goldstück“ genannt, war der kluge und humorvolle Blaukreuzler 30 Jahre die Stütze im Landesverband, vor allem bei Fragen rund um das Rechnungswesen.

Im September 1980 wurde er zur Unterstützung der Geschäftsstelle eingestellt – Seitdem hat er so einige Vorstandsmitglieder und Führungspersonen des Landesverbandes kommen und gehen sehen. Das macht die Arbeit im BKE interessant, aber es bedeutet auch immer eine Herausforderung für die Mitarbeiter, sich auf neue Situationen einzustellen.



Gerhard Wiesemann, unser vorbildhaft fröhlicher Zeitgenosse bei seiner Arbeit

Der mit seinen 74 Jahren überaus sportliche und reiselustige Rentner, der immer schon Wander- und Fahrradtouren für Freizeitclubs organisiert hat – wird diese Leidenschaft nun auch seiner Familie zu Gute kommen lassen – und mit den Enkeln die Welt erkunden – „wobei man in Nordrhein-Westfalen gar nicht so weit reisen muss, um Entdecker zu werden“, sind seine erfahrenen Worte.

Aber auf jeden Fall wird er auch immer mal reinschauen – in die Geschäftsstelle Bochum – wie es seinen Mädels geht. Dafür schon jetzt herzlichen Dank, lieber Gerd!

**Gabi Milewski**

Gerd's Arbeitsstätte, unser Haus in Bochum, Sitz des BKE Landesverbandes NRW

## Fachtagung des Evangelischen Fachverbandes Sucht RWL

### Gender und Sucht

**Biggi Sterzer und Peter Keller vom Ortsverein Bochum-Werne haben die Fachtagung der Diakonie RWL (Rheinland Westfalen Lippe) besucht und brachten diesen Bericht mit:**

Welche Möglichkeiten bietet ein Gender-Ansatz, also eine geschlechterdifferenzierte Perspektive, für die Unterstützung von Frauen und Männern mit Suchtproblemen? Diese Fragen standen im Mittelpunkt des Fachtages des Evangelischen Fachverbandes Sucht RWL am 25. August 2009 in Düsseldorf. Teilgenommen hatten über 60 Fachkolleginnen und -kollegen unterschiedlicher Einrichtungen der Suchthilfe.

### Hintergrund

Männer und Frauen nehmen aus unterschiedlichen Gründen Suchtmittel ein. Während bei Frauen eher die hohe Rollenerwartung, Mehrfachbelastungen (Beruf und Familie), wiederholte Gewalterfahrungen, Ohnmachtsgefühle und nicht selten eine Abhängigkeitserkrankung des Partners zur Sucht führen, sind es bei Männern eher ein hoher Erfolgsdruck im beruflichen und persönlichen Bereich, Überforderung durch Verpflichtungen wie Vaterschaft, Familie, finanzielle Verbindlichkeiten, entsprechende Rollenerwartungen, unterdrückte Emotionen etc. Das Geschlecht prägt die Erfahrungen und Bedürfnisse von Menschen maßgeblich. Und das Wissen um geschlechtsspezifisch unterschiedliche Realitäten, Erfahrungen, Ressourcen und Bedürfnisse von Frauen und Männern, Jungen und Mädchen verändert unweigerlich den Blick auf Planung, Organisation und Umsetzung des Hilfeangebotes.

### Diskussion

Auf der Fachtagung wurde diskutiert, wie in den Angeboten der Suchthilfe NRW die un-

terschiedlichen Erfahrungen und Bedürfnisse von Männern und Frauen besser berücksichtigt werden können und wie Einrichtungen mit „Genderkompetenzen“ ausgestattet werden. Dabei zeigte sich, dass das Interesse an einer Berücksichtigung der Gender-Perspektive groß ist. Eine Umsetzung in der Praxis erfordert aber häufig noch zahlreiche strukturelle Veränderungen, verbesserte finanzielle Ausstattungen und auch Qualifizierungsmaßnahmen für (alle) Mitarbeitende einer Einrichtung. Geäußert wurde auch die Forderung, dass eine verstärkte Konzentri-



on auf männliche Suchtkranke (die große Mehrheit des Klientel) die Ausstattung der Arbeit mit suchtkranken Frauen / Müttern nicht gefährden darf. Beate Schröder, Referentin in der Diakonie RWL, fasst ihre Schlussfolgerung aus den Diskussionen so zusammen: „Es besteht in der Praxis der Suchthilfe eine große Bereitschaft, sich auf Veränderungen im Interesse der Klientinnen und Klienten einzulassen! An dieser Stelle können Träger, Einrichtungsleitende, Leistungsträger etc. entsprechend reagieren und das „Top-Down-Prinzip“ nutzen: Klare Haltung zur geschlechtergerechten Suchtarbeit, die den Zugang zum Hilfeangebot erhöht und die Wirksamkeit des Angebotes verbessert!“

## Bergkamen - Rumänienhilfe

### Betten und Melkmaschine helfen Suchtkranken

#### Walter Beier sammelt Spenden und hilft dem Rumänischen Blauen Kreuz

Vor kurzem ist Walter Beier von einem zweiwöchigen Aufenthalt in Rumänien zurückgekehrt. Es war keine Urlaubsreise. Beier engagiert sich seit Jahren für Suchtkranke in dem osteuropäischen Land.

Der 67-Jährige ist in Bergkamen seit 30 Jahren beim Blauen Kreuz in der Suchtkrankenhilfe aktiv. 2000 kam der Oberadener bei einer Studienfahrt mit dem Kirchenkreis Unna erstmals ins rumänische Siebenbürgen. Das Elend, das er dort sah, veranlasste ihn zum Helfen.

Mittlerweise konzentriert Beier seine Hilfe auf das vor einigen Jahren gegründete Rumänische Blaue Kreuz. Diese Organisation ist in Rumänien ökumenisch, engagiert sich aber wie ihr deutsches Pendant in der Hilfe für Suchtkranke. Beier sammelt bei Vorträgen vor Männerkreisen und Frauenhilfen sowie bei Nachbarn, Freunden und Verwandten Geld. Mit diesem Geld unterstützt Beier zwei stationäre Häuser des Rumänischen Blauen Kreuzes. Im Haus Nazareth in Sura Mica behandelt die Organisation 20 Männer, im Haus „Insel der Hoffnung“ sind 15 Frauen in Behandlung. Die beiden Einrichtungen in der Nähe von Hermannstadt, rumänisch Sibiu, sind die einzigen Häuser in Rumänien, die sich ausschließlich um Suchtkranke kümmern. „Sonst kommen Suchtkranke nur in psychiatrische Kliniken“, sagt Beier.

Er zahlt den beiden Einrichtungen das gesammelte Geld nicht direkt aus, sondern kauft



Walter Beier war zum wiederholten Mal in Rumänien, um Suchtkranken in Siebenbürgen zu helfen

vor Ort die Dinge, die am nötigsten sind. Bei seiner letzten Reise hatte Beier 3.300 Euro im Gepäck. Damit kaufte er für das Frauenhaus Betten und für das Männerhaus eine Melkmaschine und einen Kopierer. Die Melkmaschine brauchen die Patienten, um die Kühe zu melken, die zu ihrer Versorgung beitragen. Auch sonst gehen die Bewohner von Haus Nazareth vielen Tätigkeiten nach, um das Haus zu unterhalten.

Außer den Kühen dienen ihnen zur Finanzierung auch eine Fahrradwerkstatt, ein Obstgarten und eine Maschine, die Betonplatten für Gehwege herstellt.



Walter Beier (1. Reihe, 3.v.L.) steht dem Rumänischen Blauen Kreuz mit Rat und Tat zur Seite



Walter Beier nahm auch an Versammlungen des rumänischen Blauen Kreuzes teil

Zusätzlich verkaufen die Patienten in einem Second-Hand-Shop gebrauchte Kleidung aus der Schweiz. Das Frauenhaus hat als einzige Einnahmequelle einen großen Garten.

Da dies alles und die geringen Geldbeträge des Staates und der Patienten nicht ausreichen, um die Versorgung und Behandlung der Patienten zu bezahlen, sind beide Einrichtungen auf Beiers Spenden angewiesen. In den vergangenen Jahren hat er bereits Kühlschränke, Elektroherde, Gasherde, Staubsauger, Waschmaschinen und Schränke gekauft.

Beiers Hilfe für die Rumänen beschränkt sich allerdings nicht auf das Finanzielle. Er nimmt auch an Gruppensitzungen teil und berichtet von seinen eigenen Erfahrungen und davon, wie er seine Alkoholabhängigkeit vor über 30 Jahren überwand. Die Verständigung ist dabei kein Problem. In Siebenbürgen gibt es noch immer eine deutsche Minderheit. „Im Männerhaus arbeiten ein deutschstämmiger Allgemeinmediziner, bei den Frauen eine deutschstämmige Ergotherapeutin“, sagt Beier.

Bei den Funktionären des Blauen Kreuzes bringt Beier sich ebenfalls mit Ratschlägen ein. Sein Ratschlag, wie in Deutschland Selbsthilfegruppen zu gründen, fiel auf fruchtbaren Boden. „In Bukarest und in

Kronstadt, dem rumänischen Brasov, wollen Patienten solche Gruppen gründen“, sagt der 67-Jährige.

