



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

Ausgabe

2/10

# Blaue Blätter

Verbandsnachrichten für Mitglieder, Interessierte und Freunde



Seminar zum  
Kennenlernen  
Seite 7



## Inhalt

Meilensteine  
Seiten 28, 56, 57

Schwerpunkt  
Frauen  
Seiten 18 - 23

25 suchtfreie  
Jahre  
Seiten 39 + 55

Jubiläen  
Seiten  
31, 48, 52

# Inhalt

## In eigener Sache

Lesen bildet. Das trifft sicherlich auch auf diese Ausgabe der Blauen Blätter (BB) zu. Einige Seminare sind so lebhaft und informativ beschrieben, dass man die Inhalte für die tägliche Arbeit mit in die Gruppen nehmen und für sich selbst nutzbar machen kann.

Lernen von anderen. Ihr findet viele gute Beispiele in dieser Ausgabe, die nachahmenswert sind.

Neues erfahren. Eine primäre Aufgabe der BB.

Bekannte Gesichter sehen und über die Aktivitäten des Landesverbandes und anderer Vereine informiert sein. Dafür sind die BB da.

Die Beiträge sollen auch animieren, an künftigen Seminaren, Fortbildungen und Helferkreisen teilzunehmen. Jede Teilnahme ist eine persönliche Bereicherung. Auch das geht aus den Zeilen hervor.

Besonders hinweisen möchten wir auf den Frauenschwerpunkt auf den Seiten 18 - 23. Die Artikel sind nicht nur für Frauen lesenswert. Auch Männer haben Gefühle und Träume.

Die Aktivitäten zu RUHR.2010 sind auf den Seiten 30 und 37 beschrieben.

Herzlich gratulieren wir den Mitgliedern und Vereinen, die in dem Berichtszeitraum Jubiläen begangen haben. Vereinsjubiläen werden auf den Seiten 31, 48 und 52 beschrieben. 25 Jahre zufriedenes suchtfreies Leben feiern gleich zwei Mitglieder des BKE in NRW (Seiten 39 und 55).

Wir gratulieren auch Bernhard Nötting (Seite 26) und Walter Beier (Seite 54), denen jeweils eine besondere Ehrung zuteil wurde.

Die besinnlichen Seiten (56 -57) greifen das Thema Steine / Meilensteine wieder auf.

Leider müssen wir auch über einige Sterbefälle berichten (57 - 58). Unser Mitgefühl gilt den Angehörigen.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Euch

### Euer Redaktionsteam

Arno, Hannelore und Peter

## Inhalt

### Landesverband

Zum Advent	3
Landesdelegiertenversammlung	4 - 6
Kennenlern-Seminar	7 - 8
Präventions-Fortbildung	9
Suchtkrankenhelfer-Ausbildung	10 - 11
Gruppenleiterschulung	12
Ahmser Treff	12
Bergkamener Tage	13 - 15
Stressfrei-Seminar	16
Helferkreis Recklinghausen	17
Frauen mit Alkoholproblem	18
Frauenseminar	19 - 20
Frauengesprächskreis	21 - 22
FAS - AK Frauen und Sucht	23
Spende der DAK	23

### Vereine

Freundeskreis Bergkamen	24 - 26
Stadtverband Bergkamen	26 - 27
BKE Dorsten	28 - 29
BKE Dorsten-Wulfen	30
BKE Gelsenkirchen	31 - 32
BKE Gelsenkirchen-Buer	33 - 36
BKE Gelsenkirchen-Haverkamp	37 - 39
BKE Lengerich	40 - 42
BKE Lippstadt	43 - 44
Melanchthon-Gruppe Dortmund	44
BKE Begegnungsgruppe Much	45 - 46
BKE Oer-Erkenschwick	46
BKE Recklinghausen Altstadt	47
BKE Recklinghausen e.V.	48 - 51
BKE Stemweder Berg	52 - 53

### Aufgeschnappt

Ehrenmitglied im BK Rumänien	54
Ein 25 Jahre altes Gedicht	55

### Besinnliches

56 - 57

### Wir trauern um

57 - 58

### Wichtig, Impressum

59

## Meistens wird Gott ganz leise Mensch

die Engel singen nicht  
*die Könige gehen vorbei*  
die Hirten bleiben bei ihren Herden

meistens wird Gott ganz leise Mensch  
*von der Öffentlichkeit unbemerkt*  
von den Menschen nicht zur Kenntnis genommen

in einer kleinen Zweizimmerwohnung  
in einem Asylantenwohnheim  
in einem Krankenzimmer  
*in nächtlicher Verzweiflung*  
in der Stunde der Einsamkeit  
in der Freude am Geliebten

meistens wird Gott ganz leise Mensch  
wenn Menschen zu Menschen werden

Andrea Schwarz

Im Grunde muss ich diesem Gedicht gar keine Worte mehr beifügen. Es beschreibt sehr gut, wie ich finde, die Arbeit und die Lebenshaltung, in der wir alle in unseren Gruppen Hilfe anbieten, Hoffnung und Zugehörigkeit vermitteln.

Wir treffen auf Menschen, die oft schon als "hoffnungslose Fälle" von anderen, aber auch von sich selbst abgeschrieben sind.

Hier versuchen wir, Mut zu machen und reichen Hände zur Unterstützung.  
Häufig ganz im Stillen unbemerkt von der Öffentlichkeit.  
In kleinen Gesten und Schritten, nicht nur mit großen Taten.  
Genau hier werden wir Menschen zu Menschen.

Für diese Arbeit vor Ort in den Gruppen und Vereinen möchte ich mich hier noch einmal ganz herzlich bedanken, und uns allen Kraft und Freude wünschen, mit dieser Arbeit noch viele Menschen zu erreichen.

In diesem Sinne wünsche ich allen eine besinnliche Adventszeit und ein gesegnetes Weihnachtsfest.

**H.Günter Grimm**  
Landesvorsitzender

## Landesdelegiertenversammlung in Marl

Der NRW Landesvorstand des Blauen Kreuzes in der Ev. Kirche (BKE) traf sich in diesem Jahr mit den Vorsitzenden und Vertretern der Ortsvereine zur Landesdelegiertenversammlung im Versöhnungszentrum in Marl. Die ausrichtenden BKE-Ortsvereine Marl waren mit vielen fleißigen Helfern auf die rund 100 Besucher hervorragend vorbereitet.

Günter Grimm, Dorsten, 1. Vorsitzender des Landesverbandes, begrüßte die Ehrengäste und 78 stimmberechtigte Delegierte sowie weitere Mitglieder aus den Ortsvereinen von Ostwestfalen bis zum Rheinland.



Weitere Dankesworte richtete er an die Evangelische Kirchengemeinde für die Bereitstellung der Räumlichkeiten sowie an die ausrichtenden BKE Ortsvereine und deren Vorsitzenden Jürgen Leskien und Manfred Schelleckes.

Nach einem gemeinsamen Lied mit musikalischer Einstimmung der Organistin, Iris Kaempf, hielt Pfarrer Jörg Krunke eine kurze Andacht. Seine



Worte waren einen Tag vor dem Erntedankfest von Dankbarkeit für die Arbeit des Blauen Kreuzes geprägt: „Das Blaue Kreuz bietet suchtkranken Hilfesuchenden einen Anker, Freundschaft und ein fürsorgliches Miteinander. BKE-Mitglieder haben in der Kirche zum Erntedankfest einen „Altar der Dankbarkeit“ aufgebaut. Ein BKE-Mitglied der Gemeinde versorgt hilfsbedürftige Menschen mit dem Lebensnotwendigen. Ich danke Ihnen allen. Gottes Segen liegt auf der Arbeit des Blauen Kreuzes“.

Auch Marls Bürgermeister Arndt stimmte in die Dankesworte ein, das BKE gebe Hoffnung, aufgenommen zu werden, nicht allein zu sein. Die Präventionsarbeit der Selbsthilfegruppen in Schulen läge ihm besonders am Herzen. Er dankte allen für das starke ehrenamtliche Engagement und wünschte weiterhin viel Kraft, Gutes zu tun.



Pfarrer Krunke



Bürgermeister Arndt



Frau Egger



Frau Binschick

Frau Egger, stellv. Vorsitzende des Sozialausschusses der Stadt Marl und Frau Binschick von der psychosozialen Beratungsstelle der Caritas in Marl wiesen auf die Bedeutung von ehrenamtlichen Selbsthilfegruppen für Suchtkranke und Suchtgefährdete hin. Frau Binschick betonte:

„Sie bieten Lösungen in körperlichen und seelischen Notsituationen und arbeiten an der Stabilisierung der Persönlichkeit der Hilfesuchenden“. Besonders hob sie die hervorragende Zusammenarbeit des BKE mit der Suchtberatung und den Krankenhäusern heraus.

Ralf Seiler, Geschäftsbereichsleiter „Soziales und Integration“ mit dem Fachbereich Sucht der Diakonie Rheinland-Westfalen-Lippe richtete kritische Worte an die Bundes- und Landespolitik. Seiler: „Es ist zu befürchten, dass weitere Kürzungen im Sozialbereich die Schließung von Hilfsangeboten und erneute Verkürzung der Rehabilitationsdauer in Fachkliniken zur Folge haben werde. Offenbar erwartet die Politik, dass die ehrenamtliche Selbsthilfe diese Lücken schließt“. Die Suchtselbsthilfe vermittele Betroffenen und Angehörigen Stärke, um mit Krisen umzugehen und Sorge für die Verwirklichung von Freundschaft, Selbstwirksamkeit und Anerkennung, den drei wichtigsten „Lebensmitteln“, die ein Mensch brauche.



Hannelore Breuer, Vorsitzende des BKE Bundesverbandes in Dortmund, ging insbesondere auf Erwartungen und Enttäuschungen ein. Breuer: „Wir müssen alle selbstkritisch unsere eigenen Erwartungen durchleuchten, Enttäuschungen wahrnehmen und verarbeiten“.



Bevor die Delegiertenversammlung mit der Tagesordnung fortfuhr, ehrten der Ehrenvorsitzende des BKE NRW, Walter Beier, Bergkamen, und die stellvertretende NRW-Landesvorsitzende, Biggi Sterzer, Bochum, den NRW-Landesvorsitzenden, Heinz-Günter Grimm, der seit 10 Jahren dem Landesverband vorsteht. Viel Symboltracht hatte das überreichte Präsent:

Ein Weck- und Mahnruf des Kaisers Wilhelm II. vom 21.11.1910 an die Fähnriche der Marine, den Alkoholkonsum einzuschränken. Die Nation, die den wenigsten Alkohol konsumiere, würde den nächsten Krieg gewinnen.



Walter Beier, Günter Grimm und Biggi Sterzer mit dem Weckruf des Kaisers.

Walter Beier sah diese Mahnung auch als einen Weckruf für die Arbeit in den BKE-Gruppen. Beier: „Ohne die Menschen in den Selbsthilfegruppen, ohne Vorstandsarbeit in den Vereinen und im Landesverband wäre eine erfolgreiche Arbeit in der Suchtselbsthilfe nicht möglich“.

Es folgten Jahresbericht und Berichte über die Verbandsarbeit, der Landesgeschäftsstelle und über die Planungen des Landesverbandes sowie des BKE-Bundesverbandes, Kassenbericht 2009 und Beschlussfassung über den Haushaltsplan 2011 sowie über gestellte Anträge.

Hervorzuheben sind die Aktivitäten zur Suchtprävention in Form von einer verbandseigenen Ausbildung zu Präventionskräften (Schule + Sucht) und die Einbindung von Kindern und Jugendlichen in die Arbeit des Blauen Kreuzes.

Mehr als 100 Jahre war das Blaue Kreuz ausschließlich auf die Alkoholproblematik ausgerichtet. Mit dem Motto „Nicht nur Blau“ wurde eine Öffnung des BKE auch für andere Süchte angegangen. Das gemeinsam vom BKE-Bundesverband und der Barmer GEK getragene Projekt UPDATE geht in die zweite Phase, in die Praxisphase mit Workshops, um den Umgang mit anderen Suchtformen zu lernen.

Auch das übergeordnete Miteinander, die Zusammenarbeit aller fünf Suchtselbsthilfeverbände fand Beachtung. Grimm: „Das war nicht immer so“.



LANDESDELIGIERTEN  
VERSAMMLUNG  
2. OKTOBER 2010  
BLAUES KREUZ MARL

Aufmerksame Delegierte bei der  
Versammlung des BKE NRW in  
Marl

Qualitätsmanagement macht auch vor der Suchtselbsthilfe nicht halt. Marianne Sasse, hauptamtliche pädagogische Mitarbeiterin (HPM) im BKE Landesverband, Bochum, wies nicht ohne Stolz auf die erfolgte Zertifizierung hin.

Günter Grimm dankte den Krankenkassen und der Karl Heinz und Hannelore Bösken-Diebels-Stiftung für die Unterstützung von Projekten und Maßnahmen und wies auf zwei Neuheiten hin: Zum einen wird die Ausbildung zum Suchtkrankenhelfer um die „Betriebliche Suchtkrankenhilfe“ erweitert. Außerdem wurde erstmalig ein „Männergesprächskreis“ durchgeführt, der fester Bestandteil der Jahresplanung werden soll. Dieser wird 2011 um ein Wochenend-Männerseminar ergänzt, so die Planung.

Die anstehenden Wahlen wurden zügig durchgeführt: Wiedergewählt wurden: Biggi Sterzer als stellv. Vorsitzende, Karl-Hermann Vagt, Brackwede, als Schatzmeister und Ewald Decker, Lengerich, als Beisitzer. Neu in den Vorstand gewählt wurde als Beisitzerin Henny Schallenberg, Lengerich, Frauenbeauftragte des BKE NRW.



Günter und Biggi dankten Marion Ludwig

Marion Ludwig, Gelsenkirchen-Buer, wurde aus dem Vorstand mit einem Präsent und Dankesworten von Günter Grimm verabschiedet.

Wolfgang Seeger aus Lengerich ist krankheitsbedingt aus dem Vorstand ausgeschieden und wurde in Abwesenheit gewürdigt.



Vorstand und Ausrichter (von links)

Obere Reihe: Dieter Bolte, Ewald Decker, Hans Ulrich Funk, Henny Schallenberg, Günter Grimm

Mittlere Reihe: Manuela Nibius, Dieter Kirchfeld, Manfred Schell-eckes, Karl-Hermann Vagt, Jürgen Leskien

Vordere Reihe: Lothar Peitzmann, Marion Ludwig, Arno Verhoeven, Biggi Sterzer, Walter Beier

## Kennenlern-Seminar

### Ein unvergessliches Wochenende

Vom 18. bis 20.06.2010 haben wir am Kennenlernseminar in Haltern auf dem Annaberg teilgenommen. Für uns wird es immer ein „unvergessenes Wochenende“ bleiben. Mit netten Menschen haben wir unsere Meinungen austauschen, Erfahrungen sammeln, sowie Tipps

Sucht, nicht konnten. Für uns war das wie ein völlig neues Lebensgefühl.

Neben Unterkunft und Service sollte ebenfalls das gute Essen noch Erwähnung finden. Womit wir wieder bei der Überschrift angekommen sind: „Ein unvergessliches Wochenende.“



annehmen können. Bei vielen besprochenen Punkten sind wir tief in die Thematik eingetaucht und konnten uns mit sehr vielen Dingen stark identifizieren. Daraus haben wir ein hohes Maß an Motivation für uns mitgenommen.

Sehr interessant war es für uns, dass wir auch andere Sucharten kennenlernen durften. Darüber hinaus konnten wir uns bei diversen Entspannungsübungen teilweise völlig fallen lassen, was wir lange, bedingt durch unsere eigene

Vielen Dank an das Blaue Kreuz, dass uns die Möglichkeit bietet, solche Seminare zu besuchen, um dort Erfahrungen zu sammeln und neue Menschen kennen zu lernen, die ähnliche Probleme haben wie wir. Ebenfalls danken wir recht herzlich Walter und Wilfried, die uns durch das Wochenende geführt haben und die stets ein offenes Ohr für jeden von uns hatten.

**Karola und Petra**

## Kennenlernseminar und Fußball-Weltmeisterschaft

Die Verantwortlichen für das Kennenlernseminars 2010, Wilfried Klossek und Walter Grewe, konnten am Freitag, den 18.06.2010 neun Teilnehmer zum Seminarwochenende begrüßen.

Nach der Kennenlernphase wurden nach kurzer Einführung zum Thema: „Wir lernen uns kennen- aber wie?“, Berührungängste abgebaut. Gespräche und gegenseitiges Vorstellen zum Auflockern standen dann am ersten Tag im Vordergrund, für die meisten waren es ja die ersten Erfahrungen mit Angeboten von Seminaren aus dem Blaukreuzprogramm.

Alles klappte wie am Schnürchen. Nach kurzer Zeit hatte sich eine Superstimmung unter allen Teilnehmern aufgebaut, Langeweile war ein Fremdwort. Fußball-Weltmeisterschaft und Kennenlernseminar passen eben doch gut zusammen.



Auch beim Fußball kommt man sich näher

Im weiteren Verlauf des Seminars kamen Gespräche untereinander nie zur kurz, Zeit spielte dabei überhaupt keine Rolle. Wir machten uns auch schlau über andere Süchte (2 Teilnehmer mit Spiel- und Internetsucht anwesend) und bemerkten dabei, wie der Suchtverlauf sich bei allen Süchten ähnelt. Für die Verantwortlichen des Seminars konnte es nicht einfacher laufen. Die Teilnehmer waren offen und ehrlich, waren mit viel Neugier und Eifer bei Diskussionen und Übungen dabei.

Einige hätten gerne noch einen Tag ans Seminar angehängt, fiel es ihnen doch schwer, sich zu verabschieden. Aber so wie die schlechten Tage einmal zu Ende sind, passiert es leider auch mit den schönen. Für Wilfried und Walter war es ein



Intensive Gespräche in der Kaffeepause

wunderschönes Wochenende mit netten Menschen. Sich selbst kennenlernen und Andere, hat eben immer etwas Positives.

Wie immer trugen auch das Essen und die Zimmer im Könzgen-Haus zum Wohlfühlen bei.



