

Nr. 3/2024

Juli / August / September 2024

ISSN 1611-7565
VKZ 21196

WEGGEFÄHRTE



KREUZBUND

sich versöhnen

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

„sich versöhnen“ so lautet das Schwerpunktthema dieser Ausgabe des WEGGEFÄHRTE. Aus verschiedenen Perspektiven wird dieses Thema behandelt, u.a. sich mit sich (seiner Biographie) selbst versöhnen, Versöhnung zwischen Menschen, sei es in der Paarbeziehung, der Familie oder in unseren Kreuzbund-Gruppen.

Versöhnung ist ein Begriff, der die Beziehung zwischen Gott und Mensch, aber auch zwischenmenschliche Beziehungen in und nach Konflikten sowie die Versöhnung mit sich selbst in den Blick nimmt. Die Bibel betont die Bedeutung der Versöhnung als einen Weg zur Vergebung und Wiederherstellung von Beziehungen. Es geht darum, Konflikte zu überwinden und Frieden zu finden – sei es zwischen Menschen oder zwischen Mensch und Gott.

In der christlichen Theologie ist Versöhnung ein Geschenk Gottes aus seiner absolut freien Initiative: Gott versöhnt die Menschen (bzw. die Welt) mit sich, er wird nicht versöhnt, sondern wir Menschen empfangen die Versöhnung aus Gottes großer Liebe. Der Mensch muss lediglich Gottes versöhnendes Handeln an sich geschehen lassen, heißt: sich der Liebe Gottes öffnen bzw. Gottes Geschenk der Versöhnung zulassen. Die „Tat“ des Menschen zur Versöhnung ist die Erfüllung der Bitte Christi: „Lasst Euch mit Gott versöhnen“ (2 Kor 5,20).

Und doch sind wir als Christinnen und Christen nicht nur Empfangende!

Die Bereitschaft Gottes zur Versöhnung mit uns Menschen ist nicht nur Gabe. Sie wird zur Aufgabe, die, weil leichter gesagt als in der Lebenswirklichkeit und im Alltag umzusetzen, uns durch Jesus im Gebet, das allen christlichen Kirchen und Gemeinschaften gemeinsam ist, dem Vater unser in den Mund gelegt wird: „... und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern...“. Denn Leben kann nur gelingen mit der Bereitschaft zur Versöhnung (sich versöhnen zu lassen und zu versöhnen).



Ingo Mattauch

Da wo wir uns Versöhnung zu leicht und zu einfach vorstellen, da verfehlen wir womöglich ihr Wesen. Da bekommen wir vielleicht Phänomene wie „Vergessen“ oder „Verdrängen“ in den Blick, nicht aber Versöhnung. Versöhnung ist harte Arbeit. Eine Arbeit, bei der man sich selbst oft in zweierlei Gestalt begegnet – als Täter und als Opfer. Man lernt sich und den/die andere(n) in wechselnden Rollen kennen. Wir werden ja nicht nur enttäuscht, verletzt, gekränkt, wir enttäuschen, verletzen, kränken auch. Wir müssen nicht nur einstecken. Wir teilen auch aus.

Versöhnung bedeutet daher einerseits, sich mutig und aufrichtig seiner eigenen, auch dunklen Geschichte zu erinnern. Die eigenen Verwundungen anschauen lernen, sie nicht bagatellisieren, ihnen so einen Ort in der eigenen Biographie zu weisen. Das kann höllisch wehtun. Weil man gleichsam in den Wunden lang spaziert. Das Schlimme noch einmal vergegenwärtigt. Aber nur so habe ich die Möglichkeit, Herr zu werden über meine Erfahrungen und über das, was andere mir zugefügt haben. Indem ich meine Geschichte erzähle und durchleide, deute ich sie und gewinne ein Stück Macht zurück, auch über das Schlimme, das andere mir zugefügt haben. Ich komme in eine Position der Stärke, aus der heraus ich dann vergeben kann. Die Bereitschaft, dem anderen zu vergeben, das ist jener innere Friede, der mir in der aufrichtigen Auseinandersetzung mit meiner Geschichte zuwächst.

Andererseits bedeutet Versöhnung auch die Auseinandersetzung mit dem, was ich anderen angetan habe. Der andere ist völlig zu Recht gekränkt, zieht sich zurück, erwägt Konsequenzen. Auch hier benötigt es zur Versöhnung Mut. Mut als Aufrichtigkeit gegenüber sich selbst und als Bereitschaft zur Reue. Auf der Seite der Täter gehört zur Versöhnung doch auch ein schlechtes Gewissen, ein inneres Tribunal, Zerknirschung, Reue.

Ich muss mir selbst eingestehen: So toll, wie ich immer denke, bin ich nicht. Ich bin kein nur guter, ein Mensch nur voller edler, reifer Gefühle und Motive. Ich habe auch das Zeug zum Ekelpaket. In mir schlummern Abgründe und Gehässigkeiten, die ich nicht immer unter Kontrolle habe. Manchmal brechen diese mit unbändiger Zerstörungswut aus mir heraus.

Versöhnung, die dem anderen erlaubt, zu seinen Verletzungen zu stehen, eine solche Versöhnung setzt voraus, dass ich, der ich verletzt habe, mich bekenne, dass ich an mir selbst leide, dass es mir von Herzen leid tut, dass ich Reue zeige, mich entschuldige, um Vergebung bitte und sie – das gebe Gott – dann erfahre. Auch hier ereignet sich Vergebung unverhofft, unverfügbar, in der aufrichtigen Auseinandersetzung mit meinen dunklen Seiten. Und plötzlich ist er da, der Friede.

Versöhnung ist somit ein wichtiges Element der Vergangenheitsbewältigung und Konfliktregelung, egal, wie sehr wir uns im Leben verrannt haben, eine Umkehr auf einen besseren Weg ist immer möglich. Versöhnung ist herausforderungsvoll, aber möglich – und zwar mit sich selbst, mit allen anderen und mit Gott. Versöhnung ist uns von Gott geschenkt, und zugleich ist uns damit die Bereitschaft zur Versöhnung von Gott aufgetragen. Versöhnung ist zuweilen harte Arbeit, aber für ein zufriedenes und gelingendes Leben unverzichtbar.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen/Euch allen den Mut zu einer zufriedenen Abstinenz und einem gelingenden Leben durch die stete Bereitschaft zur Versöhnung.

Ingo Mattauch, Geistlicher Beirat im Kreuzbund-Diözesanverband Essen

Zu dieser Ausgabe



Liebe Leserin, lieber Leser,

wir alle haben im Laufe unseres Lebens Verletzungen erlebt – als Opfer oder auch als diejenigen, die Verletzungen zugefügt haben. Manche Erfahrungen wiegen so schwer, dass wir länger in unserem Schmerz verharren, vielleicht verhärten oder sogar Suchtmittel nehmen, um zu vergessen.

In diesem Zusammenhang sind Fragen von Schuld und Scham auch Themen in der Sucht-Selbsthilfe. Für viele Gruppenmitglieder stellt sich die Frage, wann ist der richtige Zeitpunkt für Versöhnung? Wichtig ist: Versöhnung ist ein fortlaufender Prozess. Aber man muss sich nicht versöhnen „auf Teufel komm raus“. Es dürfen auch Dinge offenbleiben, sonst ist es ein fauler Kompromiss. Es braucht eine bewusste Entscheidung, Verantwortung zu übernehmen, einen Neuanfang zu wagen und den Kummer der Anderen anzuerkennen. Aussöhnung mit den Anderen bedeutet auch Aussöhnung mit sich selbst. Das geht aus den Interviews und Beiträgen zum Schwerpunktthema dieser Ausgabe hervor. Besonders beeindruckend waren für mich die offenen und teilweise schonungslosen Aussagen der Gruppenmitglieder aus Münster-Roxel. Sie schildern auch, wie wichtig die Unterstützung der Sucht-Selbsthilfegruppe auf dem Weg der Versöhnung ist (S.18).

In der Rubrik „Aus dem Bundesverband“ finden Sie u.a. den Jahres- und Geschäftsbericht für das Haushaltsjahr 2023 sowie mehrere Artikel über Seminare und Arbeitstagen der vergangenen Monate. Außerdem stellt sich die neue Bundesgeschäftsführerin Dr. Daniela Ruf vor und erklärt ihre Pläne und Ziele für die weitere Entwicklung des Kreuzbundes.

Über Aktivitäten der Kreuzbund-Untergliederungen lesen Sie in der Rubrik „Aus den Diözesanverbänden“. Und Neuigkeiten rund um das Thema „Sucht“ gibt es unter „Passiert – Notiert“.

Deutschland ist nach wie vor ein Hochkonsumland für Alkohol. Der Pro-Kopf-Konsum liegt unverändert bei 10 Liter Reinalkohol pro Bundesbürger*in ab 15 Jahren, damit liegt Deutschland im Vergleich von 38 europäischen Ländern auf dem 9. Platz. Das geht aus dem aktuellen „Jahrbuch Sucht“ der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) hervor. Auch das Rauchen ist nach wie vor verbreitet. Rund ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung raucht. Bei den 12- bis 17-Jährigen sind es ca. sieben Prozent. Im internationalen Vergleich sind die in Deutschland bislang umgesetzten Maßnahmen zur Tabakkontrolle noch ausbaufähig (S.30-31).

Viele Denkanstöße, Anregungen und Erkenntnisse sowie einen schönen Sommer und eine erholsame Urlaubszeit wünscht Ihnen

Ihre Gunhild Ahmann

Aus dem Inhalt

Seite

IMPULS

U2

ZU DIESER AUSGABE

1

AUS DEM BUNDESVERBAND

4-13

- Jahres- und Geschäftsbericht 2023
- „Vom Ich zum Du – von Freundschaft und Solidarität“
- Stille erfahren ist wie Abstinenz einüben
- Der Kreuzbund hat Potenzial
- Selbstheilung und Stigmatisierung – Themen im „Jungen Kreuzbund“

IM BLICKPUNKT:

SICH VERSÖHNEN

14-20

- Versöhnung – ein Geschenk und eine Entscheidung
- Unerledigtes raubt Kraft
- Akzeptanz der eigenen Lebensgeschichte
- Auch eine Geste kann versöhnen
- Vergebliche Suche nach Versöhnung
- Darüber reden ist wie eine Reinigung und Befreiung

AUS DEN DIÖZESANVERBÄNDEN

21-26

PASSIERT – NOTIERT

27-32

TERMINVORSCHAU / IMPRESSUM

U3

Thema:

„Goodbye Johnny“ – Mein Abschied vom Alkohol

1982 habe ich dich im Alter von 15 Jahren auf einer Klassenparty das erste Mal kennengelernt. Meine Brüder haben mir schon viel von dir erzählt. Sie erzählten davon, wie du jede Party auf Hochtouren bringen kannst und wie leicht es dir fällt, Kontakt zu anderen Menschen aufzunehmen. Sie erzählten davon, wie selbstbewusst du auftrittst, wie locker dir die Worte einfallen und wie du die Massen in deinen Bann ziehen kannst. Du hast in mir eine extreme Neugierde geweckt. Nicht umsonst begibst du dich in Kreise von Schauspielern und Rockstars, ach, was sage ich, die ganze Welt liegt dir doch zu Füßen.

Ich war stolz, als ich dich im Frühjahr 1982 kennenlernte. Doch dann verloren wir uns aus den Augen. Erst drei Jahre später warst du auf einmal wieder da. Ab da trafen wir uns täglich. Ich mochte nach wie vor deine selbstsichere Art, deine Art zu reden, deine Kreativität. All das habe ich nicht vergessen. Irgendwie war ich damals froh, dass du da warst. Mit dir an meiner Seite fiel mir das Leben leichter. Du warst mein Psychologe und mein Seelenröster. Wir beide waren ein unzertrennliches Gespann.

Wenn es mir mal nach wilden Partys so richtig schlecht ging, hattest du immer eine Antwort parat, wie es mir besser gehen könnte, und ich muss sagen, du hattest mal wieder recht.

Wie naiv und gutgläubig ich damals war. Wenn ich versucht habe, deine verheerende Art und Weise zu hinterfragen oder gar zu boykottieren, hast du ganz schnell gezeigt, wer hier in unserer Beziehung das Sagen hat. Ich kauerte dann vor dir zusammen und fing an zu zittern, so schmerzhaft war deine Rache. Du wolltest es nicht zulassen, dass ich dich verlasse. Aber du wärest nicht Johnny, wenn du mich nicht wieder rumgekriegt hättest. Du hast dich zusammengerissen und deinen Charme spielen lassen. Jeden Tag ein bisschen mehr. Tag für Tag,

Woche für Woche, Monat für Monat und Jahr um Jahr. Ich war dir hörig und willenlos verfallen. Ich kam nicht von dir los.

Ich merkte, dass mir unsere Beziehung nicht gut tut, aber ich habe mich nicht getraut, dir Lebewohl zu sagen. Deine Präsenz war einfach zu stark. Warum sollte ich unsere Beziehung auch aufgeben? Es gab ja auch schöne Zeiten, und irgendwann wird alles wieder gut. Aber das wurde es nicht, ganz im Gegenteil, es wurde immer schlimmer mit uns beiden.

Eines Tages hattest du mir so viel Leid zugefügt, dass ich beschloss, mit dir Schluss zu machen. Ich packte meine Koffer und bin für zwölf Wochen ins Sauerland nach Bad Fredeburg abgehauen. Dort war ich sicher vor dir. Ich lernte Menschen kennen, die ebenfalls Freunde hatten, die auch Johnny hießen, oder Christel oder Maria Johanna. Deren Freunde waren genauso hinterhältig wie du. Die Menschen in Bad Fredeburg haben mich wieder aufgebaut und mir Kraft gegeben.

Sieben Jahre hatten wir danach keinen Kontakt, und mir ging es super, doch dann hast du dich wieder klammheimlich in mein Leben geschlichen – mit deiner linken und hinterhältigen Art. Du hast mir gesagt dass du dich, genauso wie ich, zum Guten verändert hast und dass wir es ruhig nochmal miteinander versuchen könnten, schließlich waren wir doch so ein tolles Team!

Anfänglich hast du dich auch echt zusammengerissen. Du bist halt ein guter Schauspieler. Ganze zwei Jahre hat es gedauert, und du warst wieder ganz der Alte. Wieder habe ich meine Koffer gepackt und bin wieder für zwölf Wochen abgehauen zu Menschen, die mich verstehen und mir geholfen haben. Dieses Mal nach Münchwies im Saarland, weit weg von dir.

Drei Jahre hatten wir keinen Kontakt, doch dann kamen einige Veränderungen in meinem Leben, mit denen ich überhaupt nicht klarkam. Meine geliebte Familie fing an, sich zu streiten und drohte auseinander zu brechen. Du wärest nicht Johnny, wenn du diese Chance nicht nutzen würdest und dich mal wieder als Psychologe und Seelenröster klammheimlich anbieten würdest. Erst wollte ich deinen Rat gar nicht haben, doch dann hattest du mich zermürbt.

Du sagtest: „Gift ist eine Frage der Menge, und geringe Dosierungen sind niemals giftig.“ Darauf fiel ich aber nicht herein. Also zogst du andere Register. Du hast dich bei mir mit innerer Unruhe, Nervosität und mit Gedanken an unsere schöne Zeit gemeldet. Ganz vorsichtig, ja zaghaft, hast du wieder dein Spiel mit mir gespielt, ohne dass es mir auffiel, und ich fiel wieder auf deinen Charme herein. Dieses Mal hast du mich deine grenzenlose Wut umso heftiger spüren lassen. Einen Johnny verlässt man nicht, damit das ein für alle Mal klar ist!

Du hast fast meine Leber ruiniert, hast sämtliche Schaden in meinem Körper angerichtet, den du anrichten konntest. Ich stand auf der Kippe zum Tod. Aber nicht mit mir, mein verachteter Johnny! Ich habe im Mai 2020 zum letzten Mal die Taschen wegen dir gepackt und hab mir in der Fachklinik Tönisstein in Bad Neuenahr Hilfe geholt. Und damit du mir nicht mehr über den Weg läufst, werde ich dich symbolisch in der Ahr versenken und damit hoffentlich gänzlich diese höllische Beziehung beenden.

Ich sage dir nicht Lebewohl, das war mir unsere Beziehung nicht wert, dass ich dir Wohlergehen wünschen würde. Ich sage einfach „Goodbye Johnny“.

*Richard Metze (56) Altenpfleger a.D. /
Leiter der Kreuzbund-Gruppe Velbert*

Thema:**Lebhafte Gruppenstunden**

Ich bin seit 2009 Sprecher der Kreuzbund-Gruppe Hannover 50 plus.

Unsere Gruppe ist in den letzten Jahren gealtert. Mehr und mehr Mitglieder verstarben bzw. können aus Altersgrün-

den nicht mehr zu unserem wöchentlichen Treffen kommen. Wir sind jetzt nur noch vier Mitglieder, von denen drei aber nicht mehr kommen, so dass ich nun die Gruppe schweren Herzens auflösen werde. Ich selbst bleibe als Einzelmitglied dem Kreuzbund erhalten.

Ich habe den WEGGEFÄHRTE immer an die Mitglieder weiter verteilt und interessante Artikel zur Besprechung in unse-

re Gruppe eingebracht. Das hat unsere Treffen sehr belebt und zu Diskussionen angeregt. Leider habe ich es versäumt, der Redaktion darüber zu berichten. Aber die Hefte waren uns eine große Hilfe, und wir danken Dir, liebe Gunhild, von ganzem Herzen für Deine wertvolle Arbeit, ebenso wie den vielen Autorinnen und Autoren.

Heiner Koch, Hannover

B U C H T I P P

Ruth Niederkofler
mit Dr. Martin Fronthaler:

Nein Danke, keinen Alkohol für mich!

272 Seiten, 24 €
ISBN 978-88-6839-690-9
ATHESIA Verlag, Bozen 2023

Das Buch:

Es gibt unterschiedliche Gründe, warum Menschen zum Alkohol greifen: Feierlaune, Gruppenzwang, Ablenkungsbedürfnis, persönliche Probleme. Bei Ruth Niederkofler spielten mehrere Einflüsse eine Rolle. Sie berichtet ausführlich und offen über ihre Kindheit, den Beginn der Sucht, die Tiefpunkte und wie sie es heraus-schaffte.

Sie wächst in einem kleinen Dorf in Südtirol schüchtern und ohne Selbstwert auf. Ihr Vater war bereits Alkoholiker. Alkohol macht sie mutig, fröhlich und selbstbewusst. Alle Probleme und negativen Gefühle betäubt sie mit Alkohol – auch in ihrer Ehe mit einem gewalttätigen Mann. Irgendwann kann sie sich selbst nicht mehr ertragen, sie will sich umbringen und landet in der Psychiatrie. Sie fasst den Entschluss, sich helfen zu lassen.

Seit der Langzeittherapie vor knapp 20 Jahren ist sie trocken. Die Pflegehe-ferin beginnt wieder zu arbeiten, macht eine Ausbildung zur Sozialbe-treuerin und EX-IN Genesungsbeglei-terin für psychisch Kranke, um an-deren Alkoholabhängigen aus der Sucht zu helfen. EX-IN vom englischen „Ex-perienced Involvement“ basiert auf der Überzeugung, dass Menschen, die psychische Krisen durchlebt haben, diese persönlichen Erfahrungen nut-zen können, um andere Menschen in ähnlichen Situationen zu verstehen und zu unterstützen.

Als zweite Stimme lässt sie „Klara“ sprechen, ein Pseudonym für die An-gehörigen, die mit der Suchterkrankung eines Familienmitglieds klarkom-men müssen. Auch in dieser Rolle hat Ruth Niederkofler Erfahrung und kann Ratschläge geben. So finden Angehö-rige in diesem Buch Antworten auf im-mer wiederkehrende Fragen.