Auch sonst kann sich der unermüdliche Helfer über Fortschritte freuen. Mithilfe von Zuschüssen des norwegischen Blauen Kreuzes soll für die Männer ein neues Haus gebaut werden. Beiers Einsatz geht unterdessen weiter. Noch in diesem Jahr will er wieder nach Siebenbürgen, natürlich mit Spenden im Gepäck.

### Walter Beier

- Walter Beier war selbst **alkoholkrank**. Seit 1977 ist er trocken
- Seit 1979 engagiert er sich in der **Hilfe für Suchtkranke**
- Von 1980 bis 1999 war Beier Vorsitzender des Stadtverbandes Bergkamen im **Blauen Kreuz**
- 2001 baute er den **Freundeskreis Bergkamen** im Blauen Kreuz mit auf
- Beier ist **Ehrevorsitzender** des Landesverbandes NRW im Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche

**Aus dem Hellweger Anzeiger  
Bergkamen vom 28.07.2009**

## Brackwede

### Besuche in der JVA II, Bielefeld-Brackwede wieder aufgenommen

Seit mehreren Jahren führt der BKE Verein Brackwede regelmäßig Besuche in der örtlichen Justiz-Vollzugs-Anstalt (JVA II) durch und stellt Straftätern mit Suchtmittelproblemen das BKE vor. Andere Insassen im offenen Vollzug besuchen den Ortsverein zu den Gruppenstunden.

Etwa 70% aller Inhaftierten in Deutschen Haftanstalten gelten als suchtkrank. So ist u.a. auch zu erklären, dass der Teilnehmerkreis zu groß wurde und damit auch die Anfälligkeit für Störungen durch Desinteresse und Provokationen.

Die Besuche in der JVA wurden vorübergehend eingestellt, um mit der Anstaltsleitung neue Möglichkeiten zu suchen. In dieser Phase erreichte die Blau-Kreuzler ein Brief von einem ehemaligen Insassen, Kurt, der während seiner Haftzeit die Mittwochsgruppe in Brackwede besucht hatte.

Kurt schildert einen nach seiner Haftentlassung erlittenen „extremen Rückfall“. Der schon länger gefasste Entschluss, eine Therapie zu machen, wurde nun gleich nach der Entgiftung in die Tat umgesetzt.

Kurt ist heute froh, diesen Weg gegangen zu sein. Er stützt sich dabei auf die Erfahrungen im BKE, dankt den Gruppenleitern und allen Gruppenteilnehmern für die schöne und verständnisvolle Zeit. „Ihr hattet mich seinerzeit toll in eure Gruppe integriert und mir mit meinem Problem beigestanden“, schreibt Kurt. Er wünscht dem Blauen Kreuz Brackwede, weiterhin so aktiv und erfolgreich zu sein.

Reiner Gallinat vom BKE Ortsverein Brackwede hat Kurt in der Klinik besucht. Kurt erzählte, dass er früher im elterlichen Geschäft tätig war. Nachdem der Betrieb aufgelöst, Haus und Hof verpachtet waren, kam die Langeweile, das Alleinsein, die



dem Nichts-Tun und damit der fast vorprogrammierte Rückfall.

Reiner hat ihm angeboten, die Gruppe - wenn möglich - aus der Klinik weiterhin zu besuchen. Ferner hat er die besten Grüße und Wünsche der Gruppe ausgerichtet.

Zwischenzeitlich haben unsere BKE-Freunde in Brackwede nach Abstimmung mit der JVA-Leitung die Besuche wieder aufgenommen. Die Teilnehmerzahl wird auf max. 10 vorher festgelegte Personen beschränkt. Aus diesem Kreis dürfen wiederum 3 Personen die JVA verlassen und die Gruppenstunden besuchen.

Die Besuche in der JVA finden 14-tägig statt und werden von Horst Niermann, Karl-Hermann Vagt und Reiner Gallinat wahrgenommen.

Jedes Gruppenmitglied ist eingeladen, die Initiatoren bei Gesprächen - nicht nur in der JVA - zu begleiten, zu unterstützen und evtl. später auch selbständig durchzuführen.

**Anmerkung der Redaktion:** Ein lobenswerter, hervorragender Beitrag zur Resozialisierung und Suchtkrankenhilfe in einem schwierigen Umfeld. Ein Schritt, der Mut erfordert und Mut macht. Siehe dazu auch den Beitrag unter „Besinnliches zum Thema Mut“ auf Seite 40.

## Dorsten

**Im Wonnemonat Mai feierte das Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche (BKE), Ortsverein Dorsten, sein 20-jähriges Bestehen.**

Gerd Mische, langjähriger Kassenwart des BKE Dorsten, seinerzeit frisch zum stellvertretenden Vorsitzenden des Presbyteriums der Evangelischen Johannes-Kirchengemeinde gewählt, konnte damals noch nicht ahnen, wie eng seine Bindung zu dieser Selbsthilfegruppe werden sollte, als alkoholranke Dorstener im Dezember 1988 beantragten, eine BKE-Gruppe unter dem Dach der Kirchengemeinde in der Dorstener Altstadt zu gründen. Im Mai 1989 fand der erste Gruppenabend mit vier Teilnehmern im alten Gemeindehaus statt.

Arno Verhoeven, 1. Vorsitzender der Dorstener Selbsthilfegruppe, dankte anlässlich der Jubiläumsfeier am 04. Juni im Haus Hessefort allen ehrenamtlichen Helfern für den unermüdlichen Einsatz in den vergangenen 20 Jahren. Auch die regelmäßigen Gruppenbesucher wurden in seiner Begrüßungsrede mit Hochachtung bedacht: „Nicht weniger dankbar verneige ich mich vor allen Mitgliedern und Angehörigen, ohne deren Anteilnahme und aktive Teilnahme unser Ziel eines suchtfreien Lebens nur schwer zu erreichen wäre.“ Besonderer Dank galt den aktiven Mitgliedern auch für die vielfältigen Maßnahmen zur Suchtprävention in Schulen sowie bei Konfirmanden und Firmlingen.

### Förderung der ehrenamtlichen Suchtselbsthilfe

Nicht unerwähnt bleiben durfte in der Dankesrede die finanzielle Unterstützung durch die Kirchengemeinde und die Stadt Dorsten in den Anfangsjahren, neben all den privaten Spendern die Spenden der Volksbank Dorsten und der Sparkasse Vest Recklinghausen, die Förderung durch das Erwachsenenbildungswerk, der BfA (Deutsche Rentenversicherung BUND) sowie die Pauschal- und Projekt-Förderung der Krankenkassen und aus NRW-Landesmitteln. Als in besonderem Maße großzügig und entlastend wurde auf die „Karl-Heinz und Hannelore Böskendieblers-Stiftung“ hingewiesen, die erneut das jährlich stattfindende Vereinsseminar als Projekt finanziert hat.

Besonders stolz ist das BKE Dorsten darauf,

dass ehemalige Vorsitzende des Ortsvereins heute überregionale Führungspositionen im Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche ausüben:

So wünschten Hannelore Breuer als BKE Bundesvorsitzende und Heinz-Günter Grimm als BKE Landesvorsitzender NRW in ihren Grußworten allen Teilnehmern weiterhin viel Kraft, Ausdauer und Erfolg in einem suchtfreien Leben. Die ehrenamtlichen Spitzenfunktionäre brachten auch die Hoffnung zum Ausdruck, dass viele weitere Suchtkranke den Mut zum ersten Schritt in die Suchtbekämpfung finden und Suchtberatungsstellen und Selbsthilfegruppen aufsuchen würden.

### Bundesverdienstkreuz

Nicht nur die Krankenkassen haben früh erkannt, dass Sucht-Selbsthilfegruppen sehr effizient arbeiten und letztlich auch den Kassen viel Geld für Folgetherapien und medizinische Nachsorge einsparen. Auch die Politik würdigt den Wert der Selbsthilfe und des Ehrenamtes. Hannelore Breuer hat am 26. Mai für ihren langjährigen ehrenamtlichen Dienst im Blauen Kreuz vom Oberbürgermeister im Dortmunder Rathaus das Bundesverdienstkreuz am Bande erhalten. Von ihrem alten Heimat-Ortsverein erhielt sie während der Jubiläumsfeier das „Blaue Kreuz am Dorstener Band“, als süße Variante aus Marzipan.



Hannelore ziert das „Blaue Kreuz am Dorstener Bande“ aus Marzipan

# Vereine

## Professionelle Hilfe

Viele der Mitglieder des BKE Dorsten haben den Weg in ein suchtfreies Leben über die Caritas-Suchtberatung begonnen. Karl-Heinz Berse von der Sucht-Beratungsstelle der Caritasverbände Dorsten und Haltern wies in seinen Grußworten darauf hin, dass die Zusammenarbeit der Beratungsstelle mit den örtlichen Selbsthilfegruppen von nicht genug zu würdigender Bedeutung sei.

Aber auch Mitbürger, die von Spielsucht betroffen sind, finden in der Selbsthilfegruppe Gleichgesinnte, die einen Weg aus der Sucht gefunden haben und gern mit ihren eigenen Erfahrungen als hilfreiche Ansprechpartner zur Verfügung stehen.