Im Könzgenhaus trifft man nicht nur neue Leute, sondern auch alte Bekannte, Henny mit Bernd Wiemeler aus Gelsenkirchen-Beckhausen

Ein freudiges Treffen gab es auch mit der Frauenbeauftragten des BKE Landesverbandes, Henny Schallenberg, die mit vielen Frauen aus anderen Vereinen und Verbänden ebenfalls im Könzgen-Haus ein Kennenlernseminar besuchte.

**Walter Grewe**, Freundeskreis Bergkamen  
**Wilfried Klossek**, Gelsenkirchen-Beckhausen

## Präventionsfortbildung Sucht und Schule

Sucht und Schule ist eine Weiterbildung des Blauen Kreuzes zum Thema Suchtprävention in Schulen. Diese Ausbildungsreihe erstreckt sich über 3 Wochenenden, die pädagogische Leitung hatte Marianne Sasse. Sie wurde unterstützt von den Präventionsfachkräften Biggi Sterzer und Ralf Kunzmann.

Das Seminar lebt vor allem von der Mitarbeit der Teilnehmer, die sich auch in diesem Jahr außerordentlich engagierten und erfolgreich als ehrenamtliche Multiplikatoren abschlossen. Elemente der Fortbildung waren Rollenspiele, Kleingruppenarbeit, Einsatz kreativer Techniken und Übungen mit Selbsterfahrungsanteil.

Besonders hervorheben möchte ich dabei die selbständige und kreative Arbeit der Kleingruppen, die Vorstellung der Ergebnisse und den anschließenden Erfahrungsaustausch.



Gruppenarbeit drinnen und ...



... Kleingruppenarbeit draußen

Den Multiplikatoren wurde ein breites Spektrum von Handlungs- und Verhaltensalternativen aufgezeigt, denn nicht nur Zahlen & Fakten sollen vermittelt werden.

Schüler und Lehrer sollen auch Spaß an der Veranstaltung haben!

Das Ziel der Aufklärung in Schulen ist es, die Persönlichkeit von Jugendlichen so zu stärken, dass ein Leben ohne Abhängigkeit gelingen kann. So unterscheidet sich Suchtkrankenhilfe von Prävention.

Zum Ende der Veranstaltung wurden neue Netzwerke geknüpft, um sich bei Präventionsaufgaben gegenseitig zu stützen und neue Aufgabenfelder anzugehen. Die neuen Multiplikatoren freuen sich auf ihre neuen Herausforderungen und schlugen ein viertes Wochenende zum Erfahrungsaustausch vor.

Die Ausbildungsreihe soll im nächsten Jahr für neue Interessenten wiederholt werden.

**Ralf Kunzmann**, Suchtpräventionskraft



Warten aufs Grillgut - mit viel Spaß



Mit Rauschbrille kommt man schon mal vom Weg ab

**BARMER**  
**GEK** die gesund  
experten

Wir danken der Barmer GEK für die Unterstützung unseres Präventions-Projektes

## Suchtkrankenhelfer-Ausbildung

### Zwei Jahre sind nun vorbei

Schade!!! Nach zwei Jahren endete unsere Ausbildung zum Suchtkrankenhelfer am 05.09.2010. Es war eine schöne Zeit und ...

Ja, begonnen hat alles am 11.10.2008 im Gottfried Könzgen-Haus in Haltern. Dort trafen sich, wie auch in diesem Jahr, Interessierte für den Suchtkrankenlehrgang zum „Schnupperwochenende“. Schon damals gab es ein großes „Hallo“, denn ein Teil der Teilnehmer kannte sich bereits. Kennen, na ja vielleicht etwas übertrieben. Viele hatten sich schon einmal gesehen und andere kannten sich aber schon recht gut. So kamen einige Teilnehmer aus den gleichen Ortsvereinen oder Gruppen. Andere kannten sich von anderen Seminaren, stationären oder ambulanten Therapien, den Bergkamener Tagen oder der Gruppenleiterschulung aus den Vorjahren. Einige Teilnehmer aber trafen sich an diesem Wochenende zum ersten Mal.

Nach dem Schnupperwochenende fiel dann die Entscheidung und die verbindliche Anmeldung erfolgte. Marianne hatte uns allerdings im Vorfeld

darauf hingewiesen, mit der Familie oder dem Partner die zu erwartende zeitliche Belastung zu erörtern und eine gemeinsame Entscheidung zu treffen.

Naja, das schaffen wir bzw. ich schon, es sind ja nur 8 Wochenenden. Leichter gesagt als nahher umgesetzt. Am ersten Wochenende hatte meine Partnerin Geburtstag. Wir hatten darüber gesprochen, sie hatte zugestimmt und trotzdem fiel es mir nicht leicht, sie „allein“ zulassen. So gab es in den 2 Jahren immer wieder Situationen und Terminüberschneidungen, bei denen ich mich für den Lehrgang und gegen andere private Verabredungen entschieden habe. Nicht immer fiel mir das leicht, aber ich habe die Prioritäten so gesetzt. Heute bin ich froh darüber. Ich habe wieder vieles dazu gelernt und bin auch auf meinem Weg ein Stück weiter gekommen.

Wir trafen uns zu unseren Seminarwochenenden immer in der Heimvolkshochschule Gottfried Könzgen in Haltern. Einer Weiterbildungsstätte der katholischen Arbeitnehmerbewegung, die von ihrer Lage und Ausstattung hervorragend ist.



Ein Großteil der 22 Teilnehmer mit dem frisch erworbenen Zertifikat mit ihren Ausbildern Heinz (vorn Mitte), Marianne (rechts daneben) und Dieter (zweite Reihe ganz rechts)

- Die Zimmer waren einfach, für die Seminar-durchführung vollkommen ausreichend, die Matratzen in Ordnung, nur das eine oder andere Zustellbett vielleicht manchmal etwas kurz.

- Die Vollpension, die uns gereicht wurde, war ausgesprochen schmackhaft und abwechslungsreich. Besonders hat mir wie auch anderen Teilnehmern der frische Salat aus Möhren, Äpfeln und Mandarinen geschmeckt.

- Unsere Seminarräume entsprachen den allgemeinen Anforderungen und hatten für unsere Raucher den Vorteil, dass sie in den kurzen Pausen direkt ins Freie gelangen konnten.

- Mitten im Wald gelegen, auf dem Annaberg, konnten wir vom Haus aus kleine Spaziergänge in die Umgebung unternehmen und unseren Gedanken nachhängen oder interessante Gespräche mit anderen Teilnehmern führen.

Neben den bereits erwähnten Annehmlichkeiten des Seminarstandortes gab es aber vor allem eine gute Eisdielen in der City von Haltern.



Unser „Übungsleiter“ Franz-Josef, der „Willi“ aus Kölle (ganz vorn), brachte nicht nur viele Übungsgeräte mit, er packte auch selbst mit an.

Schon bei der Gruppenleiterschulung war das traditionelle Eisessen am Samstagabend zu einer festen und beliebten Einrichtung geworden, wodurch die Seminarwochenenden nicht zu den kalorienreduzierten zu zählen waren.

Neben dem Eisessen sah die Abendgestaltung meistens ähnlich aus. Die einen trafen sich im Raucherraum und sorgten dort für „dicke Luft“, Artur oder Wolfgang kochten dazu Kaffee, der allerdings auch im Fernsehraum verköstigt wurde. Andere konnten sich - wie schon bereits erwähnt - zu Spaziergängen mit interessanten Gesprächen aufraffen. Alles in allem waren es schöne Wochenenden, die keiner von uns missen möchte.

Die geforderten Inhalte wurden von Marianne, mit der Unterstützung von Dieter und Heinz, kurzweilig verpackt und brachten allen neue interessante Perspektiven, Einblicke und Informationen. Sicher wurde hier und dort auch Kritik laut, die aber schon für das kommende Seminar zu einer Abänderung des Ablaufes führen soll.

Zum Abschluss muss aber noch unsere tägliche sportliche Eröffnung lobende Erwähnung finden. Nachdem Franz-Josef aus Köln diesen Part einmal übernommen hatte, war er von allen Teilnehmern für den Rest des Seminars zu unserem „sportlichen Betreuer“ ernannt worden. Wir hatten alle sehr viel Spaß bei diesen Übungen, zumal sie sonst eigentlich immer zum ungeliebten Teil der Seminare zählen.

Zwei Jahre sind nun vorbei.

Wir werden uns sicher immer wieder einmal im Verband und auch an anderen Orten wiedersehen. Ich hatte eine schöne Zeit in Haltern am Annaberg, die ich nicht missen möchte. Vieles habe ich gelernt, neue Perspektiven entdeckt, sympathische Menschen kennen gelernt und neue Eindrücke gewonnen. Das Folgeseminar hat bereits mit dem Schnupperwochenende begonnen und ich hoffe, dass auch diese Teilnehmer, wie auch alle weiteren, mit ähnlichen Erfahrungen nach zwei Jahren sagen werden:

**Es war eine schöne Zeit!!!**

**Ulrich Mollnau, Marl**

## Gruppenleiter-Schulung

Danke Marianne, Danke Euch allen,

Euch, die mir geholfen haben, dass ich jetzt da bin, wo ich jetzt bin.

Diese 4 Seminarwochenenden waren für mich ganz besonders prägend. Sie haben mir wieder einmal den Anstoß gegeben, meinen „Rest Steinhäufen“, der noch vor mir liegt, weg zu räumen, um für meine Persönlichkeit da zu stehen, wo ich jetzt bin - und zu sehen, wo ich hin will.

Ich würde mir wünschen, dass es mir jetzt auch gelingt, den „Einen“ oder „Anderen“ anzustoßen, ihnen zu zeigen, dass es sich lohnt, einfach anzufangen, den Steinhäufen - ihren Steinhäufen - Stein für Stein aus dem Weg zu räumen.

### Theodora Stranski



Zertifizierte Gruppenleiter mit den Vorstandsmitgliedern Dieter Bolte und Günter Grimm - und Marianne Sasse als Chefausbilderin

## Ahmser Treff

### Ahmser Treff am 08.05.2010

Es ist immer wieder schön, zum Ahmser Treff zu fahren, da man dort auf nette Menschen und manchmal auch auf ein neues Gesicht trifft. Es ist ein Ort, um sich auszutauschen, um das eine oder andere in die Heimatgruppe mitzunehmen.

Unser Thema bei diesem Treffen war „Co-Abhängigkeit“. Das Referat hielt Lothar Peitzmann. Zur Unterstützung für die Erarbeitung brachte er aus seiner Gruppe drei Co-abhängige Damen mit.

Es ist schon erstaunlich, was Menschen in ihrer Co-Abhängigkeit erleben und durchmachen müssen. Wir wissen, dass sich in der „nassen Zeit“ in den meisten Fällen eine bestimmte Rollenverteilung innerhalb der Partnerschaft oder Familie entwickelt hat - der Partner als Helfer und Retter in allen möglichen Schwierigkeiten. Der Betroffene ist in Probleme und Konflikte hineingeraten und stecken geblieben.

In der Zeit danach möchten Beide ihre Bedürfnisse und „Rechte“ durchsetzen, was erneut zu Konflikten führen kann.

Dieser Vortrag wurde von ausgiebiger Diskussion unterstützt. Festzustellen ist, dass in den Gruppenstunden die Co-Abhängigen genauso eine Priorität haben sollten wie die Abhängigen.

Auf dem Ahmser Treff finden immer wieder interessante Themen ihren Platz.

**Karl-Heinz Moeller**, BKE Lübbecke e.V.



Die Titelseite unserer Broschüre Co-Abhängigkeit

## Bergkamener Tag am 20.02.2010

### Zusammenarbeit gegen die Sucht

Andere Suchtformen sind 2010 zentrales Thema des Blauen Kreuzes

### Süchte vorbeugend bekämpfen

Bergkamener Tag liefert Ideen für die Arbeit des Blauen Kreuzes

Die Arbeit des Blauen Kreuzes früher, heute und in der Zukunft, sowie eine Gruppenarbeit zum Thema „Was will ich als Betroffener und auch Angehöriger beim Blauen Kreuz?“ bildeten die Themen des 109. Bergkamener Tages am 20.02.2010. Der veranstaltende Landesverband NRW des Blauen Kreuzes sowie der Ausrichter der Veranstaltung, das Blaue Kreuz in der evangelischen Kirche Bergkamen, hatte zum Bergkamener Tag in dem Gemeindehaus der evangelischen Friedenskirche eingeladen.

Nach der Begrüßung der Gäste durch Pfarrerin Ursula Goldmann referierte Dipl. Sozialpädagogin Marianne Sasse zum Thema „wie gestaltete sich die Arbeit des Blauen Kreuzes früher, wie sieht die Arbeit heute und in der Zukunft aus?“ Danach zogen sich die Teilnehmer zur Gruppenarbeit zurück.

Ziel der Gruppenarbeit war es unter anderem, folgende Fragen zu beantworten: Was muss vor Ort noch an Fragen zur Suchtproblematik geklärt werden, wie kann der Landesverband darauf reagieren und bei zukünftigen Veranstaltungen darauf eingehen?

Dazu gehörten natürlich auch Vorschläge, wie diese Ideen in die Gestaltung zukünftiger Helferkreise und Gruppenabende eingebracht werden können. Im Anschluss an die Gruppenarbeit diskutierten die Mitglieder ihre Anregungen unter der von Ewald Decker vom Landesverband NRW des Blauen Kreuzes.

In einer weiteren Gruppe trafen sich die Mitglieder der Präventions-Multiplikatorengruppe. Als ausgebildete Präventionsfachkräfte beraten diese Fachkräfte Jugendliche und Heranwachsende an Schulen und in Konfirmandengruppen der Kirchengemeinden in allen Suchtfragen.



Entsprechend dem aktuellen Thema des Blauen Kreuzes im Jahr 2010 „Andere Süchte“, geht es dabei auch um die Bereiche Spielsucht, Mediensucht, Co-Abhängigkeit, Essstörungen und Onlinesucht.

Der Stadtverband Bergkamen und der Freundeskreis des Blauen Kreuzes Bergkamen haben mit Walter Grewe und Klaus Wille bereits zwei ausgebildete Präventionsfachkräfte.

Teil des Bergkamener Tags war auch die Kinder und Jugendveranstaltung „Graffiti“. Sie hatte das Thema „Altes und Neues - Spielen, Malen und Geschichten“.

### Aus der Tagespresse

## Bergkamener Tag am 29.05.2010

### Co-Abhängigkeit und Prävention

#### Viel Interesse für Bergkamener Tag Blaues Kreuz freute sich über 95 Teilnehmer

Die Themen „Co-Abhängigkeit“ und „Prävention“ waren die Schwerpunkte auf dem Bergkamener Tag des Blauen Kreuzes. „Wir freuen uns sehr, zu dieser Veranstaltung 95 Teilnehmer begrüßen zu dürfen“, freute sich Klaus Wille, 1. stellvertretender Vorsitzender des Freundeskreises Bergkamen im Blauen Kreuz. Zusammen mit dem BKE Stadtverband Bergkamen waren sie für die Durchführung des Bergkamener Tages verantwortlich.

Nach einem gemeinsamen Gottesdienst, geleitet von Pfarrerin Ursula Goldmann, teilten sich die Teilnehmer in Arbeitsgruppen auf.

Beim Thema **Co-Abhängigkeit** geht es um die Menschen im Umfeld eines von einer Sucht Betroffenen. Die Zahl der von Co-Abhängigkeit Betroffenen liege bundesweit bei etwa acht Millionen Menschen. In der Arbeitsgruppe wurden wichtige Verhaltensweisen für die Co-Abhängigen aufgezeigt und ausgearbeitet. Außerdem wurde erläutert, wie die Angehörigenarbeit in Selbsthilfegruppen aussehen kann.



In der **Präventions-Arbeitsgruppe** hielt Referent Dr. Hans-Jürgen Hallmann einen Vortrag zum Thema „Alkohol in jugendlichen Lebensverhältnissen“. Ein Thema, „dass uns innerhalb der Gesellschaft immer mehr betrifft“, erklärte Klaus Wille. Prävention sei daher auch innerhalb des Blauen Kreuzes Bergkamen ein wichtiger Schwerpunkt. Immerhin verfügt man schon über zwei ausgebildete Präventionsbeauftragte, die in diesem Jahr beispielsweise mit Konfirmanden der Martin-Luther-Kirchengemeinde und deren Pfarrerin Sabine Sarpe erfolgreich zusammenarbeiten.

Im Rahmenprogramm beschäftigte sich die Jugendgruppe „Graffiti“ mit dem Thema Masken. Was trage ich für eine Maske? Was verberge ich hinter dieser Maske? Diese Fragen versuchten die Jugendlichen unter Leitung von Heidi Witfoot herauszuarbeiten. Die Ergebnisse der Arbeitsgruppe wurden in gemeinsamer Runde aufgearbeitet.

**Aus der Tagespresse (jk)**

## Bergkamener Tag am 25.09.2010

### Zwischen Illusion und Faszination

#### Computerspielsucht war Thema beim 111. Bergkamener Tag in Weddinghofen

Sie heiraten, bekommen Kinder, machen Karriere. Nur vor die Tür gehen sie nicht, verbringen Tag und Nacht vor dem Rechner. Viele junge Leute entfliehen der realen Welt, um sich in der virtuellen häuslich niederzulassen.

Es gibt viele Suchtformen, die Computerspielsucht ist eine davon. Auf dem 111. Bergkamener Tag des Blauen Kreuzes in der Evangelischen Kirche (BKE) stand sie im Mittelpunkt - und das nicht von ungefähr.

„Hilferufe von verzweifelten Eltern häufen sich“, schlägt Ewald Decker vom BKE-Landesverband Alarm.



Doch es sind auch die Betroffenen selbst, die Rat suchen. Die Blaukreuzler reagierten und widmeten den jüngsten Bergkamener Tag im Gemeindehaus der Friedenskirche dieser noch relativ unbekanntes Suchtform.

Der Diplom-Sozialpädagoge Thomas Graf referierte über die Mechanismen und die Bedeutung von Online-Rollenspielen für junge Menschen, wie etwa „World of Warcraft“ - das beliebteste und bekannteste Spiel im Cyberkosmos.