Dr. Martin Fronthaler übernimmt in dem Ratgeber die Betrachtung aus Ex-

pertensicht. Als Leiter des Therapie-zentrums Bad Bachgart hat er jahr-zehntelange Erfahrung in der psycho-logischen Betreuung von alkoholab-hängigen Menschen und kann auf die verschiedenen Phasen einer Suchter-krankung mit Daten und Fakten, aber v.a. mit psychologischen Zusammen-hängen eingehen. Dabei geht es z.B. um die Entstehung einer Suchterkrankung, ihre Diagnose sowie Entgiftung und Therapie.

Betroffene, Angehörige und Interes-sierte werden die verschiedenen Sicht-weisen schätzen und hilfreiche Infor-mationen daraus ziehen. Im Sinne ei-nes Dialogs kommen alle Beteiligten zu Wort, nämlich Betroffene, Angehö-rige und Therapeuten. Das soll Betro-fenen Hoffnung geben, dass jede Art von Abhängigkeit überwunden wer-den kann, und der Weg in ein norma-les Leben durchaus möglich ist. Die Autorin möchte mit ihrem Buch außer-dem einen Beitrag leisten, damit in der Gesellschaft mehr Achtsamkeit und Verständnis für Suchterkrankungen und allgemein für psychische Erkran-kungen entsteht.

Die Lebensgeschichte von Ruth Nie-derkofler veranschaulicht, dass Sucht uns alle betroffen macht. Sucht schä-digt uns alle – und der Schaden wird größer, solange wir verharmlosen, wegschauen, ablenken und glauben, dass ohnehin nur ein kleiner Prozent-satz unserer Gesellschaft von diesem Problem betroffen ist.

Jahres- und Geschäftsbericht 2023

von Andrea Stollfuß (Bundesvorsitzende) und Dr. Daniela Ruf (Bundesgeschäftsführerin)

Es folgt eine gekürzte Version des Tätigkeitsberichts, die vollständige finden Sie unter www.kreuzbund.de/Mitmachen/Downloads unter dem Punkt „Informationen für Gruppen und Mitglieder“. Dort sind auch die Jahresberichte der Arbeitsbereiche eingestellt.



Bundesvorsitzende Andreas Stollfuß



Bundesgeschäftsführerin Dr. Daniela Ruf

Ziele, Aufgaben und Angebote des Kreuzbundes

Der Kreuzbund bietet als größter Sucht-Selbsthilfeverband in Deutschland Menschen mit Suchterkrankungen und Angehörigen Hilfe in bundesweit rund 1200 Gruppen. Diese unterstützen dabei, Wege in ein suchtmittelfreies Leben zu finden und informieren über Beratungs- und Behandlungsmöglichkeiten. Dabei kooperieren die Gruppen mit Beratungsstellen und Fachkliniken und sind damit ein wichtiges Bindeglied im Suchthilfe-System.

Menschen mit Suchterkrankungen, Angehörige, nicht selbst betroffene Ehrenamtliche und Hauptamtliche arbeiten im Kreuzbund partnerschaftlich zusammen. Kooperationspartner des Kreuzbundes sind die Wohlfahrtsverbände, die berufliche Suchthilfe, andere Sucht-Selbsthilfeverbände, die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen, die Deutsche Bischofskonferenz sowie Institutionen und Personen der Sozialen Arbeit und des Gesundheitswesens, der Kirche, der Politik und der öffentlichen Verwaltung.

Der Kreuzbund ist offen für suchtgefährdete Menschen, Menschen mit

Suchterkrankungen und Angehörige und grundsätzlich für verschiedene Suchtmittel/-verhalten. Er heißt jede und jeden willkommen, unabhängig von Geschlecht, Alter, Glaubensrichtung und kulturellem Hintergrund – Unterschiede können nebeneinander bestehen. Der Kreuzbund orientiert sich am Ziel der Abstinenz. Es sind auch diejenigen willkommen, die auf dem Weg dahin sind. Mitgliedschaft ist keine Voraussetzung, um Hilfeangebote des Kreuzbundes in Anspruch zu nehmen.

Durch individuelle Hilfe sollen Menschen mit Suchterkrankungen und Angehörige Entlastung und Unterstützung für sich finden. Ziel der Arbeit des Kreuzbundes sind die Verbesserung der Lebensqualität, Gesundheitsförderung, die Sicherung fortschreitender Genesung und die Aktivierung von Ressourcen.

Die Gruppe ist der Kern des Kreuzbundes. Die Förderung, Unterstützung und bedarfsgerechte Weiterentwicklung der Gruppenarbeit ist daher eine zentrale Aufgabe. Im Austausch mit der Gruppe entwickeln die Menschen ihre Fähigkeiten zur Selbsthilfe. Auf der Grundlage des Gedankens, ein Stück des Lebensweges gemeinsam zu gehen, versteht sich der

Kreuzbund auch als Helfergemeinschaft nach den Grundsätzen der christlichen Nächstenliebe. In den Selbsthilfegruppen erleben Menschen Unterstützung, Ermutigung und Solidarität. Durch die Teilnahme an den Gruppen/Angeboten kommen sie aus ihrer Isolation heraus, gesellschaftliche Teilhabe wird unterstützt. Die Mitglieder können nach eigenem Ermessen bestimmen, wann, wo und wie lange sie die Gruppe besuchen bzw. dem Kreuzbund angehören wollen.

Über die Gruppen hinaus treffen sich die Mitglieder bei Seminaren, Tagungen und weiteren Veranstaltungen zur Stärkung der Beziehung untereinander. Dies geschieht durch Information, Schulung, offenen Austausch, Selbsterfahrung und partnerschaftliche Zusammenarbeit. In den Arbeitsbereichen des Kreuzbundes werden für die Sucht-Selbsthilfe vor Ort relevante Querschnittsthemen bearbeitet (z. B. junge/ältere Menschen, Frauen/Männer, Familie, Öffentlichkeitsarbeit, Spiritualität). Durch Wissensvermittlung und Selbsterfahrung der Selbsthilfe-Akteure wird eine hohe Qualität des Wissensstandes gewährleistet, Grundhaltungen in der Sucht-Selbsthilfe zu Sucht und Abstinenz werden untereinander vermittelt.

Der Kreuzbund nutzt für sein umfangreiches Selbsthilfeangebot Präsenz- sowie digitale und hybride Settings auf allen seinen Organisationsebenen.

In der Gesundheits- und Sozialpolitik vertritt der Kreuzbund die Interessen seiner Mitglieder, unterstützt Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention und setzt suchtpolitische Initiativen um. Der Kreuzbund klärt über Suchterkrankungen auf und informiert über die oft unterschätzten Folgen des Suchtmittelmissbrauchs, um Menschen für einen verantwortungsvollen Umgang mit Suchtmitteln zu sensibilisieren. Durch

Öffentlichkeitsarbeit macht der Kreuzbund nicht nur seine Angebote bekannt, sondern verschafft Menschen mit Suchterkrankungen und Angehörigen eine Lobby.

Über die Verbandszeitschrift WEGGEFÄHRTE und über seine Medien informiert der Kreuzbund regelmäßig alle Mitglieder und die Öffentlichkeit.

Gruppen- und Mitgliederentwicklung

Der Bundesverband zählte Ende 2023 insgesamt 1.100 Gruppen (31 weniger als im Vorjahr), an denen ca. 22.000 Menschen – davon allerdings nur 9.335 Verbandsmitglieder – teilnahmen. Der Gruppenanzahl sind etwa 100 weitere Gruppen hinzuzurechnen, die sich als In-fo-Gruppen oder Gesprächskreise bzw. als Chat-Gruppen treffen.

Insgesamt konnten im vergangenen Jahr insgesamt 609 Eintritte in den Kreuzbund verzeichnet werden. Dem standen 880 Abgänge gegenüber. Damit hat sich die Zahl der Zugänge 2023 im Vergleich zum Vorjahr um zwei Mitglieder nur ganz leicht erhöht, die Abgänge sind von 1102 Mitgliedern im Jahr 2022 auf 880 im Jahr 2023 gesunken (vgl. Abb.1). Der Anteil von Austritten und Verstorbenen an den Abgängen ist identisch mit dem vergan-

genen Jahr: 78 Prozent Austritte, 22 Prozent Verstorbene.

17 Diözesanverbände haben Mitglieder verloren, fünf haben keine Veränderungen in der Mitgliederzahl und fünf haben mehr Mitglieder als im Jahr 2022.

Die Analyse der Austritte zeigt, dass acht Prozent innerhalb des ersten Jahres der Verbandszugehörigkeit wieder ausgetreten sind, weitere 13 Prozent innerhalb von zwei Jahren, 19 Prozent innerhalb von fünf Jahren und schließlich 59 Prozent nach mehr als fünf Jahren Kreuzbund-Zugehörigkeit (Abb. 2). Die Verteilung der Austritte auf die verschiedenen Zeitintervalle ist ähnlich wie im Vorjahr.

Nach wie vor ist der Kreuzbund trotz der Mitgliederverluste der mitglieder- und gruppenstärkste Verband im Bereich der freien Wohlfahrtspflege in Deutschland. Auch die anderen Verbände verzeichnen Mitgliederverluste.

Der Mitgliedsbeitrag an den Bundesverband liegt für Einzelpersonen bei 54 € pro Jahr. Partner mit gleichem Hausstand haben die Möglichkeit, einen ermäßigten Partnerbeitrag in Höhe von 84 € pro Jahr für beide Personen zu beantragen. Davon haben im vergangenen Jahr wieder 18,3 Prozent aller Beitragszahlenden Gebrauch gemacht.

Beitragsfrei gestellt waren 112 Mitglieder, 26 Mitglieder zahlten den halben Mitgliedsbeitrag, etwas weniger Mitglieder als im Vorjahr.

Jahresergebnis 2023

Das Haushaltsjahr 2023 schloss mit einem ausgeglichenen Haushalt ab (in der Bilanz mit einem Jahresüberschuss in Höhe von 1.652,84 €). Die aktuelle Liquidität deckt den betriebsgewöhnlichen Finanzbedarf für sieben bis acht Monate (im Vorjahr sechs Monate).

Zu Abweichungen vom Haushaltsplan kam es im Jahresergebnis u. a. durch Kostensteigerungen

- bei den Reise- /Übernachungskosten und Tagungshäusern
- für die Gestaltung und den Versand des WEGGEFÄHRTE
- bei den Verwaltungskosten, insbesondere durch Mehrkosten für EDV-Leistungen (u. a. Umstellung auf virtuelle Telefonanlage)

Gleichzeitig setzten sich die Mitgliederverluste 2023 fort (um 2,8 Prozent von 9.606 Ende 2022 auf 9.335 Ende 2023), so dass bei unveränderten monatlichen Beiträgen die Mitgliedsbeiträge

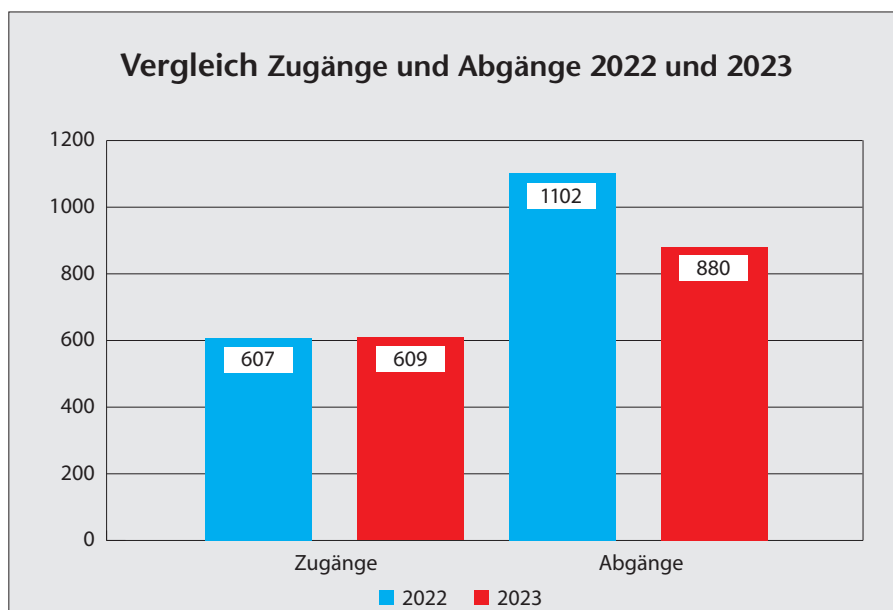


Abbildung 1

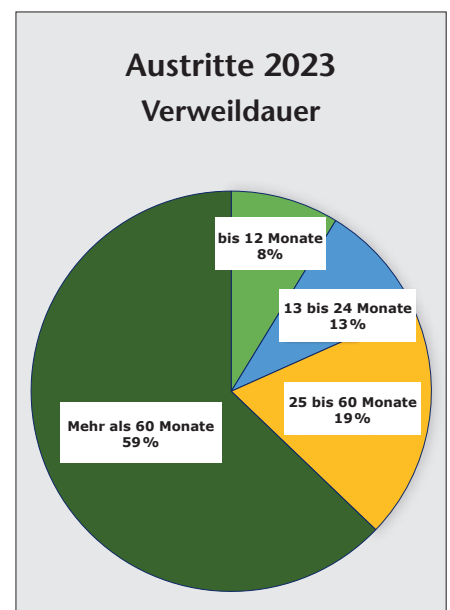


Abbildung 2



Matthias Schmitt, stellv. Direktor des Diözesancaritasverbandes Köln



Wolfgang Klose, Leiter des Referats „Teilhabe und Gesundheit“ beim Deutschen Caritasverband



Elisabeth Keller, Leiterin des Arbeitsbereichs „Familie als System“



Ruth Heuermann, Leiterin des Arbeitsbereichs „Frauen- und Männerarbeit/Gender“

von 494.000 € auf 479.000 €, also um 15.000 €, sanken. Auch die Zuwendungen durch die Krankenkassen sind 2023 gesunken.

Unter den im Haushalt veranschlagten Summen blieben dagegen die Kosten für Informations- und Verbandsmaterialien und für das Personal. Für die Digitalisierung wurde ebenfalls weniger verbraucht als eingeplant. Außerdem fielen die erwarteten Preissteigerungen bei Gas, Strom und Wasser geringer aus als im Haushalt veranschlagt.

Angesichts der sinkenden Beitragseinnahmen und der Kostensteigerungen war das Erreichen eines ausgeglichenen Haushalts nur mit Hilfe verschiedener Maßnahmen möglich:

- Auslagerung der Buchhaltung auf ein Steuerberatungsbüro im März 2023
- Durchführung der Herbst-Arbeitstagung in digitaler Form.
- Die im Jahr 2022 von der Bundesdelegiertenversammlung zunächst auf drei Jahre beschlossene Maßnahme, ab

dem 1.7.2023 die Beitragsrückvergütung an die Diözesanverbände und den Landesverband Oldenburg auf 10 Prozent zu reduzieren.

- Die im Jahr 2022 von der Bundesdelegiertenversammlung zunächst auf drei Jahre beschlossene Maßnahme, dass ab dem 1.7.2023 die Fahrtkosten für die Teilnehmenden der Diözesanverbände an allen Bundesveranstaltungen von DV und dem Landesverband Oldenburg getragen werden. Bis auf Weiteres entfällt im Gegenzug die Ei-



Die Teilnehmenden der Bundesdelegiertenversammlung 2024

genbeteiligung bei der Herbst-Arbeits-
tagung.

- Verkauf des Dienstwagens der Geschäfts-
führung.
- Gestiegene Zinserträge.

Pauschal- und Projektfördermittel 2023

Im Haushaltsjahr 2023 hat der Bundesverband Drittmittel in einer Gesamthöhe von 354.550 € erhalten, also etwa 25.000 € weniger als im Vorjahr (379.219 €). Dies entspricht etwa 40 Prozent der Einnahmen.

Unterschiedliche Krankenkassen haben den Kreuzbund-Bundesverband mit Fördersummen unterstützt und damit verschiedene Maßnahmen und Projekte ermöglicht. Insgesamt erhielt der Bundesverband Fördermittel der gesetzlichen Krankenkassen (GKV) in Höhe von 145.740 €.

Davon entfielen 120.000,00 € auf die Pauschalförderung „Selbsthilfe auf Bundesebene“ des Verbandes der Ersatzkas-

sen (vdek). Über diese pauschalen GKV-Mittel konnten u. a. regelmäßige Veranstaltungen mitfinanziert werden, die vorher teilweise aus Projektfördermitteln bezuschusst wurden. Dies betrifft insbesondere die Multiplikatoren-Tagungen der Arbeitsbereiche.

Die übrigen Projektmittel stellten

- die DAK-Gesundheit (6.300 € für die Entwicklung und Aktivierung der KreuzbundApp; 6.300 € für die Mitgliedschaft im Kooperationsverbund „Blended Counseling“ des Deutschen Caritasverbandes; 4.140 € für die Moderatorenschulung des Chat-Angebotes) sowie

- der AOK-Bundesverband (9.000 € für die Neugestaltung und Betreuung der Social-Media-Auftritte des Kreuzbundes)

zur Verfügung. Diese Fördermittel werden auf der Grundlage von § 20 h Sozialgesetzbuch (SGB) V gewährt.

Der Bundesverband für Nachsorge-mittel der Deutschen Rentenversicherung

Bund hat den Kreuzbund mit einer Zuwendung in Höhe von 138.279,96 € unterstützt und die Knappschaft in Höhe von 4.407,12 €. Insgesamt flossen somit dem Kreuzbund 142.687,08 € zu, die auf der Grundlage von § 31 Abs. 1 Nr. 3 SGB VI von Rentenversicherungsträgern bewilligt werden. Der größte Teil dieser Zuwendungen diente der Mitfinanzierung der beiden Suchtreferentenstellen des Bundesverbandes.

Auch der Verband der Diözesen Deutschlands (VDD) der Deutschen Bischofskonferenz und der Deutsche Caritasverband (DCV) haben den Kreuzbund mit pauschalen Mitteln in Höhe von 50.000 € bzw. 16.123 € unterstützt.

Spenden sind in Höhe von 1.000 € geflossen.

Mit Hilfe sämtlicher Zuwendungen konnte der Kreuzbund seine satzungsgemäßen Aufgaben erfüllen und wichtige zukunftsweisende Projekte in Gang setzen. Wir danken unseren Förderern sehr für die Unterstützung und die damit zum Ausdruck gebrachte Wertschätzung der Arbeit des Kreuzbundes.