Von den mehr als 150 Gruppenteilnehmern, die in den vergangenen 20 Jahren zum BKE Dorsten



Von links nach rechts. Obere Reihe: Dieter Panek (Gruppenleiter), Günter Grimm, Arno Verhoeven, Gerd Mische (Kassenwart). Untere Reihe: Karl-Heinz Berse (Caritas Suchtberatung Dorsten), Sieglinde und Wolfgang Hess (Gründungsmitglieder, heute BKE Dorsten-Holsterhausen), Heinz Hörskén (Gruppenleiter), Hannelore Breuer, Pfarrer Lutterbeck (Ev. Kirchengemeinde Dorsten)  
Nicht im Bild: Lutz Refardt (Stellv. Vorsitzender des BKE Dorsten)

Bevor die Jubiläumsgesellschaft sich dann nach einer kurzen Besinnung durch Pfarrer Lutterbeck dem gemeinsamen Abendessen zuwandte, dankte der Vorsitzende des BKE Dorsten der Evangelischen Johannes-Kirchengemeinde, unter deren Dach sich die Selbsthilfegruppe sehr wohl und gut behütet fühlt.

## Hilfe zur Selbsthilfe.

Die Gruppen sind offen für Alkohol- und Medikamentenabhängige und / oder deren Angehörige.

gekommen sind, leben viele auch nach dem Verlassen der Gruppe in zufriedener Abstinenz. Auch den verstorbenen Mitgliedern wurde in der Festrede ein kurzes Andenken gewidmet. Heute zählt das BKE Dorsten rund 35 regelmäßige Teilnehmer in drei Gruppen, die sich jeden Donnerstag um 19:30 Uhr im Evangelischen Gemeindezentrum am Südwall 5 in Dorsten treffen.

[www.blaues-kreuz-dorsten.de](http://www.blaues-kreuz-dorsten.de)

## BKE Dorsten auf der Seniorenmesse Sucht im Alter kann jeden treffen



Aktuelle Informationen und Kontaktadressen rund um das Thema „Sucht im Alter“ hat das BKE Dorsten auf dem Gemeinschaftsstand der **Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Dorsten** angeboten. Anlässlich der Seniorenmesse in der VHS am 26.09.2009 von 10oo bis 17oo Uhr konnte das BKE Betroffene, Angehörige, Betreuer und die gesamte Öffentlichkeit für Suchtprobleme älterer Menschen sensibilisieren. Arbeitslosigkeit, Vorruhestand und Rente stürzen manchen Mitbürger in eine große Leere, die oft mit Alkohol kompensiert wird. Häufig wird auch mit süchtig machenden Medikamenten zu unbedacht umgegangen. Alkohol, aber auch Tabak und vor allem Medikamente sind für viele ältere Menschen ein großes Problem, das die Lebensqualität und Selbstbestimmung im Alter beeinträchtigt.

Das Blaue Kreuz konnte auf der Seniorenmesse die weit verbreitete Ansicht entkräften, dass sich Suchthilfe im Alter nicht mehr lohne. Auch Ärzte und Pflegepersonal wurden aufgefordert, Betroffene auf ein vermutetes Suchtproblem und das Abhängigkeitspotential von Medikamenten anzusprechen und auf Hilfsangebote hinzuweisen. Zu diesem Zweck wurde von dem Ortsverein ein eigener Prospekt mit gezielten Informationen zu dieser Thematik erstellt,

die auch mit Pflegepersonal offen und positiv diskutiert wurden. Weitere Infos: [www.blaues-kreuz-dorsten.de](http://www.blaues-kreuz-dorsten.de). Auf der Seite „Termine“ können auch Prospekte und Broschüren zum Thema „Sucht im Alter“ heruntergeladen werden. Mit einem eigenen Stand war auch der Ortsverein Dorsten-Holsterhausen auf der Seniorenmesse vertreten.

## Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen

Die Arbeitsgemeinschaft (AG) der Gesundheits-Selbsthilfegruppen (SHG) in Dorsten und Schermbeck wurde 1995 gegründet. Sie arbeitet eng mit der AG SHG Kreis Recklinghausen, Bottrop und Gelsenkirchen zusammen.

Die Ziele der Arbeitsgemeinschaft:

- Der Selbsthilfe ein einheitliches Gesicht verleihen und in der Öffentlichkeit ein positives Bild von Selbsthilfe vermitteln
- Durch gegenseitigen Erfahrungsaustausch voneinander lernen und profitieren
- Ansprechpartner im Gesundheitswesen sein, um die Anliegen der Betroffenen vorzubringen
- Unabhängige Kontakte zu den Beteiligten im Gesundheitswesen schaffen (Ärzte, Apotheken, Therapeuten, Krankenhäuser, Fachkliniken, Krankenkassen, Politiker, politische Gremien)

Weitere Informationen zur Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen sind unter

[www.gesundheits-selbsthilfe.de](http://www.gesundheits-selbsthilfe.de) zu finden



## Dorsten-Holsterhausen

### Im Sog des Alkohols – Nicht alleine in der Sucht

**Dass ein abstinentes Leben nicht einsam sein muss, will das Blaue Kreuz Dorsten – Holsterhausen vor allem denjenigen zeigen, die den Schritt zum Ausstieg noch nicht geschafft haben.**

Im Zuge einer allgemeinen Aktivierung auf dem Gebiet der Suchtkrankenhilfe, geprägt durch das Prinzip der Selbsthilfe, begann im November 1995 eine Gruppe von 8 Personen sich Gedanken zu machen, eine selbstständige BKE-Gruppe in Dorsten-Holsterhausen zu gründen. Das Gründungsmitglied Wolfgang Hess gehört heute noch nach 14 Jahren der Gruppe an.

Nach anfänglichen Schwierigkeiten, mit der Gemeinde warm zu werden, haben sich die Beziehungen gut und wertschätzend entwickelt. Wir können heute sagen:

**„Wir sind angekommen.“**

Wenn sich die Mitglieder des Blauen Kreuzes montags um 19.30 Uhr in den Räumen der Martin-Luther-Kirche an der Martin-Luther-Straße in Dorsten – Holsterhausen treffen, werden in der Großgruppe von ca. 30 Personen, davon ca. 1/3 Frauen, gemeinsam anstehende Termine besprochen. Anschließend teilt sich die Großgruppe in Kleingruppen auf und die Teilnehmer sprechen über sich selbst. Grundsätzlich gilt, was in der Gruppe besprochen wird, bleibt auch in der Gruppe gesprochen wird über das Leben ohne Alkohol, Medikamente oder andere Suchtmittel. Über eines sind sich die Mitglieder im Klaren: suchtkrank werden sie immer bleiben. Sie können nur versuchen, abstinent zu leben.

Dass dieses Leben trotzdem nicht einsam sein muss, will das Blaue Kreuz vor allem denjenigen zeigen, die den Schritt zum Ausstieg noch nicht geschafft haben.

„Das größte Problem ist oft die Zeit“, weiß Jörg Köster, Vorsitzender des Blauen Kreuzes

in Dorsten-Holsterhausen. „Die Zeit, in der Alkoholabhängige früher getrunken haben, muss jetzt anders gefüllt werden. Erfolgserlebnisse und Selbstbestätigung sind das A und O.“, weiß auch Andreas Evers aus eigener Erfahrung.

Das Blaue Kreuz versteht sich als Gemeinschaft, die Hilfe zur Selbsthilfe leisten will. Auch Vorstandsaufgaben sind ein kleiner Schritt zurück ins Leben. „Wir müssen erst wieder lernen, Verantwortung für uns und andere zu übernehmen“

Neben den wöchentlichen Treffen, das offen ist in erster Linie für Alkoholabhängige, zu dem aber immer auch Angehörige kommen, gibt es zusätzlich am 1. Montag im Monat ein Treffen besonders für Angehörige. Das sind zu 99 % Frauen.

Bekannt macht sich das Blaue Kreuz Dorsten-Holsterhausen, indem Mitglieder in Verbindung mit der Suchtberatung des Caritasverbandes Dorsten und Haltern regelmäßig ins Dorstener St. Elisabeth Hospital und in das Halterner St. Sixtus Hospital gehen und sich dort bei den Patienten vorstellen, die gerade zur Entgiftung im Krankenhaus sind. Ferner gibt es regelmäßige Informationen in den Tageszeitungen, im Gemeindebrief und bei der Suchtberatung der Caritas in Dorsten und in Haltern.

Erstkontakte entstehen meistens über direkte persönliche Kontakte: eine Angehörige ruft an, beim Gemeindefest wird jemand angesprochen sowie im Krankenhaus entsteht ein Kontakt.

Rund 2,5 Mio. Menschen gelten hier zu Lande als alkoholabhängig. Für die Betroffenen und ihre Familien ist damit eine lange Leidenszeit verbunden.

### **Alkoholismus - eine Krankheit**

Alkoholismus ist eine Krankheit. Neben einer genetischen Veranlagung werden weitere Faktoren - wie psychologische, soziokulturelle, biografische und soziale Einflüsse - für die Entstehung verantwortlich gemacht.

Alkoholabhängigkeit ist anzunehmen, wenn mindestens drei der folgenden Kriterien vorliegen:

1. starker Wunsch oder Zwang, Alkohol zu konsumieren;
2. verminderte Kontrollfähigkeit über Beginn, Beendigung und Menge des Alkoholkonsums;
3. Auftreten von Entzugserscheinungen;
4. Auftreten von Toleranzveränderungen;
5. fortschreitende Vernachlässigung anderer Interessen zugunsten des Alkoholkonsums;
6. anhaltender Alkoholkonsum trotz des Wissens um dessen schädliche Folgen.