1995 hätten mit dem Aufkommen des Internets als privater Service erste Berichte über Internet- und Chatsucht die Runde gemacht. Vermehrte Beachtung jedoch, so Graf, fand das Phänomen erst wieder, als Online-Rollenspiele nach und nach den Markt eroberten. Einige Jugendliche blieben auf einer gewissen Entwicklungsstufe, einem bestimmten „Level“ hängen. Sie würden sich weigern, erwachsen zu werden.

Als Fachreferent für Medienpädagogik und Fachkraft für Suchtprävention zeigte Graf den schmalen Grat zwischen Faszination und Illusion auf, nicht ohne Tipps für den richtigen Umgang mit Computersüchtigen zu geben.



Die Veranstaltung, deren Ausrichtung in den Händen der beiden BKE-Vereine Freundeskreis und Stadtverband Bergkamen lag, lockte 80 Teilnehmer nach Weddinghofen.

Wie immer ging parallel dazu die Kinder- und Jugendveranstaltung „Graffiti“ unter Leitung des Jugendbeauftragten Daniel Bolte über die Bühne.

**Aus der Tagespresse vom 29.09.2010 (rw)**

## Stressfrei-Seminar

### Entspannt und stressfrei durchs Leben

Seminar vom 17.-19.09.2010

Andere Vorstellungen, andere Wünsche, aber trotzdem ein Superwochenende im Könzgen-Haus in Haltern.

Viele der Teilnehmer hatten an ein Wochenende mit Schmusedecke, warmen Socken, Isomatte und schöner Entspannungsmusik gedacht. Aber die Referentin, Frau Maria Türk, hatte Anderes im Sinn. Natürlich kamen kleine Entspannungsübungen nicht zu kurz, aber vieles Angebotene hatte mit Erlernen von Praktiken und Möglichkeiten zur **Stressvermeidung** zu tun. In einer super entspannten Atmosphäre kamen auch Gespräche und kleine Diskussionen unter den Teilnehmern und der Referentin vor. Zu vielen angebotenen Möglichkeiten gab es unterschiedliche Auffassungen, so dass auch die Mitarbeit der Teilnehmer Voraussetzung für Lösungen war. Man nahm sich an, begegnete sich auf Augenhöhe, ging sehr rücksichtsvoll miteinander um.

Wie kann ich einen besseren Umgang mit dem Wort „Muss“ erlernen? Wodurch kann ich dieses Wort ersetzen, um nicht gleich wieder unter Druck zu geraten. Nur ein kleines Beispiel für den Ablauf und Gestaltung dieses Seminars.

Es durfte auch gemalt und geschrieben werden, eigene Stimmungen und Gefühle zu Papier gebracht werden. Frau Türk als Referentin wurde wunderbar von den Teilnehmern akzeptiert. Aber auch die Menschen aus der Familie der Blaukreuzler verstanden es prima, ein gutes Verhältnis zur Referentin aufzubauen.

Ein Wochenende, auch mit vielen Gelegenheiten zum gegenseitigen Kennenlernen. Aber auch zum Kennenlernen von Möglichkeiten, vielleicht in einigen Wochen gelassener mit Stress umzugehen.

**Walter Grewe**  
Freundeskreis  
Bergkamen



Entspannte,  
freundliche  
Gesichter  
in Kleingruppen  
und in der  
großen Gruppe



## Helferkreis Recklinghausen am 16.09.2010 in Dorsten

### Mitglieder gewinnen - Mitglieder halten

„Einige Gruppen des BKE haben dicht gemacht, andere sind stark gefährdet. Viele haben Nachwuchssorgen, obwohl der Anteil an Alkoholikern in der Bevölkerung nicht zurück geht. Auch das Bewusstsein und die Akzeptanz von Selbsthilfegruppen für Suchtkranke sind gestiegen. Eigentlich müssten alle Gruppen stärkeren Zulauf haben. Braucht man die Gruppe nach 15 oder 20 Jahren Trockenheit noch? Was kann der Verein tun, um Mitglieder zu gewinnen oder zu halten? Was kann ich persönlich tun? Was sollte man nicht tun“. Mit diesen Worten begrüßte Arno Verhoeven, Vorsitzender des BKE Dorsten, nach einer kurzen Vorstellungsrunde die Anwesenden.

Lutz Refardt, stellv. Vorsitzender des BKE Dorsten, führte mit einer kurzen **Präsentation** in die Thematik ein. Die Präsentation enthielt auch einige Empfehlungen für die Gewinnung und das Halten von Mitgliedern.

**Öffentlichkeitsarbeit** wurde von allen Anwesenden als wichtiges Mittel zur Mitgliedergewinnung genannt. Hier einige Meinungen und Aussagen der Teilnehmer:

- ständige **Information** über Gruppenabende in Zeitung, Kirchenblättern und Veranstaltungskalendern (Stadtkalender). Dabei ist es wichtig, Telefonnummern und namentlich einen Ansprechpartner zu nennen.
- gemeinsame **Flyer und Poster** mehrerer Gruppen für Ärzte, Krankenhäuser, Gesundheitsamt, Suchtberatung, Fachkliniken etc
- persönliche **Kontakte** zu den o.g. Gruppen
- regelmäßige **Pressenotizen** (Freigabe bei Fotos und namentlich zitierten Mitgliedern einholen)
- zu einem eigenen **Internet**-Auftritt wurden unterschiedliche Meinungen geäußert. Ein Teil der Anwesenden hält das Internet für ein unverzichtbares Kommunikationsmittel. Andere halten das Internet für zu anonym, es fehle der persönliche Kontakt. Vielen Vereinen fehlt das Wissen, ein eigenes Internet aufzubauen. Es soll der Wunsch an den Landesverband herangetragen werden, ein Internet-Seminar anzubieten
- **Mund-zu-Mund-Propaganda**, vorleben - das betrifft alle Mitglieder.

Präsentation und Protokoll können in der Landesgeschäftsstelle oder beim BKE Dorsten angefordert werden.



Als eine Erschwernis für die Gewinnung neuer Mitglieder wurden die strikten Vorgaben der Rahmenvereinssatzung angesehen. Einstimmig plädierten die Anwesenden dafür, **Hürden abzubauen** und auch nicht-alkoholabhängigen Gruppenbesuchern die Möglichkeit einer Mitgliedschaft zu eröffnen, sofern sie ihrer Sucht entsprechend abstinent leben. Es besteht Unverständnis darüber, dass z.B. ein Spielsüchtiger im Bundesverband Mitglied werden könne, jedoch nicht im Landesverband NRW, wenn er nicht auch alkoholabstinent lebt.

Zum Thema „**Mitglieder halten**“ wurden u.a. folgende Maßnahmen diskutiert:

- **zuhören**, den Hilfesuchenden so akzeptieren, wie er ist und nicht bedrängen.
- immer nur von sich selbst und über sich selbst sprechen
- ein **Wohlfühlklima** in Harmonie schaffen, Hemmungen abbauen und sich gegenseitig achten.
- **Fortbildungen** und Seminare anbieten
- **Gemeinsame Aktivitäten**: Klönabend, Spieleabend, Kegeln/Bowling, Bastelabend (Kreativgruppe)
- **Gemeinsame Feiern** (Erntedankfest, Grillfest, Ausflüge, Osterfeier, Weihnachtsfeier)
- zu der Institutionalisierung von **Patenschaften** gab es Bedenken

Lutz Refardt fasste die Diskussionen zusammen und wünschte allen Teilnehmern, dass sie in den Gruppen die Erwartungen der Gruppenbesucher erfüllen können und es schaffen, gemeinsam den Gruppenabend so interessant zu gestalten, dass Gruppenbesucher gern regelmäßig kommen und sich als Mitglieder oder Förderer gewinnen lassen.



## Frauen mit Alkoholproblem

### Drogenbeauftragte warnt vor Folgen und will die Vorsorge verbessern

**Berlin.** Alkoholmissbrauch unter Frauen ist nach neueren Erkenntnissen viel weiter verbreitet als gedacht.

Mehr als jeder vierte Alkoholkranke in Deutschland ist eine Frau. Das berichtete die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Mechthild Dyckmanns, gestern in Berlin. Alkoholmissbrauch sei bislang eher als Problem von Männern gesehen worden. Tatsächlich seien nach neuen Erhebungen aber 370 000 der insgesamt 1,3 Millionen Abhängigen Mädchen oder Frauen. Diese Größenordnung sei bislang nicht bekannt gewesen. „Wir wissen noch zu wenig“.

Für alarmierend hält sie, dass vor allem immer mehr junge Mädchen exzessiv trinken. Die Zahl der zehn- bis 15-Jährigen, die wegen einer Alkoholvergiftung ins Krankenhaus kamen, ist zwischen 2000 und 2008 um 170 Prozent auf zuletzt 2400 in die Höhe geschneilt. Unter den gleichaltrigen Jungen waren es mit 2100 deutlich weniger. Studien ergaben, dass 80 Prozent der Mädchen im Alter von 14 Jahren „Trunkenheitserfahrungen“ gesammelt haben.

Alkohol sei für Frauen besonders schädlich, weil ihr Stoffwechsel empfindlicher reagiere als der von Männern. Deshalb gebe es für Frauen ein höheres Risiko, an Leberzirrhose und Brustkrebs zu erkranken.

Alkoholkonsum in der Schwangerschaft ist ebenfalls verbreitet. Nur zwei von zehn Frauen schafften es, in der Schwangerschaft überhaupt keinen Alkohol zu trinken. .

„Deshalb kommen in Deutschland zu viele Kinder mit dem Fetalen Alkoholsyndrom zur Welt“, sagte Dyckmanns. Dieses habe lebenslang eine geistige Behinderung, aber auch Aufmerksamkeits- und Verhaltensstörungen zur Folge.

Besonders gefährdet sind nach den Worten der Drogenbeauftragten Töchter von alkoholabhängigen Müttern. Sie hätten ein 16-fach höheres Risiko, auch alkoholabhängig zu werden. Bei Jungen sei dieses Risiko nur dreifach erhöht. Damit seien vielfach neue Suchtkarrieren programmiert. Alkoholmissbrauch findet sich häufiger bei Akademikerinnen als bei weniger gebildeten Frauen. Die Gründe dafür sind noch nicht erforscht.

Doch auch bei Älteren nimmt das Problem zu: Jede Fünfte der 45- bis 54-jährigen Frauen trinkt mehr als zwölf Gramm reinen Alkohol am Tag und gefährdet damit ihre Gesundheit. Dyckmann kündigte an, Prävention und Suchthilfe für Frauen künftig einen deutlich höheren Stellenwert zu geben.

### Aus Ruhr Nachrichten, 06. Oktober 2010

**Anmerkung der Redaktion:** In den Gruppen des NRW-Landesverbandes ist der Anteil an alkoholkranken Frauen mit 34% noch höher als in der Studie (25%) angegeben. Wir sind über die Zahlen weniger überrascht als die Drogenbeauftragte der Bundesregierung.

## Frauenseminar

### Unser Frauenseminar vom 28.-30. Mai 2010 auf dem Annaberg in Haltern

„Wunderbar“ war unser Frauenseminar.

#### Unser Thema: Keine Angst vor Gefühlen

Ich, eine Mitbetroffene, danke Gruppenleiterin Renate und Marion.

Wir fühlten uns richtig gut aufgehoben im großen Miteinander. Ich stellte fest, dass sich aus schlechten Gefühlen auch wieder gute Gefühle entwickeln können.



Also, keine Angst vor Gefühlen, auch schlechte Gefühle tragen dazu bei, dass ich mich wieder gut fühlen kann. - Na klar, nur wenn ich sie auch zulasse!

Oft ein Hoch und Runter der Gefühle - lasse ich die für mich schlechten Gefühle los, werde ich ruhig, und gute Gefühle können mich wieder erreichen.

Rita zeigte uns, wie wohltuend die Ausgleichsübung Chi-Gon sein kann. Ich war überwältigt, wie entspannt ich mich frei auf diese Übung einlassen konnte.

Gefühlen freien Lauf zulassen, ohne mich zu schämen oder schlecht zu fühlen.  
Über meine Gefühle zu sprechen, mich zu öffnen  
- Ich bin nicht allein.

Jede von uns kann gute und schlechte (auch positive) Gefühle haben. Ich brauche meine Gefühle nicht hilflos zu unterdrücken.

Weitere Entspannungsübungen für die Seele wurden von Gitti und Tanja auf den Boden gelegt „Wunderbar“.

Ich habe mich an diesem Wochenende so richtig wiedergefunden! Die kreative Aufgabe, einen Gefühls-Baum zu malen, gestaltete sich für mich wie ein „Wunderbaum“.

Mit meinen dunklen Gefühlen fing ich an, die sich bei mir bis zur Krone des Baumes gesunder, bunter gestalteten - mir wurde so richtig bewusst, welch ein großes Gefühls-durcheinander sich über die Jahre bei mir breit gemacht hatte.

Die - meine Gefühle - kamen jetzt so langsam Stück für Stück nach „Oben“. Jetzt kann und will ich sie ordnen.

Dank meiner Selbsthilfegruppe und den wunderbaren Seminaren vom BKE.

Danke, Eure  
**Theodora Stranski**



Hallo Leute, es ist mal wieder so weit, Euch über das Frauenseminar zu berichten.

Worum ging es eigentlich?  
Das Thema „Keine Angst vor Gefühlen“.

Gefühle – sie begleiten uns durch unser ganzes Leben. Sei es in Freud – sei es in Leid.

Gefühle zeigen ist manchmal schwerer als man denkt. In unserem Seminar ging es genau darum.

Wie kann ich mit meinen bzw. mit den Gefühlen Anderer umgehen. Das Seminar weckte in uns das Bewusstsein über Gefühle nachzudenken.

Das Zeichnen eines Gefühlsbaumes und das Zuordnen der eigenen Gefühle hat viele Emotionen geweckt und es wurden Gefühle erkannt, die man unterdrückt oder auch vergessen hatte.

Das Seminarwochenende gestaltete sich als interessant und lehrreich.

Auch Spaß und Entspannung kamen nicht zu kurz.

Nach dem Frühstück wurde erst mal ein Liedchen geträllert und unsere liebe Angelika las uns eine Engelsgeschichte vor. Danach wies uns Rita in die Geheimnisse des Qi Gong ein.

Gitti und Tanja hatten wieder eine spirituelle Überraschung für uns mitgebracht. Es ging um das Geheimnis des Herzmagneten und Lichten-gel sowie um Heilsteine. Mystisch und geheimnisvoll zogen sie uns in ihren Bann.

Es war mal wieder ein gelungenes Seminarwochenende.

Auch ein großes Dankeschön an Renate und Marion für die Vorbereitung und Durchführung dieses schönen Wochenendes.

**Tina Ganady - Hugo**



## Frauengesprächskreis Ostwestfalen

### Träume oder wache ich? 12 Frauen träumen in Brake

„Nein, es ist kein Traum – tatsächlich trafen sich am Samstag, den 19. Juni 2010 insgesamt 12 Frauen zum Frauengesprächskreis Ostwestfalen des Landesverbandes NRW in Brake bei Bielefeld/NRW.

Die Leiterinnen des Arbeitskreises, Ursula Lipski und Marianne Conrad freuten sich, dass sie einen Zuwachs an Teilnehmerinnen im Vergleich zu den Vorjahren verzeichnen konnten und zudem auch neue Frauen den Kreis erstmalig besuchten.



12 auf einen Streich

Die Suchtreferentin des Bundesverbandes, Claudia Kornwald, lud die Frauen in diesem Jahr zum Tagträumen ein. Als Fortsetzung zum Traumseminar in 2008, bei dem sich die Frauen mit den nächtlichen Träumen und ihren Bedeutungen für ihr reales Leben beschäftigten, wurde nun der Fokus auf das Träumen im Wachzustand gerichtet.

Bereits beim gemeinsamen Frühstück sammelten die Frauen ihre Erfahrungen mit dem Thema Tagtraum auf Metaplankarten und trafen damit bereits die Kernpunkte der Thematik.

Diskussionspunkt war vor allem die Frage nach dem Unterschied zwischen Tagtraum und Gedanken. Hier haderten die Frauen mit der Definition, die die Tagtraumforschung vor allem zu Beginn dieses Jahrzehnts als Ergebnis bereithält.



„Davon träume ich schon so lange.“ - hieß die erste Interaktionsübung

Denn der amerikanische Psychologe Eric Klinger bemerkte, dass schon kleine Hinweisreize ausreichen, um einen Tagtraum in Gang zu setzen: ein Wort, ein Gegenstand, der Name einer Person. Klinger fand auch heraus, dass etwa ein Fünftel aller Tagträume für fantastische Träume reserviert sind, also solche, die mit hoher Wahrscheinlichkeit nie wahr werden, dafür aber umso schöner sind: ein Lottogewinn, ein Auftritt als umjubelter Popstar oder der Nobelpreis aus der Hand des schwedischen Königs. Solche positiven Fantasien sind weitaus häufiger als solche von Verlust, Scheitern, Krankheit und Tod.

Allerdings bedeutet dies auch, dass vier Fünftel der Tagträume reale Anliegen, Wünsche und Bedürfnisse zum Thema haben. Im Kopf-Kino der Tagträumenden wird auf einer Probestühne simuliert, wie diese umgesetzt und verwirklicht werden können. Somit ist ein großer Teil unserer heimlichen Fantasien keine bloße Flucht vor der Wirklichkeit, sondern hat einen konkreten Nutzen, weil sich diese Träumereien intensiv mit der Realität beschäftigen.

Daniel Kripke, ein amerikanische Psychologe und Schlafforscher, fand bei seinen Forschungen

# Landesverband

heraus, dass die Tagtraumtätigkeit offensichtlich einem zyklischen Ablauf unterliegt. Ähnlich wie sich beim Nachtschlaf die verschiedenen Phasen etwa alle 90 Minuten ablösen, so wandelt sich in diesem Rhythmus auch die Tagtraumaktivität. Die Messungen zeigten darüber hinaus, dass Tagträume entspannen: Die spontanen Augenbewegungen werden seltener, und das EEG zeigt mehr Alphawellen, was als Zeichen mentaler Entspannung gilt. So lässt sich daraus schließen, dass Tagträume in psychischen Belastungssituationen dem Stressabbau dienen, also für das seelische Gleichgewicht sorgen. \*1

Mit unterschiedlichen Methoden und Medien setzten sich die Frauen mit der Thematik auseinander. Die theoretischen Impulse eines Power-Point-Vortrags wurden mit den eigenen Erfahrungen und Einstellungen abgeglichen.