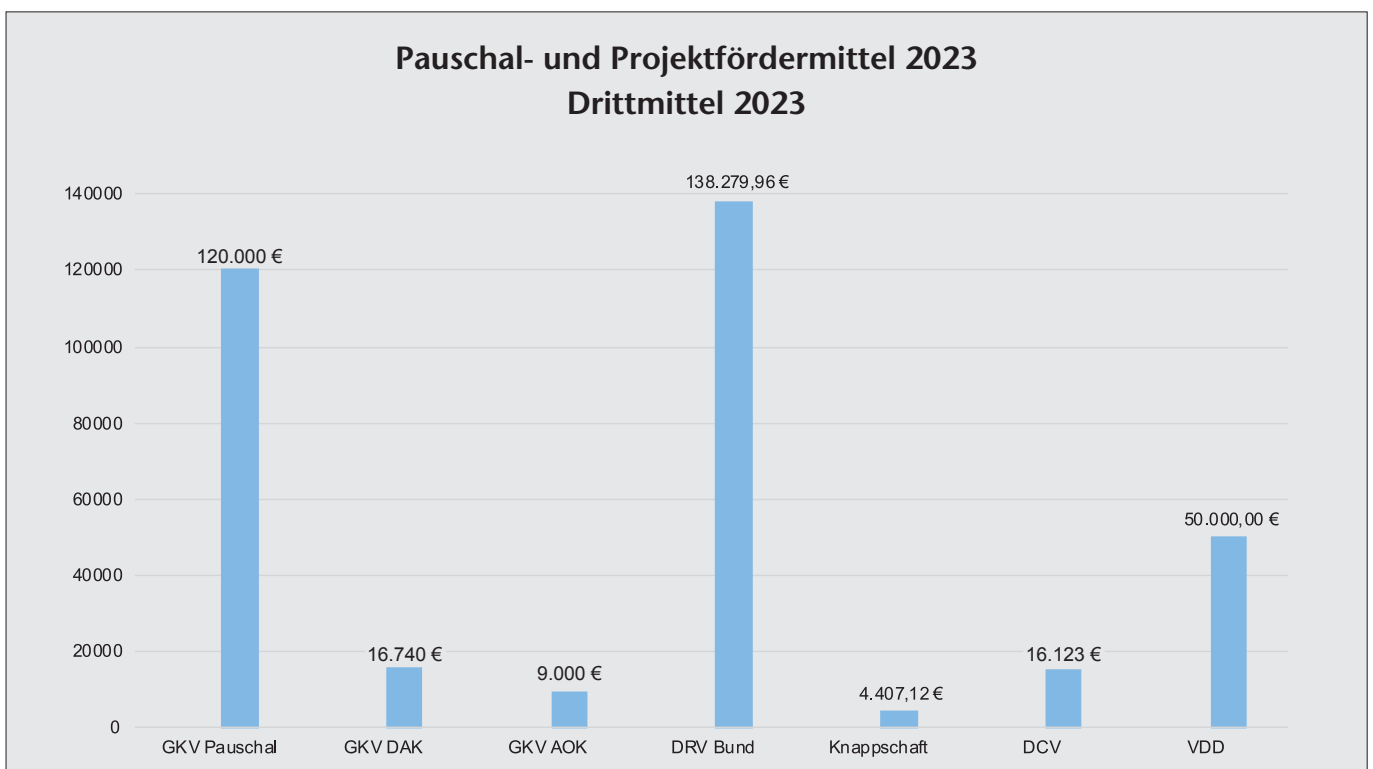


Abbildung 3



Gerald Krieger, Finanzkommission



Margit Köttig, Leiterin des Arbeitsbereichs
„Abstinenz Älterwerden“



Maria Weber, Leiterin des Arbeitsbereichs
„Junger Kreuzbund“

Finanzierungsperspektiven

Während der Corona-Pandemie, die mit vielen Herausforderungen verbunden war, sollte eine Beitragserhöhung für die Mitglieder vermieden werden. Daher mussten andere Maßnahmen zur Kostenreduktion und zum Ausgleich des Haushalts gefunden werden, was nur gemeinsam mit den Diözesanverbänden (DV) möglich war. Es war ein schönes und wichtiges Zeichen, dass es eine hohe Bereitschaft im gesamten Verband gab und gibt, die Finanzierung des Verbandes gemeinsam zu sichern.

Es bleibt eine wichtige Aufgabe und Herausforderung für die Zukunft, den Mitgliederverlust entgegenzuwirken und neue Menschen/Zielgruppen für die Angebote des Kreuzbundes und als Mitglieder zu gewinnen, um die Finanzierung des Verbandes mit all seinen wichtigen Angeboten sicher und zukunftsfähig aufzustellen.

Mitgliederverlust sollte möglichst entgegengewirkt werden, um sie zumindest zu reduzieren. Da sie sich aber mittelfristig voraussichtlich nicht ganz aufhalten lassen, werden weitere Finanzierungsmöglichkeiten geprüft werden müssen – und Maßnahmen zur Kostenreduktion bzw. für einen ausgeglichenen Haushalt gemeinsam mit dem gesamten Verband umgesetzt werden müssen. Dabei wird es eine Herausforderung bleiben, durch Einsparungen die Vielfalt und

die Qualität der Angebote nicht zu verringern. Eine unverzichtbare zentrale Grundlage, um dies sicherstellen zu können, werden daher die genannten Fördermittel bleiben, die auch in der Vergangenheit die wertvolle Arbeit und innovative Projekte des Kreuzbundes erst ermöglicht haben.

Ausblick auf die Arbeit der kommenden Jahre

Aufgabe der nächsten Jahre bleibt, die wichtigen Hilfeangebote des Kreuzbundes für Menschen mit Suchterkrankungen und Angehörige aufrechtzuerhalten, am Bedarf orientiert auszurichten und mit einer Angebotsvielfalt, in Präsenz und digital, möglichst viele Menschen anzusprechen. Die Förderung, Unterstützung und bedarfsgerechte Weiterentwicklung der Gruppenarbeit wird dabei eine zentrale Aufgabe bleiben. Darüber hinaus muss der Bedarf an weiteren, zielgruppenspezifischen Angeboten geprüft und gedeckt werden – genauso wie die aktuellen Angebote auf ihre Passung an veränderte Rahmenbedingungen und Zielgruppen geprüft und ggf. entsprechend verändert werden müssen.

Eine Aufgabe für die Zukunft ist auch, gemeinsam im Verband zu schärfen, welche Aufgaben jeweils auf Bundes-, Diözesan- und Ortsebene anzusiedeln sind, um Doppelungen zu vermeiden, möglichst effizient zusammenzuarbeiten und Synergien zu schaffen. Um dies zu erreichen, gilt es, das Wir-Gefühl und die Be-

teiligungskultur im Verband zu stärken. Dafür bedarf es der Fortsetzung bzw. Wiederaufnahme von Zukunfts- und Verbands-Prozessen wie z.B. „Kreuzbund Agenda 2020“ und „Dazugehören“, um sich gemeinsam gut für die Zukunft aufzustellen, auch unter herausfordernden Rahmenbedingungen.

Da die besten Angebote nichts nützen, wenn sie nicht gefunden werden/nicht bekannt sind, muss der Kreuzbund seine Öffentlichkeitsarbeit über verschiedene Kanäle ausweiten und zielgruppenspezifisch gestalten. Es gilt dabei, nach innen zu wirken, und Menschen, die bereits Mitglieder sind, zu halten; Menschen, die Angebote des Kreuzbundes nutzen, aber keine Mitglieder sind, dafür zu sensibilisieren und zu gewinnen, dass ihre Mitgliedschaft einen wichtigen Beitrag dazu leisten kann, das vielfältige Hilfeangebot des Kreuzbundes aufrechtzuerhalten; und nicht zuletzt gilt es nach außen zu wirken und auch neue Zielgruppen/Menschen für die Angebote des Kreuzbundes zu begeistern und zu gewinnen.

Um möglichst viele Menschen mit den Selbsthilfeangeboten des Kreuzbundes zu erreichen, wird es zukünftig auch wichtig sein, Kooperationen auszuweiten/zu optimieren – im Bereich der Suchthilfe und darüber hinaus (z.B. mit Hausärzten/innen, Betrieben, Jobcentern, ...).

„Vom Ich zum Du – von Freundschaft und Solidarität“

So lautete der Titel des Bundesseminars vom 12. bis 14. April 2024 in Würzburg. Während der Anreise mit dem ICE habe ich mir nochmal die Seminarbeschreibung durchgelesen: „Freundschaft – ihre Bedeutung und ihre Facetten – sind riesengroß und immer schon allgegenwärtig ... Was macht sie aus? Welche Bedeutung kommt ihr individuell sowie gesellschaftlich zu? Unter welchen Bedingungen gedeiht sie?“

Das las sich gut, aber eine wirkliche Vorstellung von dem, was am Wochenende auf mich zukommen würde, hatte ich nicht. Zudem war es für mich mein erstes Kreuzbund-Seminar, und ich war – wie man so schön neudeutsch sagt – erwartungs- und ergebnisoffen.

Bei der Einführungs- und Vorstellungsrunde am Freitagabend betrachtete ich anfangs mit Neugier und noch distanzierter Erwartung die mit mir im Kreis sitzenden 15 Weggefährten, von denen ich keinen kannte. Ich meinte in den Gesichtern eine ähnliche Haltung zu verspüren. Am Ende der Einführungsrunde war jedenfalls schon eine positive Erwartung auf die kommenden zwei Tage bei den Teilnehmenden zu verspüren. Eine kleinere Gruppe nutzte die Gelegenheit für ein erstes Kennenlernen abends am Main.

Der Samstag und Sonntag waren geprägt durch einen stetigen Wechsel von kurzen Informationsbriefings und Präsentationen zu Freundschaft durch Marianne Holthaus. Danach wurden bestimmte Fragestellungen individuell bearbeitet und persönliche Erfahrungen zu Freundschaft in Kleingruppen sowie im Plenum diskutiert. Im Laufe des Wochenendes wurde für alle zunehmend positiv spür- und erfahrbar, was sich in der Seminarbeschreibung noch etwas trocken las: „Vor allem aber wollen wir die Chancen und Grenzen unserer verschiedenen Freundschaftserfahrungen ausloten und mit- und voneinander lernen durch Informati-



Das Burkardushaus in Würzburg

onen aus der Wissenschaft, durch Anekdotisches berühmter Vorbilder und durch den Austausch unserer persönlichen Freundschaftserfahrungen als suchtkranke Menschen, Angehörige, Männer, Frauen und Wegegefährten.“

Es war für mich persönlich sehr beeindruckend zu sehen, wie offen, fast „freundschaftlich“ der Umgang aller Teilnehmenden miteinander war. Es schien unbedeutend, dass sich noch am Freitagabend die meisten Weggefährten nicht kannten. Da wurde spürbar, was auch die Basis jeder Freundschaft ist: Es braucht einen Vertrauensvorschuss und gegenseitige Empathie, damit Beziehungen gelingen. Alle nutzten nach besten Kräften die dargebotenen Möglichkeiten des gegenseitigen Erfahrungsaustauschs und des voneinander Lernens, um für sich selbst persönliche Ideen für die Pflege und Gewinnung von persönlichen Bekanntschaften und Freundschaften für den Alltag nach dem Seminar zu gewinnen.

Stellvertretend für viele Themeninputs seien hier ein paar wenige Impulse, über die wir uns ausgetauscht haben, aufgeführt:

- „Die Kraft von Freundschaft liegt in ihrer Pluralität und der Verschiedenheit des jeweilig anderen, die es ... anzuer-

kennen gilt. Nur dann entsteht der Raum, in dem offener Austausch von Erfahrungen und Ansichten stattfinden kann...“ (Hannah Arendt)

- „Freundschaften überstehen nur den Wandel der Zeiten, der Lebensphasen, Orte und Haltungen, wenn man sich von der Idee des ´zweiten anderen Ichs...` verabschiedet.“ (Daniel Schreiber)
- „Freundschaftliches Glück ist ein Nebenprodukt des Gebens, des Aufmerksamkeit-Schenkens. Dazu ist es wichtig, das Gefängnis der ureigenen Probleme und Nöte zu verlassen und den eigenen Horizont zu erweitern...“ (Daniel Schreiber)
- „Jede Freundschaftsgeschichte ist eine, die zu betrachten sich lohnt. Weil es eine Geschichte über Menschen ist, über Liebesfähigkeit und die Inneneinrichtung unseres Daseins.“ (Katja Kraus)

Weiterhin wurde das Prinzip der „Konvivialität“ angesprochen, der Leichtigkeit des geselligen Zusammenseins. In diesem Zusammenhang wurde neben dem Wert von sehr engen Freundschaften auch die entlastende und bereichernde Bedeutung des eher lockeren Beisammenseins von Freunden und Bekannten hervorgehoben.

Am Ende des Seminars waren sich alle einig, dass es sich lohnt, der Freundschaft noch mehr Beachtung zu schenken. Vielen Dank an Marianne Holthaus für ihre sehr gute Moderation und Begleitung des Seminars.

Ich hatte jedenfalls ein sehr gutes und zufriedenes Gefühl auf meiner Rückfahrt mit dem ICE, als ich über die Bedeutung von Freundschaft für mich persönlich nachdachte.

Dieter Kurth, Mönchengladbach

Stille erfahren ist wie Abstinenz einüben

19 Weggefährten und Weggefährtinnen haben am Achtsamkeits-Seminar vom 22. bis 24. März 2024 im Haus Ohrbeck in Georgsmarienhütte bei Osnabrück teilgenommen. Das Seminar verband die intensive Stille-Übung im Still der ZEN-Meditation mit der Frage, was persönliche Stille-Erfahrungen mit Abstinenz und dem Los-Lassen als Lebensthema zu tun haben. Das Seminar führte vor allem in die Praxis der ZEN-Meditation ein, die ein Kernelement des „achtsamkeitsbasierten Ansatzes zur Stress-Minderung“ darstellt (mindfulness-based-stress-reduction: MBSR). Auch für die achtsamkeitsbasierte Rückfall-Vorbeugung (mindfulness-based-relaps-prevention: MBRP) kommt der ZEN-Meditation eine zentrale Rolle zu: sitzen – atmen – nicht denken.

Wir haben alle eine persönliche Erfahrung mit Stille in unserem Leben und Alltag. Stille ist ein Element achtsamer Lebensführung: Sucht-Betroffene und Angehörige wollen ihr Leben zufrieden und ohne Suchtmittelkonsum (des Partners/der Partnerin) richtig und gut führen. Stille-Übungen können auf diesem Weg wirksame Begleiter sein!

Stille wird unterschiedlich erlebt und ist mit angenehmen oder unangenehmen Gefühlen verbunden. Stille-Erfahrungen werfen Fragen auf, wie zum Beispiel diese: Wie hältst Du es mit Dir – aus? Wovon möchte, sollte, müsste ich neben dem Suchtmittel/Suchtverhalten auch noch abstinieren, damit ich mein Leben zufrieden führen kann? Der Austausch hierüber kam nicht zu kurz! Hier eine Auswahl davon, was Teilnehmende im Rückblick auf das Achtsamkeits-Wochenende aufgeschrieben haben:

„Es war für mich das erste Seminar, in dem man aktiv mitmachen konnte/durfte, die erste positive Überraschung. Danach folgten fast stündlich weitere: Überrascht von der eigenen Mobilität, vom

Lerneffekt und von den angenehmen Auswirkungen der Meditation auf mich. Die zeitliche Steigerung der einzelnen Sitzungen fand ich angemessen. Alles in allem ein gelungenes Seminar.“ (Albert Eggen, DV Osnabrück)

„Stille und Abstinenz haben eines gemeinsam: Beides ist Kopfarbeit. Man muss den Willen haben, sich darauf einzulassen. Wenn der richtige Schalter im Gehirn umgelegt ist, führt das zu vielen neuen Erfahrungen und mehr Lebensqualität.“ (Uwe Ballreich, DV Limburg)

„Mir hat das Stille-Seminar richtig gut gefallen, danke für diese Möglichkeit, Einführung und Erläuterungen. Ich habe mich entschlossen, weiter an dem Thema dranzubleiben, und habe in der vergangenen Woche im Hotel weiter geübt und festgestellt, dass meine eigenen kleinen Mantras „Ich ruhe in mir selbst“ und „Es ist Alles im Fluss“, mir helfen, die Gedanken nicht allzu sehr purzeln zu lassen, sondern mich besser zu fokussieren und konzentriert zu bleiben... (nicht nur während der Meditation).

Außerdem nehme ich mit, meine Gedanken und Gefühle nicht sofort zu be-

werten – sei achtsam Dir selbst gegenüber und nicht zu streng, nehme bewusst wahr und lasse wieder los, der Stille einen Raum geben.“ (ein Teilnehmer)

„Wenn ich erst eine Weile sitze – Atemzählen, Atembetrachtung, Gedanken kommen und ziehen weiter –, dann stellt sich eine wohltuende Ruhe ein, die ich nur sehr schwer beschreiben kann. Es macht mich ruhiger, gelassener und hilft mir, mit unnötigen Gedanken umzugehen. Der „Raum der Stille“ war obendrein eine richtige Wohlfühl-Loase.“ (Heike Grünwald, DV Essen)

„Das Wochenende hat mir sehr gut gefallen. Mir ist erst da bewusst geworden, wie ich das vermisst habe. Ich kannte Meditation bis jetzt nur immer in Verbindung mit Yoga. Das, was ich durch die ZEN-Meditation erfahren konnte, hat mir sehr gutgetan. Danke dafür! In meinem Gästezimmer steht jetzt wieder das Bänkchen 🐣. Ich schaffe es nicht jeden Tag, aber ich arbeite darauf hin, es in meinen Alltag einzubauen.“ (Ilse-Dore Neumann-Gottsmann, DV Köln)

„Für mich war es ein gewinnbringendes Wochenende! Wenngleich ich schnell



gemerkt habe, dass mir der theoretische Teil des Seminars mehr liegt als der aktive. Gegen den Schmerz anarbeiten zu müssen, ist nicht so meine Sache. Ich habe aber einiges gelernt über Atmung, die Stille und über Zen. Das Wichtigste an solchen Wochenenden ist aber für mich die Begegnung mit interessanten Menschen, und die fand reichlich statt! An Denkanstößen hat es nicht gefehlt. So habe ich Hesses »Siddhartha« wieder rausgekratzt und dank Bruder Andreas' Morgenimpuls auch McCourts »Die

Asche meiner Mutter.«. (Eberhard Hansch, DV Essen)

„Ich habe mich mit dem Thema gut auseinandersetzen können. Selbst mit dem Begriff „abstinieren“ konnte ich mich am Ende doch anfreunden. Als Angehöriger bzw. Nichtbetroffener war es am Anfang schon ungewöhnlich mit dem Begriff.“ (Heinz Siemers, DV Osnabrück)

„Ankommen – still werden – annehmen – die Stille aushalten – loslassen ...

Loslassen lernen, abstinieren sein, „abstinieren“ und immer auf der Hut, immer präsent bleiben ... egal welcher Art und Form. Dabei glücklich und zufrieden sein – jeder Tag bringt neue Erfahrungen. Ich konnte die Stille gut annehmen, sie hat mir gutgetan, ich habe mich sehr wohl gefühlt. DANKE!“ (Waltraud Siemers, DV Osnabrück)

Dr. Michael Tremmel

Der Kreuzbund hat Potenzial

Die Bundesdelegiertenversammlung am 20. / 21. April 2024 in Siegburg war geprägt vom Wechsel in der Bundesgeschäftsführung. Am 1. Februar 2024 hat Dr. Daniela Ruf diese Funktion übernommen. Die 45-Jährige stellte sich den rund 100 Delegierten vor und umriss ihre Pläne für die Zukunft. Sie hat über 20 Jahre Erfahrungen in der Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe und hat bereits ihre Doktorarbeit im Fach Psychologie über alkoholbezogene Störungen geschrieben. In den vergangenen 13 Jahren war sie beim Deutschen Caritasverband (DCV) in Freiburg im Referat „Teilhabe und Gesundheit“ beschäftigt und in dieser Funktion im Schwerpunkt auch für die Sucht-Selbsthilfe zuständig. Den Kreuzbund, Fachverband des Deutschen Caritasverbandes, kennt sie also schon lange.

Die Sucht-Selbsthilfe sei ein gutes und wichtiges Angebot, sagte sie in ihrer Antrittsrede. Außerdem habe sie im Kreuzbund beeindruckende Menschen kennengelernt, es sei für suchtkranke Menschen eine große Leistung, sich aus der Sucht zu befreien, sich selbst anzunehmen und wieder Verantwortung zu übernehmen, und für Angehörige sei es eine große Leistung, diesen Weg zu begleiten. Sie ist sicher, dass der Kreuzbund Entwicklungspotenzial hat und möchte dieses gemeinsam mit den Menschen im Kreuzbund entfalten und dabei an die

positiven Entwicklungen der vergangenen Jahre anknüpfen.

Sie ist überzeugt: Die Gruppe stellt auch weiterhin den Kern des Kreuzbundes dar, die Sucht-Selbsthilfe bleibt auch zukünftig ein tragendes und zentrales Angebot im Hilfesystem – und der Kreuzbund bleibt der größte Sucht-Selbsthilfeverband in Deutschland, trotz der Mitgliederverluste, die auch andere Vereine und Verbände betreffen und nichts über die Qualität des Angebotes aussagen. Dies wird jedoch kein Selbstläufer sein. Menschen müssen bereit sein, den Kreuzbund mit ihrer Mitgliedschaft zu unterstützen, und sie müssen bereit sein, Funktionen zu übernehmen. Darauf möchte sie gemeinsam in den kommenden Jahren hinwirken und die Diözesanverbände unterstützen.