## Der Weg in die Sucht

„Trink erstmal einen“ Diesen Spruch bekom-



Viele Angehörige begehen den Fehler, die Alkoholabhängigkeit eines Familienmitglieds nach außen zu vertuschen. Sie fördern damit unbewusst die Sucht

men meistens schon Jugendliche zu hören, wenn irgendwo der Schuh drückt.

Bei Problemen kommt zuerst die Flasche auf den Tisch. Konflikte werden nicht besprochen, sondern mit Alkohol herunter gespült.

Der Alkohol wird verstärkt eingesetzt bei Verlust der Arbeitsstelle, bei Beziehungsproblemen oder bei Verlust eines Angehörigen.

Es gibt Gründe, warum der Alkohol zur Problembewältigung eingesetzt wird. Zunächst sind es nur ein paar Flaschen Bier. „Um sorglos einschlafen zu können“ ist ein Grund. Daraus wird schnell eine halbe Kiste pro Tag. Wenn das nicht reicht, werden hochprozentige Spirituosen getrunken, da sich die gewünschte Wirkung nicht mehr nur durch Bier erzielen lässt. Es werden viele Tricks und Strategien entwickelt. Dazu gehören nicht nur raffinierte Verstecke für „heimliche Reserven“, sondern auch bestimmte Verhaltensweisen. Um ein Beispiel zu nennen: In der Öffentlichkeit wird relativ wenig getrunken, um nicht aufzufallen, und man kauft bevorzugt „Flachmänner“, die in jede Jackentasche passen.

## Zerstörerische Wirkung:

Die jahrelange Trunksucht bleibt nicht ohne Folgen: Der Alkoholiker magert ab, ist häufig müde und antriebslos, verliert das Interesse am Alltagsgeschehen und sondert sich von Nachbarn, Berufskollegen und auch von seiner eigenen Familie ab. Die zunehmende Isolation führt zu noch stärkerem Alkoholkonsum, mit der Folge, dass auch seine Mitmenschen ihn immer weniger beachten. Ein Teufelskreis. Der Alkoholiker ist ein Gefangener des Alkohols. Die Gedanken kreisen nur noch um das eine Thema: „Wie lange reichen die Vorräte? Woher bekomme ich Nachschub? Wie schaffe ich es, meine Sucht zu verbergen?“ Es treten alkoholbedingte Krampfanfälle auf. Unter ärztlicher Kontrolle sollte eine stationäre Entgiftung mit einer Entwöhnungstherapie folgen.

Diese Behandlung kostet viel Kraft. Aber ohne diesen Willen und Kraft wäre der Kampf gegen den Alkohol verloren.

## **Co - Abhängigkeit**

Die Angehörigen, insbesondere die Partner von Alkoholikern spielen eine zentrale Rolle im „Alkoholdilemma“.

Erste Anzeichen der Sucht werden von ihnen zumeist nicht wahrgenommen oder ignoriert. Ist die Abhängigkeit schließlich nicht mehr zu übersehen, üben sie zwar nörgelnde Kritik an dem Betroffenen, versuchen aber, den Miss-Stand nach außen zu decken. Der Partner versucht lange Zeit, die Trunksucht des Alkoholikers zu verdrängen. Aus Scham versucht u. a. der Partner, die Alkoholabhängigkeit nach außen zu verbergen. Der Partner denkt sich Entschuldigungen aus, nimmt die Termine des Alkoholikers wahr, wenn er betrunken im Bett liegt, nur um einige Beispiele zu nennen.

Dieses Verhalten, das Experten als Co-Abhängigkeit bezeichnen, ist genau der falsche Weg. Es führt dazu, dass das Alkoholproblem aufrechterhalten und sogar noch verstärkt wird.

Es ist wichtig, in der Familie, aber auch nach außen hin offen mit dem Problem umzugehen. Zudem sollten Angehörige alles tun, um dem Abhängigen das Trinken so unbequem wie möglich zu machen, d.h. ihm z.B. keinen Nachschub zu kaufen und nicht für ihn zu lügen. Mit Sanktionen wie Trennung, sollten Partner von Alkoholikern nur drohen, wenn sie bereit sind, ihre Drohungen auch konsequent umzusetzen. Die Angehörigen sollten sich früh an eine Beratungsstelle oder Selbsthilfegruppe wenden und diese auch ihrem alkoholabhängigen Partner ans Herz legen.

**Kaum eine Familie schafft es, alleine mit dem Problem fertig zu werden.**

Da viele Angehörige aber zu wenig über die Entstehung, Warnsignale und Behandlung der Krankheit wissen, vergehen häufig viele Jahre des Hoffens und Bangens, des Leidens und Lügens, auch der Gewalt und des sexuellen Missbrauchs, bis sie Hilfe von außen holen. Zumeist sind die Partner körperlich und psychisch völlig am Ende, so dass auch sie behandlungsbedürftig sind.

Weit verbreitet ist die Hoffnung, dass sich nach einer Entwöhnungstherapie automatisch wieder ein harmonisches Familienleben einstellt. Dieses ist aber nicht immer der Fall. Die Partner der Suchtkranken haben im Laufe der Jahre viel Verantwortung übernommen und dadurch Macht und Anerkennung gewonnen. Möchte der Betroffene nach der Behandlung wieder seine alten Verantwortungsbereiche übernehmen, sind Konflikte und Rückfälle vorprogrammiert, wenn der Partner dies nicht zulässt.

## **Neue Lebensqualität**

Wir wissen aus eigener Erfahrung, wie wichtig es ist, nach der Genesung einen Schlusstrich unter die Vergangenheit zu ziehen: „Die Partner müssen ihr gegenseitiges Misstrauen überwinden, sich wieder gegenseitig respektieren und lernen, miteinander zu reden.“

„Der Weg aus der Sucht ist lang und hart. Aber wer es schafft, wird mit neuer Lebensqualität belohnt“, sagen wir voller Überzeugung.

**Werner Terhorst**

## Gruppe Melanchthon-Gemeinde, Dortmund

### 1. Seminar der Melanchthon-Gruppe in der Heimvolkshochschule "Gottfried Könzgen" in Haltern am See

Vom 03.07. bis 05.07.2009 veranstaltete die Gruppe der Melanchthon-Kirchengemeinde, Dortmund, in Verbindung mit dem Landesverband und der Diakonie Dortmund und Lünen unter Leitung des BKE-Landesvorsitzenden Günter Grimm ein Vereinsseminar im Gottfried-Könzgen Haus in Haltern am See.

Das Seminar stand unter dem Thema "Gemeinschaft erleben in der Suchtselbsthilfe" und betrachtete besonders die Selbsthilfe-Gruppe und die Vor- und/oder auch Nachteile, oder was sie für uns ist und was wir machen können und müssen, um uns dort wohl zu fühlen.

Bei intensiven Gesprächen und Diskussionen setzten sich die Teilnehmer/innen mit diesem Thema auseinander und brachten ihre unterschiedlichen Erfahrungen und Meinungen zum Ausdruck.

Abgerundet wurde das Programm mit einer gemeinsamen Bootsfahrt auf dem Halterner Stausee.

Die Bilder zeigen einmal die Teilnehmer/innen, aber auch, dass bei schönem sonnigen Wetter die Gespräche im Freien genauso intensiv geführt werden können wie im Gruppenraum.

### Dieter Kirchfeld



## Gelsenkirchen-Beckhausen

### Vereins-Seminar Öffentlichkeitsarbeit im Gottfried-Könzgen-Haus, Haltern

#### Wir sind ein starkes Team - und bringen die Glocke ins Schwingen

Vom 02. bis 04. Oktober ist der Verein Beckhausen zu einem Seminar im Könzgen-Haus in Haltern am See zusammengekommen.

Das Thema des Vereinsseminars:

Öffentlichkeitsarbeit in der Gruppe und für jedes Gruppenmitglied, welche Bedenken und Ängste müssen wir überwinden?

Die Referentin, Frau Ehrenberg vom Sozial-Psychologischen Dienst Gelsenkirchen, hat mit der Gruppe folgende Themen erarbeitet:

- Kommunikative Rechte und irrige Annahmen
- Körperorientierte Übung nach der Hakomi-Methode (der Gang des anderen)
- Phantasiereise, eine Einstellung „anprobieren“

Unterlagen zu den einzelnen Punkten können beim BKE-Verein Beckhausen, Wilfried Klossek, angefordert werden.

In den 3 Tagen haben wir viel gearbeitet, gespielt, gelacht und hatten bis in die Nachtstunden tolle Gespräche. Dadurch sind wir uns näher gekommen und noch stärker zusammen gewachsen.

#### Wir sind ein starkes Team (Jochen Heinrich)



#### Angst und Freiheit

Unsere tiefgreifendste Angst ist nicht,  
dass wir ungenügend sind.  
Unsere tiefgreifendste Angst ist,  
über das Messbare hinaus kraftvoll zu sein.  
Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit,  
die uns am meisten Angst macht.  
Sich selber klein zu halten, dient nicht der Welt.  
Es ist nichts Erleuchtetes daran, sich so klein zu  
machen, dass andere um dich herum sich nicht  
unsicher fühlen.

Und wenn wir unser eigenes Licht erscheinen  
lassen, geben wir unbewusst anderen die  
Erlaubnis, dasselbe zu tun.

Sind wir von unserer Angst befreit,  
befreit unsere Gegenwart automatisch andere.