Mit der Kleingruppenarbeit machen sich die Frauen miteinander bekannt und steigen intensiv in das Thema ein

Für einige Frauen war es wichtig zu erfahren, dass sie ihren Tag- wie auch Nachträumen nicht hilflos ausgesetzt sind, sondern sie selbst die Möglichkeit haben, diese zu beeinflussen.

Deutlich wurden auch Zusammenhänge zwischen den Tagträumereien und Zielen, die die Teilnehmerinnen in ihrem Leben verfolgen. Erkannt wurde ebenso, dass hinter vielen Tagträumen unerfüllte Bedürfnisse und Wünsche stehen, die auf diese Weise ausgelebt bzw. fantasiert werden können.



Ursula Lipski beendet den Frauengesprächskreis mit besinnlichen Worten

Lebhafte Diskussionen zeigten, dass der Nerv der Frauen getroffen wurde und dies bestätigten sie auch in der Abschlussrunde.

Doch vorab entschwanden die Teilnehmerinnen noch mittels einer geleiteten Entspannungs- und Fantasiereise in die Welt der Tagträume. Viele erlebten innerhalb weniger Minuten, wie das Kopf-Kino für bildreiche Umsetzungen der Wünsche und Bedürfnisse in Gang kam.

Inspiration pur und ein schöner, entspannter und gelungener Tag mit den Frauen in Ostwestfalen ging um 16:00 Uhr zu Ende.

**Claudia Kornwald**  
Suchtreferentin

\*1 Quelle: Psychologie Heute 02/2003, Seite 40, Rubrik: Tagträume, Autorin: Eva Tenzer, „Kreative Ausflüge in die Welt der Fantasie“

## FAS - AK Frauen und Sucht

### Frauenseminar des FAS NRW Wochenendseminar auf dem Annaberg in Haltern am See

Die Frauenbeauftragten und interessierten Frauen aus dem Arbeitskreis Frauen und Sucht des FAS NRW (Fachausschuss Sucht) haben sich zu einem Seminar am 19. und 20.06.2010 in Haltern getroffen, um sich besser kennen zu lernen. Für uns Frauen war sehr wichtig die Gründung von Arbeitsgruppen in den Regionen.



Die Frauenversteherin

An diesem Wochenende ist unsere „Frauerversteherin“ entstanden.

Unsere Wünsche und Erwartungen haben wir auf das Bild geschrieben. Wir hoffen alle, dass die Gedanken, die wir haben, in Erfüllung gehen. Wir hatten ein gutes Wochenende.

Das erste Treffen der Frauenbeauftragten war 2008 auf der D.V. vom FAS – NRW. Wir waren fünf Frauen und haben beschlossen mehr Frauenarbeit zu machen. Im Jahr 2009 war die Netzwerkgründung vom „Arbeitskreis Frauen und Sucht“ in Essen. Unser erstes Seminar und Fachtag fanden 2010 statt. Im nächsten Jahr sind weitere Seminare geplant.

**Henny Schallenberg**, Frauenbeauftragte

## Spende der DAK

### DAK-Bochum engagiert sich gegen Sucht Förderung in Höhe von 3.639 Euro 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 in der ev. Kirche 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 Sarah Schiwi, stv. DAK-Chefin in Bochum bei der Scheckübergabe. Der Betrag von 3.639 Euro wird für verschiedene Aktionen wie Informationsschriften oder Projekttag 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, Landesvorsitzender der Selbsthilfeorganisation.

„Die Menschen haben erkannt, dass viele Selbsthilfegruppen eine wichtige Lücke in unserer hochtechnisierten Apparatedizin sind“, erklärt Schiwi. Die Arbeit der meist ehrenamtlichen Helfer sei von großem Wert für die Gesellschaft. Das unterstütze die DAK mit ihrer Förderung.

**DAK-Pressenotiz vom 22. Sept. 2010**

## Freundeskreis Bergkamen

### Vereinsseminar des Freundeskreises Bergkamen im Haus-Haard

Sein neuntes Vereinsseminar seit seiner Gründung 2002 wurde vom Freundeskreis Bergkamen 2010 im Haus-Haard, Oer-Erkenschwick, abgehalten. Wie immer stand im Vordergrund das gruppenübergreifende Kennenlernen der teilnehmenden Vereinsmitglieder.

Der Freundeskreis hat zurzeit drei Gruppen, die regelmäßig ihre Treffen am Freitagabend abhalten. Daher bietet das Vereinsseminar für viele Vereinsmitglieder eine Möglichkeit, die Menschen aus anderen Gruppen kennenzulernen, sich auszutauschen, einfach mehr über den Anderen zu erfahren. Nicht umsonst lautet ja das Motto des Blauen Kreuzes: „Nehmet einander an“. Überall im Laufe des Seminars bildeten sich Gesprächsgruppen, wurden gemeinsame Spiele oder Anderes veranstaltet.

Zusätzlich wurde an allen drei Tagen von Brigitte Nötting Entspannungsübungen angeboten. Ein Bildervortrag über die Veranstaltungen der letzten Jahre gehörte ebenfalls zum Programm, die Lachmuskeln wurden arg strapaziert. Der Freundeskreis hat mit Weihnachtsfeier, Weihnachtsmarkt, Silvesterfeier, Jahresmitgliederversammlung und Tanz in den Mai einige Feste im Laufe eines Jahres abzuhalten. Auch die Bilder des letzten Vereinsseminars in Kallenhardt-Heide durften nicht fehlen.

Da die Stadt Haltern nur einen Katzensprung vom Haus-Haard entfernt liegt, kam auch Weiterbildung und Kultur nicht zu kurz. Das Römermuseum in Haltern war allemal einen Besuch wert.



Vor Ort konnten sich Vereinsmitglieder eine Vorstellung davon machen, wie beschwerlich das Leben eines römischen Soldaten vor zirka 2000 Jahren aussah. Marschgepäck vor 2000 Jahren war wohl nur etwas für kräftige Kerle, Weicheier und Schwachtypen hatten da wohl ihre Problemchen.

In der Abschlussrunde am Sonntag wurde allgemeine Zufriedenheit über das Haus-Haard geäußert. Das Essen war gut, das Kaminzimmer für die allgemeine Unterhaltung am Abend war hervorragend. Zusätzlich hatte man sich für Samstagabend auf ein Grillen geeinigt. Das zu Verfügung gestellte Fleisch (Wurst) und weitere zum Grillen gehörende Leckereien waren bestens für einen entspannten Abend geeignet, sehr schmackhaft und in ausreichender Menge vorhanden. So wurde das Haus-Haard dann auch als Austragungsort für das Vereinsseminar 2011 von den Teilnehmern vorgeschlagen, also eine Wiederholung gewünscht.



Nach dem Mittagessen fand dann die allgemeine Verabschiedung statt. Das Fazit lautete:

„Tolles Wochenende mit vielen gemeinsamen Aktionen, und auch mal über den Tellerrand seiner eigenen Gruppe geschaut“.



**Walter Grewe**  
Freundeskreis Bergkamen

## Grillen, Fußballweltmeisterschaft und „Land unter“

Grillen gehört für viele Vereine zu den Höhepunkten eines Jahres. Es wird eingeladen und befreundete Vereine schauen vorbei. Salate, Würstchen und Fleisch stehen auf der Tagesordnung und anschließend wird richtig reingehauen. Bei einer Fußballweltmeisterschaft muss man aber alles neu erfinden.

Wenn dann auch noch Deutschland gegen Argentinien spielt, bekommen die Verantwortlichen leicht die Flatter. Kommen auch alle Angemeldeten, bleiben wir auf unseren Grillangeboten sitzen?

Also machen wir es wie immer beim Blauen Kreuz, wir machen „Nägel mit Köpfe“ (allgemeiner Sprachgebrauch). Raum ausräumen, Beamer aufbauen, Lautsprecher anschließen, als Leinwand genügt die Wand, DVB-T als Lösung für den Empfang und dann aber ran.



Auch beim Freundeskreis gibt es sie. Den Grill immer im Blick, aber auch einen guten Fensterplatz. Dann erwischte uns ein Gewitter, es musste gerettet werden, was man retten konnte. Zum Glück hatte unser Vereinsmitglied Michael Stenei einen großen Pavillon mitgebracht, unter den wir Tische und Stühle vor dem Einweichen schützen konnten.



Die Fußballer saßen im Trocknen, andere fühlten sich im Gewitter pudelwohl, Hauptsache gewonnen und alle waren glücklich und zufrieden.

**Walter Grewe**  
Freundeskreis Bergkamen

Nach Speisen- und Getränkeaufnahme geht es um die besten Plätze, „jetzt geht's los“.

Die „Übriggebliebenen“, bekennende Nichtfußballer, waren ganz klar in der Minderzahl. Wie üblich gibt es aber auch die Zaungäste. Schlaue Menschen, die sich einen guten Platz ergattern, ohne zu bezahlen. In Nähe von großen Stadien sieht man die immer in den Bäumen und Lichtmasten hängen, oder einfach in den Fenstern liegen.



## Ehrennadel der Stadt Bergkamen für Bernhard Nötting

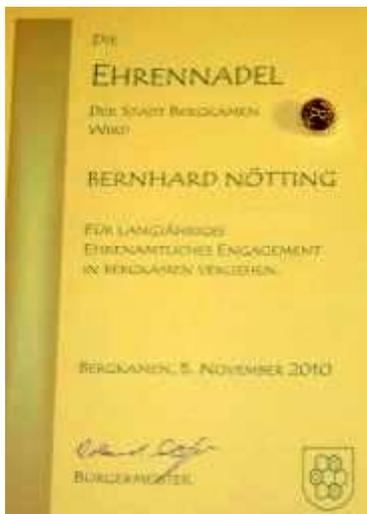
Für seine langjährige, ehrenamtliche Arbeit in der Suchtkrankenhilfe überreichte der Bürgermeister der Stadt Bergkamen, Roland Schäfer, im Rahmen einer Feierstunde am 05.11.2010 Herrn Bernhard Nötting die Ehrennadel der Stadt Bergkamen.



Bernhard Nötting, seit 1987 Mitglied im Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche, hat in der Suchtkrankenselbsthilfe in den vielen Jahren seiner Mitgliedschaft im Blauen Kreuz ein vielfaches soziales Engagement bewiesen. Als ausgebildeter Suchtkrankenhelfer und Gruppenleiter war Bernhard seit vielen Jahren als Ansprechpartner und in der Gruppenleitung tätig. Bei der Gründung des Freundeskreises Bergkamen im Jahre 2002 kam noch die Aufgabe des Vorsitzenden dazu, und zwar für fünf Jahre.

Eine Auflistung der vielfältigen Aufgaben eines engagierten Menschen in der Suchtkrankenselbsthilfe fällt immer schwer, gehört doch die Arbeit mit und am Menschen zu den schwersten. Bernhard Nötting hatte sich dieser Aufgabe gestellt, und tut es immer noch. Wenn der Aufgabenbereich auch kleiner geworden ist, in der Suchtkrankenhilfe gibt es immer was zu tun.

**Walter Grewe**  
Freundeskreis  
Bergkamen



## Stadtverband Bergkamen



### Weltreise an einem Tag

Am 25.07.2010 fand unser diesjähriger Gruppenausflug statt.

Die Reise führte uns bei schönem Wetter nach Gelsenkirchen in die ZOOM-Erlebniswelt. Dort angekommen, überließen wir uns der fachkundigen Führung einer netten Zoo-Lotsin, die uns die Welt Afrikas durch viel Information näher brachte und die es uns ermöglichte, die Fütterung der Paviane zu "übernehmen".

Derart animiert, haben wir uns in einem Lokal in der "Asien-Welt" erst einmal um unser eigenes leibliches Wohl gekümmert und gemeinsam zu Mittag gegessen.

Nach dem Essen hatten die Ausflügler die Gelegenheit, die anderen Zoowelten Asien und Alaska auf eigene Faust zu erkunden.

Dort sammelte jedes Mitglied andere Eindrücke und Erlebnisse, die dann auf dem nachfolgenden Gruppenabend lebhaft ausgetauscht wurden.

Am vereinbarten Treffpunkt "wiedervereint", nutzten wir die Möglichkeit ein Erinnerungsfoto machen zu lassen.

Dass es erst auf der Rückfahrt zu regnen begann, war der perfekte Abschluss eines schönen Tages.

**Antje Totzek**, Stadtverband Bergkamen

## Stadtverband Bergkamen

### Vereinsseminar „Jugend und Sucht“

"Jugend und Sucht" war zum zweitem Mal das Thema der Bergkamener "Blaukreuz-Truppe" beim Weiterbildungs-Seminar vom 03.-05. Sept. 2010 im "Landhotel Wiesengrund" in Dellbrück.

„Dass das Thema bei uns so eine wichtige Rolle spielt, zeigt alleine der ungeheure Anstieg der jungen Leute, die immer schneller mit der oder besser einer Sucht zu tun haben“, so der Vorsitzende Volker Totzek.

Unter der Leitung von Antje Totzek und Silvia Putzer wurde nicht nur über die Auslöser des immer stärkeren Anstieges des Alkoholkonsums bei den 12 - 18 jährigen gesprochen, sondern auch untersucht, wie wir als Blaues Kreuz uns in diese Thematik immer wieder einbringen können.

Der Besuch in Schulklassen wäre da eine der wichtigsten Einsatzgebiete - die Rauschbrille (was kann ich noch mit mehr als 1,4 Promille machen?) und Gruppenspiele (wann hat man ein Problem mit Suchtmitteln?) können der Anfang sein.

"Spielerisch sich mit der Thematik zu befassen, bringt sicher mehr als mit dem "Zeigefinger" zu drohen", so Antje Totzek.

Beide Frauen sind nicht nur IN, sondern auch



Mit der Rauschbrille bereiten auch große Bälle Probleme.

über Bergkamen hinaus bekannt mit ihrer ALK-LOSEN "Cocktail Bar".

"Wir, die wir von unserer Sucht gezeißelt wurden, können die Inhalte sicher besser vermitteln als ein Außenstehender - nur das Konzept muss auch Spaß machen, sich mit dem Thema auseinander zu setzen, gerade mit und bei Jugendlichen", war dann auch nach drei Tagen der Tenor der Gruppe.

Das Seminar hat uns aber auch gezeigt, dass wir in unserer "Jugend-Vorbeuge-Arbeit" noch viel erarbeiten müssen. Ideen, die auch den jungen Leuten gefallen, sind schwer zu realisieren, aber nicht unmöglich.

**Karsten Keikus**, Stadtverband Bergkamen



12 Bergkamener voller neuer Ideen für die Suchtprävention in Schulklassen

## Dorsten

### Seminar „Meilensteine unseres Lebens“

#### Ein Seminar zur Erforschung unserer eigenen Biografie

vom 08.- 10. Oktober 2010 im Könzgen-Haus, Haltern am See

In dem Seminar haben wir, die Teilnehmer, uns auf die (Meilen)Steine konzentriert, die unseren Weg beeinflusst oder verändert haben. Dazu war es erforderlich, zurückzublicken, innezuhalten, nachzuempfinden, was in meinem Leben mich wann und wie verändert hat. Zum Schluss gab es aber auch einen Blick nach Vorne, wohin unser Weg uns noch weiter führen soll, kann und wird.

Das Seminar wurde von der Dipl. Sozialarbeiterin (Ulrike Wortmann-Arnaszus, Bochum) mit Zusatzausbildungen (Gesprächstherapie und Sozialmanagement) fachkompetent geleitet.

Zunächst hat uns Frau Wortmann auf eine meditativ-gedankliche Reise auf einen Bauernhof gesandt, die zu einem Nest mit einem Ei führte, aus dem eine Gans schlüpfte. Es ging darum, Verantwortung zu übernehmen und dann loszulassen, Ei und Küken zu hüten, dem kleinen Lebewesen das Schwimmen beizubringen bis die Gans flügge wurde und die Reise in den Süden antrat.

Einige stießen hier bereits auf einen ersten Meilenstein in ihrem Leben: Kinder zu bekommen und zu begleiten, bis sie selbstständig in die Welt entlassen wurden. So wurde dem einen oder anderen Teilnehmer sachlich nüchtern oder emotional aufgewühlt bewusst, dass er oder sie durch die Sucht oder andere Lebensumstände Partner und Kinder verloren hat. Auch das „Loslassen“ ist Einigen schwer gefallen.

Oft stellt sich die Frage in unserem Leben, was wäre gewesen, hätte ich mich zu jenem Zeitpunkt anders entschieden. Das Seminar sollte helfen, sich mit der Vergangenheit auszusöhnen, Perspektiven für die Zukunft aufzuzeigen und die eigenen Stärken in den Mittelpunkt zu rücken. Manchmal neigen wir dazu, unser Leben als eine Kette von Zufällen und manchmal auch von Unglücksfällen zu sehen. Diese Sichtweise kann uns sehr belasten, solange wir der Meinung sind, dass wir ein Spielball des Zufalls sind.



Menschen mit einer Suchterkrankung fällt es oft schwer, sich auf Geschichten und Nichtvorhersehbares einzulassen. Sie begreifen sich oft als Opfer unglücklicher Umstände ohne zu erkennen, wie viel Entscheidungsmöglichkeiten jeder für sich selbst hat.

Jeder Teilnehmer hat seine Meilensteine und in einem zweiten Schritt die herausragenden positiven Ereignisse aufgeschrieben, in einer Kleingruppe besprochen und der Gesamtgruppe präsentiert. So konnte jeder seinen Gefühlen freien Lauf lassen und erkennen, wie viel Freude und Spaß in ihm (in ihr) ist.

In geschütztem Rahmen konnten wir neue Wege zu uns selbst finden oder wieder mehr ins Be-

wusstsein rücken lassen, um damit auch im Gruppenalltag über ein größeres Verhaltensrepertoire zu verfügen.

Die Erweiterung der persönlichen Potenziale ist eine wichtige Ressource in der ehrenamtlichen Suchtkrankenhilfe, und dient ebenso der Stabilisierung der eigenen Persönlichkeit.