Die Grundlagen für die Zukunft bezeichnete sie als gut: „Wir sind auf einem guten Weg, dürfen aber nicht stehenbleiben“. Es gelte, die Strukturen und Angebote zu überprüfen und bei Bedarf an veränderte Bedingungen und Zielgruppen anzupassen, die Finanzierung sicherzustellen und Aufgaben und Verantwortung sinnvoll zu verteilen. Dann könne der Kreuzbund gut in die Zukunft kommen und 2046 stolz sein 150-jähriges Jubiläum feiern.

Die neue Bundesgeschäftsführerin formulierte auch einige Wünsche: Sie will

sich für mehr Nähe und Erlebbarkeit der Bundesebene bis in die Gruppen sowie eine gute Zusammenarbeit über alle Ebenen hinweg einsetzen und hofft auf ein gutes Miteinander, eine offene und ehrliche Kommunikation und konstruktive Kritik. Sie ermunterte die Delegierten, mit ihren Anliegen gern auf sie zuzukommen – sei es per Telefon oder per Mail.

Auch die Delegierten äußerten einige Wünsche an die Bundesgeschäftsführerin: Unter dem Stichwort „Gesicht zeigen“ würden sie es begrüßen, wenn Daniela Ruf Veranstaltungen der Diözesanverbände besucht und dort auch auf Gruppenmitglieder trifft, die die Strukturen des Verbandes nicht hinreichend kennen. Das könnte manche Vorbehalte gegenüber dem Bundesverband zerstreuen und zu einem besseren Miteinander der Verbandsebenen beitragen.

Weitere Tagesordnungspunkte der Delegiertenversammlung waren der Jahres- und Geschäftsbericht 2023 sowie die Berichte aus den Arbeitsbereichen (vgl. www.kreuzbund.de).

Ein ausführliches Interview mit Dr. Daniela Ruf folgt in der nächsten Ausgabe.

*Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*

Selbstheilung und Stigmatisierung – Themen im „Jungen Kreuzbund“

Die Multiplikatoren-Tagung „Junger Kreuzbund“ hat sich vom 16. bis 18. Februar 2024 in Münster mit dem Schwerpunktthema: „Selbstheilung bei Abhängigkeit und die Bedeutung dieses Themas für die Selbsthilfe“ beschäftigt. Können sich Suchtkranke ohne Hilfe von ihrer Sucht lösen? Nein! – so denken viele. Dabei haben sie Suchtkranke, die auf der Straße leben, vor Augen und sind beeinflusst von den Medien mit erschreckenden Berichten und Bildern von Suchtkranken.

Aber auch der Blickwinkel der beruflichen Helfer*innen und die Erfahrungen der Menschen aus der Selbsthilfe, die jedoch mit ihren Angeboten gemeinsam nur ca. 10 bis 12 Prozent der Suchtkranken erreichen, tragen ihren Teil zu dieser Meinung bei. Diese Perspektiven erfassen jedoch nur einen kleinen Ausschnitt davon, was es heißt, suchtkrank zu sein. Die Suchtforschung zeigt seit Jahren: Selbstheilungen gibt es, und sie sind in allen Fällen einer Suchterkrankung die häufigste Form der Heilung/Gesundung.

Die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren haben sich zunächst mit ihren eigenen Einstellungen und Überzeugungen auseinandergesetzt. Dazu galt es, sich über bestimmte Fragestellungen und Aussagen bewusst zu werden, darüber nachzudenken, sie zu diskutieren, zu überprüfen und sich zu positionieren:

- Ist Selbstheilung möglich? Wie optimistisch – pessimistisch bin ich diesbezüglich?
- „Einmal suchtkrank immer suchtkrank“: 1 (stimmt) ...10 (stimmt nicht)?
- „Abstufungen von der Sucht gibt es nicht. Man kann ja auch nicht ein bisschen schwanger sein“: 1 (stimmt) ... 10 (stimmt nicht)?
- „Bei Suchtkranken hilft Willenskraft und Selbstkontrolle nicht, um von der



Die Multiplikator*innen der Arbeitsbereiche „Junger Kreuzbund“

Sucht loszukommen. Das macht ja gerade die Krankheit aus“: 1 (stimmt) ...10 (stimmt nicht)?

Mit einer Mischung von fachlichen Informationen und Diskussionen untereinander haben sich die Teilnehmenden diesen Fragen und ihren Antworten angenähert. Hier und da wurden persönliche Überzeugungen überdacht und korrigiert. Schließlich zeigen uns die ehemaligen starken Raucher*innen, die ohne professionelle Hilfe oder Selbsthilfe ihre Sucht beenden konnten: Selbstheilung ist möglich. Sie ist ein Lernprozess und eine Etappenwanderung, denn die wenigsten schaffen es beim ersten Anlauf! Und so wie die Wege heraus aus der Nikotinabhängigkeit verschieden sind, sind auch die Gesundungswege bei anderen Abhängigkeitserkrankungen verschieden.

Deutlich wurde auch: Die Bedingungen, Beweggründe, Auslöser und Strategien beim Ausstieg aus dem Suchtkreislauf unterscheiden sich gar nicht so sehr

von denen der Menschen, die professionelle Hilfe und Selbsthilfe in Anspruch nehmen. Kein Wunder, knüpfen doch auch diese Hilfsangebote an die Selbstheilungskräfte und individuellen Ressourcen der Betroffenen an.

Fragt man die „Selbstheiler und Selbstheilerinnen“ selbst, warum sie keine Hilfe in Anspruch genommen haben, so wird deutlich, dass u.a. die Angst vor Ausgrenzung und Stigmatisierung im sozialen Umfeld, die Sorge vor dem Verlust von Anonymität und die Hochschwelligkeit der Hilfsangebote eine Rolle spielen. Vor diesem Hintergrund haben sich die Multiplikatoren im weiteren Verlauf der Tagung mit den Themen „Niedrigschwelligkeit der Angebote beim jungen Kreuzbund“ sowie „Selbst- und Fremdstigmatisierung von Suchtkranken“ beschäftigt.

Die Auseinandersetzung der Multiplikatoren während der Tagung war dicht, engagiert und bewegt: Persönliche Auslöser und Strategien für den Weg in die Absti-

nenz wurden besprochen und mit denen der Selbstheiler verglichen; Erfahrungen in der „jungen Selbsthilfe“ mit Hilfesuchenden, die hinsichtlich ihrer Abstinenzmotivation noch nach ihrem Weg suchen, wurden ausgetauscht; stabilisierende und hilfreiche Bedingungen zur Aufrechterhaltung der Abstinenz insbesondere für Menschen aus jungen Lebenslagen wurden diskutiert. Dabei waren sich alle einig: professionelle Hilfe und Selbsthilfe ist und bleibt ein Segen für die Betroffenen! Dennoch lohnt sich die Auseinandersetzung mit dem Thema „Selbstheilung“:

- Die Forschungsergebnisse helfen, die stigmatisierenden Einstellungen der Bevölkerung zu Suchtkranken zu korrigieren – müssen Suchtkranke doch selbst nach Bewältigung ihrer Erkrankung noch mit Misstrauen und Ausgrenzung rechnen!

- Die Botschaft, dass der Weg aus der Sucht über viele verschiedene individuelle Wege möglich ist, kann Risikokonsumenten, Suchtkranke und Angehörige ermutigen, sich frühzeitig(er) Hilfe zu holen, Suchtentwicklungen abkürzen und Suchtkranke in der Hoffnung bestärken, viele Wege auszuprobieren und auszuschöpfen.

- Die Forschungen zu „Selbstheilungen“ zeigen auf, dass ein „selbstheilungsfreundliches Umfeld“ enorm unterstützend ist. Einmal mehr gilt: Es ist nicht förderlich, dass Alkohol in Deutschland so leicht zugänglich ist, so dass es nicht nur Risikokonsumenten und Suchterfahrenen schwerfällt, sich davon abzugrenzen.

- Die Menschen in der Sucht-Selbsthilfe sollten ein realistisches Bild von suchtmittelabhängigen Menschen zeichnen und

damit dazu beitragen, dass sich das Image von suchtkranken Menschen und Angehörigen in der Gesellschaft verbessert.

Zu all dem tragen auch die Selbsthilfeverbände ihren konstruktiven Teil bei.

In der Abschlussrunde der Tagung zeigten sich die Teilnehmenden sehr zufrieden: Die wechselnde Mischung von Fachinformationen und Erfahrungsaustausch seien hilfreich; die Tagung sei motivierend, impulsgebend, entlastend und ermutigend gewesen; es sei spannend, neue, andere Sichtweisen und Haltungen zur Suchterkrankung kennen zu lernen; die Multiplikatoren-Runde sei familiär und wohlthuend.

Marianne Holthaus, Suchtreferentin des Kreuzbund-Bundesverbandes



**Das
KREUZBUND-
Forum**

Weggefährten im Netz

Das Forum bietet Menschen im Kreuzbund die Möglichkeit, sich einmal monatlich digital zu treffen und sich zu bestimmten Themen miteinander auszutauschen. So können wir die Vielfalt im Kreuzbund erleben und mitgestalten, denn digital können Sie Weggefährten und Weggefährtinnen kennenlernen, denen Sie sonst nie begegnet wären.

Das Forum findet an jedem ersten Dienstag im Monat in der Zeit von 16:30 Uhr bis ca. 18:00 Uhr statt. Den Teilnehmenden entstehen keine Kosten.

Wer dabei sein möchte, sollte sich über unsere Webseite für das Forum anmelden: <https://www.kreuzbund.de/de/forum-anmeldung.html>. Sie werden dann in den Forum-Adressverteiler aufgenommen und bekommen jeweils am Montag vor dem Forumstermin Informationen zum Thema sowie den Teilnahmelink von uns zugeschickt.

Auf den Notfall vorbereitet

Eine starke Gemeinschaft, ein intensiver Zusammenhalt und vielfältige Aktivitäten rund um die Sucht-Selbsthilfe kennzeichnen den Kreuzbund. Hier vereinen sich Tradition und Moderne – Altbewährtes wird durch neuzeitliche Angebote ergänzt.

Eines dieser Angebote zeigt sich in der KreuzbundApp. Sie ist seit Mai 2023 im Play Store und im App Store verfügbar. Sie bietet Hilfe, um zurück in ein selbstbestimmtes Leben zu finden, das von Freiheit, innerer Balance und Selbstfürsorge gekennzeichnet ist.

Die KreuzbundApp kann zu einer verlässlichen Begleiterin suchtkranker Menschen werden, die ihnen jederzeit unterstützend zur Seite steht. Sie motiviert und verhilft dazu, neue Gewohnheiten zu entwickeln. Sie bietet umfangreiche Tools, u.a. einen kurzen Weg zum Kreuzbund-Chat und zur Online-Beratung der Caritas.



Darüber hinaus können die Nutzer*innen im Rahmen der Gruppensuchfunktion erfahren, welche Selbsthilfegruppen es in ihrer Nähe gibt. Außerdem gibt es Informationen zum Thema Sucht und ein Quiz.

Der „Notfallbutton“ fordert die Nutzer*innen dazu auf, genau zu formulieren, aus welchem Grund sie nicht mehr trinken möchten. Es geht um Frühwarnsignale des Körpers, des Verhaltens, der Gefühle und Gedanken, um einem Rückfall vorzubeugen. Darin sind auch wichtige Notfallnummern zu finden.

Die Nutzer*innen werden aufgefordert, Vereinbarungen mit sich selbst oder einem wichtigen Menschen zu treffen, um Verbindlichkeit zu schaffen und dem Therapieziel Schritt für Schritt näherzukommen.

In der Fotobox können Bilder und Erinnerungen hinterlegt werden, die die Nutzer*innen in ihrem Vorhaben bestärken und unterstützen.

Versöhnung – ein Geschenk und eine Entscheidung

Simone Bell-D'Avis ist Fachreferentin für Kur- und Klinikseelsorge im Seelsorgeamt des Erzbistums Freiburg und in dieser Funktion für die fachliche Begleitung von 90 Klinikseelsorgenden zuständig. Diese wiederum begleiten kranke, genesende und sterbende Menschen in Akutkrankenhäusern, psychiatrischen Kliniken und Reha-Kliniken. Gunhild Ahmann hat sich mit der Theologin über das Thema „Versöhnung“ unterhalten.

WEGGEFÄHRTE: Wo begegnet Ihnen das Thema „Versöhnung“?

Simone Bell-D'Avis: Menschen, die von Klinikseelsorgern begleitet werden, befinden sich in einer existenziellen Krisensituation, z.B. wegen eines Unfalls oder einer schweren Krankheit. Sie erfahren, wie begrenzt ihre Zeit sein kann und beschäftigen sich deshalb oft mit Themen, die sie bisher aufgeschoben haben, z.B. mit dem, was noch „un-versöhnt“ in ihrem Leben ist. Dabei kann es sich um ungelöste Konflikte, Vorwürfe von anderen oder eigene Schuldgefühle handeln. Am Ende des Lebens ist es für viele Menschen wichtig, Kränkungen und Verletzungen anzusprechen und Klärungen herbeizuführen. Dabei geht es nicht vorrangig darum, alles wieder gut zu machen, sondern darum, ehrlich zu sein und andere Menschen um Verzeihung zu bitten oder mitzuteilen, wo man selbst noch mit Wunden lebt.

Versöhnung ist ein lebenslanger Prozess, immer wieder neu und anders. Welche besondere Bedeutung hat Versöhnung am Ende des Lebens?

Menschen können gelassener aus dem Leben scheiden, wenn sie mit sich und anderen versöhnt sind. Dabei geht es



Dr. Simone Bell-D'Avis

nicht um abstrakte Fragen, sondern um konkrete Lebenserfahrungen, um Schmerzhaftes oder Unerledigtes. Wenn hier Versöhnung stattfindet, wird Belastung von der Seele genommen. Versöhnung bedeutet, dass eine neue Verbundenheit mit sich selbst und anderen erfahrbar wird. Versöhnung verankert uns in sozialen Beziehungen und wirkt stabilisierend. Das Unversöhnte kostet hingegen viel Energie und kann zu einer Fokussierung auf ungute Gefühle, Verbitterung, Wut und Isolation führen.

Was bedeutet aus Ihrer Sicht Versöhnung für suchtkranke Menschen? Ist Versöhnung eine notwendige Voraussetzung, um suchtfrei leben zu können?

Versöhnung geht einher mit Ehrlichkeit und mit der Anerkennung der Realität. Es geht darum, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen. Nun ist es so, dass es sich bei einer Suchterkrankung um eine schwere Krankheit handelt. Das Verwickelte ist, dass niemand etwas für seine Krankheit kann, dass aber durch diese Erkrankung man selbst und andere in Mitleidenschaft gezogen werden. Versöhnung kann hier bedeuten, sich – ohne in (Selbst-)Vorwürfe hineinzugeraten –



einzugestehen, was infolge der Suchterkrankung kaputt gegangen ist und wer in meinem Umfeld darunter gelitten hat. Ein wichtiger Schritt, um sich mit der Vergangenheit zu versöhnen ist es, aus der Schuldspirale herauszutreten und sich selbst anzunehmen. Das ist keine Voraussetzung, um suchtfrei leben zu können, aber es kann eine Unterstützung dabei sein.

Wie gelingt Versöhnung? Wie können suchtkranke Menschen den Prozess der Versöhnung selbst gestalten?

Versöhnung ist ein Geschenk, das ein anderer Mensch uns macht, z.B. durch ein gutes Wort oder eine zärtliche Geste. Das setzt voraus, dass wir offen und ehrlich zugeben, dass etwas falsch gelaufen ist. Dieses Eingeständnis ist der erste Schritt zur Versöhnung. Auf der anderen Seite ist Versöhnung auch eine Entscheidung, nämlich die Entscheidung, nicht mehr nachzuhaken, keine Vorwürfe mehr zu machen und zu verzeihen.

Wer kann suchtkranke Menschen auf dem Weg zur Versöhnung unterstützen?

Jeder Mensch, der es unterlässt, bei einem anderen Schuld- und Schamgefühle auszulösen, trägt zum Prozess der Versöhnung bei. Friedrich Nietzsche hat es einmal sehr treffend ausgedrückt: „Was ist in Dir das Menschlichste? – Einem Menschen Scham zu ersparen“.

Wenn z. B. auf den Entgiftungsstationen der Suchtkliniken, Menschen zum wiederholten Mal eingeliefert werden, ist es wichtig, deren Schamgefühl darüber, dass sie es „wieder nicht geschafft haben“ nicht noch zu bestätigen, sondern ihnen mit derselben Unvoreingenommenheit wie beim ersten Mal entgegenzutreten. Die Haltung „Es ist gut, dass Sie hier sind und sich helfen lassen!“ muss hier grundlegend sein.

Hilft der Glaube dabei sich zu versöhnen?

Der Glaube ist auf jeden Fall eine wichtige Ressource. Wenn ich „Glaube“ mal auf eine Kurzformel bringen darf, würde ich sagen: Glaube bedeutet, sich selbst mit denselben liebevollen Augen zu betrachten wie Gott uns betrachtet. Wo das gelingt, können wir auch unsere Unzulänglichkeiten annehmen. So kann der Glaube eine Unterstützung im lebenslangen

Prozess der Identitätsbildung sein. Wichtig ist mir in diesem Zusammenhang aber zu betonen, dass der Glaube kein Mittel zur Heilung von einer Sucht ist. Im Umkehrschluss wären ja diejenigen, die nicht von einer Sucht genesen „nicht gläubig genug“. Von solchen Zusammenhängen sollten wir uns längst verabschiedet haben.

Wie gelingt es zu akzeptieren, wenn es keine Versöhnung geben kann?

Versöhnung bedarf einer Entscheidung, es gut sein zu lassen und nicht Lösbares anzunehmen. Es ist auch eine Lebensrealität, dass manches unversöhnt bleibt. Dann ist es besser, keine Energie mehr in den Versuch zur Versöhnung zu stecken, sondern vergangene Kränkungen und Verletzungen zu akzeptieren. Auch dabei kann der Glaube eine Hilfestellung bieten, indem wir das, was wir nicht lösen

können, in Gottes Hände legen. Wir können von anderen Menschen nicht verlangen, dass sie uns verzeihen und genauso wenig, dass sie unsere Bitte zu verzeihen, annehmen. Außerdem gibt es Gewalterfahrungen, die außerhalb zwischenmenschlichen Versöhnungshandelns liegen. Wenn Menschen im Leben Krieg, Hunger oder anderen Katastrophen ausgesetzt waren, dann braucht es Wiederaufbau, internationale Strafverfahren, Traumatherapien und weiteres, um erlittenem Unrecht entgegenzutreten.

Weitere Informationen:

Dr. Simone Bell-D'Avis
Fachreferentin für Kur- und Klinikseelsorge
Erzdiözese Freiburg / Erzbischöfliches
Seelsorgeamt
Okenstr. 15, 79108 Freiburg
Tel. 0761 / 51 44 257
E-Mail: simone.bell-davis@seelsorgeamt-freiburg.de

Unerledigtes raubt Kraft

Hans-Ronald Schlebusch (64) aus Aachen kennt den Kreuzbund seit 1986, er besuchte sechs Jahre lang eine Gruppe. Dann machte er eine Pause und fand vor ca. acht Jahren durch einen Freund den Weg zum Kreuzbund zurück. Die Gruppengespräche holten ihn auf eine andere Ebene zurück, sagt der gelernte Bürokaufmann. „Es war total inspirierend für mich zu hören, welche Anstrengungen Menschen unternehmen, um trocken zu bleiben. Nicht ich habe denen was erzählt, sondern die haben mir was erzählt!“

Seine ersten Erfahrungen mit Alkohol hat er mit zwölf Jahren gemacht. Sein Alkoholkonsum steigerte sich mit der Zeit, er konnte aber immer seiner Arbeit als Sachbearbeiter der Kassenärztlichen Vereinigung nachgehen. Damals war es noch normal, am Arbeitsplatz ab und zu Alkohol zu trinken, da ist er gar nicht aufgefallen.