( aus der Antrittsrede von Nelson Mandela )

## Gelsenkirchen-Buer

### Jahresausflug am 28.06.2009 in die „Zoom“ Erlebniswelt, Gelsenkirchen

Für mich war es ein ganz besonderer Tag, das erste Mal war ich mit der Gruppe vom „Blauen Kreuz“ Gelsenkirchen-Buer unterwegs.

Ich bin „Co“ und freue mich sehr, „mir“ helfende Freunde gefunden zu haben.

Ich persönlich bin seit 20 Jahren nicht mehr in unserem Ruhr-Zoo zu Besuch gewesen, dazu muss ich sagen, war ich damals sehr enttäuscht, vom Tierangebot und deren Unterbringung. Zu der Zeit wusste ich noch nichts vom Geschichtsleben des Gelsenkirchener Ruhr-Zoo. Heute war ich von der neu



aufgebauten und neu angelegten „Zoom-Erlebniswelt“ mit den Teilen Afrika und Alaska überwältigt und erstaunt. Unsere Gruppe wurde in zwei Gruppen geteilt, je 20 Personen, damit wir auch hinter die Kulissen schauen konnten.

Unsere „Zoom“-Begleiterin Anika führte uns erst durch den Regenwald, hier sahen wir echte afrikanische Pfahlhäuser und ein Fischerboot — original in Afrika abgebaut, hierher verfrachtet und original wieder aufgebaut. Es gehört sogar zum Weltkulturerbe der UNESCO. Nebenbei erzählte uns Anika, dass das ZOOM ab dem neuen Jahrtausend neu aufgebaut wurde. In der Mitte des 20. Jahrhunderts nach dem letzten Weltkrieg wurden die Tiere hier nur übergangsweise



einige Zeit aufbewahrt — sprich geparkt, bis sie weiter verkauft wurden, ein Durchgangslager für Tiere - Zoo Tiere. Damit erklärte sich für mich der damalige schlechte Zustand der Tiere. Vom alten Zoo war nur noch das Eingangsgebäude, jede Menge Baumbestand und das Nashorngebäude, welche unter Denkmalschutz stehen, übrig geblieben. Die Nashörner wurden uns ganz besonders ans Herz gelegt.

Es sind große, prächtige Tiere, ob Giraffen, die im stehen gebären, Löwen, Hyänen, Zebra, Antilopen, Flusspferde, Stachel Schweine, Erdmännchen, zu jeder Tierart wurde uns eine besondere Geschichte erzählt — alle Tiere waren sehr gepflegt und durch die naturgetreue, neu angelegte Gebirgs- und Steppenlandschaft überwältigend schön anzusehen.

Die am Fluss frei lebenden Grünen Paviane halten ihre Gruppe immer in höchstens 38-40 Gruppenmitgliedern. Bei denen ist es üblich, genau wie in der freien Wildnis, dass die zuviel Geborenen von den älteren Tieren getötet werden. Die friedfertigen „Roten Vari“ Äffchen leben frei, die Äffchen klettern von Baum zu Baum und lassen sich sogar von den Besuchern streicheln- doch Vorsicht - sie durchwühlen auch gerne Kinderwagen und Rucksäcke. Manch ein Besucher erschreckt sich sehr beim Affenkuscheln. Diese Tiere können sehr laute „Ruflaute“ von sich geben, ähnlich wie böses Kampfhundegebell.



In der Alaska-Welt angekommen, wo Eisbären, Robben und Seelöwen ihre Bahnen im Wasser zwischen Felsbrocken ziehen, Rentiere und Elche ihren Auslauf zwischen Wald und Hügel finden, erklärt uns Anika, dass die Futterbeschaffung für alle Tiere enorme Kosten mit sich bringt, am teuersten sind die Fischrationen!!! Für Elche und Rentiere werden sogar getrocknete Moosflechten aus den nordischen Ländern eingeführt. Ja, danke „Anika“ die Begleitung und Erklärungen waren sehr ausführlich und es war toll. Na klar, ich gehe mir jetzt noch einmal die Husumer Protestschweine ansehen, die aus meiner Heimat Schleswig-Holstein stammen.

Ich finde die Protestschweine im „Grimberger Hof“. Das Husumer Protestschwein entstand um 1900 — aus dem deutschen Sattelschwein in Nord-Friesland, nahe der dänischen Grenze. Der dänischen Minderheit wurde verboten, im Landkreis Schleswig-Holstein die rot-weiße Flagge zu hissen. Aufgrund dessen züchteten die Bauern symbolisch in der Husumer Gegend durch Einkreuzung anderer Schweinerassen einen rot-weiß-rot Einschlag, gewissermaßen als „Ersatzflagge“ und ließen das Protestschwein frei am Bauernhof laufen.

Um 1960 waren die Schweine so gut wie ausgestorben. Inzwischen gibt es wieder ca. 200 Exemplare. Die Zoom-Erlebniswelt leistet mit der Zucht einen wichtigen Beitrag zum Erhalt dieser Rasse. Die Sau „Gretel“ hatte gerade 9 Ferkel.

Ich habe noch lange nicht alles gesehen, es hat einfach viel Spaß gemacht, mit unserer Gruppe unterwegs zu sein, die ZOOM-Erlebniswelt zu erkunden. Ich werde bald wieder mit meinem zwei Jahre alten Enkel „Lasse“ das ZOOM“ besuchen und alles noch nicht Gesehene erkunden. Mai 2010 soll voraussichtlich der letzte Teil „Asien“ fertig gestellt sein.

Bis dahin pflegt mir Tiere, Menschlichkeit, Baum und Raum gut...!

Danke, ich hoffe Ihr habt jetzt auch Lust auf einen Besuch in der Zoom-Erlebniswelt.

**Eure Theodora Stranski**

**BKE Gelsenkirchen-Buer**

## Vereinsseminar: Gewohnheiten – hilfreich oder störend?

Dieser Frage gingen wir auf unserem Vereinsseminar vom 3. bis 4. Oktober 2009 in Haltern nach. Schnell stellten wir fest, dass die Antwort kein Schnellschuss werden konnte, sondern tief im Inneren zu suchen ist. Denn es gibt alte und neue Gewohnheiten, positiv und negativ empfundene Gewohnheiten, höfliche und unhöfliche Verhaltensweisen als Gewohnheiten, ritualisierte Gewohnheiten, die uns den

wohnt, sondern Alfred Wittkowski. Das tat er gründlich und gut. Er löste Freude aber auch Widerstand aus und bewirkte gezielt richtige Energieschübe in der Gruppe. Diese brachten dann am Ende - für jeden Einzelnen - ureigene Erkenntnisse, die uns sicherlich in den Gruppen zuhause auch noch weiter begleiten werden.

Danke Renate, dass du uns jedes Jahr gemeinsame Erlebnisse über den Tellerrand



Das darf im Ortsverein Gelsenkirchen-Buer zur Gewohnheit werden: Ein so freundliches Lächeln der gesamten Gruppe auf dem Vereinsseminar in Haltern am See.

Alltag erleichtern und gleichzeitig erschweren können, Gewohnheiten, die uns in die (OHN) MACHT führen und taub machen können oder auch unsere verzweifelten, gewohnheitsmäßigen Versuche, wenn wir unsere guten Vorsätze Silvester neu beschließen, um erneut fest zu stellen, dass wir die doch letztes Jahr auch schon hatten. Nach dem Motto: Und wieder ist nix passiert.

So könnte die Auflistung jetzt endlos fortgesetzt werden. Da wir aber den Blick nach vorne gerichtet haben zwecks lösungsorientierter Suche, haben wir den Blick nach hinten schnell verlassen, um festzustellen:

Wir haben auch dieses Mal viel lernen dürfen und viel zum Nachdenken bekommen, insbesondere auch deshalb, weil das Seminar schon zu Beginn mit einer so genannten alten, liebgewordenen Gewohnheit brach: Nicht Renate Papenfuß leitete das Seminar wie ge-

hinausgehend ermöglicht und deine Stärke im „loslassen“ immer wieder beweist.

Danke Alfred, dass du uns deine Energie und dein Können geschenkt hast und uns auch teilweise richtiggehend „aushalten“ musstest. Besonders mit unserer stärksten Gewohnheit, die in der Diskussion immer wieder hochschnellte, morgens als aller-erstes den Kaffee zu suchen, und wehe da gibt es Hindernisse. Allein die Vorstellung machte uns fast arbeitsunfähig.

Danke an Alle, die ihr da ward!  
Eure **Rita Januschewski**

P.S.: Es gibt ein wunderbares, ausgearbeitetes Script von Alfred Wittkowski zum Thema. Vorsicht: Keine leichte Kost!

## Gelsenkirchen-Haverkamp



### Kulturenmarkt auf dem Griesepplatz

Am 20.06.2009 fand am Griesepplatz der erste Kulturenmarkt statt. Die Teilnehmer dieser Veranstaltung kamen aus den verschiedensten Kulturen und boten ihre landesüblichen Speisen und Getränke an. Unser Verein beteiligte sich mit Information zum Thema Sucht und alkoholfreien Cocktails. Zum ersten Mal war unser neues Vereinszelt im Einsatz. Alle waren gespannt, wie es wohl aufgebaut aussehen wird. Die Rückmeldungen von den Gästen und den Teilnehmern waren sehr gut. Endlich konnten wir auch unsere Luftballons, die mit unserem Namen bedruckt waren, verwenden. Ein ortsansässiger Gashändler spendete uns eine Flasche Helium, so konnten wir viele Kinder glücklich machen und jeder konnte schon von weitem unser Zelt sehen. Es war für uns alle eine tolle Erfahrung und vielleicht sind wir im nächsten Jahr wieder dabei.