Dieses Seminar hat uns geholfen, weitere Möglichkeiten zu eröffnen, sich selbst zu erkennen und zu reflektieren, um daraus auch für unsere Tätigkeiten als Gruppenleiter und Gruppenaktive weiteres Handwerkszeug mitzunehmen. Obwohl sich viele Teilnehmer des Seminars schon seit vielen Jahren kennen, konnte jeder über die anwesenden Gruppenbesucher des BKE Dorsten viel Neues, bislang Verborgenes erfahren, da sich alle Beteiligten vorbehaltlos geöffnet haben.

Wir alle waren uns einig, dass dieses Seminar interessant, hilfreich und lehrreich war. Auch Spaß und Freude in der Gruppe sind nicht zu kurz gekommen. Umso mehr haben wir bedauert, dass Ulrike bei ihrem eigenen Blick nach vorn sich mehr um sich und ihre Familie kümmern wird und künftig nicht mehr als Referentin zur Verfügung steht. Wir wünschen Ulrike für die Zukunft alles Gute.

Fast schon als selbstverständlich anzusehen ist der Hinweis, dass Unterkunft, Verpflegung und Betreuung in der „Heimvolkshochschule Gottfried Könzgen“ in Haltern am See (auf dem Annaberg) wieder hervorragend waren.

**Arno Verhoeven**, Ortsverein Dorsten

Siehe auch Seiten 56-57 (Meilensteine)

## **Zur Nachahmung empfohlen Reise nach Giethoorn ins Venedig Hollands**

Gelesen und für gut befunden. Der Reisebericht des Ortsvereins Lengerich in Ausgabe 2/09 hatte es uns angetan. Also haben wir uns im Mai dieses Jahres auch dorthin auf den Weg gemacht und herrliche Stunden zu Land und zu Wasser erlebt.

Wir haben zusätzlich einen Abstecher nach Blokzijl zum Kaffeetrinken gemacht, um dort am Hafen „die Mauer des Schweigens und der Absichtslosigkeit zu überwinden“.



## Dorsten-Wulfen



Still-Leben  
Ruhrschnellweg

40



### Still-Leben auf der A40

Viel Verkehr auf der A40, obwohl der motorisierte Verkehr ruhte. Gemeinsam mit dem Landesverband haben wir am 18.07. die Fahne des BKE hochgehalten und viele nette und interessante Gespräche geführt.

Das Anfertigen von Papier-Hüten, das Bemalen von jungen und älteren Gesichtern und unser Rauschbrillenparcours haben großen Anklang gefunden - und den Besuchern und uns selbst viel Spaß bereitet.

Vielen Dank allen Helfern!



## Gelsenkirchen

### 50 Jahre BKE Gelsenkirchen

#### Stadtspiegel Gelsenkirchen 20.10.10:

##### 50 Jahre Blaues Kreuz

Der Ortsverein Gelsenkirchen des Blauen Kreuzes in der Evangelischen Kirche feierte mit einem Gottesdienst und anschließendem Festakt sein 50-jähriges Bestehen. In den 4 Gesprächsgruppen in Bulmke-Hüllen, Rotthausen, Schalke-Ost und Ückendorf treffen sich wöchentlich rund 60 Menschen, die selbst von einer Suchtkrankheit betroffen sind und sich gegenseitig unterstützen, abstinenz zu bleiben. Auch Partner und die Kinder aus suchtbelasteten Familien sind in dieses Hilfesystem integriert. Und so feierte man im Evangelischen Gemeindehaus Bulmke nicht nur das Jubiläum, sondern auch sich selbst. Die Jubel-Rede hielt Pfarrer Matthias Kreft vom Diakonischen Werk.

#### WAZ Gelsenkirchen 15.10.10:

##### Auf einmal war alles glasklar

Beim Blauen Kreuz treffen sich Suchtkranke. Jetzt wird die Einrichtung 50 Jahre. Ein Besuch bei der Gruppe Schalke-Ost.

Thomas (43) kann sich vorstellen, warum er zum Alkoholiker wurde. „Bei uns zu Hause wurde schon gesoffen“, erinnert sich der trockene Trinker an seine Kindheit. 25 Jahre lang hing er an der Flasche. Seit dreieinhalb Jahren ist er jetzt clean.

In Andreas Elternhaus gab's keinen Alkohol und trotzdem wurde die heute 45-jährige süchtig danach. Aber sie hat eine Ahnung: „Die Eltern einer Freundin haben morgens schon mit Rum angefangen. Die haben auch nichts gesagt, wenn wir Bier getrunken haben.“ Aus dem Bier wurde bei ihr irgendwann Hochprozentiges. Heute ist Andrea trocken seit zweieinhalb Jahren.

Thomas und Andrea nehmen Hilfe in Anspruch. Keine teuren Tabletten, keine kostspieligen Therapien, sondern offene Ohren und Verständnis halten die beiden trockenen Alkoholiker auf dem richtigen Weg. Beim „Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche“ wird ihnen zugehört.

Zur Gesprächsgruppe Schalke-Ost kommen auch Hansi (51), Detlef (60), Gerhard (62), Helmut (66), Barbara (48), Andreas (49), Waltraud (58) und Dirk (51). Alle haben an der Flasche gehangen. Bis auf Waltraud. Die 58-jährige ist Angehörige, besucht die Gruppe schon seit 1987. Ihr Mann war Trinker, ist mittlerweile verstorben, trotzdem kommt Waltraud als ehemalige „Co-Trinkerin“ immer noch zum Blauen Kreuz.

Die Gruppe gibt ihnen Halt. Einmal wöchentlich kommen sie im Katharina-von-Bora-Haus an der Königsberger Straße zusammen und unterhalten sich über ihr Gestern, ihr Heute und ihr Morgen. Alle haben eine andere „Karriere“ hinter sich, auch wenn die „Sportart“ die gleiche war. Die alkoholbedingten Verluste waren mal mehr, mal weniger schlimm. Helmut musste seinen Führerschein abgeben, Andrea durfte ihre Tochter nicht mehr sehen.

Während des Wochenrückblicks, bei dem jeder Teilnehmer der Runde ihm wichtige Ereignisse der letzten Tage mitteilt, kommt es zu einer kleinen Diskussion. Während Detlef es für zwingend notwendig hält, dass ein Suchtkrankenhelfer selber und direkt betroffen war, ist Barbara, die eben so einen Lehrgang belegt hat, anderer Meinung. Wichtig für den Erfolg der Gesprächsrunde ist, dass nicht nur geredet, sondern auch zugehört und antizipiert wird.

Hannelore Leßmann (52) ist die Vorsitzende beim BKE-Ortsverein Gelsenkirchen und außerdem Leiterin der Gruppe Schalke-Ost. Sie war nicht nur alkohol- sondern auch tablettenabhängig: „Als Entspannung gab's das Glas Wein oder die Tabletten“. Beide Süchte hat sie von ihrer Mutter „übernommen“. Wenn Hannelore Leßmann das sagt, klingt das nicht nach Entschuldigung, und so ist es auch nicht gemeint.

Überhaupt geht jeder in der Gruppe sehr offen und sachlich mit seinen Problemen um. Thomas hatte den Durst irgendwann satt: „Ich wollte weiterkommen im Leben, mich nicht mehr treiben lassen. Die Gruppe bietet mir Aspekte, wie ich Rückfall und Selbstzermarterung entgehe.“

(Tobias Mühlenschulte)

# Vereine

## 50 Jahre Ortsverein Gelsenkirchen

Am 16. Oktober 2010 feierten wir unser Jubiläum, dank großer Unterstützung von sprechenden Mündern (Gottesdienst und Festakt) und helfenden Händen (Festakt) der Ev. Kirchengemeinde Bulmke-Hüllen.

In der Pauluskirche wurde bei dem Festgottesdienst unsere Arbeit beschrieben, gewürdigt und gesegnet. So geistig, geistlich gestärkt und mit einiger Ergriffenheit ging es bei unserem Festakt im Ev. Gemeindehaus Bulmke-Hüllen weiter.

Wir nahmen die Grußworte unserer Ehrengäste, des Landesverbandes durch Walter Beier, der anderen BKE-Ortsvereine von Gelsenkirchen und des Kreuzbundes entgegen. Eine Festrede hielt Pfarrer Kreft vom Diakonischen Werk für uns.

Dankbar wurde dann ein gutes Essen verzehrt, mit dem „Blauen Wunder“ als Nachtisch – die Crazy-Girls ließen keine Müdigkeit aufkommen.

Das Kaffeetrinken wurde von einer Bilderschau begleitet. Viel Frohes und auch Besinnliches der letzten Jahrzehnte wurde uns gezeigt. Mit Bildern von unserem Jubiläumstag schloss die Feier.

Das Gestern von 50 Jahren ging in ein dankbares Heute über und ist das Fundament und die Zuversicht für die weitere BKE-Arbeit in Gelsenkirchen.

### Hannelore Leßmann



BKE-NRW Ehrenvorsitzender Walter Beier überbrachte Grußworte und ein Jubiläums-Geschenk des Landesverbandes an Hannelore Leßmann

Mitglieder, Angehörige, Freunde und Gäste des BKE Gelsenkirchen feierten gemeinsam das 50-jährige Jubiläum des Ortsvereins



## Gelsenkirchen-Buer

### Vereinsseminar - Wenn du Stress hast – Mach's Licht an!

So lautete unser Resümee vom jährlichen Vereinsseminar Gelsenkirchen – Buer, welches wir wie jedes Jahr – im HVHS Gottfried Könzgen Haus, in Haltern, vom 08. bis 10.10.2010, bei herrlichem Sonnenschein verbrachten.

Mach's Licht an! So leiteten unsere diesjährigen Referenten Herr Gerth und Herr Dörnte, aus der städtischen Suchtberatung Gelsenkirchen, die Frage nach dem menschlichen Stressverhalten ein und erläuterten den Weg der Erhellung zum stressloserem Dasein, nach einer theoretischen Grundlage, anhand von 7 Schritten.

lieren, nehme dann wahr und benenne, was ich im Moment gerade spüre

4. akzeptiere und toleriere ich, dass das Gefühl jetzt gerade da ist

5. aktiviere ich Anteilnahme und Mitgefühl, mache mir innerlich Mut und muntere mich auf, soweit das geht

6. analysiere ich die Situation konstruktiv und nüchtern: Warum fühle ich mich gerade so, wie ich mich fühle?

7. frage ich mich auf der Grundlage dieser Analyse: Wie will ich mich eigentlich fühlen? Was muss ich verändern, damit dieses neue Gefühl aktiviert wird? Mit welchem Verhalten kann ich diese Veränderungen herbeiführen?



Auch wenn du nicht alle Schritte schaffst, hast du trotzdem den ersten Schritt in die richtige Richtung getan: Du hast dir Zeit nur für dich genommen. Du bist bei dir angekommen. Wie wichtig der erste Schritt ist, das wissen wir schließlich auch noch aus eigener Erfahrung. Und wie wichtig dann das anschließende Gespräch mit den dir am ‚richtigsten‘ erscheinenden Menschen wird, das erleben wir Woche für Woche in unseren Gruppen. So bist du in der Lage, dein Drehbuch immer wieder neu zu schreiben. Denn so, wie ich mein Drehbuch schreibe, so werde ich meinen Film erleben.

Mit dem auseinanderpflücken dieser 7 Schritte waren wir dann einen ganzen Samstag beschäftigt. Wir wurden aber belohnt, denn wir konnten schließlich die oftmals selbst produzierten, dunklen Teufelskreise' in uns ordentlich beleuchten und - zumindest für kurze Momente - auslösen.

Denn eines haben wir begriffen: wenn du so richtig im Stress bist oder dich unangenehme Gefühle plagen, nimm dir das, was du am wenigsten zu haben glaubst: Zeit! Ja genau: Zeit für diese 7 Schritte:

1. entspanne ich meine Muskeln
2. atme ich ruhig und gleichmäßig
3. betrachte ich meinen Atem, ohne ihn zu regu-



# Vereine

Und noch etwas habe ich begriffen: Wenn mein Problem wirklich nicht zu lösen ist, dann muss ich mich offensichtlich von meinem Problem lösen, noch bevor es mich auflöst.

Am Sonntag wurden wir dann nochmals richtig arbeitseifrig mit realen, aus dem Leben gegriffenen Stresssituationen, die wir in Rollenspielen lebensecht auf die Bühne holten. Dazu wählten wir die Methode der Gewaltfreien Kommunikation nach dem Konzept von Marshall B. Rosenberg, die eine wertschätzende Beziehung als Grundhaltung voraussetzt.

Ich sage euch: Das Rollenspiel braucht immer mutige Spieler, da man sich im Rollenspiel, mit einer bestimmten Sequenz aus seinem Privatleben den anderen zeigt. Es gab etliche Spieldurchgänge. Ich muss schon sagen: Der Mut der BKE'ler ist sehr beeindruckend. Übrigens: Ich habe nicht zu den Mutigen gezählt und durfte durch's Zuschauen trotzdem enorm viel Lernen. Auch das ist eine Gruppenqualität bei den BKE'lern: Hier wird miteinander und voneinander gelernt. Das Gelernte wird weitergegeben, damit es zur Vielfalt gebracht werden kann.

Eure **Rita Januschewski**

## **Renate Papenfuß – Vereinsvorsitzende – über die Gefährlichkeit von krankmachenden Stressfaktoren in der Suchtarbeit:**

In unseren Gruppengesprächen taucht das Thema ‚Stress‘ als häufigste Klage immer wieder auf. Wenn geklagt wird, ist der Stressfaktor in der Regel eher ungesund. Ungesunder Stress aber macht auf Dauer krank und gefährdet unsere Alkoholabstinenz

## **Vereinsausflug: Kennst Du schon das Muttental in Witten?**

Am 13. Juni 2010 machte sich das BKE Gelsenkirchen - Buer zu seinem alljährlichen Vereinsausflug - diesmal - nach Witten ins Muttental auf. Trotz überraschter und erstaunter Gesichter in den Gruppen („...liegt das nicht direkt um die Ecke?“), beschloss der Vorstand des Vereins, der Idee ‚Witten‘ von mir (ihrem Gruppenmitglied) zu folgen. Ich warb einerseits mit schönem Bildmaterial und attraktiven Ausflugszielen, andererseits mit den nicht zu widerstehenden Worten: „Das Muttental hat mich letztes Jahr wieder

gesund gemacht.“ Das ließ sich der Vereinsvorstand nicht zwei Mal sagen, denn er wusste, wie krank ich aufgrund eines Tumors, für mein gesundes Weiterleben gekämpft habe und außerdem steht die Gesundheitsförderung bei unserem Vorstand im BKE Buer selbstverständlich (wie in allen Gruppen!) auf der Agenda des BKE ganz oben.

So machte sich dann ein Bus voller reiselustiger BKE'ler nach Witten auf, um das gesundheitsfördernde Muttental selbst ins Visier zu nehmen.



Mit anfänglich etwas müden Insassen traf der Bus morgens in Witten ein. Aber es dauerte nicht lange und die Müdigkeit verflieg. Sie wurde durch gute Laune von Minute zu Minute ausgetauscht. Spätestens auf dem Schiff war dann auch der letzte Ausflügler putzmunter, weil die Sonne schien, die Ruhr sich naturnah direkt durchs Muttental zog und Vögel, Schilf, Bärenklau-Urwälder, die winzigste Schleuse Deutschlands, ein liebreizendes Schleusenwärterhäuschen, das der Möhnesee-Flutwelle im dem 2. Weltkrieg tapfer widerstand, ein rauschender Wasserfall und überhaupt alle Muttental-Ausflugsziele wunderbar – ohne sich bewegen zu müssen - gesichtet werden konnten.





## Fahrradtour am 13.05.2010

Es ist schon eine gute Tradition – der gemeinsame Fahrrad-Ausflug an Himmelfahrt. Leider spielte diesmal das Wetter nicht so richtig mit. Während es im letzten Jahr Sonne reichlich gab und wir am Nachmittag dann auch zünftig Grillen konnten, lieferte Petrus in diesem Jahr Kühle und Feuchtigkeit. Es gab daher bereits am Vorabend Diskussionen darüber, ob wir die Radtour ganz ausfallen lassen oder wenigstens verschieben sollten wegen des schlechten Wetters. Verabredet wurde dann, dass jeder für sich selbst entscheiden sollte, ob er teilnehmen will.

Am nächsten Morgen hatte das Wetter Einsehen: es war zwar kalt, aber trocken. Deshalb fanden sich 18 Radler morgens am verabredeten Treffpunkt ein, um fröhlich loszufahren.

Dann wurde es aber erst einmal nichts mit dem pünktlichen Losfahren, denn ein Rad hatte bereits vor Beginn der Tour einen Plattfuß. Aber dank der technischen Fähigkeiten einzelner Herren – und dem vorrätigen Ersatzschlauch – wurde auch dieses Problem schnell gelöst.

Dann ging es auf die von Klaus Papenfuß ausgearbeitete Tour, der auch die Führung übernahm und der Gruppe zügig voranfuhr. Vom Stephanushaus ging es – wunderbar bergab - durch Buer, nach Gladbeck, über bislang völlig unbekannte Straßen, durch kleine Siedlungen, über idyllische Wege. Den Nachteil des schönen Fahrens bergab sollten wir erst am Ende der Tour spüren – dazu später.

Bei einigen von uns kamen Erinnerungen auf. „Hier ist mein Elternhaus“, war zu hören, oder „Hier habe ich mal gewohnt“.

Die erste – wohlverdiente – Rast machten wir bei Bauer Wilms. Das ist ein herrliches Gartenlokal, in dem man bei Sonne wunderbar draußen sitzen kann. Darauf haben wir aber angesichts der Kälte verzichtet und sind lieber ins Haus gegangen. Wir setzten uns in einen Raum, in dem kurze Zeit später eine Kommunionsgesellschaft kam und tranken unseren Kaffee – oder was es sonst noch an heißen Getränken gab.

Nach der Rückfahrt gab es dann eine total verdiente Mittagspause, bei leckerer Grillwurst und Kaffee + Kuchen, am besagten Schleusenhäuschen. Danach teilte sich unsere Truppe in zwei Interessenslager auf. Für die einen BKE'ler ging es gemächlich mit der Eisenbahn zum Eisenbahnmuseum nach Bochum weiter und für die anderen BKE'ler ging es jetzt stramm und zu Fuß die Berge rauf und runter zum LWL-Industriemuseum. Von der Grillwurst blieb keine Kilokalorie mehr übrig.