Die Ursachen seiner Suchterkrankung kann er nicht genau benennen. Ein



Hans-Ronald Schlebusch

Grund war sicher das schreckliche Vorbild seines Vaters. „Mein Vater war ein bösartiger Trinker. Wenn er besoffen nach Hause kam, haben meine beiden Schwestern und ich uns aus Angst vor seinen Schlägen im Zimmer eingeschlossen“.

Als Hans-Ronald elf Jahre alt war, ist seine Mutter mit ihm und seiner jüngsten Schwester aus dem kleinen Dorf bei

Heinsberg nach Berlin geflohen. Er wuchs dort bei seiner Tante auf und war beeindruckt von der Großstadt. Die Straßen, der Lärm, der Schmutz, die vielen Menschen – ja das volle Leben – fühlte sich für ihn direkt richtig an. Noch heute sagt er: „Berlin – das ist meine Stadt“.

Trotz seiner Liebe für Berlin kehrte Hans-Ronald im Alter von 17 Jahren an den Niederrhein zurück. Er nahm den Kontakt zu seinem Vater wieder auf, der inzwischen mit dem Trinken aufgehört hatte und ein eigenes Abbruchunternehmen betrieb. Als sein Vater an Krebs erkrankte, führte Hans-Ronald den Betrieb weiter und pflegte seinen Vater mehrere Jahre lang bis zu seinem Tod. Er wurde nur 66 Jahre alt.

Mehrere Jahre seiner Alkoholabhängigkeit teilte Hans-Ronald mit seiner Ex-Frau, die auch suchtkrank war. Unabhängig von ihrer Suchterkrankung stellten beide irgendwann fest, dass sie sich nicht mehr verstehen und trennten sich. Zu

IM BLICKPUNKT

diesem Zeitpunkt war ihm nicht klar, dass er ein Alkoholproblem hat, er hatte wegen des exzessiven Alkoholkonsums manchmal „Aussetzer“ und befürchtete, dass er verrückt wird.

Eine Freundin sorgte schließlich dafür, dass er zur Entgiftung in eine Klinik nach Düren eingewiesen wurde. Nach einer zehntägigen Entgiftung machte sich Hans-Ronald nach eigener Aussage zum ersten Mal in seinem Leben für sich selbst stark und bestand darauf, direkt eine stationäre Entwöhnungstherapie anzuschließen. Er wog nur noch 50 Kilogramm und hatte Angst, an den Folgen seiner Sucht zu sterben.

Während des fünfmonatigen Klinikaufenthalts wurde ihm klar, dass einiges in seiner Vergangenheit schiefgelaufen war. Er hatte auch den Kontakt zu sei-

ner Mutter und seiner Schwester abgebrochen, weil es ihm nur noch um den Alkohol ging. Für einige Verhaltensweisen im betrunkenen Zustand schämte er sich.

Nach der stationären Therapie versuchte er, trocken zu bleiben und sein Leben wieder in den Griff zu bekommen. Dabei half auch die Kreuzbund-Gruppe. „Mir wurde vor Augen geführt, dass man trocken und gleichzeitig cool und lustig sein kann – genauso wie die Menschen in der Gruppe“. Bis heute ist es ihm besonders wichtig, dass alle, die in die Gruppe kommen und die Regeln einhalten, willkommen sind.

Nach mehreren Jahren als Single hat er 1994 seine jetzige Partnerin kennengelernt, er versteht sich gut mit seinen beiden erwachsenen Kindern. Sie gehen of-

fen und ehrlich miteinander um und besprechen ihre Probleme.

Für ihn ist es enorm wichtig, sich mit der eigenen Biografie und auch den unangenehmen Dingen zu beschäftigen und damit abzuschließen – eine Voraussetzung, gesund und zufrieden leben zu können und die Scham zu überwinden. „Ich habe es geschafft, die Sachen geradezurücken und zu sagen, dass es mir leidtut – das hat funktioniert.“

Er versucht bis heute, Wichtiges nicht aufzuschieben. „Unerledigte Dinge rauben viel Kraft und Energie, es gibt mir eine gewisse Sicherheit, die Sachen möglichst schnell zu bereinigen“.

*Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*

Akzeptanz der eigenen Lebensgeschichte

In der Salus-Klinik im hessischen Friedrichsdorf wird eine Entwöhnungsbehandlung für suchtkranke Menschen angeboten. Fast alle Suchtformen sind vertreten, die Patienten sind durchschnittlich über 45 Jahre alt. Die stationäre Entwöhnung dauert zwischen 8 und 26 Wochen, je nach Kostenzusage. Nadja Tahmassebi ist Leitende Psychologin der Klinik. Gunhild Ahmann hat sich mit ihr über das Thema „Versöhnung“ unterhalten.

WEGGEFÄHRTE: Wo begegnet Ihnen das Thema Versöhnung? Welche besondere Bedeutung hat Versöhnung für suchtkranke Menschen?

Nadja Tahmassebi: Das Thema Versöhnung taucht in der Therapie an unterschiedlichen Stellen auf. Das Thema Versöhnung ist eng mit dem Thema Schuld und Scham verbunden. Zum einen erleben Betroffene Schuld und Scham in Be-



Nadja Tahmassebi

zug auf ihre Suchterkrankung, sie schämen sich dafür, dass sie unter einer Abhängigkeitserkrankung leiden, d.h. der Blick auf sich selbst ist beschädigt und kann durch Versöhnung mit sich selbst wieder reguliert werden.

Manchen Menschen mit einer Suchterkrankung wird in der Auseinandersetzung mit ihrem Suchtverhalten auch bewusst, dass sie nicht nur sich selbst geschadet haben durch ihre Suchterkrankung, sondern auch anderen Menschen z.B. ihrem Arbeitgeber, ihren Kollegen, ihrer Familie, ihren Partnern und ihren Kindern, d.h. das Suchtverhalten hat auch zu negativen Folgen bei anderen Menschen geführt, nämlich dass sie ihrer Fürsorgepflicht für ihre Kinder nicht nachgekommen sind oder ihrer Partnerin oder ihrem Partner Schaden zugefügt haben – sei es in Form von Vernachlässigung, emotionaler Abwesenheit oder sogar verbaler oder physischer Gewalt. Es geht darum sich selbst zu verzeihen und zu versuchen, sich mit anderen Menschen zu versöhnen.

Welche verschiedenen Aspekte hat Versöhnung für suchtkranke Menschen? Geht es auch um die Versöhnung mit sich selbst? Und im zweiten Schritt folgt die Versöh-

nung mit denen, gegenüber denen ich mich schuldig gemacht habe?

Es geht zunächst darum, sich das Fehlverhalten bewusst zu machen und es anzuerkennen. Während des Konsums waren die meisten nicht dazu in der Lage, weil sich alles nur noch um das Suchtmittel drehte. Sie waren mit dem Konsum beschäftigt und nicht mehr emotional offen. Viele Patienten sind im Nachhinein sehr erschüttert über ihr früheres Verhalten und machen sich selbst Vorwürfe. Es ist aber wichtig, das schädigende Verhalten zu objektivieren, also es weder zu verharmlosen noch zu dramatisieren, und sich selbst zu verzeihen. Das ist für die meisten Patienten ein längerer und schmerzhafter Prozess. Die Scham muss überwunden werden, um sich selbst gut zu begegnen und Wege zur Versöhnung zu finden.

Der erste Schritt ist der Aufbau von Selbstmitgefühl (unter Selbstmitgefühl wird ein gütiger und fürsorglicher Umgang mit sich selbst verstanden, gerade wenn die eigene Scham oder andere negative Gefühle aktiviert sind) und die objektive Betrachtung des Fehlverhaltens. Wir helfen den Patienten dabei zu akzeptieren, wie sie mit sich selbst und anderen während ihrer aktiven Suchtzeit umgegangen sind, was sie anderen angetan haben. Sie sollen lernen, freundlich mit sich selbst zu sein und sich selbst mit Güte und fürsorglich zu begegnen. Den meisten Patienten gelingt es, sie müssen es sich aber erarbeiten.

Ganz konkret regen wir die Patienten an, wieder Kontakt zu ihren Angehörigen aufzunehmen, z.B. mit einem Brief oder einem Treffen. Wir bereiten die Patienten darauf vor, dass die Partnerin oder die Kinder sie vielleicht nicht sofort mit offenen Armen empfangen. Wir versuchen die Patienten zu stärken, damit die Frustration darüber nicht zu groß wird und sie mögliche Vorwürfe aushalten. Bei gut der Hälfte der Patienten gelingt schließlich die Versöhnung mit den Angehörigen, allerdings über einen längeren Zeithorizont – das sind nicht Wochen, sondern Monate oder ein ganzes Jahr.

Grundsätzlich ist es für suchtkranke Menschen wichtig, aus ihrer Isolation

herauszukommen und sich selbst wieder in Verbindung mit anderen zu erleben. Die meisten Suchtkranken haben ja nicht in Gesellschaft konsumiert, sondern allein, und viele haben sich einsam gefühlt.

Ist Versöhnung eine notwendige Voraussetzung, um suchtfrei leben zu können?

Nein, das ist es nicht zwingend. Notwendige Voraussetzung um suchtfrei zu leben, ist eine klare Abstinenzentscheidung – mit oder ohne Versöhnung. Aber natürlich erleichtert die Versöhnung mit nahestehenden Menschen die Akzeptanz der Suchterkrankung und kann die Abstinenzfähigkeit unterstützen.

Wie können Familie, Freunde und Therapeuten den suchtkranken Menschen auf dem Weg zur Versöhnung unterstützen?

Wir beziehen die Angehörigen von Anfang an in die Therapie ein, z.B. in Form eines zweitägigen Angehörigenseminars oder in Einzel- oder Paargesprächen. Häufig besteht eine Diskrepanz in der Sichtweise von Angehörigen und Suchtkranken: Die meisten Angehörigen wissen schon sehr viel länger als der Betroffene von seiner Abhängigkeit. Für die meisten Suchtkranken ist es aber ein längerer Prozess, sich die Sucht einzugestehen. Es ist hilfreich, wenn die Angehörigen versuchen, das Tempo der Betroffenen zu übernehmen, also wenn beide dasselbe Tempo finden.

Außerdem ist es hilfreich, wenn Angehörige keine Vorwürfe machen, sondern verständnisvoll sind, z.B. in Situationen, die Verlangen bei dem Suchtkranken auslösen. Es sollten auch klare Absprachen für den Fall eines Rückfalls getroffen werden. Suchterkrankungen sind chronische Erkrankungen und erfordern Geduld, bei ihrer Überwindung hat die Unterstützung der Angehörigen einen hohen Stellenwert.

Was könnte außerdem helfen? Der Glaube?

Ja, auch der Glaube kann helfen, das Verhalten in einem größeren Rahmen einzuordnen. Der Glaube kann auch unterstützend sein, um schwierige Lebenssituationen zu bewältigen. Über den Glauben können Betroffene immer wieder neu

Hoffnung schöpfen und einen neuen Anfang wagen.

Ich halte auch Biografiearbeit für eine sinnvolle Unterstützung, also die Beschäftigung mit der eigenen Lebensgeschichte. Hier geht es um die Versöhnung mit schwierigen Lebensphasen, z.B. eine problematische Kindheit, die dazu führte, dass die Person keinen stabilen Selbstwert entwickeln konnte. Die schwierigen Lebensphasen haben sich die Betroffenen nicht selbst ausgesucht, und sie konnten als Kind gar nicht anders darauf reagieren. Es geht in der Therapie nicht darum, das auszuradieren, sondern sich mit dem Schicksal und der Ungerechtigkeit, die sie erfahren haben, zu versöhnen. Versöhnung heißt auch, das Schlechte, was passiert ist, anzuerkennen.

Übrigens: Die Idee, dass Rache und Genugtuung, z.B. durch einen Gerichtsprozess und eine Verurteilung, bei der Verarbeitung eines Unrechts helfen, ist ein Irrglaube. Das hilft nicht, um emotionale Wunden zu heilen – im Gegenteil: Die Verletzung wird dadurch verzögert und manchmal sogar aufrechterhalten. Ähnlich wie bei einer Wunde muss eine emotionale Verletzung gereinigt sein und verheilen, eine Narbe bleibt, aber manchmal ist diese kaum noch sichtbar und nicht mehr schmerzhaft.

Wie können (suchtkranke) Menschen mit dem umgehen, was unversöhnt bleibt, weil es zu schwerwiegend ist, was erlitten oder zugefügt wurde? Ist Versöhnung ein Muss, um gut weiterleben zu können?

Versöhnung kann es nicht um jeden Preis geben. Manchmal sind die Verletzungen doch zu schwerwiegend, um zu verzeihen. Auch das muss man dann akzeptieren.

Weitere Informationen:

Nadja Tahmassebi
Salus-Klinik Friedrichsdorf
Landgrafenplatz 1, 61381 Friedrichsdorf
Tel. 06172 / 950403
E-Mail:
n.tahmassebi@salus-friedrichsdorf.de
www.salus-friedrichsdorf.de

IM BLICKPUNKT

Auch eine Geste kann versöhnen

Die Kreuzbund-Gruppe Münster-Roxel hat sich in einer Gruppenstunde mit dem Thema „Versöhnung“ beschäftigt, und zwar im Vorfeld des Besuchs von Marianne Holthaus und mir am 29. April 2024. Im Folgenden werden einige Aussagen der Gruppenmitglieder zusammengefasst.

Versöhnungsprozesse begleiten den Menschen durch sein Leben und haben eine besondere Dimension im Suchtkontext. Hier geht es zuallererst um die Versöhnung mit sich selbst und um die Versöhnung mit dem Neuanfang. „Jeder trägt einen Rucksack durch sein Leben. Manches im Rucksack drückt und quält, das versuche ich herauszunehmen und dafür gute Dinge hineinzupacken“, erinnert sich Uwe an ein Bild, das ihm in seiner Therapie geholfen hat.

Werner ist sicher, dass Versöhnung mit Familie und Freunden Zeit braucht, denn Verletzungen müssen heilen. „Versöhnung ist eine Entwicklung, sie passiert nicht allein, sondern muss miteinander wachsen“. Er weiß, dass er „ordentlich was angerichtet hat“, glaubt aber nicht, dass alles ausgesprochen werden muss. „Es gibt Momente

ohne viele Worte und kleine Dinge im Alltag, die ein unausgesprochenes Einverständnis bezeugen – und dafür bin ich sehr dankbar“. Wichtig sei es, gemeinsam in die Zukunft ausgerichtet zu sein. Um nicht in alte Gedanken und Verhaltensmuster zurückzufallen, sei es entscheidend, Verantwortung zu übernehmen, aber auch Dinge stehen lassen zu können.

Diese Erfahrung hat auch Dieter gemacht. Die verlorene Zeit während der Abhängigkeit könne man nicht mehr verändern, sondern nur das jetzige Zusammenleben. „Man kann nicht alles wiedergutmachen, Gespräche allein reichen nicht, das Vorleben ist entscheidend“. Es braucht eine bewusste Entscheidung, das Schlimme hinter sich zu lassen, ihm keine Macht mehr über das Leben zu geben.

Auch Angehörige versuchen, verloren gegangenes Vertrauen wieder aufzubauen, erklärt Hannelore. „Dafür muss aber von der anderen Seite etwas kommen. Das müssen nicht immer viele Worte sein, auch eine Geste kann versöhnen.“ Wie in allen Beziehungen seien Respekt und Aufmerksamkeit für den anderen die Grundlage für Versöhnung.

Uwe war ziemlich schockiert, als er erfahren hat, wie seine Frau seine Sucht erlebt hat. Versöhnung und Vertrauen hängen seiner Meinung nach eng miteinander zusammen. Es sei ein langer Prozess, das Vertrauen in der Partnerschaft wieder herzustellen. „Zuallererst ist es wichtig, das Vertrauen zu sich selbst wieder aufzubauen, das ist ein bedeutender Schritt zur Vorbeugung eines Rückfalls“.

„Ich war zwei Jahre lang sauer auf mich selbst, es hat lange gedauert, bis ich wieder mehr Selbstvertrauen entwickelt habe“, sagt Maria als Angehörige eines suchtkranken Mannes. Sie ist überzeugt, dass Versöhnung da gelingt, wo auch die schönen Dinge gesehen werden können – und manches bleibt auch ungelöst.

Für Klaus steht die Versöhnung mit der eigenen Geschichte im Vordergrund, und die reicht „für drei Leben“, sagt er. Sein Vater war alkoholabhängig, seine Mutter ist früh gestorben, er ist bei Pflegefamilien und im Heim aufgewachsen. Er hat in neun Schuljahren neun Mal die Schule gewechselt. Zu wenig Zuneigung, zu wenig Sicherheit und Stabilität in Kindheit und Jugend – darin ist auch seine Alkoholabhängigkeit begründet. Heute erfüllt er Wünsche von Heimkindern und tut damit Gutes für das „eigene innere Kind“.



Gruppentreffpunkt im Botanischen Garten Münster

„Mein Selbstvertrauen ist verloren gegangen“, beschreibt Lukas im Rückblick seine Zeit der Alkoholabhängigkeit. „Ich konnte mich nicht mehr auf mich selbst verlassen und bin oft gescheitert, und dieses Gefühl der Unsicherheit hat lange

angedauert.“ Mit Hilfe der Kreuzbund-Gruppe hat er dann einen Neustart in sein abstinentes Leben gewagt.

Das Fazit aller Gruppenmitglieder lautet: Jeder ist für sich hier, und die Le-

bensgeschichten der anderen helfen, den eigenen Rucksack zu tragen.

*Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*

Vergebliche Suche nach Versöhnung

Lange und zufriedene Abstinenz ist ein Credo in fast allen Gruppen. „Du strahlst so positiv, so zufrieden, wie machst du das?“ Eine Frage, die nicht selten gestellt wird. „Das klappt, wenn man mit sich selbst und mit dem Umfeld im Reinen ist, ist aber ein Prozess“, sagen nicht wenige langjährige Weggefährten. Was nun, wenn dieser Prozess in einer unlösbaren Sackgasse steckt und der Stachel über eine unmöglich scheinende Versöhnung immer tiefer ins Fleisch eindringt?

„Ich wollte mich mit meinem Vater versöhnen, jetzt ist er tot. Meine Kinder und mein Ex-Partner lehnen jeglichen Kontakt mit mir ab und das seit Jahren“, nur ein Beispiel für eine ausweglos scheinende Versöhnung.

Wenn so ein Stachel richtig festsitzt, ist das ein nicht kalkulierbares Risiko für Rückfälle. Das weiß ich leider aus bitterer, eigener Erfahrung. Versöhnung setzt Vergebung voraus, die erhofft man von seinem Gegenüber. Ohne Vergebung also keine Versöhnung, keine Absolution, kein Freispruch. Ewiges Fegefeuer statt lang ersehnter Befreiung von einer Last. Zeit heilt alle Wunden, dieser Spruch trifft nicht zu. Im Gegenteil: „Ich bin doch abstinent, ich habe doch mein Leben im Griff, ich gehe regelmäßig zur Gruppe, mein Rat ist gefragt. Warum funktioniert das mit der Versöhnung auch nach Jahren nicht?“

Ein Hamsterrad beginnt sich zu drehen, manifestiert sich im Kopf, und die vermeintliche eigene Unzulänglichkeit droht die hart erarbeitete Zufriedenheit Stück für Stück zu demontieren. Die Situ-

ation wird zu einem Brett, das so dick ist, dass man es nicht mehr gebohrt kriegt. Und nun? Aushalten bis zum nächsten Absturz, nein, das kann nicht die Lösung sein.

Mein Lösungsansatz war ein anderer: Ich habe mich aufgerafft, die unversöhnlichen Beziehungen mit mir aufzuarbeiten. Ich habe Briefe geschrieben, nicht um sie zu verschicken, sondern um meine Gefühle, meine Wut, meine Sehnsucht nach Versöhnung für mich in Worte zu fassen. „Jetzt spricht der nicht nur mit sich selbst, er schreibt sich selbst auch noch Briefe!“ Zu Anfang ging das mit Bleistift und Papier, aber als der erste Papierkorb mit angefangenen und verworfenen Entwürfen voll war, habe ich mich für den PC als Hilfsmittel entschieden, da kann man munter drauf los schreiben und hat trotzdem die Möglichkeit, einfach etwas zu verändern oder auch neu zu formulieren.