### Gemeindefest Christuskirche 28.06.2009

Wie schon im letzten Jahr, wurden wir von der Gemeinde gebeten, mit unserem Cocktailstand am Gemeindefest teilzunehmen. Da sich einige Gemeinden zusammen geschlossen haben, gibt es nur noch ein gemeinsames Gemeindefest. Es freute uns sehr, dass es den Gemeinden wichtig ist, uns dabei zu haben.

Wir sind mit unseren alkoholfreien Cocktails ein fester Bestandteil geworden.

### Sommerfest Griesepplatz

Bei tollem Wetter fand vom 04. – 09.09.2008 das Gemeindefest am Griesepplatz statt. Unser Cocktail- und Info-stand kam bei den Besuchern super an. Viele Besucher freuten sich, dass wir nicht nur mit unserem Cocktail vertreten waren, sondern dass wir wieder den Grillstand betreuten. Die Mit-

glieder unserer Gruppen waren mit vollem Herzen dabei. Es hat uns allen sehr viel Spaß gemacht.

### Cocktailstand im Martin-Luther-Haus

Das Martin-Luther-Haus bietet Wohnangebote für Menschen mit Behinderungen in Gelsenkirchen-Bismarck an. Jedes Jahr findet dort ein Sommerfest statt und wir haben uns sehr gefreut, auch dabei zu sein. Ob Bewohner, das Personal oder Besucher, alle waren begeistert von unseren Cocktails. Die Einnahmen durfte unser Verein behalten. Einigen aus unseren Gruppen konnten wir dadurch wieder ermöglichen, an unserem Vereinsseminar teilzunehmen. Es war aber auch schön zu sehen, wie sich die Bewohner des Hauses freuten, dass auch wir dabei waren. Wir werden nächstes Jahr bestimmt wieder dabei sein.

### Landesdelegiertenversammlung bei uns in Gelsenkirchen- Haverkamp

Es war eine große Herausforderung für uns, die wir sehr gern angenommen hatten. Wir möchten uns ganz herzlich bei allen für die tollen Rückmeldungen bedanken....daran konnten wir sehen...dass wir alles richtig gemacht haben und alle zufrieden waren.

Ein ganz besonderer Dank, geht an die Mitglieder unseres Vereins - viele fleißige Hände hatten diese tolle Versammlung möglich gemacht.

## Vereinsausflug am 24.05.2009

Viel Spaß und tolle Gespräche im Freizeitpark Kemnade.

Der Ortsverein Gelsenkirchen-Haverkamp hat wohl bei Petrus gute Karten. Wenn wir unseren Ausflug haben, dann haben wir traumhaftes Wetter.

Morgens um 9.00 Uhr fuhren wir mit 9 PKW's vom Gemeindehaus am Grieseplatz in Richtung Kemnader See. Ein neues Mitglied unserer Gruppen (Manfred) hat es sich nicht nehmen lassen, diese Strecke mit dem Fahrrad zu meistern. Alle Achtung !!

Am Ziel angekommen, wurden die von uns mitgebrachten Getränke und Verpflegung in die angemietete Grillhütte gebracht, bei der wir dann erst einmal richtig toll gefrühstückt haben. Unter freiem Himmel und mit netten Leuten schmeckt es natürlich besonders gut....

Wir hatten die Möglichkeit, spazieren zu gehen oder einfach nur die Sonne zu genießen. Einige neue Gruppenmitglieder hatten nun die Gelegenheit, uns besser kennen zu lernen. Jupp, der immer für das Grillgut verantwortlich ist, hatte schnell den Grill in Gang gebracht und gemeinsam mit Inge wurden dann die ersten Würstchen und das erste Fleisch auf das Rost gelegt. Der Duft lockte unsere Mitglieder an, die sich zusammen die Umgebung angesehen hatten. Nach dem leckeren Essen machten wir eine Fahrt mit einem Ausflugsschiff auf dem Kemnader See. Unter voller Sonne und ohne einen kleinen Windzug sahen wir uns die herrliche Gegend an. Es war trotz der Hitze einfach toll. Wieder an der Grillhütte angekommen, lag schnell der Duft von frisch gekochtem Kaffee und dem selbstgebackenen Kuchen in der Luft.

Sehr überrascht waren Tatjana und Detlev, als sie von unserem Vorstand mit Satzung, Mitgliedsnadel und Blumen in den Ortsverein Gelsenkirchen-Haverkamp aufgenommen wurden. Beide haben sich sehr darüber gefreut und bedankten sich.

Leider hat alles Schöne auch mal ein Ende. Nachdem wir alles eingepackt hatten, fuhren wir gegen 18.00 Uhr wieder in Richtung Heimat. Alle hatten ein zufriedenes Gefühl.....Dieser Ausflug, hatte uns noch näher zusammen gebracht, es war der zweite als eigener Ortsverein, worauf wir sehr stolz sind.

HALT !!! Da fehlt ja noch was.... Ein großer Dank geht an Helmut und Jürgen, sie hatten die Organisation für diesen Ausflug übernommen. Besser kann man es nicht machen !

## Vereinsseminar

### BKE- Gelsenkirchen Haverkamp

Vom 16.10. bis 18.10. 2009 fand unser Vereinsseminar im Haus Westermeier in Kallenhardt statt. Es war das erste Mal, dass ein Seminar von uns dort stattgefunden hat. Alle waren von der angenehmen familiären Atmosphäre begeistert. Da wir allein im Haus waren, konnten wir auch das ganze Haus nutzen.

Für Einige war es das erste Seminar, an dem sie je teilgenommen hatten, doch keiner hatte irgendwelche Berührungsängste. Die brauchte auch keiner zu haben, da Günter Grimm, unser Referent an diesem Wochenende, keinen Anlass dazu gegeben hatte, welche haben zu müssen.

Die Teilnehmer haben sehr interessiert und eifrig mitgearbeitet. Obwohl es ein anstrengendes Wochenende war, hat es allen sehr gut gefallen und freuten sich, den einen oder anderen noch näher kennen gelernt zu haben.



Detlev bei einer kleinen Entspannungsübung in der Pause.

Wir möchten uns noch einmal ganz herzlich bei Günter bedanken - für ein sehr interessantes Seminar.

**Alle Artikel: Werner und Manu**

## Lengerich

**Das zweite Vereinsseminar des BKE Verein Lengerich fand vom 14.-16.08.2009 im Tagungshaus Karneol unter der Leitung von Marianne Sasse statt.**

Unter dem Grundthema "Gefühle erkennen, benennen, ausdrücken" wurde nach der Begrüßung und organisatorischen Regularien eine kurzfristige Einführung in das Thema durchgeführt. Danach war die Erstellung eines Lebensbaumes die erste Aufgabe.

Der Samstag hatte zunächst den Spaziergang ohne Worte im Programm. Einzelnen durch die Natur gehen, Besonderheiten feststellen, Gefühle bei bestimmten An- und Aussichten erkennen, allein ohne Partner war Gegenstand der Aufgabe. Bei welchem Gefühl bin ich Experte und wo Anfänger, war die Frage.

Bei der späteren Auswertung nach vorausgegangener Diskussion sollte jeder Teilnehmer sich durch Aufstellen vor ein Emblem "Quadrat, Dreieck oder Kreis" selbst einschätzen, welcher Konflikttyp er sei. Jedes der drei Embleme kennzeichnete die Situation und den Menschen unterschiedlich.

Nach getaner Arbeit und Abendessen saß man anschließend in froher Runde am Lagerfeuer im Garten des Hauses Karneol. Auch das obligatorische Eis fehlte nicht. Uwe, Hans und Petra hatten entsprechende Portionen per Fahrrad geholt.



Marianne mit Horst, Bernd und Heinz

Das angesprochene Thema gibt Anlass zur Diskussion an weiteren Gruppenabenden.

Es war ein gelungenes Seminar.

Danke Marianne!



Gruppenfoto: BKE-Verein Lengerich

## Reise ins „Venedig der Niederlande“ - Giethoorn entdecken

Nordwestlich in Overijssel/Niederlande liegt das kleine Wasserdorf Giethoorn. Das unverkennbare, dorfeigene Bild von Giethoorn wird bestimmt durch die vielen Grachten, die charakteristischen kleinen und hohen Holzbrücken und die mit einem Schilfdach bedeckten Bauernhäuser. Diese idyllische Atmosphäre konnte der BKE-Verein Lengerich, dank Henny und Heinz, bei dem von den beiden organisierten Aus-



Hinweis bzw. Empfehlung:  
Nach Giethoorn fahren, da kann man die Begriffe am besten auflösen.

(s. auch Foto auf der letzten Umschlagseite)



flug am 30. August 2009 genießen.  
Auf der Grachtenrundfahrt erfuhren wir durch den Gästeführer, welche Bedeutung die Begriffe „Pünte, Flüsterfahren, Kanufahren und Rundfahren“ haben.

## Sommerfest der Donnerstagsgruppe Lengerich in Niederringel

Am 02. August fand zum wiederholten Male bei Elfriede und Heinz in Niederringel das diesjährige Sommerfest der Donnerstagsgruppe des BKE Vereins Lengerich statt. Gut gelaunt wurden verschiedene Spiele durchgeführt. Mit Frühstück, Kaffee und Kuchen und anschließendem Grillen war für das leibliche Wohl reichlich gesorgt worden. Für die musikalische Unterhaltung sorgte Wolfgang mit seinem Keyboard.