Es war ein wirklich schöner Ausflug, mit viel guter Laune, Spaß und Gesprächen, der die Ausflügler/innen mit einem Gesundheitsschub nach Hause wieder entließ, weil die Seele – wie ich es versprochen hatte – im Muttental genügend Seelenfutter fand.

Ich bin im Nachhinein richtig glücklich, dass ich den Mut zu dieser Einladung fand. Mal sehn, wo es uns nächstes Jahr hin verschlägt...

Eure **Rita Januschewski**

### **Renate Papenfuß – Vereinsvorsitzende – über Sinn und Zweck von Vereinsausflügen**

Unser Verein besteht aus 6 Selbsthilfegruppen. Um den Kontakt auch untereinander pflegen zu können, sind gemeinsame, übergreifende Treffen einfach notwendig. So gestalten wir bestimmte Freizeitaktivitäten gemeinsam. Hier gehört auch unsere Nikolaus- und Weihnachtsfeier dazu. Dadurch erfährt sich unser Verein mit seinen 6 Gruppen als ein Ganzes. Eingeladen werden hierbei auch immer ganz bewusst alle Angehörigen, die uns so auch mal kennen lernen können. Unsere Gruppenmitglieder fühlen sich dadurch von ihren eigenen Familienmitgliedern verbundener und stärker getragen. Das hilft - wie wir wissen – stabiler gesund zu werden und zu bleiben.



Anschließend ging es gut gestärkt weiter in Richtung Horst. Wir überquerten die B 224 und bogen kurz danach scharf rechts zügig in einen Waldweg ein – etwas zu zügig, wie sich später herausstellte. Einige Mitfahrer kamen etwas ins Schnaufen und nicht so recht mit. An der nächsten Rast vermissten wir Stephan. Wer hat Stephan gesehen? Wo ist er abgeblieben? Keine Ahnung!

Also fuhr jemand zurück, um ihn zu suchen – sogar zurück bis zur B 224, aber ohne Erfolg! Stephan blieb verschwunden. Ein bisschen Schwund ist immer; und wir waren sicher, dass er den Weg zurück zur Kirche finden würde. Leider hatte er – wie sich später herausstellte – einen Platten am Rad, weder ein Handy noch Geld dabei und musste dann sein kaputtes Rad ca. 12km nach Hause schieben – eine beachtliche sportliche Leistung.

Die Gruppe fuhr derweil am Kanal entlang bis in den Nordsternpark, wo wir bei „Heiners“ unsere 2.Rast im Biergarten machten. Es gab eine gute Gelegenheit, in aller Ruhe die Toiletten aufzusuchen, da der Nachschub mit den Würstchen und den Pommes nur sehr langsam voranging. Aber schließlich waren alle gesättigt und gestärkt und konnten wieder fröhlich in die Pedale treten. Man merkte aber doch langsam, wie die Beine müde wurden und das Hinterteil schmerzte.

Es ging bis zum Forsthaus, dann durch die Resser Mark und am Golfplatz vorbei – alles sehr schöne Wege durch eine wunderbare Landschaft, die man im Ruhrgebiet gar nicht vermutet. Aber ab dann wurde richtig gequengelt, gestöhnt und gemeckert, denn ab jetzt ging es ernsthaft bergauf.

Der Nachteil des Stephanushaus ist, dass es auf dem Buerschen Berg liegt. Man fährt zwar am Anfang einer Radtour immer wunderbar leicht berab, aber - egal welche Route man wählt - zum Schluss geht es immer bergauf. Man kann nur wählen, ob es steil und kurz bergab und leicht, aber langgezogen bergauf geht oder umgekehrt langgezogen und leicht bergab und steil und kurz bergauf. Ich glaube, wir hatten die erste Variante, und die soll die leichtere sein – ganz so sicher bin ich mir aber nicht. Jedenfalls kommt man gut ins Schwitzen; und einige haben sogar geschoben – man mag es Unsportlichkeit nennen oder die Einsicht in die Realität des Körpers.

Aber was soll's - es haben dann doch alle geschafft, einige locker, andere erschöpft und zittrig. Insgesamt waren es etwa 34 km – für geübte Radfahrer ein Klacks, für unsportliche, untrainierte Normalmenschen eine echte Herausforderung.

Und am Stephanushaus war auch Stephan wieder da – siehe an, es geht in einer guten Gruppe keiner verloren. Wie steht schon in der Bibel: auch die verirrtten Schäfchen finden zurück zur Herde (oder so ähnlich). Dort wurden wir von den fleißigen Helfern unserer Gruppe empfangen, die alles zum Grillen vorbereitet hatten. Gegrillt wurde dann unter dem Vordach, gegessen sicherheitshalber lieber doch drinnen – da war es wärmer und vor allem trocken. Es gab Würstchen, Steaks, Salate, Nachtisch und Kuchen – und zwar von allem reichlich, wie wir das gewohnt sind. Gestärkt haben wir dann am späten Nachmittag den wunderschönen Ausflugstag ausklingen lassen.

Wir freuen uns alle schon auf Himmelfahrt 2011 und sind gespannt, welche Tour Klaus Papenfuß im nächsten Jahr für uns aussuchen wird. Vielen Dank!

Eure **Beate Viefhues**

## Gelsenkirchen-Haverkamp



### Local Heroes Woche in Gelsenkirchen Wir waren dabei!

Im Rahmen der Local Heroes Woche in Gelsenkirchen fand am 12.06.2010 die Veranstaltung „Gelsenkirchen bewegt (sich)“ auf dem Gelände der Zeche Consolidation statt. Veranstalter war die Stadt Gelsenkirchen, in diesem Fall Gelsensport, in Kooperation mit der Barmer GEK. Über 40 Sportvereine aus Gelsenkirchen fanden sich auf dem Consolgelände ein, um ihre Aktivitäten zu präsentieren. Wir waren mit einem Infozelt, 12 Metern Verkaufszelt, in dem wir Kaffee, Kuchen und unsere alkoholfreien Cocktails anboten und mindestens 15 Tischen und Bänken vertreten, an denen sich die Besucher informieren und stärken konnten.

Auch für uns eine logistische Herausforderung, die wir aber mit viel Einsatz und Freude gemeistert haben. Unzählige Gäste besuchten uns, lobten unseren selbstgebackenen Kuchen und die bunten Cocktails und informierten sich über das Blaue Kreuz.

Teilweise kamen wir ganz schön ins Schwitzen, denn der Ansturm auf unseren Stand war riesengroß, aber dank vieler fleißiger Helfer und guter Organisation ist der Tag sehr gut verlaufen. Am Schluss waren wir alle ziemlich müde, aber auch stolz – es hatte sich gelohnt! Wir würden uns freuen, wenn jedes Jahr eine solche Veranstaltung in Gelsenkirchen stattfinden würde.

**Ulrike Bendner**, Gelsenkirchen-Haverkamp



# Vereine

## Der Ortsverein Gelsenkirchen-Haverkamp mal ganz sportlich!

Der 27. Juni, herrlicher Sonnenschein und strahlend blauer Himmel – genau richtig, um diesen schönen Sonntag mit guten Freunden an der frischen Luft zu verbringen. Auf einen solchen Tag hatten wir bei der Planung unserer Fahrradtour gehofft ..... und Glück gehabt.



Die Tour begann morgens um 10:00 Uhr am Gemeindehaus am Griesepplatz und ging zunächst Richtung Kanal an der Zoom-Erlebnisswelt vorbei, anschließend weiter durch den Wald bis zum

Hertener Schloss, wo wir unsere erste Pause einlegten. Gestärkt führte uns unser Weg Richtung Ewaldsee und zurück nach Gelsenkirchen-Bismarck, wo uns unsere Hanne und ihr Mann Dieter schon in ihrem Garten erwarteten und uns mit Kaffee, Kuchen und kühlen Getränken bewirteten.



Um 15:00 Uhr brachen wir wieder auf, um das Fußball WM-Spiel unserer Nationalmannschaft zu sehen.

Es war ein wunderschöner Tag und wir haben uns fest vorgenommen, im nächsten Jahr diese Radtour zu wiederholen.

**Ulrike Bendner, Gelsenkirchen-Haverkamp**

## Vereinsausflug am 15. August

Dieses Jahr führte uns unsere „Reise“ zum Schloss Lembeck. Zunächst aber ging es mit unseren eigenen Autos Richtung Reken – dort stiegen wir um in einen Planwagen, den unsere Vereinsmitglieder Helmut und Jürgen für uns gebucht hatten. Auf ging es durch Wald und Flur und wie es so üblich ist, wurde während der Planwagenfahrt auch kräftig gesungen zur Musik, die unser Ralf mitgebracht hatte. Obwohl für diesen Tag starker Regen angesagt war, konnten wir die Fahrt im Trockenen erleben.



Anschließend machten wir uns auf in Richtung Schloss Lembeck, wo wir in der angemieteten Grillhütte unsere Würstchen und Steaks – von unserem „Grillmeister“ Jupp zubereitet – genießen konnten.

Als dann der Regen kam, beendeten wir unseren Ausflug noch mit einem Besuch im Heimatmuseum des Schlosses und fuhren zufrieden nach Hause.

Es ist doch immer wieder schön, gemeinsam etwas zu unternehmen.

**Ulrike Bendner, Gelsenkirchen-Haverkamp**



## 25 Jahre - Mein schönstes Jubiläum

Da sitze ich nun an meinen PC und maile eine Einladung zurück. **10 Jahre Forum 2000 Bismarck/Schalke-Nord**. Der Ortsverein Gelsenkirchen-Haverkamp ist Mitglied im Forum. Da sollte man doch vertreten sein.

Ein Jubiläum haben wir dieses Jahr schon besucht. **20 Jahre Ortsverein Beckhausen**.

Was habe ich noch in meinem Terminkalender? **40 Jahre Gemeindehaus Grieseplatz**. Das wird 3 Tage gefeiert. Da sind wir mit Grill- und Cocktailstand dabei. Seit wir unsere Gruppenräume hier haben, sind wir ein fester Bestandteil dieses Hauses geworden. Da helfen wir natürlich gerne.

Und dann noch **50 Jahre Ortsverein Gelsenkirchen**. Da ist es selbstverständlich, dass wir diese Einladung gerne annehmen. Das ist der Verein, den ich vor 25 Jahren kennen gelernt habe. Und im Gemeindehaus Grieseplatz wurden damals 25 Jahre Ortsverein Gelsenkirchen gefeiert. Hier begannen meine ersten Schritte in ein neues suchtfreies und zufriedenes Leben.

**25 Jahre  
25 erfolgreiche Jahre  
25 zufriedene Jahre**

Ich bin stolz auf diese 25 Jahre!

Ich weiß es noch, als wenn es erst gestern gewesen wäre. Mit Ängsten und Herzrasen, aber doch mit viel Hoffnung bin ich damals um das Gemeindehaus gelaufen. Ich weiß es noch genau. 3 Mal bin ich um das Haus gelaufen. Und dann bin ich wirklich durch die Tür gegangen.

Der Start in ein neues Leben. Ich sehe heute noch die Gesichter der Leute, die mich damals anschauten. Es waren nette und freundliche Gesichter. Und sie waren freundlich zu mir. Das hatte ich lange nicht mehr erlebt. Sie gaben mir sofort das Gefühl, dazu zu gehören. Das habe ich nie vergessen. Und noch heute denke ich daran, wenn ein neues Mitglied zu uns kommt. Er oder sie wird genau so angenommen, wie ich einst angenommen wurde.

Viel habe ich in diesen Jahren erreicht.

Schuldenfrei bin ich durch die Schuldnerberatung des Diakonischen Werkes geworden. Die Gruppe gab mir Mut.

Mit meiner neuen Frau Andrea habe ich die nicht immer leichten Jahre durch gestanden. Andrea habe ich nach meiner Langzeittherapie kennen gelernt. Es dauerte lange 20 Jahre, aber dann hatte ich auch wieder Kontakt zu meinen Kindern.

Das alles hätte ich ohne mein neues trockenes Leben bestimmt nicht erreicht. Auch heute habe ich Probleme - wie jeder andere Mensch auch. Aber heute gehe ich sie sofort an und stecke nicht mehr wie damals den Kopf in den Sand.

Das alles habe ich in den Gruppen und Seminaren des Blauen Kreuzes gelernt. Ich freue mich schon auf die nächsten 25 trockenen Jahre.

Danke an alle, die mich auf diesem Weg begleitet haben.

Euer **Werner Wenzl**



## Lengerich

### Gesundheitstag in der Helios-Klinik

In diesem Jahr haben wir wieder mal mit der Beratungsstelle (Sucht) von der Diakonie Lengerich am 08. Mai an dem Gesundheitstag in der Helios-Klinik teilgenommen. Unser Stand lag ziemlich am Eingang. Wir hatten einige erfolgreiche Gespräche.



### Gemeindefest

Der Samstag vor Pfingsten war Gemeindefest. Wir haben unseren Stand gleich am Eingang der Kirche aufgebaut. Wir verkauften alkoholfreie Bowle. Der Erlös ging an die Kirche, denn unsere Kirche braucht ein neues Dach. Wir hatten an diesem Tag viel Erfolg und Spaß.



Alkoholfreie Bowle -  
der Renner auf dem Gemeindefest

### Sommerfest

Unser Sommerfest war am 06.07.2010 bei Petra in Tecklenburg. Unser Fünf-Sternekoch hatte leckere Sachen für uns gegrillt, dazu gab es Salate und eine Erdbeer-Waldmeister Bowle.

Es war ein schöner Abend.

**Henny Schallenberg**, Lengerich

Beköstigt von einem \*\*\*\*\* Koch -  
was will man mehr?



## Gruppenseminar im Tagungshaus Karneol Steinfurt, vom 11.-13.06.2010 Leitung: Marianne Sasse

Thema: Ziele, Visionen und Träume -  
Wie entwickle ich Wege?



Dieses Seminar sollte Raum bieten, sich mit eigenen Zielen und Lebensträumen auseinanderzusetzen und andere Lebensperspektiven kennen zu lernen.

Die Teilnehmer sollten Träume, Visionen entwickeln und überlegen, wohin der eigene Weg hinführen soll.

Welche Träume!  
Welche Botschaften!

In der Gruppenarbeit setzte man sich mit den Träumen, Visionen und Zielen auseinander.

Beispiele: Jugend muss spinnen können.  
Eigene Träume verwirklichen.

Arbeitsaufgabe war, die Vorstellung der Träume in bildlicher Darstellung aufzuzeichnen. Die abschließende Beurteilung der "Traumbilder" wurde diskutiert.

Zum Abschluss am Sonntag hat Marianne an die Teilnehmer noch einige Aufgaben gestellt:

- a) Spiegelschriftlich arbeiten
- b) Brief über das Seminar an die eigene Adresse zu schreiben. Diese Briefe sind, wie versprochen, nach 3 Monaten angekommen.

Es war wieder ein gelungenes Seminar. Die Anregungen und Informationen sind Themen für Gespräche an den Gruppenabenden, insbesondere für diejenigen, die nicht am Seminar teilgenommen haben.

**Klaus Riesenbeck**, Lengerich

# Vereine

## Besuch beim WDR in Köln



Angeregt durch Martina haben wir Kontakt mit der WDR-Öffentlichkeitsarbeit aufgenommen und einen Besuchstermin für das Produktionsgelände Köln-Bocklemünd am 27.06.2010 erhalten. Gezeigt wurden uns auf dem Rundgang verschiedene Fernsehstudios, u.a. das Aufnahmestudio für die Sendung "Kölner Treff".

Besichtigt haben wir außerdem die Außen-Kulisse der Fernsehserie "Lindenstraße". Erstaunlich sind die Unterschiede zwischen Fernsehaufzeichnungen und Wirklichkeit.



Im WDR-Studio

Der anschließende Besuch im Schokoladenmuseum am Rhein war etwas stressig wegen der Hitzegrade. Insgesamt aber war es eine interessante Begehung, auf der wir Amüsantes und Wissenswertes rund um die Schokolade erfuhren.

Die Vorstellung der Werkstätten, wie z.B. Malersaal, Schreinerei, Tiefziehwerkstatt, riefen bei den Besuchern Erstaunen hervor, welch ein Aufwand erforderlich ist.

Auf der Rückfahrt nach Lengerich lief durchgehend das Radio im Bus wegen der Fußballübertragung. Bei Absprache unseres Besuchstermins beim WDR-Köln war der Termin der Begegnung Deutschland - England während der Fußballweltmeisterschaft in Südafrika noch nicht bekannt. Um so größer der Jubel im Bus nach dem Sieg der DFB-Auswahl.

Ein gelungener Tag mit einem Super-Abschluss.

**Klaus Riesenbeck**, Lengerich

## Sommerfest

Das diesjährige Sommerfest der Donnerstagsgruppe fand, wie gehabt, bei Elfriede und Heinz in Niederringel statt. Die Vorbereitungen und den Ablauf hatte Wolfgang Seeger bestens organisiert. Fleißige Hände hatten beim Aufbau des Zeltes und den anderen Vorbereitungen mitgeholfen, so dass bei idealem Sommerwetter alle Spiele durchgeführt werden konnten. Beim Teebeutel-Weitwurf siegte dieses Mal Klaus Krawczyk.

Für das leibliche Wohl war wieder sehr reichlich gesorgt worden.

Mit der musikalischen Unterhaltung von Wolfgang Altekruise war es alles in allem wieder ein gelungenes Fest.

**Klaus Riesenbeck**, Lengerich



## Lippstadt

### Renovierung des Gruppenraums

Anfang des Jahres waren viele fleißige Hände am Werk. Wir haben unserem Gruppenraum einen frischen sonnig-gelben Anstrich gegeben.

Da die alten Schränke zusammen zu fallen drohten, haben wir den Gruppenraum mit neuen hellen Schränken geschmückt.

Nun fühlen sich alle Gruppenmitglieder wieder pudelwohl - in unserem neuen Gruppenraum.



### Jahresausflug

Unser Jahresausflug am 04.09.10 führte uns nach Gelsenkirchen in den Zoom-Park. Auf dem Hinweg haben wir bei einem Stopp in Essen in einem Café ein deftiges Frühstück zu uns genommen.

Gestärkt ging es weiter zum Zoom-Park. Es war schon ein Erlebnis, sich diese drei Welten anzuschauen, ob Afrika, Alaska oder Asien. Es machte auch Spaß, die Tiere und die Landschaft zu fotografieren. Es lohnt auf jeden Fall, noch einmal hin zu fahren, um diese Erlebniswelt noch tiefer zu erkunden.



Der Tag war lang und wir wieder hungrig - also haben wir auf der Rückfahrt einen Stopp in Soest eingelegt und gemütlich zu Abend gegessen.

Es war ein schöner Tag, der uns allen großen Spaß bereitet hat. Ein Dankeschön an Peter Sauer. Er hat den Tag hervorragend organisiert.



# Vereine

## Grillen bei Sonnenschein mit viel Spaß

Am 20.08.10 haben Lydia und Norbert die Blaukreuz-Gruppe Lippstadt zum Grillen nach Gesseke eingeladen. Obwohl der Tag kurzfristig geplant wurde, sind viele Mitglieder erschienen und haben sich das leckere Grillfleisch und die Salate schmecken lassen. Es war ein gelungenes gemütliches Zusammensein, das erst in den späten Abendstunden endete.



## Vereinsseminar BKE Lippstadt

Am 19.06.10 hatten wir unser Vereinsseminar im Marineheim in Lippstadt.

Wie jedes Jahr war es gut besucht. Unser Referent an diesen Tag war Bernd König mit dem Thema: „Erinnerungen und meine Gedanken“. Die Teilnehmer haben sehr interessiert mitgearbeitet, so dass der Tag für alle zufrieden endete. Ein Dankeschön an Bernd König für das gelungene Thema.

**Lydia Rickert**

(alle Artikel Ortsverein Lippstadt)

## Melanchthon-Gruppe Dortmund

### Wiederbelebung der Melanchthon - Gruppe in Dortmund

Nachdem die Gruppe in der letzten Zeit nur vor sich hindümpelte und schließlich ganz einzuschlafen drohte, habe ich mich bereit erklärt, sie für einige Zeit zu unterstützen.

So wurden im Vorfeld mit den einzelnen Gruppen Gespräche über die Arbeit und Ziele des Blauen Kreuzes in der Evangelischen Kirche geführt.

Sehr wichtig war auch, dass ich mich dort persönlich vorstellte und Rede und Antwort stand, vor allem aber auch die Meinung und Wünsche der anderen zur Kenntnis nehmen konnte.

Neustart der Gruppe war dann am 20. September 2010 mit 7 Personen.

Treffen ist jeweils Montags um 18.00 Uhr in Dortmund, Melanchthon - Gemeinde.

**Dieter Kirchfeld**

## Begegnungsgruppe Much

### Eigene Erfahrung soll anderen nutzen

Elke und Michael Vorländer sind aktiv beim Blauen Kreuz und haben nun in Much eine Selbsthilfegruppe gegründet. Michael Vorländer war selber Alkoholiker und spricht daher aus eigener Erfahrung. Auch die Angehörigen haben unter der Sucht zu leiden.

Michael und Elke Vorländer möchten auch Jugendlichen die Augen öffnen für die Gefahren des Alkohols. (Bild: röm)

Much - 21 Jahre liegt die große Krise im Leben von Michael und Elke Vorländer jetzt schon zurück. Doch wenn die beiden über diese Zeit sprechen, sind die Erinnerungen an Ausweglosigkeit und Verzweiflung wieder ganz präsent. „Zwei-, dreimal die Woche war ich damals volltrunken“, bekennt Michael Vorländer. „Ich bin in diesem Zustand dann total ausgerastet, ich wusste nicht mehr, wer ich war“.

Mit seiner Frau Elke hatte er zu diesem Zeitpunkt zwei Kinder, das dritte war unterwegs. Durch sein Trinken stand die Familie auch vor dem wirtschaftlichen Ruin. Als die Trunksucht ihres Mannes für Elke Vorländer schlicht unerträglich geworden war, zog sie aus der gemeinsamen Wohnung aus. Und Michael Vorländer schaffte von einem Moment zum anderen etwas, das nur wenigen gelingt. Aus eigener Willenskraft heraus machte er mit dem Trinken Schluss und ist bis heute trocken.

Wieder Vertrauen und einen guten Kontakt zu ihrem Mann zu finden, kostete Elke Vorländer dennoch viel Kraft. „Als Angehörige eines Trinkers vergisst man eben nie, wie man gelitten hat“, sagt sie, „aber letztendlich habe ich meinem Mann verziehen“. Schonungslos berichtet Michael Vorländer heute über seinen Alkoholkonsum von damals. Allerdings bemängelt er, dass in der öffentlichen Diskussion oft vergessen werde, dass der Alkoholismus eine Krankheit sei. „Wenn ich nur etwas Alkohol getrunken hatte, konnte ich den Punkt zum Aufhören nicht mehr finden. Ich hatte dann keine Macht mehr über mich. Das ist der krankhafte Aspekt daran“.



Rat und Hilfe fanden Vorländers in der Zeit ihrer Krise bei einer Selbsthilfegruppe des Blauen Kreuzes. Das Blaue Kreuz in der evangelischen Kirche ist eine Selbsthilfeorganisation, die sich gegen Alkoholismus einsetzt. Vor fünf Jahren fasste das Ehepaar den Entschluss, anderen mit ihren eigenen Erfahrungen zu helfen. In ihrem Wohnort Wiehl gründeten sie eine Selbsthilfegruppe. Eine weitere Gruppe bieten sie seit kurzem in Much an. Bei den abendlichen Treffen setzt sich Michael Vorländer mit den alkoholabhängigen Menschen zusammen, während Elke Vorländer einen Gesprächskreis für Angehörige anbietet.

Wichtig sei erst mal das Zuhören, weiß sie. „Die Leute sind erleichtert, wenn sie offen über ihre Probleme reden können. Das tun sie im Bekannten- und Freundeskreis ja meist nicht. Außerdem denken Angehörige immer, sie hätten selbst schuld.“

Elke Vorländer hilft ihnen, dies anders zu sehen. Im Gesprächskreis von Michael Vorländer geht es ebenfalls darum, die Alltagsschwierigkeiten, die die Krankheit auch für trockene Alkoholiker mit sich bringt, zu diskutieren. Alkoholiker bleibe man ja auch, wenn man nicht mehr trinke, betont er. „Wenn man trocken ist, muss man auf der Hut sein, nicht in Ersatzsüchte zu fliehen“. Auch der Umgang mit vermeintlich alkoholfreien Getränken werde angesprochen und überhaupt das persönliche Umgehen mit der Krankheit.

# Vereine

„Ich rate jedem, offen zu der Krankheit zu stehen, denn für mich war das öffentliche Bekenntnis Alkoholiker zu sein der größte Befreiungsschlag.“

Auch für Menschen, die die Sucht noch nicht überwunden haben und noch trinken, sei die Gruppe natürlich offen. „Solche haben wir auch immer wieder mal dabei“, berichtet Vorländer. Auch praktische Tipps hat das Ehepaar aus Wiehl parat, wo Kranke und Angehörige konkrete Hilfen finden können. Im vorigen Herbst boten Elke und Michael Vorländer das Thema Suchtprävention in der Mucher Haupt- und Realschule an. Sie kamen mit Kindern und Jugendlichen ins Gespräch. Dabei hatten sie den Eindruck, dass einige von ihren eigenen Eltern her Alkoholprobleme kannten. Deshalb fassten die Eheleute den Entschluss, auch in Much eine Selbsthilfegruppe zu gründen.

Doch sie möchten daneben auch ihre Präventionsarbeit mit Jugendlichen fortsetzen. „Jugendliche trinken leider heute mehr harte Sachen als früher.“ Nicht selten suchten die jungen Leute nach einem Kick in einem Alltag, der als langweilig empfunden werde. Auch die berufliche Perspektivlosigkeit komme bei manchen hinzu. Elke und Michael Vorländer bieten Lehrern und Jugendgruppenleitern aus Much und Umgebung an, dass sie vor Klassen und Gruppen Aufklärung leisten und von ihrem eigenen Schicksal erzählen. „Das lässt die jungen Leute nicht kalt und bringt sie zum Nachdenken“, haben die Eheleute festgestellt.

**Pressemitteilung: Rhein-sieg-anzeiger.de  
Kölner Stadt – Anzeiger v. 17.05.2010  
Alkoholsucht, Von Petra Römer-Westarp**

## Oer-Erkenschwick

### Frühstücksbuffet



Die Blaukreuzler trafen sich bei gutem trockenem Wetter in Herten in der Ried und kehrten zu einem Frühstücksbuffet im Hof-Restaurant Brunnenhof ein

### Traditionelles „Bratkartoffelessen“



Unser traditionelles Bratkartoffelessen (es gab auch noch was anderes) fand am 07.10.2010 in der Gaststätte St. Johannes in Oer-Erkenschwick statt. Vielen BKE-Mitgliedern ist die Gaststätte bekannt, da sie direkt neben dem „Haus Haard“ liegt, wo einige Mitglieder Seminare des Landesverbandes besucht haben.

**Manfred Stark**

## Recklinghausen Altstadt

### Gruppenabend einmal anders

Dienstag 20.07.2010, 18.45 Uhr, 34° C.



Die ersten Gruppenmitglieder treffen zum wöchentlichen Meeting ein. Die Sonne strahlt vom Himmel. Die letzten privaten Gespräche werden noch gewechselt. Dann, um 19.00 Uhr, soll es losgehen.

Der Vorsitzende kontrolliert die Mitgliederliste und stellt fest, dass durch Urlaub, Schichtarbeit und Krankheit heute nicht mehr als die fünf Anwesenden kommen werden.

Er schlägt vor, den Gruppenabend in eine Eisdielen zu verlegen. Alle stimmten diesem Vorschlag zu, denn sie sind ja schon seit längerer Zeit abstinent und können auch einmal auf einen Gruppenabend in bisheriger Form verzichten. Auf ging´s! Die Eisdielen war das Ziel. Der Inhalt des „Gruppenschweins“ wurde überprüft - und der Abend war gerettet.

Mila, Brigitte, Ulla, Richard und Horst (nicht auf den Fotos, da er den Fotoapparat bediente) haben sich am Eis erfrischen können. Blitzlicht und private Probleme konnten hier auch mit kühlen Erfrischungen besprochen werden.

Ein Gruppenabend einmal anders.

### Horst Maaßen



## Recklinghausen e.V.

### NACHGEDACHT

Der Ortsverein Recklinghausen e.V. feierte am Samstag, dem 03.07.2010, das 50 jährige Bestehen des Vereins. Verschickt wurden aus diesem Anlass neben persönlichen Einladungen genau 55 Einladungen.

Nicht geantwortet, weder positiv noch negativ haben mehr als 45 Vereine!!!  
Eine mehr als traurige Bilanz.

Auch wenn ein Verein etwas anderes geplant hatte, hätte man wenigstens absagen können. Auch waren die Einladungen nicht nur für Vorstände gedacht, sondern für Mitglieder eines Vereins, und es ist traurig, dass Vereine, mit 20 oder mehr Mitgliedern nicht in der Lage sein sollten, eine Abordnung zu entsenden.

### 50 Jahre Ortsverein Recklinghausen e.V.

Der Ortsverein Recklinghausen hatte am 3. Juli 2010 zu seinem 50 jährigem Bestehen eingeladen.

Trotz verschiedener Termine und Absagen wurde die Veranstaltung ein gelungenes Fest. So konnte der 1. Vorsitzende neben Vertretern bzw. Vertreterinnen aus anderen BKE-Vereinen, aus den Gemeindegruppen und Pressevertretern den Hausherrn, Pfarrer Roch, sowie den Vertreter der Stadt Recklinghausen, Sozialdezernent Herrn Möller, sowie den Vorsitzenden des Sozialausschusses, Herrn Hempel, begrüßen.

Bild 1 zeigt die Herren Möller, Roch, Hempel und Kirchfeld von links nach rechts



Bild 1

So ist es nicht zu verdenken, dass sich die Gruppenmitglieder Gedanken darüber gemacht haben und noch machen, ob sie unter diesen Voraussetzungen überhaupt beim BKE richtig angesiedelt sind, zumal bei den letzten Veranstaltungen, u.a. Helferkreis Recklinghausen darauf hingewiesen wurde, dass die Vereine zusammenarbeiten und sich gegenseitig unterstützen sollten.

Wie gesagt, es wird nachgedacht.

Es ist nicht zu ändern, wenn ein Verein seit langem etwas geplant hat, und dann absagt, aber keine Antwort!

**Dieter Kirchfeld**

Da der Ortsverein zu einer kleinen Feier eingeladen hatte, war Fußball natürlich auch ein Thema, spielte doch Deutschland gegen Argentinien zur gleichen Zeit.

Bild 2 zeigt die Begeisterung beim 1:0 für Deutschland.



Bild 2

Daneben wurden aber auch intensive Gespräche geführt über Gruppenarbeit, Mitgliederbetreuung etc. wie unser Bild 3 zeigt.



Alles in allem war es trotz der geringen Beteiligung, vor allem der Nachbarvereine, ein gelungener Nachmittag. Dass es für den Verein kein großer finanzieller Verlust wurde, verdanken wir einer großzügigen Spende der Sparkasse Vest in Recklinghausen.

**Dieter Kirchfeld**

## Besuch des Bergbau-Museums in Oer-Erkenschwick

Am Samstag, dem 17. April 2010 machten sich die Mitglieder des Ortsvereines Recklinghausen e.V. auf den Weg nach Oer - Erkenschwick, um das dortige Bergbaumuseum zu besichtigen. Nach einer Filmvorführung folgte eine 1 ½ stündige Führung unter Tage", wobei die Mitglieder Interessantes über die Arbeit der Bergleute erfuhren.



Nachdem auch nachgestellte Wohnungen mit Schlafraum, Küche, Waschküche etc. besichtigt waren, setzten wir uns bei strahlendem Sonnen-



schein nach draußen, um bei Kaffee und Kuchen über das Erlebte zu diskutieren.

**Dieter Kirchfeld**

## Maigang „Mach mit ohne Sprit“

Am Samstag, dem 1. Mai 2010 unternahm der Ortsverein Recklinghausen wie jedes Jahr eine Mai - Tour unter dem Motto „Mach mit ohne Sprit“.

Ziel war der Kemnader See bei Witten. Bei strahlendem Sonnenschein ging es mit dem Schiff die Ruhr entlang nach Witten-Bommern.



# Vereine

Sehenswert waren auf dieser Fahrt, die 1 Stunde dauerte, die Stromschnellen, bevor es dann durch eine Schleusung aufwärts ging.



Nach einer insgesamt 2 stündigen Schiffsfahrt stellte sich dann ein Teil der Gruppe mit Partnern und Kindern für ein Foto am Rande des Kemnader Sees auf, um dann noch einen kleinen Spaziergang mit Stärkung zu unternehmen.



**Dieter Kirchfeld**

## Gemeindekirchentag in Philipp - Nicolai

Der Ortsverein Recklinghausen beteiligte sich auch dieses Mal beim Gemeindekirchentag in Recklinghausen-Süd, Philipp-Nicolai.



Bild 1 zeigt die verschiedenen Stände, die sich an diesem Tag an der Philipp - Nicolai - Kirche präsentierten.



Das Bild 2 zeigt zwei Mitglieder des Ortsvereines Recklinghausen. Helga und Angela, die auf Gäste warteten. Nach anfänglichem Zögern war dann großer Andrang, um bei herrlichem Wetter die durch den Verein angebotenen alkoholfreien Getränke nicht nur zu probieren, sondern auch weiterzureichen bzw. zu empfehlen. Es gab viel Lob für die alkoholfreien Getränke.

Der beste Spruch war: Diese Getränke schmecken mir besser als die mit Alkohol, z.B. Bier oder Mixgetränke.

**Dieter Kirchfeld**

## Schiffsfahrt Biggesee und Besuch Atta-Höhle

Am 21. August fuhren die Gruppenmitglieder ins schöne Sauerland zum Biggesee und zur Atta-Höhle nach Attendorn. Bei strahlendem Sonnen-



schein warteten wir am Biggesee auf das Schiff, welches uns in 1 Std. zum Staudamm brachte. Bei Superwetter konnten wir es uns auf dem Oberdeck gemütlich machen. Am Staudamm



erwartete uns dann der „Biggolino-Schnellzug“, um uns in ca. 30 Min. zur Atta-Höhle zu bringen. Die Temperatur in der Höhle war mit 9 Grad ein großer Gegensatz zu dem schönen Sommerwetter, welches uns nach 45 Minuten Besichtigung draußen wieder erwartete.

Anschließend ging es dann mit dem Schiff nach Sondern, unserem Ausgangspunkt, wieder zurück, wo ein ereignisreicher, wundervoller Tag beendet wurde.

**Dieter Kirchfeld**

## Vereinsseminar in Bad Holzhausen Pension Stork vom 08. bis 10.10. 2010

Wie in den Jahren zuvor, veranstaltete der Ortsverein Recklinghausen auch in diesem Jahr wieder ein Seminar in der Pension Haus Stork in Bad Holzhausen. Thema dieses Seminars war: Die Selbsthilfegruppe, was bringt sie mir, warum gehe ich noch zur Gruppe?

Nach einem Abstecher nach Bad Oeynhausen trafen wir gegen 16:00 Uhr in der Pension ein. Schnell waren die Zimmer verteilt, nachdem Angela und Uli, die vormittags noch arbeiten mussten, eingetroffen waren.



Da das Wetter wieder, wie immer, super war, konnten die Gesprächsrunden von dem Gruppenraum nach draußen verlegt werden.

Aber auch für die Seele wurde etwas unternommen. So war ein Spaziergang durch das Große Torfmoor angesagt, bei dem die Gespräche in Zweier - bzw. Dreiergruppen sehr intensiv waren.

Ein anderer Aspekt zum Wohlfühlen war neben den sauberen, netten Zimmern vor allem die Superverpflegung, die keine Wünsche übrig ließ.

So waren sich die Mitglieder bei der Beurteilung des Seminars und des Umfeldes allesamt einig: Ein gelungenes Seminar, dass so gut und schön war, dass alle einstimmig der Meinung waren: Auf ein neues im Oktober 2011.

**Dieter Kirchfeld**

## Stemweder Berg

### Dreißigsten Geburtstag feiern - ohne Alkohol

Einen besonderen Geburtstag feierte das Blaue Kreuz in der Ev. Kirche Verein Stemweder Berg (BKE). Mit einem Gottesdienst begann am Himmelfahrtstag, den 13. Mai 2010 die Feier des BKE in der St. Johanniskirche.

Viele Freunde der Mitglieder kamen aus Nah und Fern, um mit den Jubilaren zu Feiern und um Glückwünsche zu überbringen.

Dieser Gottesdienst fand nicht zufällig am Himmelfahrtstag statt. „Wir wollen gesehen werden, besonders an einem Tag, den viele als Vatertag bezeichnen und an dem sich scheinbar alles nur um Alkohol dreht“, sagte Dieter Bolte (Vorsitzender des Vereins) „Wir wollen mal, ohne den Zeigefinger zu heben, zeigen, dass wir solch einen Tag als Familientag begehen können und vor allen ohne Alkohol viel Spaß miteinander haben“.

Zu den Gratulanten gehörten der BKE-Landesvorsitzende Günter Grimm, der 1. stellvertretende Bürgermeister Wilhelm Kopmann, Dieter Schmidt-König von der Suchtberatungsstelle im Gesundheitsamt und Manfred Pallentin von der Fachstelle Sucht der Diakonie.

Mit einem Märchen über einen Edelstein machte Dieter Bolte deutlich, daß es Alkoholkranke meist nur unter großem Druck schaffen, dem Alkohol abzuschwören, aber heraus kommt meist was überraschend Gutes, das aber der sorgfältigen Pflege bedarf.

Im Anschluss an den Gottesdienst wurde bei Ge grilltem und bei Erfrischungen im Gemeindehaus weitergefeiert. In vielen Gesprächen konnten die Blau Kreuzler deutlich machen, dass ehrenamtliche Suchthilfe weit über die Gruppenstunden hinausgeht; dass Abstinenz in der Gemeinschaft nicht die pure Abwesenheit von Alkohol ist, sondern eine Lebensart, die auch Spaß und Geborgenheit bringt



Von links: Günter Grimm (BKE-Landesvorsitzender), Pfarrer Stefan Thünemann, Wilhelm Kopmann (1. Stellvertretender Bürgermeister), Friedrich Winkelmann (Schatzmeister), Bärbel Meier (Schriftführerin), Dieter Bolte (Vorsitzender), Manfred Pallentin (Fachstelle Sucht), Gisela Pasquale (Beisitzerin), Rainer Clarus (Beisitzer), Dieter Schmidt-König (Suchtberatungsstelle Gesundheitsamt), Hartmut Willmann (stellvertretender Vorsitzender) und Ralf Horstkamp (Beisitzer)

## Besichtigung des Kalibergwerks Hagenburg-Altenhagen

Früh am Sonntagmorgen brachen wir auf, um angeführt von Hartmut (Gruppe Haldem) mit zwei Kleinbussen Richtung Steinhuder Meer zu reisen.

Nach kurzweiliger Fahrt erreichten wir unser Ausflugsziel und wurden vom ehemaligen Steiger Erich herzlich begrüßt und durch das liebevoll gestaltete Museum geführt, welches seine Kollegen mit ihm in langjähriger Arbeit eingerichtet haben. Hierbei erfuhren wir interessante Details über den Kali- und Salzbergbau, wie auch über die Entstehung dieses und anderer Kristalle.

Die Sammlung von Grubenlampen, Arbeitskleidung, explosionsgeschützter Gegensprechanlagen, Bergarbeiteruniformen und vieler anderer historischer Gegenstände gab uns einen Einblick in die Entwicklung der Bergbauberufe von gestern bis heute.

Im Anschluss sahen wir in einem weiteren Gebäude einen gigantischen Materialförderkorb und eine Waschkaupe für die Bergarbeiter, die uns von Günter, ebenfalls ehemaliger Bergmann, gezeigt wurden. Wir gingen noch zum Förderturm des über 600 Meter tiefen Wetterschachts, der heute zur Abfuhr der unter Tage erwärmten Frischluft dient, die wir deutlich zu spüren bekommen.

Zu guter Letzt wurden wir zu einem zünftigen Frühstück geladen, bei dem wir uns nicht nur für den anschließenden Spaziergang stärken konnten. Erich zeigte uns hier noch weitere Sehenswürdigkeiten am Ort seiner Arbeitsstätte, auf die er stolz sein kann.

Wir reisten in unseren Bussen weiter nach Steinhude, wo uns einsetzender Regen unsere Spaziergänge in Kleingruppen nicht vermiesen konnte. Mit Heimreise ein insgesamt gelungener Tag, wofür wir allen Beteiligten nochmals herzlich danken möchten.

**Frank Storck**



Mitglieder des BKE Stewweder Berg lassen sich von Günter (ganz rechts) und Erich (2. von rechts) alles genau erklären (Foto Daniel Bolte)

## Walter Beier - Ehrenmitglied im Blauen Kreuz Rumänien

In Ausgabe 2/09 der Blauen Blätter haben wir die Aktivitäten unseres Ehrenvorsitzenden Walter Beier beim Blauen Kreuz in Rumänien (BKR) gewürdigt.

Nun zeigte sich auch das BKR formell dankbar und ernannte Walter zum Ehrenmitglied des BKR.



Die Ehrenurkunde im Original.

Übersetzung: Verein Blaues Kreuz in Rumänien

Hiermit erhält Herr Walter Beier den Titel „Ehrenmitglied“ für all' seine Verdienste zum Wohle unseres Vereins



Walter Beier mit dem Vorstand des BKR bei Überreichung der Ehrenurkunde

Im Namen des BKE Landesverbandes NRW gratulieren wir Walter Beier zu dieser Auszeichnung und wünschen ihm weiterhin viel Erfolg bei seiner Arbeit in Rumänien.

**Redaktionsteam** der Blauen Blätter



Die verantwortlichen Mitglieder des Blauen Kreuzes in Rumänien

## Der Lauf der Dinge - ein 25 Jahre altes Gedicht

Es war einmal ein junger Mann,  
aus gutem Haus, man sah es ihm an.  
Doch leider hatte der junge Mann  
einen kleinen Fehler dann und wann.  
Er trank sehr viel - doch meistens mehr,  
denn das Aufhören fiel ihm verteufelt schwer.

Da kam er in den Teufelskreis,  
aus dem er kein Entkommen weiß.  
Er lässt sich gehen, braucht Geld in Massen,  
die Eltern drängen, sich behandeln zu lassen.  
Er sagt dazu ja, doch meint er nein  
sein Blickwinkel ist schon viel zu klein.

Nach einem Streit, da rastet er aus,  
haut einfach ab, läuft weg von zu Haus.  
Doch ist's, als hätt das der Himmel gesehen,  
der lässt ihn nicht einfach im Regen stehen.  
Er trifft in der Phase eine sehr nette Frau,  
die heiratet er und denkt er war schlau.  
Was zu Haus nicht mehr gegangen ist,  
das machst du mit ihr - doch auch das war Mist.

Er sah es ja meistens auch selber ein,  
und war manchmal mit Hut noch kleiner als klein.  
Seine Frau verdiente auch gar nicht schlecht,  
und das kam ihm auch schon wieder recht.  
Er ging nicht zur Arbeit - und prompt kam die  
Quittung,  
er stand plötzlich da und war ohne Stellung.

Seine Frau verzieh ihm ein letztes Mal,  
doch war das noch nicht der Grund von dem Tal.  
Es ging noch tiefer und tiefer hinab,  
und eines Tages da wurde es knapp.  
Er fuhr volltrunken Auto, es kam wie es musste,  
er baute 'nen Unfall, von dem er gar nichts mehr  
wusste.

Er wachte auf im Krankenhausbett,  
und dachte bei sich, jetzt hast du dein Fett.  
Doch da passiert es, und das lässt ihn stutzen,  
seine Frau kommt, doch nicht um ihn runter zu  
putzen.  
Sie richtet ihn auf und gibt ihm Mut,  
da packt ihn selbst eine große Wut  
auf sich und sein Leben, das bisher gar nicht gut.

Jetzt geht es ihm prima, seine Ehe die läuft,  
es wird ihm jetzt wieder Achtung gezeugt.  
Er sitzt jetzt im Kreuzbund, hat viele Bekannte,  
alles Leute, die er früher Idioten nannte,  
als er noch trank, und sie schon nicht mehr.  
Ach wie lange scheint das jetzt alles her.

Er hat wieder Spaß an seinem Leben,  
würde für die Familie alles geben.  
Seine Eltern haben ihm längst verziehen,  
und er weiß jetzt: man darf nicht nur fliehen.  
Er ist jetzt schon 10 Monate trocken,  
doch will er heute noch nicht frohlocken.  
Erst müssen aus den Monaten Jahre werden,  
dann hat er sein Ziel erreicht hier auf Erden.

Dass er viel sich selbst verdankt weiß er genau,  
doch sein größter Dank gilt der geliebten Frau.  
Wär sie nicht gewesen die ganze Zeit,  
er wäre heute noch nicht zum Aufhören bereit.

Diesen Text schrieb Jürgen Höing im Jahre  
1985. Er ist bis heute zufrieden trocken geblie-  
ben - und hat doch nach so langer Zeit mit  
seiner geliebten Frau 2010 wieder den Weg in  
eine Selbsthilfegruppe gewählt, zum BKE  
Dorsten. Eine Bereicherung für die Gruppe.

Herzlich Willkommen im BKE

# Besinnliches

## Meilensteine unseres Lebens

Meilensteine sind heute was Besonderes. Sie stehen an hervorgehobener Stelle meist an Weg- und Straßenrändern, aber auch an Flussufern. Sie sind alt, verwittert oder restauriert, manchmal unscheinbar, oft aber durchaus imposant und sehen dann aus wie ein Denkmal, wie ein Mahnzeichen.

Schon die alten Römer stellten welche auf, auch in den Gebieten, die sie erobert hatten, also auch in unserer Gegend. Dadrauf war eingemeißelt die Distanz zum Herzen des Römischen Reiches, die Distanz zum Forum Romanum also, im antiken Rom. So wusste jeder, wie weit er vom Zentrum des damaligen Lebens entfernt war.

Ähnliches tat Jahrhunderte später Napoleon, auch wieder in unserer Region, dann Preußen – alle eben, die ein System von Gliederung und Ordnung für wichtig hielten. Und am Rhein findet man solche Steine, die die Entfernung zu den damaligen Herrschaftsgrenzen anzeigen.

Auch heute kennen wir Meilensteine – weiß, mit schwarzen Schriften, alle paar Meter an Land- und Bundesstraßen. Denen zumindest messen wir im Zeitalter von Geschwindigkeit plus Navigationsinstrument kaum noch Bedeutung bei.

Meilensteine unseres Lebens – wie sehen die aus? Aus Granit oder Marmor? In Fels gehauen oder aus Kunststoff? Als Eintrag im Kalender oder festgehalten fürs Fotoalbum?

Kennen wir sie überhaupt noch? Und: Wer hat sie gesetzt? Pflanzen wir selber welche ein oder kommen wir an ihnen vorbei auf unserem Weg durchs Leben?

Setzen wir einen Stein nach einer Eroberung, nach einem Erfolg, einem Sieg? Der Eroberung eines Herzens, dem Bau eines Hauses? Die Eroberung eines begehrten Platzes auf dem Lebensweg, durchgesetzt gegen die Konkurrenz?

Sind unsere Meilensteine kunstvoll behauen und verziert oder sind sie eher schmucklos, wirken wie einfach so dahingestellt? Sind die Inschriften noch deutlich lesbar? Kann jeder, der sie betrachtet, ihren Sinn verstehen oder sind wir die einzigen, die was mit ihnen anfangen können?

Wo stehen unsere Meilensteine? Weithin sichtbar an unserem Lebensweg oder mehr im abseits, weiter weg vom Wegesrand?



Wann waren wir in Gedanken zum letzten Mal dort, bei unseren Meilensteinen? Finden wir sie auf Anhieb wieder, sind sie vielleicht zugewuchert, umgekippt und für uns selber nahezu unauffindbar?

Sind also Meilensteine was für die Ewigkeit? Dürfen wir sie versetzen oder was anderes draufschreiben? Und wie viele Gelegenheiten haben wir noch, neue aufzustellen?

**Dieter Panek**, Ortsverein Dorsten

**Der ERSTE STEIN**

Die Angst - sie gehört zum Leben,  
 Gehe weiter - bleibe nicht stehen.  
 Sich selber finden - Schweres überwinden  
 Wegweiser zum eigenen Ziel  
 - erwarte nicht zuviel.  
 Einmal träumen, das Wichtige nicht versäumen.  
 Sich selber etwas gönnen - wieder lachen können.

Die Hoffnung habe ich neu bekommen  
 Was ich mir vorgenommen.  
 Zeigt mir die eigene Kraft, was habe ich geschafft?  
 Zehn Steine musste ich wegräumen  
 Ein zufriedenes Leben - das Schöne zum Träumen.

**Erika Tänzler**, Wermelskirchen

**Aus Steinen werden Stufen**

**von Annegret Kronenberg**

Auf jedem deiner Wege  
 wirst du Steine finden.  
 Du kannst sie umgehen,  
 überspringen oder darüber  
 stolpern.

Du kannst aus ihnen  
 aber auch Stufen bauen,  
 Stufen, die dich weitertragen.

Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt  
 werden, kann man Schönes bauen

**Johann Wolfgang von Goethe**



Blaues Kreuz – Mülheim an der Ruhr

Wir haben einen Freund, Bruder und Vereinskameraden verloren. Die Trauer um Heiner Krahe ist das tiefste und wohl auch ehrlichste Gefühl, dessen wir fähig sind.  
 So denken wir auch jetzt an einen bestimmten Charakterzug, der unseren toten Vereinskameraden Heiner auszeichnete. Er hatte Schwächen wie jeder andere. Doch eine seiner Stärken war es, mit jedem gut auszukommen. Er liebte die Gespräche in der Gruppe und arbeitete gerne und intensiv mit uns zusammen. Durch ihn und seiner Kontaktfreudigkeit war es für Neulinge in der Gruppe leicht, Anschluss zu finden.

Heute erinnere mich noch gerne an die erste Begegnung mit ihm vor 23 Jahren als neuer und abstinenter Alkoholiker in der Gruppe. Aus diesen Erlebnissen wurde im Laufe der Zeit eine echte Freundschaft, die aber leider durch sein plötzliches Ableben zerrissen wurde. Sein Tod berührt uns alle tief. Jetzt hat er seine letzte Ruhestätte gefunden. Diejenigen, die ihm nahe standen, waren gekommen, um Abschied zu nehmen. Jedem wird Heiner so im Gedächtnis bleiben, wie er selbst es sich wohl gewünscht hat: Als loyaler, enger Freund.

Möge er in Frieden ruhen!

Peter Nürnberger, 1. Vorsitzender

## Wir trauern um

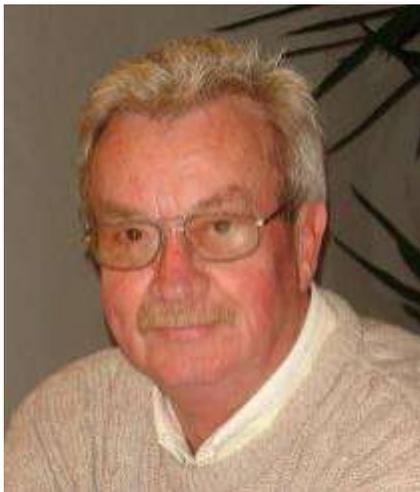


**Wilfried Götz**

Die Ortsgruppe  
Gelsenkirchen – Ückendorf  
trauert um sein langjähriges  
Mitglied Wilfried Götz, der am  
15.07.2010 plötzlich und unerwartet  
im Alter von 55 Jahren starb.

Wir werden Wilfried stets als guten  
und hilfsbereiten Freund in Erinne-  
rung behalten.

Reiner Zerkelmann & Klemens  
Baumann als Gruppensprecher



**Ferdinand  
Bezdekovsky**

\* 30. 5. 1948 † 10. 5. 2010

*Du hast viele Spuren der Liebe und Für-  
sorge hinterlassen. Und die Erinnerung  
an all das Schöne mit Dir wird stets in  
uns lebendig sein.*

*Der Ortsverein Dorsten trauert um  
einen lieben Menschen, einen guten  
Freund und treues Gruppenmitglied.*

*Viel zu früh ist Ferdi von uns gegangen.  
Seine Willenskraft im Kampf gegen seine  
Krankheit, sein Lebensmut und seine  
positive Einstellung zu einem trockenen  
Leben werden uns immer leuchtendes  
Vorbild bleiben.*

*Es war ihm nicht mehr gegönnt, sein  
Enkelkind in den Armen zu halten.*

*Wir trauern mit seiner Familie.*



**Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe der Blauen Blätter:  
15. April 2011**

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

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

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

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

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

**Euer Redaktionsteam der Blauen Blätter**  
Hannelore, Peter, Arno

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

## Impressum

### Herausgeber

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

Mathiasstraße 13, 44879 Bochum

Telefon: 0234 - 49 04 27

Fax: 0234 - 94 222 41

Internet: [www.blaues-kreuz-nrw.de](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: [blaue.blaetter@blaues-kreuz-nrw.de](mailto:blaue.blaetter@blaues-kreuz-nrw.de)

Telefon: 02369 - 20 22 71

### Druck:

Firma satzgut

Inh. Hans-Joerg-Gut

Am Markt 2

45892 Gelsenkirchen-Resse

Telefon: 0209 - 79 87 49

Fax: 0209 - 78 68 88

eMail: [info@satzgut.de](mailto:info@satzgut.de)

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

November 2010

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



## *... von anderen Gruppen lernen*



In den Blauen  
Blättern 2/09  
gelesen und  
nachgemacht

Reise ins  
Venedig der  
Niederlande

Seite 29