Dabei ist mir etwas aufgefallen, was mich in der Rückschau mehr als befreit hat. Die ersten Schreibversuche waren voller unterschwelliger Wut und gipfelten nicht selten in Vorwürfen. „Ja, ich habe Fehler gemacht, ja, ich habe Schuld auf mich geladen, ich habe versagt. Aber ich habe mich auch von den Ketten meiner Sucht befreit, sogar ohne den Zuspruch oder das Verständnis von für mich wichtigen Menschen aus meinem Leben.“

Der Ton der Briefe wurde mit der Zeit ruhiger, versöhnlicher, die Argumentation sachlich, und irgendwann kam ich zu der Erkenntnis: Wenn ich mir selbst vergebe, veröhne ich mich auch mit denen, die nicht mehr da sind oder ein Ge-

spräch ablehnen. Diese Erkenntnis hat gedauert und hat Schweiß und Tränen gekostet.

Das ehrliche Eingestehen eigener Fehler und Verfehlungen ist inzwischen keine Form von Schwäche mehr, sondern eine echte Stärke. Gelassenheit ist in meinem Kopf eingekehrt, Gelassenheit, die meine Zufriedenheit stabilisiert und sogar steigert. Den Stachel der nicht möglichen Versöhnung habe ich mir selbst gezogen. Die noch vorhandene Narbe juckt bisweilen immer noch, aber nicht selten bringt sie mich dazu, ein zaghaftes Lächeln auf mein Gesicht zu zaubern. Denn wo eine Versöhnung von Angesicht zu Angesicht nicht möglich ist, gibt es dennoch viele schöne Erinnerungen. Damit ist nichts abgehakt oder aus der Welt, das Gefühl ist einfach ein anderes. Der Blick zurück im Zorn ist verschwunden, Dankbarkeit und innerer Friede – so könnte man das beschreiben. Ich musste lernen, mit Tatsachen, die ich nicht ändern kann, umzugehen und diese für mich zu akzeptieren.

Die Sehnsucht nach echter Versöhnung wird bleiben, genau wie die vielen schönen Erinnerungen, das erfüllt mich inzwischen mit Dankbarkeit und Zuversicht für die Zukunft.

Mit vielen Menschen gab und gibt es echte Versöhnung, das hat richtig gutgetan. Wenn das nicht möglich ist, dann kann die Selbstbefriedung ein Weg sein, das Martyrium zu beenden.

Klemens Holthaus, Kreuzbund Detmold

IM BLICKPUNKT

Darüber reden ist wie eine Reinigung und Befreiung

Maria P. aus Bottrop ist ein gutes Beispiel dafür, dass Suchterkrankungen mehrere Ursachen haben. Während ihrer akuten Alkoholabhängigkeit von 1994 bis 2001 hat sie immer gearbeitet, war aber psychisch mit ihrem Beruf als Krankenschwester überfordert. „Ich habe die Patienten in Gedanken immer mit nach Hause genommen“, erklärt sie. Sie trank dann am Feierabend.

Außerdem hatte sie sich von ihrem ersten Mann getrennt, und ihre neue Beziehung wurde von einer Gewalttat überschattet. In ihrer pragmatischen Art nahm Maria Kontakt zu ihrem Arzt auf und absolvierte anschließend eine stationäre Entwöhnung in Tönisstein. Seit 2002 besucht sie eine Kreuzbund-Gruppe in Bottrop.

Zur Neuausrichtung ihres Lebens gehörte auch der Ausstieg aus ihrem Beruf, sie machte eine Umschulung und arbeitete bis zum Ruhestand im Jahr 2023 als Verwaltungsfachangestellte.

Zu den Ursachen ihrer Suchterkrankung befragt, ist sie sicher, dass ihre Alkoholabhängigkeit ihren Ursprung auch in ihrer Herkunftsfamilie hat. Im Alter von fünf Jahren hatte sie eine Hirnembolie und musste ein halbes Jahr im Krankenhaus behandelt werden. „Deswegen haben mich alle für etwas zurückgeblieben gehalten und geglaubt, dass ich nichts mitbekomme vom Trinkverhalten unseres Vaters“, sagt Maria in der Rückschau.

Maria hatte allerdings schon bemerkt, dass ihr Vater häufig die Schnapsflasche in der Hand hatte und morgens zitterte. Auch wurde sie von Schulkameraden darauf angesprochen, dass ihr Vater sich im Supermarkt mit Hochprozentigem versorgte. Wenn sie das ihrer Mutter erzähl-

te, stritt die Mutter alles ab und ohrfeigte sie. Auch ihre Geschwister wollten es nicht zugeben. Sie waren mit der Situation einfach überfordert. Ihre Mutter verhinderte sogar, dass sich die Geschwister gut verstehen, und schürte den Streit zwischen ihnen. Maria wurde das Gefühl vermittelt, sie sei schuld daran, dass ihr Vater trinkt. Das Klima in der Familie war von Misstrauen und Unehhrlichkeit geprägt. Deswegen war Maria erleichtert, als sie im Alter von 14 Jahren ihre Ausbildung an der Pflegevorschule in Münster begann und das Elternhaus verlassen konnte.

Maria hat sich jahrelang Vorwürfe gemacht, dass sie und ihre Familie dem Vater nicht helfen konnten. Ihr Vater war in ihren Augen ein sehr feinfühlig, fürsorglicher und zuverlässiger Mensch. Auch wenn er betrunken war, ist er nie aggressiv oder gar gewalttätig geworden. Im Jahr 1990 ist er schließlich im Alter von 72 Jahren an Magenkrebs gestorben, eine Folge des langjährigen Alkohol- und Tabakkonsums. „Er hat sich geschämt, aber es hat es einfach nicht geschafft, sich Hilfe zu holen“, ist Maria überzeugt.

Ihre Mutter blühte regelrecht auf nach dem Tod ihres Mannes. Sie war viel unterwegs, machte mit beim Kegeln, Kartenspielen und ähnlichen Aktivitäten. Sie saß noch im hohen Alter selbst am Steuer ihres Autos.

Maria ist übrigens nicht das einzige Kind der Familie, das suchtkrank geworden ist. Ihr älterer Bruder lebt wegen seines Korsakow-Syndroms in einem Pflegeheim. Der früher erfolgreiche Versicherungskaufmann konnte sich schon mit Ende 50 nicht mehr selbst versorgen. Die Mutter wollte auch seine Suchterkrankung nicht sehen bzw. nicht realisieren.

1999 / 2000 hat Maria schließlich den Kontakt zu ihrer Mutter und zu ihren Ge-

schwistern komplett abgebrochen, nachdem ihre Mutter sie wieder beleidigt, belogen und verletzt hatte.

15 Jahre lang hat ihre Mutter nicht ernsthaft versucht, den Kontakt wieder aufzunehmen. „Sie hat mir am Telefon ein paar Mal wieder die alten Vorwürfe gemacht und gefragt, wann ich denn endlich zur Vernunft komme“. Nach 15 Jahren hat ihre Schwester Maria darüber informiert, dass ihre inzwischen 90-jährige Mutter im Krankenhaus liegt. Maria fühlte sich in ihrem neuen Leben so gefestigt, dass ihre Mutter sie nicht mehr verletzen konnte und ist zu ihr gefahren. „Das Verhältnis war am Anfang sehr distanziert, und wir haben uns sehr neutral unterhalten“, beschreibt sie die Situation.

Aber ihre Mutter veränderte ihre Sichtweise und fragte Maria irgendwann, ob es denn wirklich so schlimm gewesen sei in ihrer Kindheit. Maria antwortete: „Ja, es war schlimm, aber jetzt müssen wir nicht mehr darüber reden.“ Maria sagt, sie hat ihrer Mutter verziehen und ist mit sich im Reinen. Nach und nach hat Maria sich auch mit ihren Geschwistern unterhalten und versöhnt, seitdem haben sie ein gutes Verhältnis und halten zusammen. „Das war wie eine Reinigung“, erklärt sie.

Damit es den heutigen und zukünftigen Familien leichter fällt, über Suchtprobleme zu sprechen, engagiert sich Maria in der Öffentlichkeitsarbeit. „Wir müssen darüber reden, damit die Scham überwunden wird!“

*Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*

Wir begrüßen die neuen Gruppenleitungen

Sie sind zur Leiterin oder zum Leiter einer Kreuzbund-Gruppe gewählt worden. Dazu gratulieren wir Ihnen. Wir danken Ihnen für Ihre Bereitschaft, sich in Ihrer Freizeit für Ihre Gruppe und den Kreuzbund einzusetzen. Alles Gute, viel Freude und Erfolg wünscht Ihnen der Bundesverband.

Übrigens: Im WEGGEFÄHRTE finden Sie auch immer viel Gesprächsstoff für Ihre Gruppenstunden.

Die neuen Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter:

Augsburg

Thomas Bartsch Landsberg – die Brücke

Freiburg

Marius Goeritz Karlsruhe 1

Fulda

Gabriele Gasche Langenselbold

Köln

Monika Tillack Köln-Worringen

Limburg

Miriam M. Isinger Wiesbaden 1

Oldenburg

Thorsten Elberfeld Friesoythe - St. Marien

Münster

Christoph Ehlert Rheine - St. Elisabeth 3
Lucienne Korsching Senden

Osnabrück

Bernhard Mathlage Haselünne - St. Vincentius
Martina Mathlage Haselünne 1

Rottenburg

Waltraud Augustin Ulm-Angehörige
Uwe Bohl Isny
Gunther Jordan Heilbronn 6

Speyer

Michael Seegmüller Homburg 3
Uwe Söllner Landau/Pfalz

Würzburg

Horst Dümmler Kitzingen 2

KB Raunheim

Vielfältige Aktivitäten

Am 22. Februar 2024 haben 25 Mitglieder der beiden Kreuzbund-Gruppen in Raunheim den rheinland-pfälzischen Landtag in Mainz besucht. Unsere Gruppenleiterin Christine Müller hatte das über ihre vielfältigen Kontakte möglich gemacht. Die Einladung stammte von der SPD-Landtagsabgeordneten Sabine Bätzing-Lichtenthäler.

Wir wurden in die Örtlichkeiten und Regeln des Landtages eingewiesen und konnten an einer Landtagssitzung teilnehmen. Der Landtag behandelte in dieser Stunde das Thema Cannabislegalisierung. Zum Schluss stand uns Frau Bätzing-Lichtenthäler gut eine Stunde für Fragen zur Verfügung. Sie war u.a. von 2005 bis 2009 Drogenbeauftragte der Bundesregierung. Wünschenswert ist weiterhin die Erhöhung der Mittel für die Suchtprävention aller Art, auch in Bezug auf legale Suchtmittel wie z.B. Alkohol.

Vom 8. bis 10. März 2024 stand der fast schon traditionelle Wochenendausflug an. Elf Personen kamen in der Selbstversorgerhütte des Odenwaldclubs in Knoden zusammen. Für Samstag war der Therapeut Heinz Vallböhrer gebucht, diesmal zum Thema Achtsamkeit. Er führte uns souverän durch den Tag.

Am Sonntag wurde unser Quartier nach dem Frühstück besenrein verlassen. Danach besuchten wir noch den Bergtierpark in Fürth und fuhren zum Ausklang zum Mittagessen nach Erlenbach. Dieses Wochenende hat die Teilnehmer*innen wieder einander nähergebracht.

13 Mitglieder der Kreuzbund-Gruppen Raunheim haben dann am 18. April 2024 das Kriminalmuseum in Frankfurt besucht. Es befindet sich im Untergeschoss des Polizeipräsidiums und wird von einem Verein betrieben – der Begriff „Museum“ darf eigentlich nicht verwendet werden, da es keine allgemeinen Öffnungszeiten gibt, und die Einrichtung nur nach Voranmeldung besucht werden kann.



Ein Vereinsmitglied, Mitarbeiter des Polizeipräsidiums, erläuterte uns anhand der diversen Ausstellungsstücke innerhalb von zwei Stunden einige Verbrechen des letzten Jahrhunderts.

In Anschluss an die Führung nahmen wir vor Ort an einer Lesung des Autors Erwin Müller teil. Er las aus dem Buch „TODES TRANSIT – Die Mordsache Stippbachtal“. Der pensionierte Kriminalbeamte hat darin einen ungelösten Mordfall während seiner aktiven Berufszeit beschrieben.

Volker Berndt

DV Passau

„Wir sind alle Naturgeschöpfe...

... und ich bin mir mein bester Gärtner.“ So lautete das Thema des diesjährigen Familienseminars vom 3. bis 5. Mai 2024 in der Jugendbildungsstätte Windberg. 15 Kreuzbund-Mitglieder und unser Referent Andreas Kindermann waren dabei. Nach einem gemeinsamen Abendessen und einer kurzen Vorstellung, den meisten von uns ist Andreas schon bekannt und ans Herz gewachsen, teilte er uns mit, dass er bereits zum fünften Mal unser Familienwochenende leitet. Anschließend versuchte er mit uns eine Atemtechnik, die die innere Ruhe und Ausgeglichenheit fördert.

Die Atemübung 4711 bedeutet: vier Sekunden lang einatmen, sieben Sekunden lang ausatmen und das ganze mindestens elf Minuten am Stück. Wir zählen dabei ganz entspannt mit. Es kommt nicht auf jede Sekunde an. Wichtig ist vor allem, dass das Ausatmen deutlich länger dauert als das Einatmen. Eine bewusste Atmung und Atemübungen beruhigen das Nervensystem und sorgen für einen klaren Kopf. Und das zu jeder Gelegenheit, egal ob im Sitzen, Stehen oder auch im Gehen.

Dann gedachten wir unserem verstorbenen Franz Fischer, und Andreas stellte die Frage in die Runde, wie wir den Verlust bewältigt haben.

Am Samstag fuhren wir nach einem vorzüglichen Frühstück gemeinsam nach Steinburg. Von dort aus ging es zu Fuß weiter auf dem Erlebnispfad Perlachtal. Andreas machte uns aufmerksam auf die Ruhe in der Natur, das Zwitschern der Vögel und das Rauschen des Wassers. Und wir marschierten weiter entlang des Bogenbachs oder auch Perlach genannt. Der Name Perlach sagt uns, dass in diesen Bächen früher Flussperlmuscheln vorkamen. Die Flussperlmuschel braucht sauberes und kalkarmes Wasser zum Leben. Sie verschwand dort vor etwa 30 Jahren. Pünktlich zum Mittagessen waren wir wieder zurück in Windberg.

Am Nachmittag besuchte die Gruppe den Bogenberg, den Heiligen Berg Niederbayerns und ein bedeutender bayerischer Wallfahrtsort. Er verfügt mit der Wallfahrtskirche über ein religiös und historisch herausragendes Kulturgut. Bei herrlichem Wetter konnten wir auch die schöne Aussicht mit Blick auf den Gäuboden bewundern. Seit mehr als 500 Jahren, immer zu Pfingsten, wallfahren die Bewohner von Holzkirchen zu Fuß zum Bogenberg. Die Wallfahrt mit der 13 Meter langen, mit rotem Wachs umwickelten Fichtenstange ist heute ein Markenzeichen des Bogenbergs. Die Wallfahrer gehen, beten und tragen dabei die rund 50 Kilo schwere Kerze auf den Schultern auf den Berg der Heiligen Maria.

Im ehemaligen Pfarrstadl befindet sich auf dem Bogenberg seit 1962 das Kreismuseum. Auf zwei Ausstellungsebenen werden



verschiedene Themenschwerpunkte gezeigt, z.B. die Geschichte der bayerischen weiß-blauen Rauten und des Bogenbergs mit seiner Wallfahrt, darüber hinaus zahlreiche religiöse Gegenstände und wertvolle Skulpturen der Romanik, der Gotik und des Barock.

Nach dem Abendessen trafen wir uns wieder in unserem Gruppenraum. Irene las uns eine nachdenkliche Botschaft vor mit der Überschrift „Wie schwer ist das Glas?“ Es ging darum, das Loslassen zu lernen. Manche Dinge können einfach nicht kontrolliert werden. Es macht keinen Sinn, dafür Zeit und Energie zu verschwenden.

Anschließend bereicherte uns Kathi mit der spirituellen Geschichte vom Traum der drei Bäume. Ein jeder von ihnen möchte etwas ganz Besonderes werden, wenn er einmal groß ist. Tatsächlich werden ihre Wünsche wahr, doch ganz anders, als sie es sich vorgestellt haben. Diese alte Legende erzählt vom Wünschen und Träumen und davon, dass alles im Leben einem großen Plan folgt.

Am Schluss diskutierten wir über eigene Schuldgefühle und die Verantwortung. Diese schieben wir manchmal gern auf andere, um nicht in die Schusslinie zu geraten – weder in die von anderen, noch in die eigene. Statt die Ursache für ein Problem oder einen Patzer zu suchen, wird ein Schuldiger gesucht.

Den Sonntagvormittag gestaltete Andreas mit einem Wortgottesdienst. Hauptperson war Maria von Magdala, die im Neuen Testament in allen Evangelien das Grab Jesu am Ostermorgen leer vorfindet. Zudem ist Maria aus Magdala die Erste, die die Begegnung mit dem Auferstandenen erlebt. Zunächst ohne dass sie ihn erkennt – sie hält ihn für den Gärtner.

In einer kurzen Abschlussrunde bedankten wir uns bei Andreas Kindermann für das schöne Wochenende. Ein Dankeschön auch an Irene und Kathi für die Organisation. Im kommenden Jahr treffen wir uns im Juni zum Familienseminar in Altötting.

Elfriede Höfl, Frauenbeauftragte des DV Passau

DV Limburg

Neuer Vorstand bei stabilen Mitgliederzahlen

Der Kreuzbund-Diözesanverband Limburg e.V. hat am 13. April 2024 auf seiner jährlichen Mitgliederversammlung einen neuen Vorstand gewählt. Auch die Beisitzer*innen der Arbeitsbereiche wurden neu gewählt bzw. in ihren Ämtern bestätigt.

Der scheidende Vorsitzende Manfred Hurt begrüßte zunächst die knapp 40 erschienenen Mitglieder im Dorfgemeinschaftshaus in Limburg-Lindenholzhausen. Nach 15 Jahren im Vorstand sieht er die Zeit als gekommen, einem jüngeren Vorsitzenden Platz zu machen. Überschattet wurde die Versammlung vom plötzlichen Tod von Sigrid Hoffmann, die von 2012 bis 2021 als stellvertretende Vorsitzende des Verbands fungierte.



Ingrid Rössel-Drath überreicht Manfred Hurth (Mitte) und Steffen Fachinger (links) im Namen der Caritas die Ehrenurkunden und ein kleines Präsent für 15-jährige aktive Mitgliedschaft.

Unser Geistlicher Beirat Pater Ludger Zewe stimmte nach den Formalitäten die Anwesenden auf die Versammlung ein. Bevor der geschäftsführende Vorstand der Versammlung seinen Jahresbericht vorlegte, gaben die einzelnen Arbeitsbereiche einen Überblick über ihre Arbeit im vergangenen Jahr.

Insgesamt steht der DV Limburg auf stabilen Füßen: Bei 19 Austritten und zwei Sterbefällen zählt der Verein zurzeit 125 Mitglieder, 15 Mitglieder sind im Laufe des Jahres eingetreten. Die auf der letzten Mitgliederversammlung festgelegten Ziele wurden eingehalten, darunter das Halten der Mitgliederzahlen und die Aufrechterhaltung der Angebote. Das wurde auch von den Kassenprüfern bestätigt. Der Entlastung des Vorstands stand somit nichts im Wege.

Nach der Ehrung von insgesamt 24 Mitgliedern für ihre langjährige Mitgliedschaft war es auch für Manfred Hurt Zeit, sich bei der Versammlung als erster Vorsitzender zu verabschieden. Pater Ludger Zewe ergriff das Wort und ließ die vergangenen Jahre Revue passieren. Neben vielen Höhen waren auch einige

Tiefpunkte des Verbandes zu bewältigen, die Manfred mit seiner ruhigen und besonnenen Art sehr gut gemeistert hat.

Das Land Hessen wird ihm in naher Zukunft noch den Ehrenbrief des Landes verleihen. Für den Caritasverband der Diözese Limburg war Ingrid Rössel-Drath angereist. Sie hatte für den langjährigen DV-Vorsitzenden Manfred Hurt und für die 15-jährige Mitgliedschaft von Steffen Fachinger eine Urkunde, die goldene Ehrennadel des DCV und ein kleines Präsent im Gepäck. Mit beiden steht sie seit zehn Jahren im regen Austausch, um die Zusammenarbeit der Caritas und des Kreuzbundes zu stärken.

Als Vertreter des Kreuzbund-Bundesverbandes war der stellvertretende Vorsitzende Gerhard Iser angereist. Auch er würdigte die langjährige Arbeit von Manfred Hurt und überreichte ihm die Kreuzbund-Medaille, die höchste Auszeichnung, die der Kreuzbund zu vergeben hat.

Es folgte die wohlverdiente Mittagspause, an deren Anschluss der nächste Marathon folgte – der neue Vorstand, die Beisitzer*innen und die Delegierten für den Bundesverband mussten gewählt werden. Neuer Vorsitzender ist Stefan Georgi aus Wiesbaden. Der 48-jährige ist seit 2018 Mitglied im Kreuzbund. Seit November 2019 gehört er dem Leitungsteam der Info-Gruppe in Wiesbaden an und zeigte auch sehr schnell Interesse an der Organisation von diversen Veranstaltungen und an der Vorstandsarbeit. Sein Stellvertreter ist wie bisher Harald Schumacher aus Limburg, die Geschäftsführung hat nach wie vor Karin Millbrodt aus Bad Camberg.

Steffen Fachinger,
Beauftragter für Öffentlichkeitsarbeit im DV Limburg
Foto: C. Granse, Wiesbaden

Hilfe für Suchtbetroffene & Angehörige

KREUZBUND-CHAT



- Für alle Sucht-Themen offen
- Selbsthilfe von Betroffenen für Betroffene
- Moderiert durch Betroffene & Angehörige mit langjähriger Selbsthilfe-Erfahrung
- Anonym & datengeschützt chatten
- Einfach von zu Hause und unterwegs mit Gleichgesinnten austauschen

kreuzbund.de → chat → zum chat

Ein Loblied auf die Liebe

Bei strahlendem Sonnenschein und frühlingshaften Temperaturen begann am 7. April 2024 gegen 10:00 Uhr unser diesjähriger Begegnungstag mit Mitgliederversammlung im Geistlichen Zentrum Maria Rosenberg in Waldfishbach-Burgalben.

Zu Beginn stimmte uns unser Geistlicher Beirat Georg Mick mit Bibeltexten aus dem „Hohelied Salomos“ nach den grauen Wintermonaten auf den Frühling mit all seinen Facetten wie Frühjahrsputz, Aufräumen und Allergien ein. Der Frühling steht auch für eine Wiedergeburt – physisch, spirituell und emotional – wir gewinnen ein neues Leben und neue Liebe. Von den Texten des Hohelieds inspiriert, in denen das Suchen und Finden, das Sehnen und gegenseitige Lobpreisen zweier Liebender geschildert wird, zog Georg den Bogen zum Begegnungstag. „Macht eurem Weggefährten eine Liebeserklärung, sagt ihm, was ihr an ihm schätzt“. Ein Tag voller Liebe war seine Botschaft an uns.

Anschließend begrüßte unser erster Vorsitzender Alex Cunow 56 Mitglieder und sechs Gäste zur Mitgliederversammlung. Er gab einen kurzen Überblick über die Entwicklungen und Tätigkeiten des Diözesanverbandes Speyer. Er hat zurzeit 304 Mitglieder, das sind fünf mehr als im Vorjahr. Wir haben 17 neue Mitglieder gewonnen, dem stehen zwölf Abgänge durch Tod oder Austritt gegenüber.

Hauptschwerpunkte der Arbeit im DV waren wie auch im vergangenen Jahr die Organisation und Durchführung unserer Seminare. Neben den zwei Gruppenleitungs-Treffen im März und Oktober fand auch die Mitgliederversammlung mit zwei Nachwahlen statt (stellv. Vorsitzender und Delegierter).

Für die neuen Gruppenleitungen wurden im Frühjahr und Herbst jeweils zwei Seminare unter der Regie unserer bewährten Referenten Dirk Schneider und Michael Manz angeboten. Darüber hinaus gab es noch das Genderseminar für Frauen und erstmals auch für Männer, das Sommerseminar und unsere Besinnung im Advent.

Die Seminare waren alle kurz nach Veröffentlichung der Einladung ausgebucht, was manchmal zu Verärgerungen bei einzelnen Weggefährten führte. Leider sind aber die Seminarplätze auf 20 beschränkt und für die Zukunftssicherung des DV ist es notwendig, den jüngeren Weggefährten in der Gruppenleitungs-Ausbildung den Vorrang zu geben. Trotz mancher Verstimmung bekommen wir überwiegend sehr positives Feedback zu unserem Seminarmanagement.

Um die Kontakte zur Caritas und zum Bistum zu pflegen, nahm Alex im vergangenen Jahr an den Fachkonferenzen der Caritas-Suchttherapeuten teil und traf sich zweimal mit dem Speyerer

Bischof Dr. Karl-Heinz Wiesemann und der Caritas-Direktorin Barbara Aßmann bezüglich des bischöflichen Zuschusses.

Neben den regionalen Terminen nimmt der Vorstand außerdem an den Veranstaltungen des Bundesverbandes teil. Hierzu zählen die Bundesdelegiertenversammlung, die Herbst-Arbeitstagung und die Bundeskonferenz.

Als nächster hatte Schatzmeister Bruno Müller das Wort. Die finanzielle Situation des DV Speyer ist gut, größter Kostenfaktor sind unsere Seminare. Alle Einnahmen und Ausgaben des Kalenderjahres wurden offengelegt. Die Kassenprüfung ergab keinerlei Beanstandungen, der Vorstand wurde mit vier Enthaltungen entlastet.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen wurden eine Reihe von Weggefährtinnen und Weggefährten für ihre langjährige Mitgliedschaft geehrt (s. Foto). Mit der silbernen Nadel für fünfjährige Zugehörigkeit zum Kreuzbund wurden acht und mit der goldenen Nadel für 15-jährige Zugehörigkeit ebenfalls acht Mitglieder ausgezeichnet.



Vier goldene Nadeln mit Stein für 25-jährige Mitgliedschaft gingen an die Weggefährten Volker Radke, Doris Stubenrauch, Gertrud Werling und Roland Jäger, die alle leider nicht persönlich zur Ehrung erscheinen konnten. Zu unserem großen Bedauern ist Roland Jäger kurz vor dem Begegnungstag überraschend verstorben. Wir werden ihn vermissen und ihm ein ehrendes Andenken bewahren.

Zum Abschluss zeigte uns ein zeitgeschichtlicher Dokumentationsfilm sehr konkret und anschaulich, was Deutschland vor 25 Jahren bewegt hatte. Der Begegnungstag endete dann wie immer mit Kaffee und Kuchen. Durch die hoffnungsvollen Worte unseres Geistlichen Beirats und den wichtigen Austausch untereinander gingen wir gestärkt für die kommenden Herausforderungen auseinander – ob im privaten Bereich oder für den Kreuzbund.

Wolfgang Frohs, Geschäftsführer des DV Speyer

KB Bochum/Fürstenau

Tierische Begegnungen

Vom 6. bis 7. April 2024 sind in Bochum die Kreuzbund-Gruppe aus Fürstenau, Vertretungen der Vorstände der Kreuzbund-Diözesanverbände Essen und Osnabrück sowie des Stadtverbandes Bochum zusammengekommen, und zwar zu einem Seminar mit dem Thema „Sucht und Depression“. Nach einem gemeinschaftlichen Abendessen wurden Ideen zu Seminarthemen und auch zur Umsetzung der Gruppenarbeit für Angehörige und Betroffene gesammelt und bisherige Erfahrungen ausgetauscht. Dabei verflog die Zeit wie im Fluge und schnell wurde klar, dass ein Abend definitiv zu kurz war.

Der folgende Sonntagvormittag startete um 11 Uhr mit tierischen Begegnungen im Tierpark + Fossilium Bochum. Britta Heidel, Mitarbeiterin der Zookommunikation und stellvertretende Vorsitzende des DV Osnabrück, hatte eine Führung für die 26 Personen organisiert, bei der das Thema „Vertrauen schenken und Vertrauen geben“ im Fokus stand. Nach der Begrüßung durch Zoodirektor Ralf Slabik wurden zunächst einiger Forschungsarbeiten des Tierparks vorgestellt. Eine Zoobegleiterin erläuterte in diesem Zusammenhang auch das Konzept der „tiergestützten Therapie“.

Den Teilnehmenden wurden geschützte Bereiche im Tierpark gezeigt, und sie erhielten z. B. die Möglichkeit, eine Königspythone zu streicheln oder einen Blick hinter die Kulissen der Außenanlagen der Nutztiere und Zwergziegen zu werfen. Außerdem gab es interessante Informationen zu tierischen Pfleglingen und Kooperationen zu anderen Einrichtungen. So erforscht z.B. die TU Aachen die Seide von Spinnen für den medizinischen Bereich. Zum Abschluss wurden die Erdmännchen mit Mehlwürmern gefüttert. Es stellte sich heraus, dass die Berührung der Schlange für einige Teilnehmende ein besonderes Erlebnis war, bei dem durch Offenheit und Mut auch persönliche Grenzen überschritten wurden.

Sehr schnell war klar, dass dieses Bildungsangebot, das der Tierpark zusammen mit der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Präventivmedizin des LWL-Universitätsklinikums der Ruhr-Universität Bochum v.a. für Borderline-Patienten ausgearbeitet hat, auch für den Bereich der Sucht- und Selbsthilfe sehr interessant ist. Alle Teilnehmenden waren sich einig, dass dieses Konzept einzigartig ist, und es auch fester Bestandteil der Gruppen- bzw. Seminararbeit werden könnte.

Es fällt gerade in der Angehörigenarbeit auf, dass es für Familienangehörige oft schwierig ist, die physischen und psychischen Verletzungen während der Suchterkrankung ihres Familienmitglieds aufzuarbeiten und sich ihr oder ihm wieder zu öffnen. Hier können Begegnungen mit Tieren helfen, diese Barrieren zu überwinden und auch eigenes Selbstvertrauen wiederaufzubauen.

Unter diesem Aspekt betonte Ralf Slabik, dass der Tierpark Bochum neben seiner Kernaufgaben – Natur- und Umweltbildung, Tier- und Artenschutz, Wissenschaft und Forschung und Bereitstellung naturnaher Erholungsräume – auch eine wichtige soziale Funktion und Ausgleichsfunktion innerhalb der Gesellschaft wahrnimmt. Als zertifizierte Umweltbildungseinrichtung im Sinne einer Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) ist er eine interdisziplinäre Netzwerkplattform für wichtige gesellschaftliche Themen, wie z.B. die Familien- und Jugendhilfe.

Daher ist es auch nicht verwunderlich, dass der Tierpark + Fossilium Bochum seit über 90 Jahren ein beliebtes Reiseziel in Nordrhein-Westfalen ist. Mit 3.600 Tieren in 300 Arten ist er ein Anziehungspunkt für Menschen aller Generationen, sodass er jährlich 350.000 Besuchende verzeichnet. Neben der beeindruckenden Artenvielfalt besticht der Tierpark Bochum zudem mit seiner umfangreichen Fossiliensammlung aus Fundstücken der Solnhofener Plattenkalken in Bayern als anerkanntes Naturkundemuseum.

Britta Heidel und Monika Pätzold





Bernhard Kock

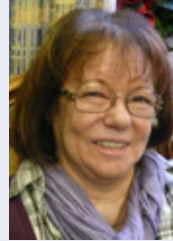
*21. August 1930 † 22. Januar 2024

Unser langjähriger Weggefährte Bernhard Kock ist nach kurzer schwerer Krankheit im Alter von 84 Jahren verstorben.

Er war viele Jahre Gruppenleiter in Oberhausen-Schmachtendorf. Den Stadtverband Oberhausen unterstützte er lange Zeit als Geschäftsführer. Bis zum Jahr 2005 war er 2. stellv. Vorsitzender des DV Essen. Hier befasste er sich u.a. mit verbandspolitischen Themen. Er war verantwortlich für die konzeptionelle Gestaltung des Basiswissens im DV Essen. Im Bundesverband arbeitete er u.a. an der Erstfassung des Leitbildes 1996 mit. Bernhard hat durch sein umfangreiches Wissen auch bundesweit hohes Ansehen genossen.

Wir danken Bernhard für all das Gute, das er uns gegeben hat. Sein Andenken werden wir in Ehren halten.

Michael Hülsen (Vorsitzender) für die Weggefährtinnen und Weggefährten im Kreuzbund-Diözesanverband Essen



Mit tiefer Trauer verabschieden wir uns von

Sigrid Hoffmann

*15. Dezember 1950 † 06. April 2024

Sigrid war von 2012 bis 2021 im Kreuzbund-Diözesanverband Limburg als 2. Vorsitzende und als Frauenbeauftragte tätig.

2014 gründete sie die erste „Smily Kids-Gruppe“ im Bereich des DV Limburg und leitete diese mit viel Engagement.

Mit Dank und Respekt nehmen wir Abschied von Sigrid Hoffmann und werden sie als Beispiel für Stärke und Beharrlichkeit in Erinnerung behalten.

Ruhe in Frieden

Der Vorstand des Kreuzbund-Diözesanverbandes Limburg e.V.

In Erinnerung an unsere verstorbenen Weggefährten

Bruno Engel
Saarburg 1
14. Nov. 2023

Franz Albert Baur
Bad Neuenahr-Ahrweiler
2. Dez. 2023

Almut Johann
Merzig 2
13. Dez. 2023

Harry Buchholz
DV Berlin – Grunewaldstraße
13. Jan. 2024

Helmut Berwig
DV Berlin – Einzelmitglied
4. Febr. 2024

Georg Bartsch
Oldenburg St. Michael
11. Febr. 2024

Friedel Oetjens
Oldenburg St. Michael
19. Febr. 2024

Heidemarie Sonnenberg
DV Berlin – Einzelmitglied
7. März 2024

Karl Krämer
Groß-Gerau 1
11. März 2024

Richard Busch
LV Oldenburg – Einzelmitglied
13. März 2024

Maria Eichhorn
Papenburg
15. März 2024

Matthias Torbecke
Vechta St. Antonius
Angehörigengruppe
15. März 2024

Peter Golka
Dingolfing IV
18. März 2024

Dieter Hermes
Gladbeck 3
18. März 2024

Rainer Henneberg
DV Berlin – Grunewaldstraße
20. März 2024

Meike Matschke
Emden
21. März 2024

Heinz-Peter Sauer
DV Fulda – Einzelmitglied
21. März 2024

Sigrid Hoffmann
DV Limburg
8. April 2024

Jutta Kohl
Rheinberg St. Peter II
8. April 2024

Udo Marin
DV Berlin – Grunewaldstraße
8. April 2024

Karl Heinz Bogasch
Weiden 1
22. April 2024

Josef Schmitt
Mainz 3
22. April 2024

Manfred Thomann
Ettlingen 1
2. Mai 2024

Peter Dolischnyj
Emden
4. Mai 2024

Gisbert Kempel
Aschaffenburg 4
15. Mai 2024

Reinhold Schreiner
DV Fulda – Einzelmitglied
23. Mai 2024

Es bleiben Glaube, Liebe, Hoffnung

Gesundheitsrisiko E-Zigarette

„Außen echt nice – innen echt toxisch“ lautete das Motto des diesjährigen Weltnichtrauchertags am 31. Mai 2024. Rund um diesen Tag machte die Deutsche Krebshilfe besonders auf die gesundheitlichen Gefahren von E-Zigaretten aufmerksam. Knallbunte Geräte in stylischem Design und fruchtigen Geschmacksrichtungen täuschen über schädliche und krebserregende Inhaltsstoffe hinweg. Besonders Kinder und Jugendliche sind anfällig für diese Strategie der Hersteller. Die Deutsche Krebshilfe regt Jugendliche dazu an, sich nicht manipulieren zu lassen.

Die verlockende Aufmachung täuscht – E-Zigaretten stellen ein ernstzunehmendes Gesundheitsrisiko dar:

- Aromen erleichtern die Inhalation und damit die Aufnahme von Nikotin und vielen weiteren Schadstoffen in die Lunge.
- Nikotin hat einen negativen Effekt auf die Hirnentwicklung von jungen Menschen.
- E-Zigaretten erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf- und Lungenerkrankungen.

- Im Dampf von E-Zigaretten sind krebserregende Substanzen enthalten.
- Nutzer*innen von E-Zigaretten haben ein dreimal höheres Risiko, später auf Tabakzigaretten umzusteigen.

Trotz der Gefahr für die Gesundheit hat die Popularität von E-Zigaretten in den vergangenen Jahren rasant zugenommen. Der Absatz von E-Zigaretten boomt, die E-Zigarette ist derzeit das beliebteste nikotinhaltige Produkt im Kindes- und Jugendalter. 2023 hatte schon fast jeder vierte Heranwachsende im Alter von 14 bis 17 Jahren E-Zigaretten probiert.

Auch die Weltgesundheitsorganisation fordert ein Ende der gezielten Ansprache von Jugendlichen mit schädlichen Tabakerzeugnissen. Die Regierungen sollten Maßnahmen ergreifen, die junge Menschen vor den manipulativen Praktiken der Tabakindustrie und verwandter Branchen schützen. Auch wenn die Zahl der Raucher*innen in den vergangenen Jahren aufgrund des enormen Einsatzes derer, die gegen den Tabakkonsum kämpfen, zurückgegangen ist, müsse



doch noch mehr getan werden, um diese gefährdeten Gruppen zu schützen.

„Die Industrie verkauft jungen Menschen eine tödliche Abhängigkeit. Daher werden zum Weltnichtrauchertag die Regierungen und die Tabakkontrollbehörden aufgefordert, heutige und zukünftige Generationen zu schützen und die Tabakindustrie für die von ihr verursachten Schäden haftbar zu machen.“

Aus: Mitteilung der Deutschen Krebshilfe und der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zum Weltnichtrauchertag am 31. Mai 2024

Mehr Aufklärung über Cannabis-konsum

Der missbräuchliche Konsum von Cannabis steigt bereits seit Jahren, teilt die Kaufmännische Krankenkasse (KKH) mit. Im Jahr 2022 sind bundesweit hochgerechnet rund 209.000 Menschen wegen eines akuten Rausches, einer Abhängigkeit, Entzugerscheinungen oder psychischer Probleme aufgrund von Cannabinoiden ambulant behandelt worden. Das sind rund dreimal so viele wie noch 2012. In der Altersgruppe der 15- bis 19-Jährigen stiegen die Diagnosen im selben

Zeitraum auf das Doppelte auf rund 11.300 Betroffene. Das hat die KKH auf der Grundlage von anonymisierten Daten ihrer Versicherten auf die Bevölkerung in Deutschland hochgerechnet. (Die KKH hat rund 1,6 Millionen Versicherte.)

Damit es gar nicht erst so weit kommt, setzt die KKH auf eine möglichst frühe Aufklärung: „Es ist wichtig, dass Jugendliche die Risiken von Cannabis selbst erkennen und lernen, richtig mit ihnen um-

zugehen“, sagt Justin Onyechi vom Präventionsteam der KKH. Zu den Gefahren zählen eine Schädigung des Gehirns, die Entwicklung von Psychosen oder einer Abhängigkeit.

Genau dort setzt das Programm „HöhenRausch“ mit dem Schwerpunkt Cannabis-Prävention an. Im Rahmen von interaktiven Kletterevents werden Jugendlichen ab 14 Jahren aus weiterführenden Schulen und Berufsschulen sowie aus Einrichtungen der Jugendarbeit soziale

Kompetenzen wie Verantwortungsbewusstsein und Zuverlässigkeit vermittelt. Zudem wird das Risikoverhalten in Bezug auf Suchtmittel wie Cannabis geschult. Die Teilnehmenden lernen, mögliche Gefahren richtig einzuschätzen und daraufhin die richtigen Entscheidungen zu treffen – sowohl allein als auch in der Gruppe. „Je jünger die Konsumenten sind, desto höher das Risiko beispielsweise für eine Störung der Gehirnentwicklung oder einer Abhängigkeit. Daher hoffen wir, mit diesem Programm den Einstieg von Jugendlichen in den Cannabiskonsum verzögern oder bestenfalls verhindern zu können“, so Onyechi. Angesichts der regulierten Freigabe von Cannabis müssten Jugendliche bereits heute in ihrem Wissen gestärkt werden, um auch später als Erwachsene kompetente Konsumententscheidungen treffen zu können.

Im Sinne eines ganzheitlichen und nachhaltigen Präventionsansatzes werden



außerdem Eltern und Fachkräfte einbezogen, z.B. im Rahmen von Schulungen und Informationsveranstaltungen. „Je mehr Eltern selbst über die Risiken wissen, desto besser können sie ihre Kinder beim richtigen Umgang mit Cannabis begleiten. In

jedem Fall sollten Eltern mit gutem Beispiel vorangehen und Rauschmittel keinesfalls im Beisein ihrer Kinder konsumieren.“

Aus: Pressemitteilung der Kaufmännischen Krankenkasse (KKH) vom 10. April 2024

Suchtfrei alt werden

Die 27. Fachtagung Sozialpharmazie in Düsseldorf befasste sich mit dem Thema „Arzneimittel- und Drogenkonsum: Fehlversorgung, Abhängigkeitspotenzial, Missbrauch“. Gerade bei älteren Menschen ist eine besondere Aufmerksamkeit gefordert.

Menschen werden immer älter, auch dank hochpotenter Arzneimittel und geriatrischer Pflege. Die Kehrseite ist: Oftmals verschreiben Ärzt*innen zu viele Medikamente über einen zu langen Zeitraum. Dazu kommen manches Mal frei erhältliche Medikamente zur Selbstmedikation oder Nahrungsergänzungsmittel. Je älter eine Person ist und je mehr Medikamente sie einnimmt, desto schwerer wird es für den Körper, alle Substanzen zu verarbeiten.

Gerade bei der Versorgung von älteren Patient*innen ist es jedoch wichtig, Wechsel- und Nebenwirkungen zu beachten und das Suchtpotenzial bestimmter Substanzen im Blick zu haben. Hier



bedarf es auch der Aufmerksamkeit der Apotheker*innen, wenn ihnen Medikationspläne ihrer Kund*innen vorliegen. Armin Koeppel von der ginko Stiftung für Prävention referierte in diesem Kontext zum Thema „Sucht und Medikamentenkonsum im Alter – Herausforderungen, Zugänge, Netzwerke“. Er stellte die NRW-Landeskampagne „Stark bleiben. Suchtfrei alt werden“ den rund 40 Teilnehmenden der Veranstaltung vor.

Dr. Katja Römer, niedergelassene Ärztin aus Köln, unterstrich im Anschluss die Schwierigkeit, im stressigen Arbeitsalltag einer Praxis ältere Patient*innen immer angemessen bezüglich ihres Medikamentengebrauchs zu behandeln, insbesondere im Hinblick auf die Verschreibung von Schmerz- und Schlaftabletten.

Der Bereich Sozialpharmazie befasst sich mit der sozialen und gesundheitlichen Versorgung von Menschen in verschiedenen Sektoren. Dabei geht es darum, die Medikamenten- und Gesundheitsversorgung sicherzustellen und in das soziale Umfeld bzw. in die Lebenssituation der Menschen zu integrieren. Ziel ist es, im Austausch mit anderen Gesundheitsdienstleistern und Institutionen die Bevölkerungsgesundheit, besonders im Arzneimittelkontext, zu fördern und aufrechtzuerhalten.

Aus: Pressemitteilung der Ginko Stiftung für Prävention vom 21. Mai 2024

Glücksspiel kann süchtig machen

Innnerhalb eines Jahres haben insgesamt 36,5 Prozent der Bevölkerung an mindestens einem Glücksspiel um Geld teilgenommen. Am beliebtesten ist dabei das klassische LOTTO 6aus49, gefolgt vom Eurojackpot und der Soziallotterie „Aktion Mensch“. Das ist das Ergebnis des Glücksspielsurveys 2023, veröffentlicht vom Institut für interdisziplinäre Sucht- und Drogenforschung (ISD) und der Universität Bremen.

Die Studie bezieht sich auf die deutschsprachige Bevölkerung im Alter zwischen 16 und 70 Jahren. Die Daten wurden durch telefonische und onlinegestützte Befragung erhoben. Zwischen dem 1. August 2023 und dem 16. Oktober 2023 sind insgesamt 12.308 Interviews geführt worden. Die Ergebnisse:

- Bei insgesamt 6,1 Prozent aller Befragten ist ein riskantes Spielverhalten nicht auszuschließen.
- 2,4 Prozent der deutschen Bevölkerung im Alter von 18 bis 70 Jahren sind von einer glücksspielbezogenen Störung betroffen. Der Anteil mit einer leichten Störung liegt bei 1 Prozent. Männer weisen mit einem Anteil von 3,2 Prozent häufiger eine solche Störung auf als Frauen (1,4 Prozent):
- Insgesamt 6,7 Prozent der Bevölkerung kennen aktuell eine oder mehrere



re Personen in ihrem Familien-, Freundes- oder Bekanntenkreis, für die das Wetten oder Spielen um Geld zu einer Belastung oder einem Problem geworden ist. Sie sind oftmals selbst erheblichen finanziellen, sozialen und gesundheitlichen Belastungen ausgesetzt. Mehr als ein Fünftel der Angehörigen oder Freunde eines Betroffenen berichten von verminderter Leistungsfähigkeit, jeder Vierte leidet an Schlafproblemen. Auch stressbedingte gesundheitliche Probleme wie z.B. Bluthochdruck oder Kopfschmerzen und verstärkt auftretende Depressionen werden genannt.

Für diesen Personenkreis sollen daher niedrigschwellige Beratungs- und Hilfeangebote entwickelt und implementiert werden. Glücksspiele mit einem erhöhten Gefährdungspotenzial, wie Automaten-spiele, Live-Sportwetten und Poker, sollten eher restriktiv gestaltet und verhältnismäßig präventiv ausgerichtet werden, fordert Prof. Dr. Gerhard Meyer von der Universität Bremen.

Aus: Pressemitteilung des Instituts für interdisziplinäre Sucht- und Drogenforschung und der Universität Bremen vom 6. März 2024

Visionen für die Suchtprävention

Dr. Johannes Nießen leitet seit Oktober 2023 die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesgesundheitsministeriums. Sie soll bis 2025 in das neue Bundesinstitut für Prävention und Aufklärung in der Medizin (BIPAM) übergehen. Was das für die Suchtprävention bedeutet, hat KONTUREN online Dr. Johannes Nießen gefragt. Wir drucken hier das Interview in Auszügen ab.

KONTUREN online: Was sind für Sie die wichtigsten konkreten Handlungsfelder für das neue BIPAM? Rückt die Suchtprävention in den Hintergrund?

Dr. Johannes Nießen: Das BIPAM soll als zentrale Instanz auf Bundesebene die Strukturen für Öffentliche Gesundheit – insbesondere im Bereich Prävention, Gesundheitsförderung und -kommunikation – ausbauen und die Vernetzung von Bund, Ländern und Kommunen stärken.

(...) Präventionsarbeit hat einen hohen Stellenwert im BIPAM. Das wird auch international, beispielsweise von der WHO, als sehr wichtig angesehen. Die Suchtprävention rückt keinesfalls in den Hintergrund, sondern wird aufgrund der Interdependenz zu neurokognitiven Störungen (NCD) einen höheren Stellenwert erhalten.

Erklärtes Ziel ist es, allen Bürger*innen einen einfachen und schnellen Zugang

zu verständlichen Gesundheitsinformationen über Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs zu ermöglichen. Zudem wird das BIPAM den Öffentlichen Gesundheitsdienst vernetzen und mit verschiedenen Angeboten bei seiner Arbeit vor Ort unterstützen.

Was sind für Sie die wichtigsten konkreten Ziele und Handlungsfelder in der Suchtprävention? Welches sind die größten Herausforderungen?

Wichtigste Ziele der Suchtprävention und gleichzeitig größte Herausforderungen sind die Vermeidung oder Hinauszögerung des Erstkonsums, die Früherkennung und Frühintervention bei riskantem Konsumverhalten sowie die Verringerung von missbräuchlichem Konsumverhalten und einer Suchtentwicklung. Jedes Jahr sterben etwa 127.000 Menschen allein in Deutschland an den Folgen des Tabakkonsums und über 40.000 Menschen an den Folgen schädlichen Alkoholkonsums. Eine zielgerichtete und evidenzbasierte Suchtprävention kann einen wichtigen Beitrag dazu leisten, die Gesundheitskompetenz zu stärken und Lebensqualität zu verbessern. Die BZgA bietet dazu für diverse Zielgruppen qualitätsgesicherte Angebote zur Suchtprävention im Bereich



Dr. Johannes Nießen

der legalen und illegalen Drogen sowie der Verhaltenssüchte.

Was wird das BIPAM in der Suchtprävention anders machen als die BZgA? Wo sind Verbesserungen zu erwarten?

Das BIPAM wird auf einem soliden Fundament der Suchtprävention aufbauen können, das die BZgA mit ihrer langjährigen Kommunikationsexpertise gelegt hat. Ergänzt wird sie um Datenexpertise aus dem RKI zu Epidemiologie und Gesundheitsmonitoring. Diese Verbindung ermöglicht es, Präventionsmaßnahmen ge-

zielter zu entwickeln und sie abschließend zu evaluieren.

Zum 1. April 2024 ist eine gesetzliche Neuregelung zur Teil-Legalisierung von Cannabis in Kraft getreten. Welche konkreten Maßnahmen planen Sie, um schädlichem Cannabis-Konsum vorzubeugen?

Das BZgA bietet für unterschiedliche Zielgruppen fachlich versierte, gut verständliche und sachliche Informationen zu Cannabis, dessen Wirkweise sowie den gesundheitlichen Risiken, zudem digitale Beratungsangebote und Selbsttests. Zielgruppen sind Jugendliche unter 18 Jahren, für die Cannabis auch weiterhin verboten bleibt, sowie junge Erwachsene ab 18 Jahren – aber auch Eltern, pädagogische Fachkräfte und Fachkräfte der Suchtprävention. Ziel ist es, besonders die jugendliche Zielgruppe über die schädliche Wirkung des Cannabiskonsums aufzuklären, v.a. eine bleibende Schädigung des Gehirns in der Entwicklungsphase, sowie insgesamt für einen verantwortungsvollen Umgang mit Cannabis zu sensibilisieren. Im Vordergrund steht dabei, die Jugendlichen zu bestärken, vollständig auf den Konsum von Cannabis zu verzichten.

Aus: konturen.de/fachbeitraege/neue-visionen-fuer-die-suchtpraevention

Sucht und Drogen in Deutschland: Zahlen, Fakten, Trends

Was besagen aktuelle Daten zum Konsum von Cannabis und Tabak? Warum gibt es neue Empfehlungen zum Umgang mit Alkohol statt der bisherigen Grenzwerte? Wie hat sich die Zahl der Todesfälle durch den Konsum legaler und illegaler Drogen entwickelt? Welches sind die häufigsten Formen internetbezogener Verhaltenssüchte? – Das DHS Jahrbuch Sucht 2024 der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) bietet Antworten auf diese und zahlreiche weitere Fragen, bündelt Zahlen und Fakten

und greift sucht- und drogenbezogene Themen der Zeit auf.

Cannabis

In den letzten drei Jahrzehnten zeigte sich ein insgesamt steigender Trend im Cannabiskonsum, auch des problematischen Gebrauchs. 4,5 Millionen erwachsene Deutsche (8,8 Prozent) geben an, Cannabis in den letzten 12 Monaten konsumiert zu haben. Männer tun dies etwas häufiger als Frauen. Sie sind auch nahezu doppelt so häufig von einem problemati-

schen Cannabiskonsum (3,4 Prozent) betroffen wie Frauen (1,6 Prozent). Die Zahlen dazu stammen aus dem Jahr 2021. Problematischer Konsum ist beispielsweise gekennzeichnet durch Schwierigkeiten den eigenen Konsum zu kontrollieren, zu beenden oder auch dadurch, dass bereits psychosoziale Folgen bemerkbar sind.

Jungen konsumieren mehr als Mädchen

9,3 Prozent der Kinder und Jugendlichen zwischen 12 und 25 Jahren geben an, im Lebenszeitraum bereits einmal Erfahrung

TERMINE

28. Juni bis 1. Juli 2024:

Multiplikatoren-Tagung „Senioren / 55 plus“, Siegburg

30. August bis 1. September 2024:

Seminar für Geschäftsführungen und Vorstände der Diözesanverbände und deren Untergliederungen: „Das 1 x 1 der Geschäftsführung“, Würzburg

20. bis 22. September 2024:

Herbst-Arbeitstagung, Siegburg

27. bis 29. September 2024:

Multiplikatoren-Tagung „Familie als System“, Magdeburg

29. September bis 1. Oktober 2024:

Konferenz der Geistlichen Beiräte zur Seelsorge im Kreuzbund, Würzburg

18. bis 20. Oktober 2024:

Multiplikatoren-Tagung „Öffentlichkeitsarbeit“, Nürnberg

16. / 17. November 2024:

Bundeskongress, Paderborn

Hinweis:

Redaktionsschluss für die Ausgabe 4/2024
31. August 2024

Josef-Neumann-Stiftung

Eine gemeinnützige Stiftung für den Kreuzbund e.V.

Spenden

Wie können Sie helfen?

Wenn Sie die ehrenamtliche Sucht-Selbsthilfe und den Kreuzbund unterstützen möchten, dann stiften oder spenden Sie!

Stiftungs- und Spendenkonto: Kreuzbund e.V.
Josef-Neumann-Stiftung
Darlehnskasse Münster eG (DKM)

Konto: 46 55 37 00
BLZ: 400 602 65
IBAN: DE75 4006 0265 0046 5537 00
BIC: GENODEM1DKM

Oder nutzen Sie unser Spenden-Portal auf www.dkm-spendenportal.de

IMPRESSUM

Herausgeber/Redaktion:

Kreuzbund e.V., Selbsthilfe- und
Helfergemeinschaft für Suchtkranke
und Angehörige
Münsterstraße 25, 59065 Hamm
Tel.: 02381/67272-0
Fax: 02381/67272-33
E-Mail: ahmann@kreuzbund.de
Internet: www.kreuzbund.de

Verantwortlich für den Inhalt:

Gunhild Ahmann

Redaktionsteam:

Gunhild Ahmann
Dieter Babetzky
Franz Brinkmann
Marianne Holthaus
Dr. Daniela Ruf
Dr. Michael Tremmel

Druck:

Thiekötter Druck GmbH & Co. KG, Münster

Titelbild:

© adobe stock: 333157640

Rückseite:

Dr. Michael Tremmel

Auflage: 12.000

Bei unverlangt eingesandten Manuskripten und Leserbriefen besteht kein Anspruch auf Abdruck und Rücksendung. Die Redaktion behält sich Kürzungen vor.

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

Hinweis:

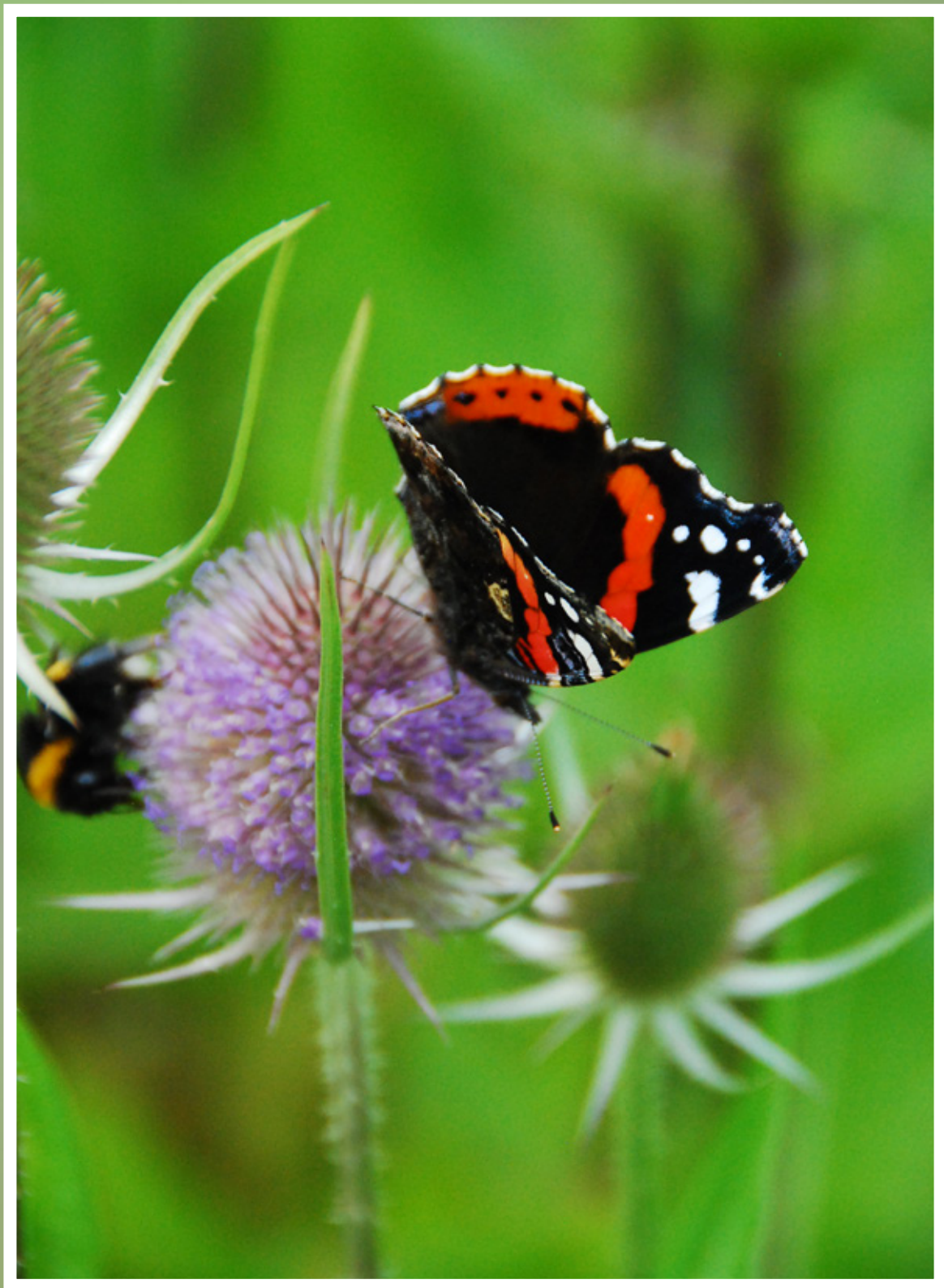
Wenn Sie uns Artikel schicken, beachten Sie bitte, dass wir nur digitale Fotos in möglichst hoher Auflösung berücksichtigen können. Diese sollten wenn möglich als separate Datei angehängt werden.

Bei Fotos hat der Einsender die Bildrechte und das Einverständnis der abgelichteten Personen sicherzustellen. Soweit nicht anders angegeben, ist der Autor auch für die Fotos verantwortlich.

Die Redaktion

Ein Jahres-Abonnement des WEGGEFÄHRTE kostet 12,50 Euro einschl. Porto.

Diese Zeitschrift ist auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.



Auf den Flügeln der Zeit fliegt die Traurigkeit dahin.

(Jean de la Fontaine)