Die Donnerstag-Gruppe Lengerich beim Sommerfest mit Wolfgang am Keyboard

# Vereine

## Henny's Frauentreff der Gruppe Lengerich

Wir Frauen treffen uns alle zwei Monate samstags.

Am 26.09.09 haben wir uns mit dem Thema „Frau und Sucht“ beschäftigt. Es entstand eine interessante und lebendige Diskussionsrunde. Frauen trinken häufiger Cocktails aus verschreibungspflichtigen Medikamenten und Alkohol, damit wir in der Familie besser funktionieren.

Wir neigen eher zu einem leichtfertigen Umgang mit der Sucht. Wenn wir uns entschließen, eine Therapie zu machen, haben wir nur wenig oder überhaupt keine Unterstützung vom Partner. Oft werden wir zu einem Sozialfall, wenn wir von unserem Partner verlassen



werden. Wir Frauen haben großes Glück, wenn uns der Partner zu den Therapien und zu den Gruppenabenden begleitet, was selten ist.

**Henny**

## Marl I und Marl-Hamm

### Selbsthilfegruppentag Marl am 10.10.2009

Am 10.10.2009 fand im Rathaus der Stadt Marl der Selbsthilfegruppentag statt. Bereits zum dritten Mal wurden der Marler Selbsthilfe-AG dafür an einem Samstag der große Sitzungssaal und das Foyer zu Verfügung gestellt. Bei einem bunten Rahmenprogramm präsentierten sich dort insgesamt 17 verschiedene Selbsthilfegruppen. Neben der örtlichen Prominenz informierten sich auch zahlreiche Bürgerinnen und Bürger an den Ständen der Gruppen.



Während bei den Gruppen der „salonfähigen“ Krankheiten oder Behinderungen ein reges Treiben herrschte, waren die Besucher an unserem Stand eher zurückhaltend. Es läuft bei solchen Veranstaltungen immer nach dem gleichen Schema ab: „Ich hab´ da mal ´ne Frage: Ich glaube, mein Nachbar trinkt etwas zuviel....., kann ich einen Flyer für meine Freundin mitnehmen?“ Viele schielen auch nur von weitem verschämt rüber. Man könnte ja sonst womöglich mit der Alkoholkrankheit in Verbindung gebracht werden.

Trotzdem fanden zahlreiche nette und informative Gespräche statt.

Das Allerwichtigste jedoch ist, dass möglichst viele Menschen auf uns aufmerksam gemacht wurden. Im Falle eines Falles werden sie sich vielleicht erinnern:

„Hier in Marl gibt es doch auch das Blaue Kreuz“

**Jürgen Leskien - BKE Marl I**



## Recklinghausen

**Vereinsseminar des Ortsvereines Recklinghausen e. V. vom 09. bis 11. Oktober 2009 im Haus Stork in Bad Holzhausen**



Wie in den vergangenen Jahren zuvor veranstaltete der Ortsverein Recklinghausen auch in diesem Jahr wieder ein Vereinsseminar. Ziel war wie in den vergangenen Jahren auf Wunsch der Gruppenmitglieder die Pension Haus Stork in Bad Holzhausen.

Thema des diesjährigen Seminars war "Die Selbsthilfegruppe -Erfahrungsaustausch " mit den Untertiteln "Freude am abstinentern Leben", "Ohne Alkohol, habe ich gewonnen oder verloren, Vor- und Nachteile" und "Rückfälle - Enttäuschung oder Verlust des Selbstvertrauens. "

Krankheitsbedingt (einige Gruppenmitglieder mussten erst kurz vorher oder sogar morgens absagen) bestand die Gruppe nur aus 10 Personen.

Entgegen den Jahren zuvor trafen wir uns dieses Jahr schon vormittags, um einen Stadtrundgang durch Minden mit dem Besuch des Domes zu unternehmen. Im Dom nahmen wir an der Besichtigung des Goldenen Altars teil, den wir unter sachkundiger

Führung aus nächster Nähe betrachten konnten. Nach dem Eintreffen in der Pension Stork, Zimmerverteilung und Abendessen begann das Seminar, welches wie immer bis nach 22 Uhr mit angeregten Gesprächen, mit eigenen Erfahrungen und Begebenheiten zu Ende ging. Nach einem reichhaltigen ausgiebigen Frühstück wurde das Seminar dann am Samstag fortgeführt. Die Themen hatten reichlich Gesprächsstoff und auch am Samstag konnte jeder der Teilnehmer/innen etwas zum Thema beitragen. Die Diskussionen und Gespräche wurden nur durch ein reichhaltiges Mittagessen unterbrochen.

Der Nachmittag war dann wieder mit Gesprächen und Diskussionen, die auch bei einem kleinen Spaziergang im nahegelegenen Hochmoor weitergeführt wurden, ausgefüllt.



Nach dem Abendessen trafen wir uns dann im Gruppenraum, um die bisherigen Gesprächs- und Diskussionsergebnisse zusammenzutragen, um dann den Abend mit Spielen, Malen etc. ausklingen zu lassen.

# Vereine

Nach dem Frühstück und Zimmerräumen, eine neue Gruppe war angesagt, trafen wir uns kurz zu einem Feed-Back des vergangenen Tages.

Anschließend fuhren wir dann nach Minden, um eine 1 1/2 stündige Schiffsfahrt auf dem Kanal und der Weser zu unternehmen. Hier war dann genügend Zeit, um im Zweier- oder Dreiergespräch die privaten Probleme zum Thema "Selbsthilfegruppe - Erfahrungsaustausch" zu diskutieren.

Nach dem wiederum reichhaltigen guten Mittagessen setzten wir uns dann noch zusammen, um das Seminar Revue passieren zu lassen und in die Zukunft zu schauen und zwar positiv.



Einstimmig wurde dann beschlossen, im Jahre 2010 wieder ein Seminar an gleicher Stelle im Oktober zu veranstalten. Zum Schluss bedankte sich die Gruppe mit einer schönen Karte und reichlich Süßigkeiten beim Seminarleiter Dieter für das wiederum hervorragend gelungene Seminar 2009. Ein besonderer Dank gilt auch der DAK (Deutsche Angestellten-Krankenkasse) für die finanzielle Unterstützung dieser Veranstaltung.

Die Bilder zeigen einmal die Gruppe nach der Ankunft in Bad Holzhausen und beim intensiven Gespräch im Gruppenraum. Auch während der Schiffsfahrt wurde weiter über die Thematik gesprochen.

**Dieter Kirchfeld**

## Maigang mit Schiffsfahrt in Münster, Aa-See

Wie in den letzten Jahren zuvor veranstaltete der Ortsverein Recklinghausen e.V. auch in diesem Jahr einen Maigang unter dem Motto "Mach mit ohne Sprit." Ziel war dieses Jahr der Aa -See in Münster. Nach einer einstündigen Schiffsfahrt auf dem See und anschließendem Rundgang entlang der Aa und teilweise Umrundung des Sees ging es



weiter nach Haltern am See, Ortsteil Lavesum, um in gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen einen herrlichen, sonnigen Tag zu beschließen. Die Bilder zeigen einen Teil der mitgefahrenen Gruppenmitglieder am Rande des Aa -Sees und den Aa -See am Rande des Münsteraner Zoos.

**Dieter Kirchfeld**



## Wiehl-Weiershagen

### Suchtprävention als Mittel gegen Alkohol-Exzesse

#### Weiershagener Blaukreuzler haben vor allem gefährdete Jugendliche im Blick

Flatrate-Trinken, Alkohol-Exzesse unter Jugendlichen und Todesfälle aufgrund eines übermäßigen Alkoholkonsums – die Problematik ist offenkundig, wird aber gesellschaftlich allzu häufig noch verdrängt. Dem will das Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche, Ortsverein Wiehl-Weiershagen gegensteuern.

Bereits seit März hat man gemeinsam mit Kooperationspartnern - Ärzten, der Barmer Ersatzkasse und der BPW-Betriebskrankenkasse – ein Konzept entwickelt, um Jugendliche mit der Problematik Alkohol zu konfrontieren, mit ihnen ins Gespräch zu kommen und ihnen die Folgen von Alkoholmissbrauch aufzuzeigen.



Tatsächlich gibt es eine große Zahl junger Menschen mit Suchtproblemen. Vergleicht man den Alkoholgenuss der Jugendlichen in den vergangenen Jahren, so geht dieser zwar insgesamt betrachtet leicht zurück, dafür wird immer mehr das exzessive Rauschtrinken, das „Saufen bis zum Umfallen“ zur Mode. Insgesamt hatten 57 Prozent der Jugendlichen bis zum 17. Lebensjahr bereits Rausch-Erfahrung, wobei der erste Alkoholrausch mit 15,5 Jahren erlebt wird. Dass Trunkenheit im Jugendalter nicht die Ausnahme bleibt, zeigen weitere Befunde einer Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Danach geben 21 Prozent der befragten Altersgruppe an, in ihrem Leben bisher sechsmal oder häufiger betrunken gewesen zu sein. In diesem Zusammenhang verwundere es nicht, dass ausweis-

lich einer Repräsentativumfrage von 4.000 Schülern des 6. bis 9. Schuljahres aller Schularten in NRW 4,2 Prozent der 15-Jährigen bereits regelmäßig Alkohol trinken würden, und bei den 18-Jährigen bereits knapp 7 Prozent alkoholabhängig seien, erklärt der Sprecher der Weiershagener Blaukreuzler, Michael Vorländer. Die Auswirkungen alkoholischer Exzesse im Jugendalter sind dann gravierend. Rund 5 Prozent aller Todesfälle im Alter von 15 bis 29 Jahren seien direkt oder indirekt auf Alkohol zurückzuführen, so Vorländer weiter. Regelmäßiger Alkoholkonsum sei verbunden mit einer höheren Rate von Verkehrsunfällen, kriminellen Delikten und Suiziden. Und schließlich existiere ein zunehmender Trend zu einem frühzeitigen und riskanten gemeinsamen Konsum von Alkohol, Tabak und illegalen Drogen.

Für die Blau-Kreuz-Gruppe Gründe genug, tätig zu werden und Hürden zu überwinden, denn nur ein verschwindend geringer Teil der Jugendlichen nutzt die bestehenden Angebote der Selbsthilfe. „Wenn die jungen Menschen nicht zu uns in die Selbsthilfegruppe kommen, dann gehen wir zu Ihnen, an die Orte, wo Sie sich aufhalten, wo Sie sich vermeintlich sicher und stark fühlen“, meint Michael Vorländer. Man wolle Brücken bauen, Vorurteile beseitigen, Vertrauen schaffen, zuhören, was die jungen Menschen zu sagen hätten und Hilfestellungen anbieten sowie Lösungsmöglichkeiten aufzeigen.

So hat man in einem ersten Schritt bereits begonnen, in Vereinen und Jugendzentren Suchtprävention anzubieten. Im 2. Schritt will die Gruppe in Schulen in Zusammenarbeit mit dem Lehrkörper herausarbeiten, wie Suchtprävention in den vorgegebenen Lehr- und Stoffplan eingebaut werden kann. Und im 3. Schritt geht man zu den Treffpunkten der Jugendlichen, die sich außerhalb von Vereinen, Jugendzentren und Schule befinden. Immer im Gepäck ein Sortiment von Rauschbrillen, die ganz plastisch vorführen, welche Folgen übermäßiger Alkoholkonsum hat.

**Redaktion: Oberberg aktuell**



Mut ist eine kostbare Gabe.

Wir können viel verlieren,  
ohne wirklich unglücklich zu sein.

Wenn wir den Mut verlieren,  
haben wir alles verloren.

Wer den Mut verliert, ist wie ein  
Vogel, der seine Flügel verliert.

Da ist kein freier Himmel mehr  
keine frische Luft, keine Sonne,  
keine Zukunft.

Wie bekommen wir Mut?  
Alles hängt daran, wie wir das kleine  
Stück Leben anschauen, das unser  
eigenes Leben ist, das eingespannt  
ist zwischen Wiege und Grab,  
so zerbrechlich und so kurz.

Ist unser Auge rein und unser Herz  
frei von der Sucht, alles schwarz zu  
sehen, frei von Ich-Sucht und Hab-  
Sucht? Dann sehen wir unser eige-  
nes Leben viel klarer.

Mut ist eine seltsame Kraft.  
Anderen Mut machen und sich  
selbst Mut machen, ist das Beste,  
was ein Mensch tun kann.  
In jeder Situation, unter allen  
Umständen.

Mit Mut kommt man überall durch.

Man lässt die Sonne scheinen

Durch alle dunklen Wolken  
hindurch.

## Toni Schmidt, Ortsverein Lippstadt



\*19.3.1942 † 2.7.2009

Auch wir von der Blaukreuzgruppe in Lippstadt trauern um Dich, unseren Freund Toni, und verabschieden uns von Dir in der Hoffnung, dass es Dir jetzt besser geht. Gott hat Dich aus dieser leidvollen Welt in seine lichte, heile Welt geholt. Über 25 Jahre hast Du maßgebend in unserer Gruppe mitgewirkt. 9 Jahre lang hast Du mit großer Verantwortlichkeit als Vorsitzender und Ehrenvorsitzender unsere Selbsthilfegruppe begleitet und gelenkt.

Jeder, welcher Hilfe bei Dir suchte, klopfte nicht vergeblich an Deiner Türe. Vielen warst Du wegweisend zu einem Leben ohne Suchtmittel, ohne Alkohol. Wir sind dankbar für alles, was wir mit Dir zusammen erleben durften und wollen es halten, wie es in Deiner Todesanzeige steht.

„Behaltet mich so in Erinnerung, wie ich in den schönsten Stunden meines Lebens bei euch war.“

Hier einige Stimmen aus der Gruppe:

„Was der Toni sagte , das passte.“

Bei einer 1. telefonischen Anfrage zum Besuch der Gruppe sagte Toni zu mir: „Du hast zwei Beine, damit kannst du ja dahin kommen und dann guckst du dir das erst mal an .“

Toni war direkt und verdammt hart , man musste Manches einstecken, merkte aber auch, dass er es gut meinte. Bei ihm war alles echt, er hat kein Theater gespielt. Toni war ein guter Zuhörer. Toni hat der Gruppe sehr viel gegeben. Von Deinen Leiden hast Du nicht viel Aufheben gemacht, doch war es wichtig für Dich, Deine Freunde um Dich zu wissen. Uns war Deine Freundschaft sehr wichtig. Und nun lieber Toni überlassen wir Dich der Liebe Gottes.

Deine Freunde vom Blauen Kreuz Lippstadt.

Aus unserer Traueranzeige:

Wenn man mir sagte, dass schon morgen die Welt untergeht, pflanzte ich noch heut' ein Apfelbäumchen! Ein Baum, der Hoffnung in die Welt und viele Früchte trägt, der an Zukunft glaubt und überlebt!

Und das Apfelbäumchen brachte Früchte. Wurde ein starker Baum in jenem Land.

Wir trauern um unseren Ehrenvorsitzenden und Freund

**Hans-Toni Schmidt**

# Wir trauern um

## Monika Reich, Ortsverein Gelsenkirchen-Haverkamp

Wenn das Licht erlischt,  
bleibt die Trauer.

Wenn die Trauer vergeht,  
bleibt die Erinnerung.

Ihr Lieben  
Unsere liebe Monika ist nach schwerer Krankheit von uns gegangen. Sie war als Leiterin der Frauengruppe fester Bestandteil unseres Vereins. Trotz ihrer Krankheit konnten wir auch bei unseren Ständen auf sie zählen. Sie ließ es sich nicht nehmen, dabei zu sein....es war ihr sehr wichtig.

In unseren Herzen wird sie immer bei uns sein.

Der Vorstand  
Ortsverein Gelsenkirchen-  
Haverkamp



Liebe Moni !  
Das Wesentliche im Leben  
Sind die Spuren der Liebe die man  
hinterlässt,  
wenn man ungefragt diese Welt verlassen  
muss.

Dich zu verlieren ist unsagbar schwer,  
doch Dich zu vermissen noch tausendmal  
mehr !!

Dein Glaube hat dich stark gemacht,  
Du würdest zu uns sagen:  
Ich bin nicht tot,  
ich tausche nur die Räume,  
ich leb` in Euch und geh`  
durch Eure Träume  
Lebe wohl  
Moni



Am 04.08.2009 verstarb Monika Reich, eine sehr liebe Freundin  
und ein sehr wertvolles Mitglied unseres Vereins.

Wir trauern mit den Angehörigen und wünschen der Familie viel Kraft.

## Eva Ludewig, Ortsverein Essen-Alfredstraße

Der Herr ist mein Hirte,  
mir wird nichts mangeln.  
Er weidet mich auf einer grünen Aue  
und führet mich zum frischen Wasser  
Psalm 23, 1

*Eva Ludewig*

geb. Hebestreit

\* 29.8.1942

† 9.7.2009

Wir bewundern ihre Stärke und ihren ungebrochenen Humor.  
Sie ist in Frieden gegangen, sie hat ihren Frieden gefunden.

Hans-Peter Ludewig  
Christiane, Jarl und Claudia mit Familien  
sowie Geschwister und Anverwandte

Anstelle zugedachter Blumen und Kränze bitten wir um eine Spende zu Gunsten von Frau Beate Heinebuch, zum Zwecke therapeutischer und medizinischer Maßnahmen, bei der Sparkasse HRV, Konto 3021 4233 18, BLZ: 334 500 00, Stichwort „Trauerfall Eva Ludewig“.

## Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe der Blauen Blätter: 15. April 2010

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.

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, Peter, Arno)

### 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](http://www.blaues-kreuz-nrw.de)

eMail: [bke@blaues-kreuz-nrw.de](mailto:bke@blaues-kreuz-nrw.de)

#### Verantwortlich:

Günter Grimm, Landesvorsitzender

#### Redaktion

Arno Verhoeven

Hannelore Leßmann

Peter Nürnberger

#### Anschrift der Redaktion

Arno Verhoeven

Am Gecksbach 102

46286 Dorsten

eMail: [a.verhoeven@blaues-kreuz-nrw.de](mailto:a.verhoeven@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](mailto:info@satzgut.de)

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

November 2009

**Eine farbige Version dieser Ausgabe findet Ihr im Internet unter:  
[www.blaues-kreuz-nrw.de](http://www.blaues-kreuz-nrw.de)**



## BKE Lengerich in Giethoorn



Reise ins Venedig  
der Niederlande  
Seite 35

Übereicht durch BKE Verein oder Gruppe: