

WEGGEFÄHRTE

queer und suchtkrank



KREUZBUND

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten!

Mach Dich locker

Ich bin immer beim gleichen Friseur, einem jungen Mann, der meine Wirbel und Kanten perfekt beherrscht, vor allem aber mich ansonsten komplett in Ruhe lässt. Ich genieße jede Minute ohne Text wie eine Woche Urlaub – ehrlich. Neulich empfing mich eine junge Dame mit bunten Haaren, viel Piercing und Springerstiefeln. Mein Friseur sei überraschend erkrankt, ob sie mich bedienen dürfe. Klar, sage ich, wenn sie schweigen könne. Ein Lachen und 20 Minuten voller Stille später hatte ich den perfekten Schnitt.

Ich dachte mir: Wen interessiert in so einem Fall, ob jemand Frau oder Mann ist, sich als solche bzw. solcher fühlt oder ganz anders? Punk oder Biedermann ist, Aus- oder Inländer. Völlig egal, oder?

Mach Dich locker – das Haar muss runter.

Die allermeisten Situationen unseres Lebens sind funktional. Essen und Trinken muss zubereitet, und Kranke müssen medizinisch versorgt werden, Kinder erzogen, Akten bearbeitet, Häuser gebaut, etc.

Zudem erwarten wir einen respektvollen, höflich und hilfreichen Umgang miteinander, schließlich ist die Würde des Menschen - und zwar jedes Menschen - unantastbar. Das ist keine Frage, ob wir hetero, homo oder queer sind.

In der Realität sieht es leider auch anders aus. Menschen, die nicht dem heteronormativen Bild von Sexualität entsprechen oder sich nicht einem der beiden Geschlechter Frau/Mann zuordnen, erfahren im Alltag häufiger Ausgrenzung als andere. Der erhöhte soziale Druck führt vermutlich bis zu einem anderthalbfach erhöhten Risiko für Substanzabhängigkeit. Ein hoher Preis für Menschen, die nicht der Mehrheitsnorm entsprechen.

Mach Dich locker – wenn's so einfach wäre.

„Bei Euch soll es anders sein“. Damit rüttelt so manche biblische Geschichte an



Martin Kessler

unseren eingefahrenen Denkmustern. Jesus nimmt die Menschen und ihre konkreten Geschichten ernst. Bei ihm gilt zuerst der Zuspruch auf ein eigenes, heiles Leben und dann erst der Anspruch auf ein erfülltes Leben für andere. Was das heißt, erfahren wir deutlich beim Barmherzigen Samariter, einem Ausgeschlossenen, der nicht der Mehrheitsnorm entspricht.

Mach Dich locker – auch Du bist einzigartig.

Habe ich mir meine Heterosexualität ausgesucht? Sicher nicht, so wenig wie alle anderen auch. Ebenso habe ich viele weitere Eigenschaften und Fähigkeiten bekommen, woher, wieso?

Mach Dich locker – Gott hat Dich so geschaffen.

Mir kommt beim Thema „Queer“ eine Stelle aus dem Buch Genesis (Gen 2,23) in den Sinn: Und es sprach der ADAM: „Diese wird berufen zur Frau, vom Herrn. Denn nach Art eines Mannes ist diese genommen worden, vom Herrn.“

Eine Frau nach Art des Mannes, spannend, oder? Geschlechtlichkeit und Sexualität scheinen mir hier nicht im Blick zu sein, also nichts mit queer?

Nochmal, wenn Gott uns so geschaffen hat, wie wir sind, und die Welt sich in

den allermeisten Situationen nicht um Geschlechtlichkeit und Sexualität dreht, dürfen wir frei in andere Richtungen denken. Was wäre nun die Art des Mannes, die zur Berufung durch Gott taugt?

Kennen Sie den Ausruf: Das ist unser Mann, das ist unsere Frau! Wir haben eine Not, ein Problem, eine Aufgabe, die wir nur mit seiner, mit ihrer Hilfe lösen können. An ihr, an ihm richten wir uns auf, gehen getrost und bestärkt. Das taugt für so viele biblische Geschichten und Beziehungen, selbst wenn dann noch von Zeugung die Rede ist. Aber nie vordringlich, vordringlich geht es Gott und mit ihm Jesus Christus darum, Menschen zu heilen, zu retten, zu ermutigen, zur Mithilfe zu gewinnen, etc.

Ob hetero, homo oder queer spielt bei der Bewältigung von Not keine Rolle! Also dürfen wir den konkreten Menschen so nehmen, ohne Wenn und Aber.

Mach Dich locker – Gott braucht echte Typen.

Das taugt demnach für unser Leben, und damit wären wir wieder am Anfang. Der jungen Dame, die mir mit ihrer Schere zur Hilfe gegen die Haar-Flut wurde. Insofern war sie für den Moment Gottes Frau für mich, die kann's!

Mach Dich locker – sonst verpasst Du am Ende Gottes Berufung.

Gott sei Dank wird bisher im Kreuzbund nicht nach Geschlecht und Sexualität gefragt, sondern wie wir einander beistehen und helfen können.

Gott sei Dank schaut der Kreuzbund in diesem WEGGEFÄHRTE auf queere Menschen und ihre besondere Situation in unserer Mehrheitsgesellschaft.

Gott sei Dank lernen wir dadurch alle dazu, den ideologischen Krampf zu vermeiden und den konkreten Menschen zu helfen.

Mach Dich locker – setz ein, was zu Dir passt.

Martin Kessler, Geistlicher Beirat
des Kreuzbund-Diözesanverbandes
Rottenburg-Stuttgart

Zu dieser Ausgabe



Liebe Leserin, lieber Leser,

„queer und suchtkrank“ lautet der Titel dieser Ausgabe des WEGGEFÄHRTE. „Queer“ ist heute eine Sammelbezeichnung für sexuelle Orientierungen, die nicht heterosexuelle sind, sowie Geschlechtsidentitäten, die nicht-binär sind. Damit werden Personen benannt, die sich weder oder nicht nur als

männlich oder weiblich identifizieren.

Indem wir den Begriff „queer“ verwenden, passen wir uns dem vorherrschenden Trend in der Diskussion rund um das Anderssein hinsichtlich der sexuellen Orientierung oder der Geschlechtsidentität an. Mit Blick auf die Komplexität der damit verbundenen Themen, erst recht in Verbindung mit Suchtproblemen, legen wir in dieser Ausgabe des WEGGEFÄHRTE gleichwohl einen Schwerpunkt auf homosexuelle Männer, die sich selbst als gay oder schwul bezeichnen. Aktuell erleben wir im Kreuzbund aus dieser von Sucht betroffenen Bevölkerungsgruppe die meisten Anfragen und Entwicklungen.

Jedenfalls haben queere Menschen ein höheres Risiko, Suchtmittel zu missbrauchen und eine Abhängigkeit zu entwickeln. Grund dafür sind oft Erfahrungen gesellschaftlicher Stigmatisierung und Diskriminierung. Genaue Zahlen liegen dazu leider nicht vor.

Die Idee für das Schwerpunktthema ist entstanden, als Kreuzbund-Mitglied Ullrich Schellhaas uns darauf aufmerksam machte, dass er in Osnabrück eine Gruppe für queere suchtkranke Menschen gründen will. Daraufhin haben wir recherchiert und festgestellt, dass es eine solche Gruppe in Düsseldorf schon gibt. Was für eigene Gruppen und was für die Integration queerer Menschen in „normale“ Sucht-Selbsthilfegruppen spricht, wird in den Beiträgen zum Schwerpunktthema beleuchtet.

In der Rubrik „Aus dem Bundesverband“ finden Sie mehrere Beiträge über Arbeitstagungen und Seminare sowie ein Interview mit Bundesgeschäftsführerin Dr. Daniela Ruf. Sie erklärt, warum sie diese Aufgabe im Februar dieses Jahres übernommen hat und welche Ziele sie zusammen mit den Untergliederungen des Kreuzbundes erreichen will. Außerdem stellt sich der neue Suchtreferent Fabian Schroer vor.

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“.

Viele Denkanstöße, Anregungen und Erkenntnisse und einen schönen Herbst wünscht Ihnen

Ihre Gunhild Ahmann

Aus dem Inhalt

Seite

IMPULS

U2

ZU DIESER AUSGABE

1

AUS DEM BUNDESVERBAND

2-9

- Gemeinsam den Kreuzbund zukunftsfähig machen
- „Suchtpolitik unter dem Rechts(d)ruck“
- Neuer Mitarbeiter stellt sich vor
- Erste Halbzeit 2024: Mehr als sechs Chat-User*innen durchschnittlich
- „Das 1x1 der Geschäftsführung“
- „Mit uns ist zu rechnen!“ – Älterwerden in der Sucht-Selbsthilfe
- Gespräche mit Betroffenen und Netzwerkpartnern

IM BLICKPUNKT:

QUEER UND SUCHTKRANK

10-22

- Diversität in der Selbsthilfe
- Menschen sind verschieden – Gruppenmitglieder auch!
- Er hörte es gern! – Sucht-Selbsthilfe qu(e)er gedacht
- Gruppenarbeit braucht immer Toleranz
- „Der Hass einzelner Menschen ist schwer auszuhalten“
- Ein Schutzraum für queere suchtkranke Menschen
- Komm' doch mal aus Deinem Versteck
- Probleme mit der eigenen Identität

AUS DEN DIÖZESANVERBÄNDEN

23-28

PASSIERT – NOTIERT

29-32

TERMINVORSCHAU / IMPRESSUM

U3

Gemeinsam den Kreuzbund zukunftsfähig machen

Seit dem 1. Februar 2024 ist Dr. Daniela Ruf Bundesgeschäftsführerin des Kreuzbundes. Die 45-Jährige hat die Sucht-Selbsthilfe in den vergangenen Jahren als zuständige Referentin des Deutschen Caritasverbandes in Freiburg (DCV) begleitet. Welche zentralen Aufgaben und Themen die promovierte Psychologin für die verschiedenen Verbands-ebenen sieht, um den Kreuzbund für die Zukunft aufzustellen – darüber hat sich Gunhild Ahmann mit ihr unterhalten.

WEGGEFÄHRTE: *Wie bist Du in Deinem beruflichen Werdegang zum Thema Sucht gekommen?*

Daniela Ruf: Das Thema Sucht ist mir zum ersten Mal in meinem Psychologiestudium begegnet, und zwar im Rahmen meiner Diplomarbeit zum Thema „Behandlung alkoholbezogener Störungen in Suchtberatungsstellen“ und später schließlich bei meiner Promotion, ebenfalls im Bereich alkoholbezogener Störungen. Nach sechs Jahren in der Sucht- und Versorgungsforschung bin ich dann als Suchtreferentin in die Zentrale des Deutschen Caritasverbandes gewechselt, mit Schwerpunkt im Bereich der Sucht-Selbsthilfe, wodurch ich auch den Kreuzbund schon sehr lange und gut kenne. Insgesamt war ich 13 Jahre beim Deutschen Caritasverband, zwei Jahre davon auch Referatsleitung des Referats „Gesundheit, Reha, Sucht“ – bis ich mich nun entschieden habe, zum Kreuzbund zu wechseln.

Weil ich auch immer mal wieder zu meinem persönlichen Bezug zum Thema Sucht gefragt werde - privat ist mir das Thema Sucht bisher nur im Freundeskreis begegnet, es liegt keine eigene Betroffenheit vor, weder selbst noch als Angehörige.

Woran erinnerst Du Dich, wenn Du an die ersten Begegnungen mit den Menschen im Kreuzbund zurückdenkst?



Dr. Daniela Ruf, Bundesgeschäftsführerin des Kreuzbundes

Persönlich ist mir der Kreuzbund zum ersten Mal im November 2012 auf der Herbst-Arbeitstagung in Mülheim begegnet. Die zuständige Diözesanreferentin von Essen hatte mich in die Hände „ihrer Kreuzbündler“ übergeben, die sich das ganze Wochenende rührend um mich gekümmert haben. Dennoch wurde ich als „Neue aus der Caritas“ natürlich auch erst einmal mit einer gewissen Vorsicht beobachtet.

Wenig später waren wir bei einer Veranstaltung in Magdeburg abends noch in einer Eisdele. Am nächsten Tag kam ein Kreuzbündler zu mir und sagte: „Als ich Ihren riesengroßen Eisbecher sah, wusste ich, Sie passen zu uns.“ Von da entwickelte sich über die Jahre eine sehr gute und immer engere Zusammenarbeit zwischen dem Kreuzbund und mir. Es folgten viele weitere Herbst-Arbeitstagungen und Bundeskonferenzen - und Eisbecher. Denn in Bezug auf Eis und Süßigkeiten kann ich in der Tat problemlos mit Kreuzbündlern mithalten!

Und ich durfte auch schon einige meiner Geburtstage mit dem Kreuzbund feiern, weil dieser Ende November immer mal wieder mit einer Kreuzbund-Veran-

staltung zusammenfiel. Seit 2018 war ich dann auch als Vertretung des Deutschen Caritasverbandes im Vorstand und in der Delegiertenversammlung des Kreuzbundes.

Wie erlebst Du die Menschen im Kreuzbund?

Ich bin in den vergangenen Jahren im Kreuzbund vielen Menschen begegnet, die mich sehr beeindruckt haben und vor denen ich großen Respekt habe. Was ist es für eine große Leistung, sich aus einer Sucht zu befreien, all das, was man an Freiheit, Selbstbewusstsein, Verantwortung und Vertrauen verloren hatte, zurückzugewinnen bzw. sich wieder zu erarbeiten, zurückzufinden zu einem glücklichen und zufriedenen suchtmittelfreien Leben, sich selbst anzunehmen und wieder zu lieben, was sicher mit am schwierigsten ist, und wieder Verantwortung zu übernehmen für das eigene Leben und für das von anderen. Und was ist es für eine große Leistung von Angehörigen, diesen Weg zu begleiten, der geprägt ist von Sorgen und der Übernahme von zusätzlichen Aufgaben und Verantwortung, aber auch davon, nach und nach wieder zu vertrauen, sich auf den suchtkranken Partner, die suchtkranke Partnerin oder ein suchtkrankes Elternteil wieder zu verlassen und ihnen ihre Verantwortung wieder zurückzugeben.

In der Selbsthilfe des Kreuzbundes gibt es darüber hinaus auch noch so viel an ehrenamtlichem Engagement sowie Einsatz und Unterstützung für andere. Und dieses Engagement ist auch nicht auf Menschen mit Suchterkrankungen und Angehörige beschränkt. Auch mir gegenüber erlebe ich so viel Wertschätzung und Fürsorge von den Menschen im Kreuzbund. Man hat mir immer das Gefühl gegeben, ganz selbstverständlich dazuzugehören.

Was hat Dich dazu bewogen, in leitender Funktion zum Kreuzbund zu wechseln?

Diese Frage hat man mir in den letzten Monaten sehr häufig gestellt. Die Antwort ist für mich immer noch einfach und eindeutig. Zum einen bin ich davon überzeugt, dass Sucht-Selbsthilfe ein gutes und wichtiges Angebot ist. Zum anderen mag und schätze ich die Menschen im Kreuzbund einfach sehr. Denn die Zusammenarbeit mit ihnen ist für mich durch hohes Interesse, Verlässlichkeit, Engagement und Qualität gekennzeichnet.

Ich glaube daran, dass der Kreuzbund Entwicklungspotenzial hat. Dieses zu entfalten, ist eine Aufgabe - eine anspruchsvolle und herausfordernde Aufgabe, die ich gerne gemeinsam mit den Menschen im Kreuzbund angehen möchte. Ich bin davon überzeugt, dass im Kreuzbund noch sehr viel möglich ist. Dazu würde ich gerne meinen Beitrag leisten. Ich möchte Verantwortung im Kreuzbund übernehmen, gemeinsam bevorstehende Herausforderungen angehen und den Kreuzbund und die Menschen darin unterstützen und begleiten, gut in die Zukunft zu kommen.

Was sind die nächsten Schritte, um den Kreuzbund zukunftsfähig zu machen? Wo besteht Handlungsbedarf?

Ich habe ein wenig den Eindruck, dass sich im Kreuzbund an einigen Stellen in den letzten Jahren eine eher sorgenvolle Stimmung breitgemacht hat. Die Aufmerksamkeit ist oft stark auf die Mitgliederverluste fokussiert. Aber kleiner zu werden, heißt nicht schlechter zu werden, es sagt nichts über die Qualität und das Potenzial eines Verbandes aus. Ganz im Gegenteil - der Kreuzbund hat sich in den letzten Jahren sehr gut weiterentwickelt, es gab verschiedene Zukunftsprozesse sowie Entwicklungen im digitalen Bereich – all das kann sich sehen lassen, stolz nach außen vertreten und in Zukunft gemeinsam weiterentwickelt werden. Der Kreuzbund ist auf einem guten Weg, darf aber nicht stehenbleiben.

Der erste Schritt ist für mich daher in der Tat, aus dieser sorgenvollen und lähmenden Stimmung herauszukommen. Es gilt, sich der eigenen Stärken wieder mehr bewusst zu werden, darauf zu vertrauen, diese selbstbewusst zu vertreten sowie

wieder Motivation und Lust zu entwickeln, Herausforderungen und notwendige Veränderungen auf dem Weg in die Zukunft gemeinsam anzugehen.

Des Weiteren werden vorhandene Strukturen und Angebote immer wieder überprüft und ggf. an veränderte Bedarfe angepasst werden müssen, Weiterentwicklungen, analog und digital, müssen vorangebracht werden, und auch die Finanzierung muss sichergestellt werden. Menschen müssen bereit sein, den Kreuzbund mit ihrer Mitgliedschaft zu unterstützen, und sie müssen bereit sein, Funktionen in den Gruppen und Diözesanverbänden sowie im Bundesverband zu übernehmen.

Und nicht zuletzt muss die Öffentlichkeitsarbeit über verschiedene Kanäle optimiert werden und Kooperationen müssen ausgeweitet werden, auch über die Suchthilfe hinaus.

Welche Unterstützung erhoffst Du Dir dabei von den Untergliederungen?

Die Gruppe ist der Kern der Sucht-Selbsthilfe des Kreuzbundes, und das soll und muss sie auch bleiben. Der Kreuzbund setzt sich aber aus vielen einzelnen Menschen und Gruppen zusammen, die gemeinsam Diözesanverbände bilden und im Bundesverband vereint sind - sie sind Teil eines großen Ganzen. Ich würde mir wünschen, dass dies mehr wahrgenommen und der Nutzen und Mehrwert, Teil eines großen Verbandes zu sein, erkannt wird. Denn ich bin davon überzeugt, dass diese Strukturen wichtig und hilfreich sind - vergleichbare Stabilität, eine starke Interessenvertretung, die Vielfalt an Bildungs- und Seminarangeboten und vieles mehr wären ohne diese Verbandsstrukturen nicht möglich. Daher erhoffe ich mir Unterstützung dabei, insbesondere von der Diözesanebene und von den Gruppenleitungen, den Menschen in den Gruppen den Kreuzbund als Ganzes näher zu bringen, und welche Vorteile es hat, und wie so es wichtig ist, den Kreuzbund auch mit seiner Mitgliedschaft zu unterstützen.

Vorhandene Strukturen und Menschen, die darin Funktionen und Verantwortung übernehmen, sind unverzicht-

bar, um die vielen wertvollen Angebote und Hilfen des Kreuzbundes auch in Zukunft sicherzustellen. Daher würde ich mir wünschen, dass sich mehr Menschen entscheiden, eine Funktion im Kreuzbund zu übernehmen, sei es in der Gruppe, im Diözesan- oder im Bundesverband. Dies ist mit Zeit und Verantwortung verbunden – daher ist es u.a. auch unsere Aufgabe auf Bundesebene, dies gut zu unterstützen und zu begleiten, damit Menschen sich zutrauen, in Funktion zu gehen, gut in dieser ankommen und sie nicht als Belastung, sondern als Bereicherung erleben können.

Ebenso halte ich eine gute Vernetzung und Zusammenarbeit innerhalb des Kreuzbundes und darüber hinaus für entscheidend, um möglichst viele Menschen mit den wichtigen Hilfeangeboten des Kreuzbundes zu erreichen. Daher wünsche ich mir eine gute Kooperation über alle Ebenen hinweg – ich wünsche mir, dass es ein Miteinander – und kein Neben- oder gar Gegeneinander - zwischen Bundes-, Diözesan- und Ortsebene gibt, wir eine starke Einheit bilden mit Raum für Individualität und Entfaltung einzelner. Dabei sollte der Grundsatz gelten, Bewährtes zu bewahren, und dabei Raum zu lassen und zu geben für das Entstehen von Neuem, denn die Welt und die Menschen haben sich einfach über die Jahre verändert. Ich würde mir wünschen, dass es gelingt, dass sich langjährige Mitglieder im Kreuzbund genauso zuhause fühlen wie neue Menschen mit teilweise anderen Bedarfen und Bedürfnissen.

Welche Eigenschaften helfen Dir bei Deiner Aufgabe? Was bringst Du dafür mit?

Ich bringe über 20 Jahre Erfahrung in der Arbeit mit der Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe mit. Dadurch kenne ich die Strukturen im Hilfesystem sehr gut, habe viele wichtige Kontakte, die ich für die Arbeit nutzen kann – in der Suchthilfe, im Kreuzbund und darüber hinaus. Durch meine bisherigen Tätigkeiten bringe ich auch umfassende Kompetenzen im Bereich Methodik, Konzeptentwicklung, Projektarbeit, aber auch in Leitungsfunktion und in Bezug auf Finanzverantwortung mit.

Persönliche Eigenschaften, die hilfreich für die Arbeit sind, sind sicher, dass ich flexibel, belastbar, gut organisiert und strukturiert bin sowie gut mit Komplexität und unterschiedlichen Interessen umgehen kann. Wichtig ist sicher auch, dass ich authentisch und zuverlässig bin - was ich sage, meine ich, und was ich verspreche, halte ich. Ich denke, dass ich auch gut mit Menschen kommunizieren kann, und halte mich für empathisch und wertschätzend im Umgang mit ihnen. Hilfreich ist sicher auch, dass ich recht ausgeglichen bin und meist in mir ruhe, mich für offen, tolerant und fair sowie sehr transparent in meinen Vorhaben halte. Darüber hinaus bin ich sehr lösungs-, ziel- und zukunftsorientiert. Ich versuche immer, das große Ganze im Blick zu behalten – und dennoch dabei auch den einzelnen/die einzelne nicht aus den Augen zu verlieren.

Neben den Kompetenzen und Erfahrungen, die ich durch meine Ausbildung und bisherige Tätigkeit mitbringe, halte ich aber eine Eigenschaft für ganz besonders wichtig – wenn ich etwas tue, tue ich es mit voller Überzeugung, mit vollem Ein-

satz sowie mit Liebe und Begeisterung. Und das gilt auch für meine Arbeit im Kreuzbund – ich bin motiviert und habe großes Interesse und Freude daran, mit den Menschen im Kreuzbund zu arbeiten. Wichtig ist dies deshalb, weil wir nur dann wirklich gut sind, in dem, was wir tun, wenn wir es mit Liebe und Begeisterung tun. Aber wer weiß das besser als die Menschen in der Selbsthilfe, die sich schon so lange mit so viel Leidenschaft für den Kreuzbund engagieren.

Was erwartest Du von Deinen Mitstreitenden?

Die Zusammenarbeit sollte grundsätzlich durch eine wertschätzende, offene und ehrliche Kommunikation und eine gute Feedbackkultur geprägt sein. Ich würde mir wünschen, dass wir gemeinsam eine hohe Beteiligungskultur im gesamten Verband umsetzen und eine hohe Bedarfsorientierung. Ebenso möchte ich gemeinsam darauf hinarbeiten, Erlebbarkeit und Erreichbarkeit der Bundesebene bis auf DV- und Ortsebene zu ermöglichen. Wie dies gut gelingen kann und welche Bedarfe es

gibt, müssen wir gemeinsam erarbeiten. Ich wünsche mir mehr Kooperation und Vernetzung – im Verband und darüber hinaus.

In der Bundesgeschäftsstelle würde ich uns gerne mehr auf übergreifende Themen, Koordination, Moderation und Dienstleistung für die Diözesan- und Orts- bzw. Gruppenebene ausrichten. Ich bin davon überzeugt, dass am meisten erreicht werden kann, v.a. im Sinne der Menschen, die im Kreuzbund Hilfe suchen und finden sollen, wenn Ressourcen und Kompetenzen im Team der Geschäftsstelle wie auch im gesamten Verband zusammengelegt werden und wir gemeinsam unterwegs sind. Bei allem, was wir tun, sollte der Mensch im Mittelpunkt stehen.

Und nicht zuletzt wünsche ich mir von meinen Mitstreitenden, dass wir gemeinsam auf das Ziel hinarbeiten, dass der Kreuzbund gut in die Zukunft kommt und 2046 stolz sein 150-jähriges Jubiläum feiern kann – und dass 2045, das Jahr meines regulären Renteneintritts, die Vorbereitungen dafür auf Hochtouren laufen.

B U C H T I P P



Der Apotheker & Dr. Carsten Schleh:

Die Wahrheit über unsere Drogen

335 Seiten, 14 €

ISBN 978-3-404-06012-2

Lübbe Life Verlag, Köln 2023

Das Buch:

Ein Glas Rotwein zum Abendessen, ein paar Süßigkeiten, um die Nerven zu beruhigen, oder eine Tablette, um in den Schlaf zu finden. Kein Problem? Oftmals leider doch. Risiken und Nebenwirkungen legaler und illegaler Suchtmittel werden häufig unterschätzt. Immer mehr Menschen geraten in eine Abhängigkeit oder werden durch die regelmäßige Einnahme krank.

Das Buch nimmt nicht nur die beliebtesten und „typischen“ Drogen unserer Zeit unter die Lupe – wie z.B. Tabak, Alkohol, Cannabis, Kokain, Ecstasy, LSD, Crystal Meth - sondern auch die unterschätzten „Drogen“ wie Koffein oder Zucker. Jedes der 16 Kapitel behandelt ein anderes Rauschmittel und wird jeweils aus pharmazeutischer wie auch toxikologischer Sicht beleuchtet – von der Entdeckung über

die chemische Formel bis zur Wirkungsweise im Gehirn und im Nervensystem. Das Buch vermittelt einen guten Überblick und ist trotz der fachlichen Sichtweisen verständlich geschrieben. Aufgelockert werden die chemischen Fakten durch Kapitelanfänge, in denen die beiden Autoren (fiktive) Beratungsgespräche über Drogen und Klientengeschichten erzählen.

Die Autoren:

Dr. Carsten Schleh ist promovierter Toxikologe und arbeitete viele Jahre als Wissenschaftler und Projektleiter in der toxikologischen Grundlagenforschung und in der Industrie. Er ist an über 30 wissenschaftlichen Publikationen beteiligt. „#Der Apotheker“ ist tatsächlich studierter Pharmazeut und will vor allem Wissen über die Wirkung verschiedener Substanzen vermitteln.

„Suchtpolitik unter dem Rechts(d)ruck“

Der gesellschaftspolitische Rechtsruck hat Folgen für Frauen, für Männer und für die Sucht-Selbsthilfe. Zu diesem Thema kamen 17 Multiplikatoren, acht Frauen und neun Männer aus 15 Kreuzbund-Diözesanverbänden, in der Zeit vom 7. bis 9. Juni 2024 zur Multiplikator-Tagung im Arbeitsbereich „Frauen- und Männerarbeit/Gender“ in Siegburg zusammen.

Als sie das angekündigte Thema las, so eine Teilnehmerin, hätte sie fast Schnappatmung bekommen – weil es ihr heikel erschien, im Kreuzbund über Politik zu sprechen. Einige andere Teilnehmende fanden auch: ein schwieriges Thema – und hatten ebenfalls Bedenken.

Doch das Wagnis lohnte sich: Alle Multiplikatoren zeigten sich mit dem Thema und dem Verlauf der Tagung sehr zufrieden. Die im Vorfeld empfundenen Bedenken und Unsicherheiten hatten sich nicht bestätigt. Vielmehr zeigt sich: Weggefährtinnen und Weggefährten können auch



über Politik und Gesellschaft fair und respektvoll miteinander ins Gespräch gehen. Die Regel „Sprich von Dir selbst“ kann bei schwierigen Diskussionen hilfreich sein, ebenso bietet die „Goldene Regel“ einen verlässlichen Kompass, miteinander über eine menschliche Politik nachzudenken.

Einzelne äußerten, dass sie sich vorstellen können, solche politischen Themen auch in ihrem Verband und in ihrer Gruppe aufzugreifen.

Dr. Michael Tremmel, Suchtreferent des Kreuzbund-Bundesverbandes

Neuer Mitarbeiter stellt sich vor



Mein Name ist Fabian Schroer, ich bin 45 Jahre alt, ledig und lebe in Münster. Ich bin Sozialpädagoge und Suchtthe-

rapeut und seit dem 1. August 2024 als Suchtreferent in halber Stelle in der Bundesgeschäftsstelle des Kreuzbundes in Hamm beschäftigt.

Zuvor war ich 15 Jahre lang in der Suchtberatungs- und Behandlungsstelle im Caritasverband Hamm e.V. als Suchtberater und -therapeut tätig. Dabei habe ich die Sucht-Selbsthilfe als tragende und wertschätzende Gemeinschaft von Menschen kennen gelernt, die sich auf einen gemeinsamen Weg gemacht haben.

Ich freue mich sehr auf den zukünftigen Austausch mit Ihnen und stelle meine

Erfahrung in der Suchthilfe gerne zur Verfügung, um mit Ihnen gemeinsam die Angebote des Kreuzbundes weiterzuentwickeln und möglichst viele Menschen für die Selbsthilfe zu begeistern.

Wenn ich nicht gerade beruflich in Hamm anzutreffen bin, erkunde ich das Ruhrgebiet und das Münsterland auf langen Radtouren, spiele Gitarre, besuche Kulturveranstaltungen und koche leidenschaftlich gerne mit Freunden.

Fabian Schroer

Erste Halbzeit 2024: Mehr als sechs Chat-User*innen durchschnittlich

Die acht Moderatorinnen und Moderatoren des Kreuzbund-Chats (www.kreuzbund.de/chat) haben sich vom 2. bis 4. August 2024 in Köln zu ihrem jährlichen Austauschtreffen versammelt. Es wurden Chat-Erfahrungen und Sucht- bzw. Angehörigen-Themen besprochen. Dabei stand der Zusammenhang »Depression und Sucht« im Mittelpunkt. Referentin Marianne Holthaus bot mit ihrem Fachvortrag eine vertiefte Auseinandersetzung zu diesem Thema an. Die anschließende Diskussion zeigte: Für die vielen verschiedenen Anliegen im Chat brauchen Moderatoren fundierte Informationen, gepaart mit einer eigenen persönlichen Auseinandersetzung mit den Themen.

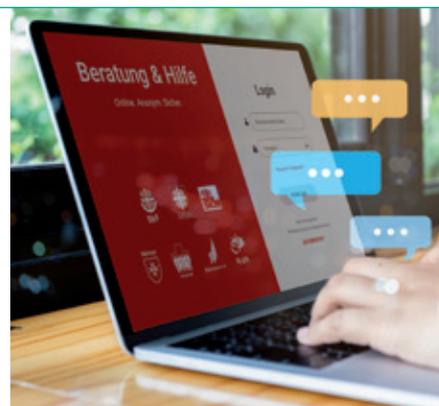
Das Präsenztreffen dient den Moderatorinnen und Moderatoren nicht zuletzt auch dazu, sich einmal jährlich im Team

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](#)

Immer für Dich da!

live zu erleben. Das Team der Chat-Moderatoren bilden aktuell: Susanne Ehrlich (DV Münster), Dirk Greiff (nahm hybrid am Treffen teil, DV Berlin), Joachim Heine (DV Rottenburg-Stuttgart), Markus und Sascha Hövelborn (DV Erfurt), Anja Sreb-

ny (DV Paderborn), Andrea und Karl-Heinz Thimm (DV Mainz). Im persönlichen Miteinander entstehen Ideen für die Zukunft des Chats. Eine dieser neuen Ideen wird bereits ab Oktober 2024 umgesetzt: Ab dem 7. Oktober wird zusätzlich montags von 10 bis 11 Uhr – wie bereits in einer Versuchsphase 2020/21 – ein Chat am Vormittag angeboten.

Der Kreuzbund-Chat erfreut sich eines stetig wachsenden Zuspruchs: Lag die durchschnittliche Teilnahme 2020/21 noch bei deutlich unter vier und 2022 bei knapp über vier Userinnen und Usern, so ging die Entwicklung 2023 erkennbar auf fünf Personen zu. Für 2024 zeichnet sich nach dem ersten Halbjahr ab, dass mehr als sechs Userinnen und Usern teilnehmen.

Das Präsenz-Ausgangstreffen der Chat-Moderatorinnen und -Moderatoren in Köln 2024 wurde möglich durch die Krankenkassen-Selbsthilfeförderung der DAK-Gesundheit.

Wer sich für den Kreuzbund-Chat interessiert, schaut am besten einmal vorbei und haut die Finger in die Tasten ...

Dr. Michael Tremmel



Die Chat-Moderator*innen

„Das 1x1 der Geschäftsführung“

Vom 30. August bis 1. September 2024 haben sich 16 Teilnehmende aus 11 Diözesanverbänden und einem Stadtverband im Burkardushaus in Würzburg zu diesem Seminarthema getroffen. Im Mittelpunkt der Veranstaltung standen die wesentlichen Verantwortlichkeiten und Herausforderungen, denen sich Vorstände und besonders Geschäftsführungen in ihrer Tätigkeit gegenübersehen. Der Fokus lag dabei auf den Kernpunkten Vorstand, Mitgliederverwaltung, Rechtliches und Finanzen.

Zu Beginn des Seminars erklärte Franz E. Kellermann, stellvertretender Bundesvorsitzender, welche Wichtigkeit die Satzung, eine Geschäftsordnung und ein Geschäftsverteilungsplan für den Vorstand haben. Außerdem wies er darauf hin, welche Haftungsrisiken bestehen, wie diese abgesichert werden können und warum interne und externe Kontrollpflichten bestehen. Die Notwendigkeit einer guten Übergabekultur an Nachfolgende im Vorstand wurde verdeutlicht, um den Einstieg in diese ehrenamtliche Tätigkeit für Interessierte zu

vereinfachen und attraktiver zu gestalten.

Daran anschließend erläuterte Andrea Walter Rechtliches und Notwendiges bei der Gestaltung von Internetseiten und bei der Veröffentlichung von Kontaktdaten. Im Anschluss daran informierte sie über Mitgliedsbeiträge, Vereinskonto und Verwaltungsvorgänge der Mitgliederverwaltung im Bundesverband, für die sie zuständig ist.

Abschließend berichtete Sonja Egger, Geschäftsführerin des Kreuzbund-Diözesanverbandes München und Freising und Mitglied der Finanzkommission des Bundesverbandes, ausführlich über den Themenbereich der Buchführung, den Jahresabschluss, die Gemeinnützigkeit und steuerrechtliche Fragen sowie Haushaltsplanung und Drittmittelfinanzierung.

Fazit

Das Seminar bot einen umfassenden Überblick über die Aufgaben und Pflich-

ten von Vorständen. Es wurde deutlich, dass die Rolle des Vorstands mit Verantwortung verbunden ist, die ein hohes Maß an Bereitschaft und Umsicht erfordern. Insbesondere bei den Themen Haftung, Kontrollpflichten und Finanzplanung sollten Vorstände sorgfältig agieren, um die Interessen des Verbandes und die Funktionstragenden zu schützen.

In einer abschließenden Feedback-Runde wurde die Veranstaltung als sehr informativ und wichtig für die Arbeit der Vorstände auf den entsprechenden Ebenen bewertet. Daraus resultierte der Wunsch, vergleichbare themenorientierte Seminare durch den Bundesverband auf regionaler Ebene der Diözesanverbände anzubieten, damit den Teilnehmenden wertvolle Einblicke und konkrete Handlungsempfehlungen für ihre Vorstandstätigkeit vermittelt werden können.

Andrea Walter



Die Seminarteilnehmer*innen vor dem Burkardushaus in Würzburg

„Mit uns ist zu rechnen!“ – Älterwerden in der Sucht-Selbsthilfe

Von Freitag, 28. Juni bis Montag, 1. Juli 2024 sind 20 Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aus 17 Mitgliedsverbänden im Arbeitsbereich »Abstinente Älterwerden« zu ihrer diesjährigen Tagung in Siegburg zusammengekommen. Im Mittelpunkt stand das Thema: Das Älterwerden in der Sucht-Selbsthilfe des Kreuzbundes gut kommunizieren.

Zunächst galt unsere Aufmerksamkeit der Frage, wie wir miteinander im Kreuzbund sprechen, wie wir für unsere Seminare und Freizeitangebote und vieles andere mehr Aufmerksamkeit gewinnen. Wie bewältigen wir Konfliktsituationen? Denn Projekte planen und erfolgreich durchführen – das geht im Team nicht ohne zwischenmenschliche Reibungsverluste ab. Im Mittelpunkt aber drehte sich alles um die Frage: Welche Themen beschäftigen uns in der Sucht-Selbsthilfe, wenn wir älter werden? Dazu erinnerten wir uns der Themen, die wir im Laufe der Jahre u.a. bearbeitet hatten:

- Älterwerden – Wir müssen uns auf Veränderungen einstellen und uns ihnen anpassen.
- Sucht-Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung (S.o.G.) – auch im Alter
- Sexualität im Alter

- Sterben, Tod und Trauer / „mein letzter Wille“: mein Testament – das Leben bestehen, auch wenn es schwer ist!
- „Wir gehen raus“ – Sucht-Selbsthilfe für Ältere im und außerhalb des Kreuzbundes – wie können wir uns als Kreuzbund mit lokalen ambulanten Alten-Hilfe-Angeboten vernetzen?
- „Nie hätt’ ich gedacht, dass mir das noch einmal passiert!“ Erneutes akutes Auftreten der Sucht im Alter
- „Ohne Moos nix los“?! – Sucht-Selbsthilfe-Projekte finanzieren im Rahmen der Krankenkassenförderung für die Sucht-Selbsthilfe
- Hilft Gott bei Sucht? Gott hilft bei Sucht! Wie hilft Gott bei Sucht? – Heilende Spiritualität
- Allein-sein / Einsam-sein / Einzeln-sein – Älterwerden und Abstinenz

Angeregt durch die Themen früherer Jahre entwarfen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer neue Projektideen für ihr Engagement in ihren Diözesanverbänden vor Ort.

Schließlich befassten wir uns mit der Kreuzbund-App! Nicht alle Multiplikatoren hatten die Kreuzbund-App bereits auf ihren Smartphones installiert. Das wurde



Eva Schwarz (DV Berlin) bei einem Diskussionsbeitrag

flink nachgeholt – mit Hilfestellungen untereinander gelang der Download in dem Google Play App Store. So gut wie jede Weggefährtin, jeder Weggefährte, gebraucht heute ein Smartphone – und wenn dem so ist, dann darf die Kreuzbund-App auf keinem Gerät fehlen! Sie bietet einen kurzen Weg zur nächsten Kreuzbund-Gruppe und in den Kreuzbund-Chat – die App ist mit ihrer Gruppensuchfunktion ein idealer Wegweiser!

Margit Köttig / Dr. Michael Tremmel

Gespräche mit Betroffenen und Netzwerkpartnern

Vom 29. Mai bis 2. Juni 2024 haben rund 23.000 Menschen den 103. Deutschen Katholikentag in Erfurt besucht. Insgesamt wurden rund 500 Veranstaltungen unter dem Leitwort „Zukunft hat der Mensch des Friedens“ an-

geboten. Themen wie der Angriffskrieg gegen die Ukraine, Frieden und Demokratie waren Schwerpunkte der Diskussionen. Daran nahmen auch viele hochrangige Politiker*innen teil, wie z.B. Bundeskanzler Olaf Scholz, Außenministerin An-

naena Baerbock und Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier.

Auffällig war auch, dass nicht nur katholische und protestantische Gläubige die Infostände und Veranstaltungen be-

suchten, sondern auch Juden, Muslime und nicht religiöse Menschen. Der Katholikentag habe sich „den evangelischen Geschwistern, anderen Konfessionen und Religionen und säkularen Menschen geöffnet, sagte Dr. Irme Stetter-Karp, Präsidentin des Zentralkomitees der deutschen Katholiken (ZdK).

Auch der Kreuzbund-Bundesverband war wieder auf dem Katholikentag vertreten. Wie immer hatten wir unseren Infostand auf der Kirchenmeile aufgebaut, in der Nähe der Caritas. Es fand wieder ein reger Gesprächsaustausch zum Thema Sucht statt. Das Interesse an unserer Arbeit war sehr groß, nicht nur von suchtbetroffenen Menschen, sondern auch von Netzwerkpartnern und Interessierten. Für uns war es eine Bestätigung, dass diese Art von Kommunikation und Information ein wichtiger Bestandteil der Öffentlichkeitsarbeit ist.

Vielen Dank für die Unterstützung aus dem DV Erfurt! Besonders bedanken



Detlev Vietz (DV Hildesheim) am Infostand des Kreuzbundes in Erfurt

möchte ich mich bei Hans-Jürgen Stein und Klaus Sundermann aus Münster, die kurzfristig eingesprungen sind und den Stand von Aufbau bis Abbau mit großem Engagement unterstützt haben.

Der nächste Katholikentag findet vom 13. bis 17. Mai 2026 in Würzburg statt.

Detlev Vietz, Leiter des Arbeitsbereichs „Öffentlichkeitsarbeit“

B U C H T I P P



Rebecca Kunz:

Der Liebe nah – Abschied nehmen und trauern

Erfahrungen und Kenntnisse von Fachleuten und Betroffenen

256 Seiten, 39 €

ISBN 978-3-17-043985-6

Kohlhammer Verlag, Stuttgart 2024

Das Buch:

Der Verlustschmerz gilt als der größtmögliche seelische Schmerz des Menschen. In diesem Buch erzählen 25 Frauen und Männer offen und in berührender Weise, wie sie den Tod eines nahestehenden Menschen erlebt und verarbeitet haben. Wie waren die genauen Umstände? Wie gestaltete sich ggf. eine Begleitung während des Sterbeprozesses? Wie sind diese Menschen mit dem Verlust umgegangen? Was hat ihnen im Trauerprozess geholfen und was nicht? Wir erfahren in diesen tiefgreifenden Trauerportraits viel Schmerzliches und manchmal auch Traumatisches, gleichzeitig jedoch auch viel Inniges, Liebevollendes und Lichtes.

Zusätzlich zu den Trauerportraits beleuchten u.s. drei Interviews mit Fachleuten verschiedene Perspektiven zu

den Themen Abschied nehmen und Trauer. Menschen, die andere in ihren Trauerprozessen begleiten oder ihre eigene Trauerbiografie erforschen möchten, werden inspiriert und fündig – ein Hoffnung machendes Buch über ein anspruchsvolles Thema, das uns alle betrifft.

Die Autorin:

Rebecca Kunz (Jhrg.1958) ist Biologin und Therapeutin. Sie beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Bewusstseinsforschung und Gesundheitsthemen und ist als Seminarleiterin sowie in eigener Praxis bei Bern in der Schweiz tätig. Sie bietet kreative, körper- und naturbasierte Methoden und Lehrgänge an, die nicht nur der Stressreduktion und Selbstermächtigung dienen, sondern die Gesundheit ganzheitlich und nachhaltig positiv beeinflussen.

Diversität in der Selbsthilfe

Diversität oder Diversity – ein Ansatz, der die Vielfalt und auch die Unterschiedlichkeit unserer Gesellschaft aufzeigen will. Aber was genau ist damit gemeint? Und was bedeutet das für die Selbsthilfe?

Diversität beschreibt das Vorhandensein und die Wertschätzung sowie Akzeptanz von wesentlichen Unterschieden der Menschen in unserer Gesellschaft. Das kann sich auf das Geschlecht, Alter, Religion, sexuelle Orientierung, Bildung, körperliche oder geistige Beeinträchtigung und andere Orientierungen beziehen.



Andrea Stollfuß

Wie gehen wir im Kreuzbund mit Diversität um? Und warum ist es wichtig sich damit auseinanderzusetzen?

Sehen wir in unser Leitbild, dann wird auf der ersten Seite unter „Grundwerte“ ganz klar definiert: „Der Kreuzbund heißt jeden willkommen. Unterschiede werden nicht verschwiegen, sondern

benannt und deutlich gemacht und können nebeneinander bestehen.“

„Die Gemeinschaft orientiert sich am Ziel der Abstinenz und heißt auch diejenigen willkommen, die auf dem Weg dahin sind. Sie bemüht sich um Zufriedenheit und Entfaltung der Persönlichkeit aller Suchtkranken und Angehörigen.“



Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Da wir aus Erfahrung wissen, dass Sucht alle Bereiche der Gesellschaft erfasst, liegt es auch nahe, dass im Kreuzbund dieselbe Diversität wie in der Gesellschaft gespiegelt wird. Der Kreuzbund hat dieses Phänomen unter dem Aspekt des gemeinsamen Abstinenz-Ziels aufgegriffen und hat bereits diverse Themen in die Sucht-Selbsthilfe integriert, wie zum Beispiel: Die geschlechtergerechte Selbsthilfearbeit „Frauen, Männer, Gender“, die altersspezifische, die familienbezogene Selbsthilfearbeit. Bei genauem Hinsehen finden wir bestimmt noch weitere spezifizierte Ansätze oder Angebote, die sich gebildet haben und deren Entwicklung gefördert werden sollte.

So wollen wir in dieser Ausgabe des WEGGEFÄHRTE den Fokus auf das Thema „queer und suchtkrank“ legen, zumal das Thema in der Öffentlichkeit sehr präsent diskutiert wird. Aber auch im Kreuzbund gibt es einige Nach- und Anfragen sowie erste Entwicklungen und Initiativen.

Ich würde mich freuen, wenn wir in diesem Bereich gute Angebote für Betroffene und Angehörige in ausreichender Weise entwickeln und etablieren können und ermuntere Euch, diese Arbeit zu unterstützen.

Andrea Stollfuß, Bundesvorsitzende



IM BLICKPUNKT

Menschen sind verschieden – Gruppenmitglieder auch!

Markus und Sascha Hövelborn sind seit 21 Jahren ein Paar und leben in Nentershausen-Süß, einem kleinen Dorf zwischen Bad Hersfeld und Eisenach. Der Berufssoldat und der Einzelhandelskaufmann sind in die Dorfgemeinschaft integriert, engagieren sich in der Feuerwehr, im Sportverein und im Chor. Ihre Homosexualität ist dort überhaupt kein Thema. Sie bewegen sich in der Mitte der Gesellschaft.

Sascha (46) besucht außerdem seit Anfang 2023 die Kreuzbund-Gruppe in Eisenach. Er hatte in der Therapie den Gruppenleiter Wolfgang Kuhlmann kennengelernt. Zu diesem Zeitpunkt wusste er noch nicht, dass es sich um einen katholischen Verband handelt. Das hätte ihn möglicherweise davon abgehalten, gibt er mit Blick auf die „engen katholischen Moralvorstellungen“ zu.

Auch Markus (48) nimmt als Angehöriger ab und zu an den Gruppentreffen teil, soweit es sein Beruf zeitlich zulässt. Glücklicherweise sind die beiden dort sehr freundlich und aufgeschlossen aufgenommen worden. Sie haben sich in der Gruppe von Anfang sehr wohl gefühlt und ihre Homosexualität relativ schnell offen gemacht. Für sie ist es wichtig, dass ihre sexuelle Orientierung nicht tabuisiert wird, aber auch nicht im Vordergrund steht. Ihr Fokus richtet sich auf die Gemeinsamkeiten in der Gruppe, wie z.B. Alltagsbewältigung, Probleme im Job u.Ä. Egal um welche Probleme es sich handelt, wünschen sich ja alle Gruppenmitglieder Einfühlungsvermögen und Verständnis für ihre Anliegen. Nur manchmal hat Sascha den Eindruck, dass heterosexuelle Menschen ihre Probleme als schwerwiegender ansehen, das sei eine verklärte Wahrnehmung.

Zwar gibt es auch langjährige Partnerschaften zwischen Homosexuellen, aber „die schwule Lebenswelt ist schon sehr spezifisch und anders als die heterosexuelle Welt“, erklärt Markus. Partnerschaften



Sascha und Markus Hövelborn

seien oft sehr unverbindlich, es gebe Dreiecks-Beziehungen und die Sexualität stehe häufig im Vordergrund. „Wenn es dann um Chem-Sex, Poppers und Dark Rooms geht, ist das für viele heterosexuelle Menschen sehr befremdlich.“

In der Gruppe kommen auch die Ursachen der Suchterkrankung zur Sprache. Wie viele andere hat auch Sascha versucht, mit seinem Alkoholkonsum negative Gefühle wegzudrücken. Er habe sich zwar relativ früh geoutet, die Herausforderung bzw. der psychische Druck blieben aber weiter bestehen. „Ich habe Angst gehabt, wie mein Umfeld auf meine Homosexualität reagiert, wenn ich dann Alkohol getrunken habe, war es mir egal!“ Er hat sich in vielen Situationen gefragt, ob es überhaupt nötig ist, sich zu outen. Das wirkte wie ein Hemmschuh für seine Kommunikation.

Markus und Sascha beobachten, dass sich viele queere Menschen in ihr Privatleben zurückziehen, ansonsten müssten sie doch auch abseits von Demonstrationen der Community sehr viel sichtbarer sein – bei einem Anteil von fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung. Die beiden halten es für sinnvoller, sich gesellschaftlich zu beteiligen und mitzumachen. Nur dann könnten der heterosexuellen Mehrheitsgesell-

schaft die Vorurteile und Vorbehalte genommen werden, denn Ängste und Unverständnis entstünden meistens aus Fremdheit und Unkenntnis. „Vielen Menschen ist es vielleicht gar nicht bewusst, dass sie Vorurteile gegenüber anderen Lebensweisen und Lebenswelten haben“, glaubt Markus.

Auf politischer Ebene ist viel zur Gleichstellung queerer Menschen erreicht worden, z.B. die Ehe für alle, doch in der Gesellschaft stellen Markus und Sascha eine entgegengesetzte Tendenz fest: Der Rechtsruck in Europa bringt ihrer Meinung nach eine Rückwärtsgewandtheit mit sich. Einfache Erklärungsversuche der Populisten werden auch in Deutschland von einigen Bevölkerungsteilen nur allzu gern übernommen. „Leider sind viele Menschen immer weniger in der Lage, sachliche Diskussionen zu führen, das Schwarz-Weiß-Denken und damit die Polarisierung nimmt deutlich zu“, sind sie sich einig.

Es dauert wohl noch etwas, bis Suchtkranke und queere Menschen nicht mehr diskriminiert und stigmatisiert werden. Ein genereller Wandel braucht Zeit, das zeigt z.B. die Diskussion um die Gleichstellung von Frauen. Schon lange wird über die „Gender-Pay-Gap“, also die ungleiche Bezahlung von Frauen und Männern geklagt, aber es gibt sie immer noch...

**Neben Zeit braucht es vor allem Informationen, um Unsicherheiten und Vorurteile abzubauen. Daher stehen Euch die beiden auch gern für alle Fragen rund um das Thema zur Verfügung. Gerne könnt ihr auch Anregungen für den Umgang damit im Kreuzbund senden an:
E-Mail: kreuzbundqueer@gmx.de**

*Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*



Er hörte es gern! –

Sucht-Selbsthilfe qu(e)er gedacht

Es war ziemlich zu Beginn meiner Referenten-Tätigkeit beim Kreuzbund: Er kam am Freitagabend zu spät, zusammen mit seiner Mitfahrgelegenheit. Aber gerade noch rechtzeitig, um sich zum Start des Schulungswochenendes ‚Gruppenleitung‘ als Letzter vorzustellen. Zum Schluss sagte er: „... und ich leb‘ mit meinem Mann zusammen!“ Im Laufe des Wochenendes erzählte er auch, wie er zu seiner Kreuzbund-Gruppe kam. Er hatte jede und jeden in der Gruppe einzeln gefragt, ob Einwände bestünden, wenn er, ein schwuler Mann, Gruppenmitglied würde. Hätte sich auch nur *ein* Mitglied der Gruppe unwohl dabei gefühlt, hätte er sich eine andere Gruppe gesucht. Die Gruppe aber nahm ihn auf. Als wir, er und ich, dann zufällig am Samstagabend allein im Seminarraum den Stuhlkreis für den Sonntag vorbereiteten, sagte ich ihm: Übrigens, auch ich liebe die Männer. Und einen Liebsten habe auch ich. Er hörte es gern!

Jahre später bin ich im Gespräch mit einer Gruppenleiterin, einer gestandenen Weggefährtin aus dem süddeutschen Raum. Sie erzählt mir von den zwei Frauen in ihrer Gruppe, ein Paar, die eine betroffen, die andere angehört. Die Gruppenleiterin bemerkt dazu schließlich: Das geht, natürlich! Warum auch nicht!

In jüngster Zeit kommt deutlich mehr Bewegung in die Sache: Es arbeiten offen schwule Männer in Settings des Bundesverbandes mit: Multiplikatoren-Tagung, Kreuzbund-Chat, Herbst-Arbeitstagung, Delegiertenversammlung usw. Aus Düsseldorf erhielten wir die Anmeldung einer Queer-Kreuzbund-Gruppe. Aus Osnabrück erreicht uns die Frage eines schwulen Mannes, ob er eine queere Kreuzbund-Gruppe gründen dürfe.

Die »Ehe für alle« scheint nun endlich auch in Kirche, Caritas und im Kreuz-



Dr. Michael Tremmel

bund auf Bundesebene angekommen zu sein. Aber halt! Noch bis vor kurzem drohte einem Mitarbeiter, einer Mitarbeiterin mit einem AVR-Caritas-Arbeitsvertrag die Kündigung! Wer eine ‚Eingetragene Lebenspartnerschaft‘, gar eine ‚gleichgeschlechtliche Ehe‘ einging, wer auch nur in einer schwulen Partnerschaft – wie in meinem Fall – zusammenlebte, riskierte seinen Arbeitsplatz. Der katholische Sinneswandel sogar auf Bischofsebene, auch hinsichtlich der wiederverheiratet Geschiedenen, folgt nicht etwa einer Einsicht in die eigene unwürdige Hartherzigkeit der Vergangenheit. Vor dem Hintergrund des Missbrauch-Skandals konnten oder wollten zuletzt angesichts der bundesweiten Kampagne »Out-in-Church« auch die letzten homophoben Kirchenmänner (und Kirchenfrauen?) keinen Widerstand mehr leisten (<https://www.outinchurch.de/>). Es war vor allem dem öffentlichen Druck zu verdanken, dass die Bischöfe sich Ende 2022 bewegten und die kirchliche Grundordnung reformierten. Damit ließen sie die sogenannten und gefürchteten ‚Loyalitätsobliegenheiten‘ in den arbeitsrechtlichen Rahmenbedingungen fallen, die bisher sehr weit in die private Lebensführung hineinreichten und dabei viel Unheil anrichteten. Ob man der Katholi-

schen Kirche und der Caritas – nach dieser bedrückenden Vorgeschichte – trauen darf? Ein Schuldbekennnis gibt es bis heute nicht wirklich, weder seitens der Kirche noch der Caritas. Grund zur Hoffnung geben demgegenüber Kreuzbund-Gruppen vor Ort, in denen die Akzeptanz queerer Personen als Gruppenmitglieder immer schon praktisch gelebt wurde.

Zu einer professionellen Rolle als Sozialarbeiter in der Sucht-Selbsthilfe gehört, sich mit Informationen zur eigenen privaten Lebensführung in der Regel zurückzuhalten. Dass ich mich bisher selbst nicht als schwuler Mann im Kreuzbund geoutet habe, und dies nun knapp vor meinem beruflichen Ausscheiden doch noch tue, das hat Gründe, die ich nur kurz andeuten will:

Vor meiner Zeit im Kreuzbund war ich in der HIV- und Aids-Prävention als Sozialarbeiter tätig. Für Männer, die mit Männern Sex hatten – also für Schwule, Bisexuelle, bisexuelle verheiratete Ehemänner, war ich Ansprechperson. In diesem Arbeitsfeld galt mein Schwulsein als ein Qualitätsmerkmal im Sinne der Peer-Beratung: Betroffene beraten Betroffene. Sieben Jahre lang galt ich als der stadttöfentliche Berufsschwule in Osnabrück. Doch alles hat seine Zeit! Ich wollte im Anschluss daran gern auch schwul wieder Privatmann sein.

In meinen nahen, alltäglichen Lebensbezügen offen als schwuler Mann zu leben, das war und ist für mich einerseits selbstverständlich. Andererseits halte ich nichts davon, wenn eine distanzlose Hetero-Gesellschaft von queeren Menschen erwartet, dass diese sich outen müssten – nur weil das neuerdings anscheinend zum guten Ton gehört. Mir lag daran, auch ohne dieses Vorzeichen – oder Stigma? – meinen Beruf innerhalb der Sucht-Selbsthilfe ausüben zu können – ohne Abhängigkeiten und ohne die Sorge,

meine Anstellung mit einem Caritas-Arbeitsvertrag zu riskieren.

Suchtkranke und ihre Angehörigen kennen das: Man meint, die Kontrolle darüber behalten zu können, ob andere vom Stigma Sucht erfahren oder nicht (Stigma-Management). Im Nachhinein zeigt sich dann häufig: Alle wussten Bescheid – nur die Betroffenen wussten nicht, dass alle Bescheid wussten und wer mit wem darüber tuschelte oder ratschte. Es wird über die Betroffenen geredet, nicht mit ihnen. Solche Indiskretion kenne auch ich persönlich zum Thema Homosexualität. Doch wir alle wissen um den Wert der Regel: Diskretion im Umgang mit persönlichen Informationen über andere – ganz gleich, wie die jeweilige Person selbst damit umgeht – ist Voraussetzung für ein gelingendes soziales Miteinander. Diskretion – das ist auch der sozialverträgliche Kompass für die Sucht-Selbsthilfe, nur so entsteht Vertrauen in den Gruppen.

Bislang waren homosexuelle Menschen, schwule Männer, lesbische Frauen und alle weiteren sexuellen Orientierungen und geschlechtliche Identitäten, die heute gern unter der Sammelbezeichnung „queer“ zusammengefasst werden, mit einem Tabu versehen, das kaum besprechbar erschien – auch in der Sucht-Selbsthilfe. Ein unzeitgemäßes katho-

lisches Weltbild fragt gern danach, was normal und unnormale, was gottgewollt ist und was nicht. Hier kann ‚der Zeitgeist‘, den Fromme oft beklagen, einem katholischen Verband Hilfestellung leisten, um die ‚Zeichen der Zeit‘ zu erkennen und um ‚Kirche‘ – und Sucht-Selbsthilfe –, in der Welt von heute‘ zu sein. Es hat gute fachliche Gründe, wenn ‚queer und suchtkrank‘ nun auch einen WEGGEFÄHRTE(n) bekommt:

Der Lesben- und Schwulenverband in Deutschland (LSVD) hält Informationen im Internet bereit zur Lage von Suchterkrankungen bei Lesben, Schwulen, bisexuellen, trans- und intergeschlechtlichen Menschen (LSBTI): https://www.lsvd.de/de/ct/2615-Gesundheit-von-LSBTIQ*#suchterkrankungen (Abruf 27.07.2024). Dort heißt es u.a. zu Ergebnissen internationaler Studien, dass queere Menschen häufiger von Suchtproblemen betroffen sind als andere. Der erhöhte riskante Substanzmittelkonsum beziehungsweise die erhöhte Substanz-Abhängigkeit von lesbischen Frauen im Vergleich zu heterosexuellen Frauen und von schwulen Männern im Vergleich zu heterosexuellen Männern sei auffällig. Begründet wird dieses Phänomen damit, dass der erhöhte Konsum u.a. als Strategie zur Bewältigung von Stress aufgrund von Ausgrenzungs- und Diskriminie-

rungs-Erfahrungen dient. Internationale Studien beziehen auch Länder mit ein, in denen queere Menschen mit Strafverfolgung, Gefängnis und Todesstrafen bedroht werden.

Die Lebensverhältnisse in Deutschland sind für queere Menschen demgegenüber inzwischen optimal. Und dennoch: Der § 175 Strafgesetzbuch (StGB) galt in Westdeutschland in seiner verschärften Nazi-Fassung noch bis 1969, wurde zwar liberalisiert, jedoch erst 1994 abgeschafft. Zur Abschaffung des § 175 StGB kam es nicht nur aus Einsicht. Vielmehr konnte man diese strafrechtliche Bestimmung nach der Wiedervereinigung nicht erneut in Ostdeutschland einführen. Das wäre aber geschehen, wenn der westdeutsche § 175 StGB plötzlich auch in den Ost-Bundesländern geltendes Strafrecht geworden wäre. Die DDR hatte den § 175 schon seit langem abgeschafft und noch früher auf eine Strafverfolgung verzichtet.

Die Geschichte gesellschaftlicher Stigmatisierung wirkt weiter – bis heute und auch noch in der Zukunft. Dasselbe gilt für die Anfeindungen in der HIV/Aids-Krise in den 1980er- und 1990er Jahre. Damals kam vielen nichts Besseres in den Sinn als das schlimme Wort von der Schwulenseuche – eine unfassbare Diskriminierung von Schwulen in diesen Jahren des großen Sterbens.

Und wie sieht es heute aus? Der LSVD bewertet die entsprechende Kriminalstatistik für 2023 so: „Laut den Zahlen von Bundeskriminalamt und Bundesinnenministerium wurden 1.499 Fälle im Bereich ‚sexuelle Orientierung‘ und 854 Fälle im Bereich ‚geschlechtsbezogene Diversität‘ gemeldet. Das bedeutet einen Anstieg von Vorfällen gegen lesbische, schwule, bisexuelle und queere Menschen um etwa 49% und gegen trans*, intergeschlechtliche und nicht-binäre Menschen um etwa 105%, wobei beide Phänomenbereiche auch Überschneidungen aufweisen können.“ (<https://www.lsvd.de/de/ct/2445-Queerfeindliche-Gewalt>; Abruf 27.07.2024). Der gesellschaftliche Druck von rechtskonservativen und

IM BLICKPUNKT



rechtsextremistischen Ideologien gefährdet nicht allein queere Personen, sondern Emanzipation und Liberalität unseres Gemeinwesens insgesamt!

Da verwundert es nicht, wenn auch für Deutschland gilt: Die Lebensverhältnisse für queere Person sind bei uns ebenfalls nicht einfach! Kleinere Studien deuten für Deutschland darauf hin, dass schwule Jugendliche mit einem gegenüber ihren heterosexuellen Altersgenossen erhöhten Suizidrisiko leben (https://www.lsvd.de/de/ct/2615-Gesundheit-von-LSBTIQ*#suchterkrankungen; Abruf 27.07.2024). Eine Studie für die Schweiz zeigt für LGBT-Personen eine deutlich höhere Verbreitung von Depressionen, Suizidgedanken und Suizidversuchen im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung. Das Risiko eines Suizidversuchs ist hier bei LGBT-Personen etwa 4-mal höher gegenüber der Schweizer Allgemeinbevölkerung (Krüger, P., Pfister, A., Eder, M., & Mikolasek, M. (2022). Gesundheit von LGBT Personen in der Schweiz: Schlussbericht. Hochschule Luzern).

Ein erhöhter Konsum von Alkohol und illegalisierten Drogen dient nicht allein – vermutlich aber immer auch – als entlastende Strategie zur Bewältigung von Stress aufgrund

von Ausgrenzungs- und Diskriminierungserfahrungen. Mit dem Konsum von Alkohol- und Drogen wird versucht, das Erleben, den Genuss eigener Sexualität zu steigern – hier ist das Stichwort ‚Chem-Sex‘ zu nennen: Sex unter Rauschmittelkonsum. Hierzu David Stuart/magazin.hiv: „Drogen und Alkohol wurden schon immer in sexuellen Kontexten eingesetzt. Crystal Methamphetamin, Mephedron und GHB/GBL (sogenannte K.O.-Tropfen, d.Verf.) jedoch führen zu einem ganz speziellen, sexuell enthemmendem ‚High‘ und stellen die öffentliche Gesundheit vor andere Fragen als andere Drogen. Unglücklicherweise sind diese drei Drogen im Verlauf des letzten Jahrzehnts in den schwulen ‚Szenen‘ breit und einfach verfügbar geworden und sind weit verbreitet.“ Im Zusammenspiel von mit gesellschaftlich-kulturellen Tabus belegter Sexualität und Substanzmittelkonsum kann also letzterer auch die Funktion einer Selbstmedikation annehmen, mit der das Tabu rund um schwule Sexualität überwunden werden soll. (vgl. <https://magazin.hiv/magazin/szene-community/was-ist-chemsex/>; Abruf 27.07.2024)

Mein besonderer Dank für Informationen und Hinweise auf Studien geht an Conor Toomey von der Schwulenberatung Berlin – Beratung / Sucht- und Drogenberatung / Drugchecking / Kontakt- und Beratungs-

stelle / Ambulante Rehabilitation Sucht (<https://schwulenberatungberlin.de/kontakt/>)

Die Anregung zu diesem Schwerpunktthema kam nicht von mir, sondern aus dem Kreis der Redaktion! Ich war positiv überrascht! Es freut mich, diese Gelegenheit nutzen und persönlich und fachlich zum Themenfeld Stellung nehmen zu können! Es passt für mich auch mit Blick auf das sich abzeichnende Ende meiner beruflichen Tätigkeit als Referent beim Kreuzbund.

Schwulsein – ich denke, es ist eine schöne Gabe, eine Begabung, die die Vielfalt des Lebens unterstreicht und bereichert! Meine Hoffnung ist, dass sich diese Einsicht weiter durchsetzt zugunsten einer Humanität, die alle Menschen meint und einschließt. Gerade die Sucht-Selbsthilfe profitiert von einer solchen einladenden Haltung den Menschen gegenüber, die sich mit Suchtproblemen an sie wenden – ganz gleich, wer oder was sie sind und mit welchen Lebensthemen sie kommen.

Für Anfragen und weitere Hinweise stehe ich gern zur Verfügung:

*Dr. Michael Tremmel
tremmel@kreuzbund.de*

Gruppenarbeit braucht immer Toleranz

Matthias Hahne aus Düsseldorf hat im April 2024 die Gruppe „Kreuzbund queer“ gegründet. Der 49-jährige Jurist ist schwul und arbeitet bei einem Asset Manager (Management von Kapitalanlagen) in Düsseldorf. Die Idee einer Gruppe für Suchtkranke aus der LSBTIQ+ Gemeinschaft hat er aus seiner früheren Wahlheimat Hannover mitgebracht, dort hatte er eine ähnliche Gruppe besucht, und der Austausch in dieser Gruppe fehlte ihm. Als er nach Düsseldorf gezogen ist, war er überrascht, dass es dort kein

ähnliches Angebot gab. „In größeren Städten wie Berlin, Hamburg oder München gibt es eigentlich SHG's für queere Menschen, wenn auch nicht unbedingt beim Kreuzbund. In anderen NRW-Städten gibt es "SHALK". In Düsseldorf hat so etwas bislang gefehlt, deshalb sind wir aktiv geworden.“

Matthias leitet nicht nur die Gruppe „Kreuzbund queer“, er ist auch im Vorstand des Düsseldorfer Kreuzbundes aktiv. Und der hat es sich zum Ziel gesetzt,

zusätzliche Angebote für bestimmte Zielgruppen zu schaffen, z.B. für junge suchtkranke Menschen, suchtkranke Führungskräfte oder künftig auch Betroffene von Verhaltenssuchten oder Medikamentenabhängigkeit. Insofern wurde seine Initiative im Hinblick auf eine diversifizierte Gruppenarbeit begrüßt. „Es gibt auch queere Menschen in den herkömmlichen Gruppen, genauso wie Führungskräfte und junge Menschen. Dies wird auch weiterhin so sein. Wir möchten aber eine Öffnungstür für diejenigen schaffen, die

sich einen geschützten Raum wünschen und sich auf die Abstinenz konzentrieren möchten. Da kann es schon hinderlich sein, wenn man neben der Suchterkrankung weitere Themen hat und nicht weiß, wie weit man sich in einer Gruppe öffnen kann. In der queeren Gruppe wissen die Teilnehmenden zumindest schon mal, dass sie sich im Hinblick auf ihre sexuelle Orientierung keine Gedanken machen müssen."

Zehn Personen besuchen die Gruppe regelmäßig, darunter überwiegend schwule Männer, aber auch lesbische Frauen. „Wir haben bewusst den Begriff „queer“ - und nicht „schwul-lesbisch“ oder „homosexuell“ gewählt, weil damit ein breiteres Spektrum abgedeckt wird, z.B. auch trans* oder inter* Personen. Das Alter der Teilnehmenden reicht derzeit von 27 bis 59. Das ermöglicht uns einen interessanten Perspektivwechsel,“ sagt Matthias Hahne, daher richtet sich die Gruppe auch weiterhin bewusst an queere Menschen aller Altersgruppen. Angehörige von queeren Suchterkrankten sind bisher nicht in die Gruppe gekommen. Ob dies gewünscht ist, wird bei Bedarf im Einzelfall entschieden.

Das Spektrum der früheren Suchtmittel ist vergleichsweise groß. Es geht neben Alkohol zum Beispiel auch um Cannabis, GHB oder Crystal Meth. Auch das Thema Chem-Sex ist Gesprächsgegenstand. Gerade auch hierfür ist das geschützte Umfeld der Gruppe sehr wichtig, da das Thema zwar in der Community eine Rolle spielt, aber ungern darüber gesprochen wird. „Das Lebensumfeld queerer Menschen ist oft ein anderes als bei Menschen, die im klassischen Familienbild leben. Viele führen langjährige Beziehungen und – seit dies rechtlich möglich ist – auch Ehen. Es gibt aber auch viele Singles, was oft eine bewusste Entscheidung oder Option der Lebensgestaltung darstellt. Allerdings bringt es ein queeres Singleleben eher mit sich, dass man vor allem in der Großstadt, auf Partys oder beim Daten mit Drogen in Kontakt kommen kann, und dass dann das soziale Korrektiv im Umfeld fehlt.“

Über solche konsumspezifischen Themen hinaus geht es in der queeren Grup-



Matthias Hahne

pe aber auch um emotional belastende Themen aus der jeweiligen Lebenssituation wie zum Beispiel Coming-Out-Probleme, Akzeptanzprobleme in der Familie oder auf der Arbeit, queere Lebensgestaltung oder ganz klassische Triggerreize und Rückfallprophylaxe. Auch für Betroffene, die sich in ihrer sexuellen Orientierung nicht sicher sind und vielleicht gerade deshalb zum Suchtmittel greifen, kann die Gruppe ein Anker sein.

Bei den Themen der verschiedenen Altersgruppen gibt es keine besonders großen Unterschiede, außer dass Stigmatisierungsthemen in der eigenen Lebensgeschichte und Suchtentwicklung aufgrund der Homosexualität bei Älteren in der Regel häufiger vorkommen. Bei jüngeren ist tendenziell das Thema Party und Drogen etwas relevanter.

Es wird oft gesagt und geschrieben, dass queere Menschen besonders stark gefährdet seien, eine Suchterkrankung oder eine psychische Erkrankung zu entwickeln. Ob dies tatsächlich so ist, wissen wir nicht. Entscheidend ist aber, in welchem Umfeld sie aufwachsen, wie stark sie in ihrem Umfeld akzeptiert sind und ob sie ihre sexuelle Orientierung diskriminierungsfrei ausleben können. „Vor dem Coming-Out denken die meisten Betroffenen lange darüber nach, wie das aufgenommen wird von der Familie und von Freunden“, berichtet Matthias Hahne. „Es belastet sehr, wenn ich Angst davor habe, den Erwartungen nicht gerecht zu wer-

den, abgelehnt oder sogar verstoßen zu werden. Und diese Angst führt bei einigen zum missbräuchlichen Suchtmittelkonsum.“

Welche Eigenschaften bzw. Merkmale sollten „normale“ Kreuzbund-Gruppen haben, damit sich queere Menschen dort wohl fühlen? Wichtig ist v. a. Aufgeschlossenheit gegenüber neuen Themen und die Bereitschaft, sich mit anderen Teilnehmenden auseinanderzusetzen und deren Lebenssituation ernst zu nehmen. „Die Gruppenarbeit insgesamt erfordert Toleranz. Und Toleranz ist ein gesamtgesellschaftliches Thema,“ meint Matthias. „Wir müssen uns als Kreuzbund – egal in welcher Gruppe – die Fähigkeit bewahren, auf Neues einzugehen und uns den damit verbundenen Aufgaben zu stellen. Neue Themen, neue Menschen und Weggefährten, neue Aufgaben, neue Chancen. Wenn queere Menschen auf ein solches Umfeld stoßen, werden sie sicherlich in jeder Gruppe Fuß fassen.“

In den vergangenen 20 Jahren ist die Gesellschaft auf jeden Fall toleranter geworden, das stellt Matthias, der seit vielen Jahren auch in einem queeren Sportclub aktiv ist, fest. „Es ist normaler geworden, über queere Themen zu sprechen, z. B. seinen Kollegen montags zu erzählen, dass man am Wochenende auf dem CSD war. Das hätte ich vor 20 Jahren noch nicht gemacht.“

Viel wichtiger als die Präsenz in Talkshows oder das Tragen von Regenbogen-Armbinden bei Fußballspielen ist für Matthias daher die Aufgeschlossenheit der Menschen im Alltag. Das sollte auch bei uns im Kreuzbund gelten.

Die Gruppe trifft sich jeden Donnerstag von 19 Uhr bis 20.30 Uhr in der Hubertusstraße 3, 40219 Düsseldorf und ist per Mail erreichbar. matthias@kreuzbund-duesseldorf.de

*Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*



„Der Hass einzelner Menschen ist schwer auszuhalten“

Der Verein SHALK ist 1994 in Duisburg gegründet worden. Damals bedeutete SHALK „Selbsthilfe homosexueller Alkoholiker.“ Dies geschah zur Zeit der Abschaffung des Paragraphen 175, der homosexuelle Handlungen zwischen Personen männlichen Geschlechts unter Strafe gestellt hatte. Über die Jahre hat sich der Verein weiterentwickelt und sich weiter geöffnet, so dass nach den bisexuellen auch transsexuelle Menschen teilnahmen. Nun heißt der Verein seit 2023 „SHALK- Selbsthilfe queerer suchtkranker Menschen NRW e.V.“. Gunhild Ahmann hat sich mit Mathias Karus (44) aus Dinslaken unterhalten, der sich seit 15 Jahren als Mitglied von SHALK und seit fünf Jahren im Vorstand engagiert. Der gemeinnützige Verein wird rein ehrenamtlich geführt.



Mathias Karus

In den zwölf Gruppen in NRW sieht der Kreis der Teilnehmenden bei jedem Gruppentreffen anders aus, mal kommen drei bis vier Leute, manchmal zwölf. Die Zusammensetzung ist vielfältiger geworden, waren es früher überwiegend schwule Männer, kommen jetzt auch alle queeren Menschen wie beispielsweise Transmänner/-frauen oder Lesben. Die zunehmende Öffnung der Community im Bereich der sexuellen und geschlechtlichen Vielfalt spiegelt sich auch in den Gruppen wider: Die Gruppen sind für alle homo-, bi-, trans- und intersexuellen Menschen mit einer Suchterkrankung offen.

Das Alter spielt dabei keine Rolle: In meiner Gruppe gibt es beispielsweise einen 24-jährigen Transmann und mehrere Transfrauen sowie einen 70-jährigen Homosexuellen. Das ist eine große Bereicherung. Bei uns spielt auch das Alter keine Rolle.

Um welche Suchtmittel geht es bei queeren Menschen? Sind auch die Suchtmittel vielfältiger geworden?

Vorherrschend sind nach wie vor Alkohol und Cannabis. Es gibt aber einen Unter-

schied zwischen den Geschlechtern: Während Lesben eher Alkohol konsumieren, nehmen Schwule häufiger Crystal Meth, Ecstasy, Ketamine oder Potenzmittel, um damit ihr Sexualeben intensiver zu gestalten. Häufig werden die Stoffe heute gemischt vertrieben, d.h. die Konsumenten wissen dann gar nicht, was sie genau nehmen. In „normalen“ Sucht-Selbsthilfegruppen ist es sicher schwierig, über das Thema „Chem-Sex“ (Sex unter dem Einfluss synthetischer Drogen) offen zu sprechen. Das Thema „Sexualität“ nimmt mehr Raum ein als in „normalen“ Sucht-Selbsthilfegruppen.

Warum ist eine eigene Gruppe für queere Menschen sinnvoll? Um welche Themen geht es in der Gruppe? Haben ältere Gruppenmitglieder andere Themen als jüngere?

Das Wichtigste ist dabei: Man hat etwas mehr gemeinsam und kann sich gegenseitig Orientierung geben auf dem Weg aus der Sucht. Queere und suchtkranke Menschen werden doppelt stigmatisiert. Queere suchtkranke Menschen erleben einerseits ihr Coming-Out („Gewahrwerdungsprozess“) und andererseits die Suchterkrankung, der sie sich auch stellen müssen. Es geht darum, mit sich selbst klarzukommen, die eigene Identität nicht mehr zu verleugnen und den möglichen Druck aus dem Umfeld auszuhalten.

Grundsätzlich unterscheiden sich die Themen von jüngeren und älteren Gruppenmitgliedern nicht, alles kann bei allen vorkommen. Das Schöne bei SHALK ist, dass sich die Gruppenteilnehmenden eben wegen der Offenheit (gerade auch bezüglich ihrer sexuellen und geschlechtlichen Orientierung) über alle Themen austauschen können, die sie bewegen.

Was die Stigmatisierung queerer Menschen betrifft, ist es nicht besser geworden. Zwar ist die Akzeptanz in der Gesellschaft für queere Menschen größer ge-

WEGGEFÄHRTE: Wie sind Sie zu SHALK gekommen?

Mathias Karus: 2008 wurde mir klar, dass ich alkoholabhängig bin. Anfangs noch ohne Therapieerfahrung kam ich noch „nass“ zu SHALK. Knut Dehnen (Gründer von SHALK) empfing mich damals verständnisvoll und erklärte mir, wie SHALK funktionierte. Ich blieb damals direkt zur 1. Gruppe und bin seitdem dabei. Ich erkannte schnell, dass ich ohne eine Therapie und die Gruppe nicht weiterkomme. Ich nahm dies in Angriff und bin seit meiner Therapie 2009 ein Teil von SHALK. So kehrte ich in den geschützten Raum von SHALK zurück. Selbst meinen Mann nahm ich damals mit. Als Angehöriger bei SHALK engagiert er sich sogar noch viel länger als ich bei SHALK im Vorstand.

Hat sich im Laufe der Zeit der Teilnehmendenkreis der Gruppen verändert?

worden, aber der Hass einzelner Menschen, z.B. im Internet, trifft queere Menschen umso härter. Das Thema ist noch lange nicht vom Tisch, wenn man sich den Rechtsruck anschaut. Noch immer werden Queers verbal und auch körperlich angegriffen.

Hängt die Suchterkrankung bei den Gruppenteilnehmenden mit ihrer sexuellen Orientierung zusammen? Sind queere Menschen stärker gefährdet suchtkrank zu werden? Gibt es dazu Studien bzw. Statistiken?

Im Sinne des „minority stress model“ stehen Minderheiten grundsätzlich unter einem hohen gesellschaftlichen Druck. Von daher haben auch und gerade auch queere Menschen ein höheres Suchtpotenzial, d.h. sie sind stärker von Suchterkrankungen und psychischen Erkrankungen betroffen. Oft ist der Suchtmittelkonsum ein Versuch, mit stressigen Situationen umzugehen, sich selbst auszuhalten und Gefühle zu verstärken und wegzudrücken. Oft auch gerade aus der anderen sexuellen Orientierung heraus. Studien in den USA zeigen, dass in der LSB-Community die Wahrscheinlichkeit,

an einer Sucht-Erkrankung zu leiden, um einiges höher ist. Leider gibt es noch nicht viele aktuellere Studien zu dem Thema. Es ist hier sicherlich noch eine intensivere Forschungsarbeit zu leisten, damit aus den Studien auch Konsequenzen z.B. für die Therapie gezogen werden können.

SHALK ist gut vernetzt mit anderen Organisationen. Vertreten Sie auch auf politischer Ebene die Interessen queerer und suchtkrank Menschen? Haben Sie in diesem Zusammenhang bestimmte Forderungen?

Wir sind sowohl auf queerpolitischer Ebene in NRW vernetzt, wie auch auf Seiten der allgemeinen Sucht-Selbsthilfe wie dem FAS (Fachausschuss Sucht NRW) oder den kommunalen Gesundheitskonferenzen. Wir fordern v.a. mehr Aufklärung über die besondere Problematik von queeren und suchtkranken Menschen. Besonders die Mitarbeitenden im Gesundheitsbereich sollten hier besser geschult werden. Auch die Studienlage, wie gerade erwähnt, muss verbessert werden.

Der Zusammenhang zwischen Queerness und Suchterkrankungen muss in diesem Sinne weiter untersucht und in den Therapien speziell darauf eingegangen werden, wie beispielsweise in extra Therapiegruppen für queere Menschen wie in der Salus Klinik in Hürth.

Außerdem fordern wir zum Schutz der Konsument*innen mehr Drug-Cheking. Hiermit können besonders gesundheitsschädliche Stoffe entdeckt und der Wirkstoffgehalt festgestellt werden. Konsumierende erhalten außerdem eine Beratung, um sie für die Risiken des Drogenkonsums zu sensibilisieren.



Weitere Informationen:
SHALK NRW e.V.
Bismarckst. 67
47057 Duisburg
Tel. 0203 / 75 64 316
www.shalk.de



LGBTIQA+

Ein Glossar von Ullrich Schellhaas

- L** = lesbian, auf deutsch lesbisch,
- G** = gay auf englisch, bedeutet schwul auf deutsch
- B** = bisexual, also bisexuell
- T** = transsexuell oder trans, also Menschen deren Geschlecht nicht mit dem ihnen meist schon bei der Geburt zugeschriebenen übereinstimmt. Trans ist übrigens ein Adjektiv, korrekt also trans Menschen. Trans xyz meint immer die jetzt gelebte Identität. Eine trans Frau wurde also als Mann geboren und ist jetzt eine Frau.

- I** = intersexuell sind Menschen, deren körperliches Geschlecht sich nicht eindeutig zuordnen lässt. Ein veraltetes, nicht mehr gebräuchliches Wort dafür ist auch Hermaphrodit oder Zwitter
- Q** = queer, also homophil, lesbisch oder schwul
- A** = asexuell, Menschen ohne Interesse an Sex
- +** = weitere Identitäten aus dem weiten Feld der sexuellen oder geschlechtlichen Identitäten, etwa non-binäre Menschen, die sich weder als Mann noch als Frau füh-

len, oder genderfluide Identitäten, deren Zugehörigkeitsgefühl zu einer sexuellen Identität wechselt und nicht festgelegt ist

cis = eigentlich cisgender, ist das Gegenteil von transgender, also eine Person, deren geschlechtliche Identität mit der ihr ursprünglich, meist bei der Geburt, zugeschriebenen übereinstimmt. Beispielsweise ein heterosexueller cis Mann oder eine lesbische cis Frau

Ein Schutzraum für queere suchtkranke Menschen

Ullrich Schellhaas (53) lebt seit fast 40 Jahren offen schwul und glücklich allein, wie er es selbst formuliert. Er ist zurzeit im Sekretariat einer Rechtsanwaltskanzlei beschäftigt, vorher hat er viele Jahre im Rettungsdienst und als Journalist bei der Neuen Osnabrücker Zeitung gearbeitet. Seit März 2023 besucht er eine Kreuzbund-Gruppe in Osnabrück. Eigentlich hatte er eine Gruppe für queere suchtkranke Menschen gesucht, doch die gibt es in Osnabrück nicht. Und genau diese Lücke will er füllen. Die Gruppe startet am Montag, 28. Oktober 2024 um 19 Uhr im ehemaligen Franziskanerkloster (Bramscher Straße) in Osnabrück. Gunhild Ahmann hat sich darüber mit ihm unterhalten.

WEGGEFÄHRTE: *Wie ist die Idee entstanden, eine Gruppe für queere suchtkranke Menschen zu gründen?*

Ullrich Schellhaas: Als ich den Entschluss fasste, abstinent leben zu wollen, bei einer Tagesdosis von zwei Flaschen Whiskey am Tag, stellte ich im kalten Entzug schnell fest, dass ich Hilfe brauchte. Ich fand diese unter anderem in einer Selbsthilfegruppe des Kreuzbundes.

Geraume Zeit hat das „Oh Gott, oh Gott, nie wieder Alkohol“ dann mein Leben bestimmt. Für wichtige andere Dinge fand ich dabei kaum noch Raum. Unter anderem war es mir ein Graus, fremden Menschen Sachen zu erklären, die auch wichtig in meinem Leben sind: Ich bin schwul.

Doch eine Sucht-Selbsthilfegruppe für LGBTIQ+ Menschen fand ich nicht – obwohl ich in einem Oberzentrum lebe. Obwohl ich eigentlich kein Problem damit habe, den nicht betroffenen Menschen Dinge wie Coming-Out, schwule Partnersuche, Mobbing, LGBTIQ+, Sub-



Ulrich Schellhaas

kultur usw. zu erklären, hätte ich mir eine Gruppe gewünscht, in der die Teilnehmenden darüber alles wissen und so die Sucht im Mittelpunkt des Interesses stehen kann - und ich nicht über LGBTIQ+ dozieren muss.

Bitte jetzt nicht falsch verstehen: Unverständnis oder gar Anfeindungen habe ich beim Kreuzbund selbstverständlich nicht erlebt. Wohl auch, weil ich durch mein eher lautes schwules und dominantes Auftreten dafür wenig Raum lasse. Die Optik mit über zwei Metern Körpergröße und kräftiger Statur trägt wohl ein Übriges dazu bei, dass Menschen lieber höflich fragen, anstatt mir dumm zu kommen. Und die in Regenbogenfarben lackierten Fingernägel sprechen sowieso eine eigene Sprache. Erst nach Wochen kamen aus der Gruppe leise und kleinlaut Fragen wie: „Aber Du bist doch schon schwul, oder?“ Dieses Thema war also scheinbar doch wichtig für die anderen Gruppenmitglieder.

Oft stelle ich mir die Frage, wie Sucht für Menschen ist, bei denen der LGBTIQ+-Anteil in ihrem Leben noch problematisch ist. Menschen, die, warum auch immer, noch nicht den Mut gefunden haben, sich bei der Arbeit, am Wohnort, vielleicht sogar bei Freunden zu ou-

ten. Die möglicherweise selbst noch heterosexuell verpartnert sind. Die in ihrer Jugend wegen vermeintlich untypischen Verhaltens als Mädchen oder Junge Anfeindungen und Diskriminierung erlebt haben. Die als Trans-Person beschimpft, bespuckt, geschlagen wurden. Deren Zugehörigkeit zu LGBTIQ+ eben hochgradig diffizil und vielleicht sogar mitauslösend für eine Suchtthematik ist.

Grundsätzlich halte ich es für sehr sinnvoll, wenn sich queere suchtkranke Menschen in einer eigenen Gruppe über ihre Erfahrungen austauschen. Deswegen habe ich Kontakt zum Kreuzbund-Diözesanverband Osnabrück aufgenommen, dort wird meine Idee begrüßt und unterstützt.

Warum brauchen queere suchtkranke Menschen eine eigene Gruppe bzw. einen geschützten Raum? Welche Themen sind für sie vorrangig?

Das Leben hält für Menschen aus dem Bereich LGBTQ einige Besonderheiten bereit, die sich je nach Person, Lebensumständen und Umfeld unterschiedlich kompliziert darstellen. Dabei geht es z.B. um negative Coming-Out-Erfahrungen oder Akzeptanzprobleme im familiären Umfeld oder im Beruf. Damit aber weder die sexuelle Orientierung noch die geschlechtliche Identität eine Rolle spielen und sich die Gruppenmitglieder auf die Bewältigung ihrer Suchterkrankung konzentrieren können, brauchen sie einen entsprechenden Schutzraum. Es geht darum, die Kraft auf die Abstinenz zu konzentrieren und das abstinente Leben zu lernen. Ein Versteckspiel mit zwei Themen bzw. ein doppeltes Geheimnis ist keine gute Voraussetzung für ein abstinentes Leben und sollte auf jeden Fall vermieden werden.

Glaubst Du, dass queere Menschen häufiger dazu neigen, Suchtmittel missbräuchlich zu konsumieren?

Ja, der Gebrauch psychoaktiver Substanzen ist bei queeren Menschen generell höher, das zeigen wissenschaftliche Studien. Für viele queere Menschen bedeutet es Stress, sich zu ihrer Andersartigkeit zu bekennen und sie zu leben. Es gibt nach wie vor viele problematische Situationen für sie, die zu missbräuchlichem Suchtmittelkonsum führen können, z.B. beim Coming-Out. Das ist immer noch eine schwierige mentale Situation für viele Betroffene, denn dafür müssen sie sich zunächst selbst akzeptieren und auch den Mut haben dazu zu stehen. Dem geht häufig eine lange Phase der Unsicherheit und der Infragestellung der eigenen Person voraus.

Werden aus Deiner Sicht queere, suchtkranke Menschen doppelt diskriminiert oder stigmatisiert?

Mein Eindruck ist, dass das Toleranzpendel wieder zurückschwingt, v.a. auch bei jüngeren Menschen. Das zeigt sich z.B. auch in zunehmender Gewalt gegenüber queeren Menschen. Wir leben in einer vermeintlich toleranten Gesellschaft. Viele Situationen sind immer noch schwierig für queere Menschen, dabei sollte das keine Rolle spielen. Das führt dann bei einigen Betroffenen dazu, dass sie Sucht-

mittel konsumieren, um Ausgrenzung oder gar Anfeindungen zu ertragen. Bei mir persönlich ist das anders, ich bin seit 30 Jahren darin geübt, mit abfälligen oder stigmatisierenden Bemerkungen umzugehen.

Ist es für queere Menschen schwerer, sich ihrer Suchtkrankheit bewusst zu werden und Hilfe zu suchen? Fällt ihnen möglicherweise auch ein abstinentes Leben schwerer?

Ich persönlich hatte, nachdem ich mir meine Sucht erst einmal selbst eingestanden hatte, keine Probleme, mich zu meiner Alkoholabhängigkeit zu bekennen, aber das Problembewusstsein für Suchtmittelmissbrauch ist in der queeren Community eher gering ausgeprägt. Die Szene begünstigt süchtiges Verhalten, denn sie ist ja insgesamt in ihrer Außendarstellung sehr auf Spaß und Party angelegt.

Wie willst Du mögliche Gruppenbesucher*innen erreichen? Wie bereitest Du dich auf die Gruppenleitung vor?

Werbung, Werbung, Werbung – Da es vermutlich schwierig wird, die Schnittmenge aus zwei Zielgruppen direkt anzusprechen, konzentriere ich mich auf die

Öffentlichkeitsarbeit gegenüber Multiplikatoren: Etwa Zeitungsartikel, persönliche Gespräche und Faltblätter, gezielt gerichtet an Fachstellen für Sucht. Aber auch andere Beratungs- und Anlaufstellen, wie z.B. AIDS-Hilfe, queere Vereine, Sucht-Selbsthilfe, Selbsthilfe-Kontaktstellen, Gleichstellungsbeauftragte, Jugendzentren usw. Außerdem werde ich mich wieder stärker mit der queeren Community vernetzen, das ist durch die Coronapandemie etwas eingeschlafen.

In meiner Kreuzbund-Gruppe habe ich schon einige Male die Gesprächsleitung übernommen, und das ist gut angekommen. Ich halte mich für einen empathischen und kommunikativen Menschen, das ist mir auch zurückgespiegelt worden.

Und bis zum 28. Oktober habe ich noch etwas Zeit, um Fortbildungsseminare und die Gruppenleitungs-Ausbildung des Kreuzbundes zu machen.

Weitere Informationen:

Ullrich Schellhaas,
Tel. 0179 / 4 65 41 10
E-Mail: ullrich.schellhaas@t-online.de



Komm' doch mal aus Deinem Versteck

Was queere und suchtkranke Menschen gemeinsam haben

Ich saufe (habe gesoffen). Ich bin schwul. Mit ersterem hatte ich in gewissen Bereichen, die für viele Menschen, die Abstinenz lernen, hochdramatisch sind, vergleichsweise wenig Probleme, weil ich vor über 40 Jahren zweites entdeckt habe. Hier beschreibe ich Erfahrungen, die meiner Meinung nach eine Parallele zwischen queeren und suchtkranken Menschen und Erlebnissen nahelegt: Das Coming-Out.

Als Coming-Out beschreibt die Internet-Enzyklopädie Wikipedia „den Prozess

einer Person, sich selbst ihrer sexuellen oder Geschlechtsidentität bewusst zu werden und dies im privaten oder öffentlichen Kreis zu bekennen, wenn diese von der gesellschaftlich festgelegten Geschlechterrolle abweicht.“

Ein queeres Coming-Out beginnt typischerweise mit dem Gefühl, dass irgendetwas anders ist. Ich fand schon als Bub die männlichen Unterwäschemodels in Omas Quelle-Katalog ansprechender als die weiblichen. Als suchtkranker Mensch hatte ich auch schon länger die Ahnung, dass zwei Flaschen Whiskey am

Tag vielleicht nicht ganz der gesellschaftlichen Norm entsprechen und irgendwie... anders sein könnten.

Das Eingeständnis „ich bin anders als die anderen“ kam aber erst viel, viel später. In sexueller Hinsicht hatte ich da schon einige Erfahrungen mit anderen Jungs gemacht, war 17 Jahre alt. Aber irgendwann musste ich mir eingestehen, dass es doch vielleicht, also rein hypothetisch, wenn es gar nicht anders geht, möglicherweise sein könnte, dass ich schwul bin.

Auch bei meiner Suchtkarriere brauchte ich viele Anläufe, bis ich vor allem vor mir selbst nicht mehr verheimlichen konnte: „Hey, ich habe da wohl ein Problem.“ Was ich bei queeren Menschen nie sagen würde – also, dass sie ein Problem haben. Vielleicht, also immer noch mit hinreichender Wahrscheinlichkeit, bekommen viele queere Menschen auch heute noch Probleme gemacht. Aber lesbisch, schwul, bi, trans, intersexuell, asexuell, non-binär, genderfluid oder sonst was zu sein ist keins!

Ich musste erst Corona durchsaufen. Unzählige gescheiterte „dry januaries“ und sonstige Versuche, doch mal zwei Wochen nicht zu trinken, hinnehmen. Von Freunden und Kollegen gefragt werden: „Riecht das hier nach Schnaps?“ „Was? Nein! Du kennst mich doch – ich vertrag' doch nichts.“ Scheiß Versteckspiel! Und ein weiteres Mal, eine weitere halbe Stunde nach dem Vorsatz, nicht mehr zu saufen, erkennen: Das wird so nichts. Ich brauche Hilfe!

Bei meinem Schwulsein brauchte ich die Hilfe nicht. Obwohl Ende der 80er Jahre noch ein anderes Klima herrschte, und es weniger Bunt in der Gesellschaft gab, obwohl meine Eltern mich verprügelten, um mich zu „heilen“, und vermeintliche Freunde sagten: „Du, damit kann ich nicht umgehen, das ist widernatürlich“, konnte ich den Weg alleine gehen und meine Homosexualität sowie deren Kultur und Politik für mich alleine erkunden. Soweit zum sogenannten „inneren Coming-Out“. Schon Gemeinsamkeiten entdeckt?

Ich mache mal weiter: An meinem inzwischen zur Heimat gewordenen Lebensmittelpunkt – weit, weit weg von meinen Erzeugern – gibt es eine lange Tradition bürgerschaftlichen Engagements. Wirklich alte schwule Vereine, Coming-Out-Gruppen, einst schwule, inzwischen queere Kulturtage, mit die ältesten im Land. Einschlägige Lokale gibt es zwar nur wenige, aber eine wirklich gut aufgestellte Gemeinschaft, in der ich mich ausprobieren konnte. Demos organisieren, oder „die-in's“ (wir legen

uns auf den Boden und stellen uns tot) vor der lokalen Zeitung, weil die die Todesanzeige für einen Freund nicht mit „Deine schwulen Freunde“ unterzeichnet sehen wollte. Gott, es war halt Anfang der 90er... Beim Brainstorming für den noch heute existierenden Rosa-Courage-Preis mitmachen. Obwohl wir eigentlich den Preis für Rosa-Blamage viel lustiger fanden. Aber wer hätte den schon angenommen....

Schon damals, also schon immer, war mein Konsum der Droge Alkohol kritisch. Von Partys ging ich nie nüchtern nach Hause. Probleme, und davon gab es mit depressiver Veranlagung und chronifizierten depressiven Phasen einige, wurden gerne auch mal weg-getrunken. Bei Freunden, und davon habe ich zum Glück einige, denn sozial bin ich echt hinlänglich kompetent, war ich immer der „Ach komm' schon, einer zum Abschied geht noch“-Motor.

Tja, und dann kam Corona: Lockdown verkündet, hysterisch agitierter Zusammenbruch, überlastete Telefonseelsorge. Nicht klar kommunizierte Katastrophenängste meinerseits, weil soziales Leben weg, Freunde überlastet, weil Kind keine Schule, was jetzt mit Arbeit, etc. „Stell' Dich nicht so an“-Reaktionen, „es haben gerade alle Probleme.“ Und das Glas Wein, um abends wenigstens einschlafen zu können...

Womit ich nie, never, niemals, nie, nicht nach dem queeren, inneren Coming-Out Probleme hatte, war das äußere. Anfangs aggressiv, „Ich bin Ullrich und schwul.“ „Interessiert mich nicht!“ Später mit einer gehörigen Portion „so what?“ – also nicht mehr direkt in die Fresse vom Gegenüber. Ich kann mir ja auch die Fingernägel lackieren, damit Menschen nicht auf die blöde Idee kommen, dass ich hetero sein könnte. Aber da bin wohl eine Sonderbegabung....

So konnte ich auch mein Sucht-Coming-Out gut abhaken. Innerhalb von zwei, maximal drei Wochen war mein persönliches Umfeld gebriefft, bis hin zum Verkäufer im Supermarkt und dem Koch der heißen Theke, wo ich immer mittags esse. Hat funktioniert. Böse Bli-

cke beim Kauf des Geschenk-Likörs zum 60. Geburtstag eines Friends zusammen mit der Frage: „Muss das echt jetzt sein?“ Oder: „Du kriegst kein Gulasch! Rotwein in der Soße...“ Ist ja eigentlich mein Job, daran zu denken.

Was aber vielen queeren Menschen große Probleme macht, ist das einschlägige queere Coming-Out. Auch in der Gruppenarbeit (Therapie- und Selbsthilfe) erlebe ich immer wieder Menschen, denen das äußere Sucht-Coming-Out Probleme bereitet – das innere muss ja zwangsläufig, sonst wären sie ja nicht da, wo ich sie treffe. „Ich muss zum runden Geburtstag meiner unliebsten Nachbarn! Was sage ich denn da, dass ich keinen Sekt zum Anstoßen will?“ „Mein mittleres Kind heiratet. Da gibt's doch bestimmt Alkohol?! Was mach' ich denn da?“ Oder so ähnlich.

Mein Umgang ist da der aggressive: „Alle mal herhören: Ich bin Säufer und trocken. Kommt wer auf die Schnapsidee (haha, Wortspiel) und bietet mir Bier an, feiert Ihr alleine weiter.“ Wirkt gut. Meist kann ich dann auch gleich noch zum Thema Sucht im allgemeinen und Alkohol im Besonderen aufklären, weil irgendjemand immer neugierig. Ist halt nicht jedermanns Sache so ein Auftritt coram publico.

Aber selbst die Ängstlichen, die viele Gruppensitzungen brauchen, bis sie sich ein Herz fassen und wenigstens mit dem Sohn über ihr Problem sprechen können, finden am Ende, dass es gar nicht weh getan hat. Dass es im Gegenteil befreiend war, und sie nun eine gute Stütze an der Seite haben. Jeder Mensch geht halt seinen Weg.

Aber ganz ehrlich: Es tut wirklich nur ganz, ganz selten ein bisschen weh. Die Meinung von Ar***löchern kann Euch egal sein. Die positiven Aspekte überwiegen. Kommt doch mal raus aus Eurem Versteck! Vielleicht hilft Euch ja ein offen lebender, queerer Mensch dabei. Denn schließlich können wir alle irgendwas voneinander lernen. Oder sehe ich da was falsch?

Ullrich Schellhaas, Osnabrück

IM BLICKPUNKT

Probleme mit der eigenen Identität

In der Salus Klinik in Hürth gibt es seit ca. zehn Jahren das Behandlungsangebot „MSM mit Chem-Sex-Konsum“. MSM steht für Männer, die Sex mit Männern haben. Im Unterschied dazu geht es bei einem weiteren Behandlungsangebot unter der Bezeichnung „Geschlechtliche Vielfalt und Sucht“ nicht um die sexuelle Orientierung, sondern um die geschlechtliche Identität. Es richtet sich an transidente und non-binäre Menschen, die an unterschiedlichen Stellen der Transition stehen. Darüber hat sich Gunhild Ahmann mit Anne Iking, Therapeutische Leiterin der Suchtabteilung, unterhalten.



Anne Iking

WEGGEFÄHRTE: Warum gibt es diese speziellen Behandlungsangebote? Welche Idee steht dahinter?

Anne Iking: Der Bereich „MSM“ ist auf Anregung der AIDS-Hilfe Köln entstanden. Insbesondere in den Großstädten ist eine starke Funktionalisierung von Drogen in der Sexualität zu beobachten, d.h. homo- und bisexuelle Männer konsumieren (teilweise intravenös) Methamphetamin – „Liquid Ecstasy“ / GHB, Ketamin, Kokain und sogenannte synthetische Cathinone wie z.B. Mephedron/Mexedron, Amylnitrit („Poppers“), um das sexuelle Verlangen und Empfinden zu steigern. Sie erleben Sexualität fast immer unter Konsum. Einige dieser Substanzen haben ein hohes Abhängigkeitspotenzial und führen schnell zu einem körperlichen und psychischen Abbau. Diese Zielgruppe benötigt ein spezielles Behandlungskonzept, weil der Substanzkonsum eng mit der Gestaltung der Sexualität verbunden ist, z.B. führen sexuelle Impulse zu Konsumverlangen. Aufgrund der Substanzabhängigkeit ist oft auch eine Neuorientierung der sexuellen Praxis wichtig. Sexualität ist ein Grundbedürfnis des Menschen, und Ziel der Behandlung ist es, eine substanzfreie Sexualität zu entwickeln. Es ist für die Betroffenen eine besondere Herausforderung, Substanzkonsum und Sexualität zu entkoppeln.

Wie viele Menschen werden in diesen Bereichen behandelt? Wird dabei auch das Umfeld einbezogen, z.B. Partner*innen?

Die Salus Klinik Hürth war bundesweit eine der ersten Kliniken für Suchterkrankungen, die ein therapeutisches Angebot für homosexuelle sowie transidente und non-binäre Menschen geschaffen hat, d.h. wir haben Zulauf aus ganz Deutschland. Im MSM-Bereich behandeln wir ca. 50 Patienten im Jahr, sie bleiben meist 22 Wochen in unserer Klinik. In der Gruppe der transidenten und non-binären Menschen haben wir zurzeit drei Patienten. Die Anzahl variiert allerdings, so dass wir auch schon zeit-

gleich bis zu sechs Patient*innen in unterschiedlichen Stadien der Transition behandelt haben.

Viele Teile ihrer Entwöhnungsbehandlung unterscheiden sich nicht von einer „normalen“ Behandlung, z.B. Kunst-, Ergo-, Sport- und Bewegungstherapie sowie die suchtspezifischen Bezugsgruppen. Hinzu kommen dann Gesprächsgruppen für die speziellen Themen „Chem-Sex“ oder „Geschlechtliche Vielfalt und Sucht“.

Partner*innen werden in die Behandlung einbezogen unter der Voraussetzung, dass die Beziehung schon vor der stationären Aufnahme eine gewisse Zeit bestanden hat. Es gibt Angehörigen-Gespräche und einmal im Monat anderthalbtägige Angehörigen-Seminare.

Wie alt sind diese Patienten im Schnitt? Wie ist das Geschlechterverhältnis Männer – Frauen?

Wie in fast allen Rehabilitationseinrichtungen für Suchtkranke ist der Männeranteil auch bei uns deutlich höher. Zwei Drittel unserer Patienten sind Männer, ein Drittel Frauen. Der Altersdurchschnitt hat sich im Laufe der Jahre etwas nach unten entwickelt und liegt jetzt bei Ende 30. Das liegt an den verän-



Die Salus Klinik in Hürth



dernten Konsummustern hin zu einem Mischkonsum von Drogen und Alkohol.

Gibt es Unterschiede in der Behandlung von suchtkranken homosexuellen und suchtkranken heterosexuellen Menschen? Haben jüngere Homosexuelle andere Erfahrungen gemacht als ältere?

Das grundsätzliche Ziel jeder Entwöhnungsbehandlung ist zu lernen, abstinent zu leben. Das setzt ein gewisses Verständnis für die eigene Suchtdynamik voraus. Dabei steht die Frage im Vordergrund: Welche Faktoren haben zur Suchtentwicklung geführt?

Unsere homosexuellen und transidenten Patienten haben häufig ähnliche Erfahrungen gemacht, nämlich einer Minderheit anzugehören. Sie sind ausgegrenzt worden oder fühlten sich schlicht nicht wahrgenommen. Das führt häufig zu einem negativen Selbstbild. Einige Betroffene erleben ihre eigene Sexualität häufig mit Scham und konsumieren Suchtmittel, um diese Scham auszuschalten. Dieser sogenannte Minderheitenstress betrifft nicht nur Menschen mit einer anderen sexuellen Orientierung, sondern auch Menschen mit Migrationshintergrund sowie Menschen, die von einem

besonders konservativen religiösen Milieu geprägt sind.

Bei den älteren homo- und bisexuellen Rehabilitanden kommt es vor, dass sie viele Jahre lang keine Probleme mit ihrem Suchtmittelkonsum hatten, aber dann durch kritische Lebensereignisse aus der Bahn geworfen werden, z.B. nach der Trennung von einem langjährigen Partner. Sie sehen sich dann mit der Frage konfrontiert, wie sie ihr weiteres Leben gestalten können und ob sie z.B. noch attraktiv genug sind, um einen neuen Partner zu finden.

Gibt es typische Problemlagen dieser Patient*innen, z.B. weitere psychische Erkrankungen? Welche Rolle spielt dabei der Suchtmittelkonsum?

Beide Gruppen haben ähnliche Hintergründe, nämlich die Erfahrung, einer Minderheit anzugehören. Die Suchterkrankung entwickelte sich vor dem Hintergrund von Problemen in der Selbstakzeptanz und der Identitätssuche. Der Suchtmittelkonsum stellt in diesem Zusammenhang einen Problemlösungsversuch dar, zunächst erleben die Betroffenen auch eine gewisse Entlastung und werden dadurch zum wiederholten Konsum motiviert, die negativen Konsequenzen werden meistens erst später spürbar.

Wir haben einen hohen Anteil von Patient*innen mit weiteren psychischen Erkrankungen. Etwa 80 Prozent haben Schlafstörungen, Depressionen, Angst- und Persönlichkeitsstörungen, psychotische Störungen, ADHS u.Ä. Studien aus den USA zeigen, dass Menschen, die einer Minderheit angehören, generell stärker gefährdet sind, eine psychische Erkrankung zu entwickeln.

Bei den homosexuellen Patienten kommt noch eine Besonderheit hinzu: Sie haben sehr viel häufiger folgende somatische Erkrankungen, ca. 60 bis 70 Prozent sind mit HIV-infiziert oder leiden unter anderen sexuell übertragbaren Krankheiten.

Unterscheiden sich die Behandlungserfolge von denen anderer Patient*innen? Welche Erfahrungen haben Sie in dieser Hinsicht?

Obwohl die Patient*innen aus den beiden Behandlungsbereichen unter größeren psychischen Belastungen leiden, haben sie die gleichen regulären Entlassungsquoten. Meiner Meinung nach ist es grundsätzlich schwierig, den Behandlungserfolg an validen Zahlen zu bemessen. Bei Umfragen unserer ehemaligen Patient*innen ist das Ergebnis meistens ähnlich: 50 Prozent sind abstinent geblieben, 50 Prozent sind rückfällig geworden. Wir wissen aber nicht, wie das bei den Patient*innen ist, die sich nicht zurückgemeldet haben.

Ziel der Behandlung ist es ja, die Patient*innen zur Abstinenz zu befähigen, d.h. sie sollen lernen, wie sie ihre Abstinenz aufrechterhalten können. Von daher ist es auch ein Behandlungserfolg, wenn jemand nach einem Rückfall schnell wieder zur Abstinenz zurückfindet. Entsprechende präventive Verhaltensweisen werden in der Therapie individuell eingeübt.

Weitere Informationen:

Salus Kliniken Hürth
Willy-Brandt-Platz 1, 50354 Hürth
Tel. 02233 / 8081-838
E-Mail: a.iking@salus-huerth.de
Internet: www.salus-huerth.de

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:

Essen

Jürgen Walbaum	Bottrop 7
Christian Mietzger	Duisburg-Buchholz 2
Andreas Tewes	Hattingen 6, Seniorengruppe
Ingo Häfner	Mülheim-Heißen 2

Eichstätt

Jürgen Meuth	Ingolstadt - Villa Johannes
--------------	-----------------------------

Köln

Wilfried Denkert	Wuppertal 15
Carmen Heinen	Wuppertal 16
Uwe Katstein	Wuppertal 8
Iris Keil	Wuppertal 5
Siegmond Kowalski	Wuppertal 13
Sören Mindhoff	Düsseldorf - Junger Kreuzbund
Ralph Sieben	Rheydt - Junger Kreuzbund
Rainer Strässer	Wuppertal 7

Limburg

Petra Ecke	Wiesbaden 4
------------	-------------

Mainz

Barbara Koch	Bingen 8 - Angehörige
--------------	-----------------------

Münster

Karsten Braciak	Rheinberg - St. Ulrich
Reinhold Bülter	Rheine - St. Ludgerus 2
Stefanie Busch	Rheine-Emsdetten - St. Joseph
Susanne Hüdepohl	Ibbenbüren 4 - St. Barbara
Albert Lingen	Rheinberg - St. Peter 2
Wladimir Schneider	Rheine - St. Dionysius

Oldenburg

Sw. Marie Theres Heuvelmann	Vechta - St. Johannes
Willi Klein	Damme - St. Viktor 2

Regensburg

Bernhard Englmann	Marktredwitz
Gerlinde Mayer	Regensburg 10

Rottenburg-Stuttgart

Achim Nörz	Biberach 2
------------	------------

Speyer

Jannis Schneider	Kirchheimbolanden 2
------------------	---------------------

KB Passau

Gruppentreffen mal anders



Acht Mitglieder der Kreuzbund-Gruppe Passau IV haben sich am 26. Juni 2024 zum zweiten Mal im Gruppenraum zum Thema „Kochen ohne Alkohol“ getroffen. Unser Gruppenmitglied und Hobbykoch Harald präsentierte uns einen ausgezeichneten Speiseplan. Vor dem festgesetzten Termin waren in der Gruppe bereits die genaue Menüfolge und die Auswahl sowie das Anrichten der einzelnen Teller besprochen worden. Die verschiedenen Menü-Gänge

wurden auf die einzelnen Personen aufgeteilt. Da einzelne Gerichte sehr viel Vorbereitungszeit benötigen, wurden viele Arbeitsschritte schon zuhause zubereitet.

Um die Tischdeko, Menükarte und das Geschirr kümmerte sich Elfriede. Rainer durfte den Gruß aus der Küche – Amuse Guele, d.h. mundgerechte Köstlichkeit – zubereiten und anbieten. Karolina kreierte einen hervorragenden Salat mit geschälten Tomaten und Basilikum. Herbert bereitete aus Hühnerfond eine Rote-Bete-Essenz zu. Peter war für den Fisch-Gang verantwortlich: Skrei-Filet mit Zitronenkartoffeln und dazu wilder Brokkoli. Das Wildschweinragout mit Pappardelle durfte Ingrid für uns zubereiten und anrichten. Für den Nachtisch durfte Günter viele kleine dünne Crêpes backen, die mit selbst gemachtem Vanilleeis, Salzkaramellsoße und frischen Früchten angerichtet und serviert wurden.

In geschmackvollen Karaffen prickelte gekühltes Mineralwasser mit Zitronenscheiben und Melisse. Zum Fisch wurde neben Wasser Holunderblütensirup, frisch gepresster Zitronensaft und frische Holunderblüten gereicht, zum Wild schwarzer Johannisbeersaft mit frischen Johannisbeeren und Zitronenmelisse.

Alle waren begeistert vom Miteinander und von der Kreativität der einzelnen Gruppenmitglieder, manchmal war es auch eine Geduldprobe beim Vorbereiten der einzelnen Gerichte.

Ein großes Lob und Dankeschön an Harald, der uns durch die perfekte Speisenauswahl und mit seinen Kochkenntnissen dieses kulinarische Erlebnis ermöglichte. Nur in der Gemeinschaft und durch die gute Zusammenarbeit als Gruppe war es wieder ein außergewöhnlicher und bereichernder Abend.

Elfriede Höfl

Ein Stabwechsel als Chance

31 Weggefährtinnen und Weggefährten aus Hildesheim, Hannover, Wolfenbüttel und Gieboldehausen sind am 27. April 2024 zur Mitgliederversammlung ins Caritashaus Hildesheim gekommen. Eine besondere Freude war es für alle, dass auch Harald Schröder, ehemaliger DV-Vorsitzender und Ehrenmitglied, der jetzt in Göttingen wohnt, an der Veranstaltung teilnehmen konnte.

Unsere Vorsitzende Gabi Krüger musste bei ihrer Begrüßung leider mitteilen, dass unser Ansprechpartner im Bundesvorstand“ Pfarrer Thorsten Weßling aus gesundheitlichen Gründen und auch unser Geistlicher Beirat Diakon Samuel Elsner nicht dabei sein konnten. Es war schön, dass Gabi ein schriftliches Grußwort unserer Bundesvorsitzenden Andrea Stollfuß verlesen konnte, die dafür plädierte, den bevorstehenden Stabwechsel auch als Chance zu begreifen, dem Wandel und der Veränderung Rechnung zu tragen. Gabi betrachtete ihren Abschied mit einem weinenden und einem lachenden Auge und dankte ihren Kolleginnen und Kollegen im DV-Vorstand. Ihrem Nachfolger wünschte sie alles Gute.

Danach hatten alle fünf DV-Beauftragten, nämlich Monika Wieschhaus (Seniorinnen und Senioren), Christine Faulhaber (Frauen), Ruth Heuermann (Familie als System), Martin Grote (Junger Kreuzbund) und Detlev Vietz (Seminarplanung) Gelegenheit, über geleistete und künftige Vorhaben zu informieren. U.a. konnte Detlev Vietz über eine erfreuliche Verbesserung gegenüber 2023 berichten. Man habe wieder ausreichend Tagungshäuser zur Verfügung, und die Seminar-Anmeldungen hätten sich ebenfalls sehr gut entwickelt.

Dann war es Zeit, Gabi Krüger für sechs Jahre an der Spitze unseres Diözesanverbandes zu danken. Detlev Vietz würdigte die einzelnen Stationen ihres Weges im Kreuzbund von der Gruppenleiterin über das Amt der Sprecherin für die Region Hildesheim und der Schriftführerin im DV-Vorstand bis zu ihrer besonders anerkanntswerten Entscheidung, 2018 das Erbe von Bernd Heuermann anzutreten.

Eine besondere Ehrung hielt der Diözesancaritasverband Hildesheim für Gabi Krüger bereit. Agnieszka Krawczyk-Balon, Referentin im DiCV Hildesheim, u.a. für Suchthilfe tätig, überreichte ihr die Ehrennadel des Verbandes in Gold und dazu einen wunderschönen Blumenstrauß.

Zum neuen Vorsitzenden unseres Diözesanverbandes wurde Holger Menger (53) einstimmig gewählt. Seit 2014 gehören er und seine Frau Katrin als Angehörige der Kreuzbund-Gruppe Wolfenbüttel an. „Ich freue mich“, so Holger, „jede Woche in die Gruppe zu gehen, besuche auch die Fachklinik Erlengrund und will dem DV nach Kräften helfen. Dafür brauche ich eure Unterstützung.“



Holger Menger tritt die Nachfolge von Gabi Krüger an

Geschäftsführer Karl Heinz Sperner trug den Finanzbericht vor. Dazu lag allen als Tischvorlage die Überschussrechnung für 2023 vor. Derzeit hat unser DV 108 Mitglieder in neun Gruppen. Er sei jetzt seit 18 Jahren in seinem Amt, das ihm Spaß gemacht habe. Für seine Nachfolge gehe es darum, die Gemeinnützigkeit für den DV zu beantragen. Leider konnte die Kasse nicht geprüft werden, weil einer der Kassenprüfer erkrankt war und kein Ersatz gefunden werden konnte. Daher musste auch die Entlastung des Vorstands entfallen. Einstimmig wurde beschlossen, den monatlichen Diözesanbeitrag von 2,20 Euro beizubehalten.

Dann ging es um eine neue Geschäftsführung. Nachdem sich keine Nachfolge fand, erklärte sich Karl Heinz Sperner bereit, noch ein weiteres Jahr im Amt zu bleiben. Detlev Vietz dankte Karl Heinz Sperner für seine 30 Jahre Mitgliedschaft und würdigte dessen Bereitschaft, ohne lange zu zögern Verantwortung zu übernehmen. Als Geschenk erhielt er eine Standplastik des Kreuzbund-Logos.

Drei Mitglieder wurden für ihre fünfjährige Zugehörigkeit zum Kreuzbund geehrt, vier Mitglieder für ihre zehnjährige Treue zum Verband. Sie erhielten eine Urkunde, eine Anstecknadel und ein Präsent. Auf eine 25-jährige Mitgliedschaft können Marian Niklas (Hannover) zurückblicken, er fehlte leider aus Gesundheitsgründen, sowie Peter Kraushaar (Hannover). Michaela Hedt (Gieboldehausen) nahm auch für ihren Mann Reinhard Urkunde und Geschenk entgegen. Schön, dass die beiden zusammen mit Walter Stitz dem Kreuzbund im Eichsfeld weiterhin die Treue halten.

Anne Eldagsen (Hildesheim) konnte Urkunde und Geschenk für ihre bemerkenswerte 35-jährige Mitgliedschaft im Kreuzbund leider nicht persönlich entgegennehmen. Ihre besondere Rolle in ihrer Gruppe wurde aber hervorgehoben.

Neu ist die Ehrung von Mitgliedern, die außerhalb der Leitungsfächer Wichtiges für den Verband tun: Gerd Krüger kümmert sich seit 2016 um die Herausgabe und den Druck unseres InfoBriefes, er erhielt als Dankeschön einen Gutschein.

Heiner Koch, Hannover

DV Rottenburg-Stuttgart

Kreativität lässt Deine Seele malen



In diesem Sinne haben sich insgesamt zehn Kursteilnehmer*innen am 6. Juli 2024 auf den Weg nach Oberhofen bei Ravensburg gemacht. Im Handgepäck hatten wir Neugier, Spannung und Freude, was wohl auf uns zukommt. Kann ich das? Kann ich mithalten? Was wird verlangt? Gedanken, die so oft im Alltag auch auftauchen und unser Tun begleiten. Doch all diese Gedanken waren wie so oft umsonst.

Im Evangelischen Gemeindehaus wurden wir herzlich mit Getränken und einem kleinen Imbiss empfangen. Bis zum Start des Kurses um 10 Uhr war noch etwas Zeit, um sich kennenzulernen und über das Malen auszutauschen. Die Palette der Äußerungen war bunt gemischt: „Ich kann nicht malen“, „Ich habe seit meiner Schulzeit nicht mehr gemalt“, „Ich habe alles daheim, aber geh nicht ran“ – bis über Erfahrungen im therapeutischen Malen

Im Gemeindesaal war unsere Werkstatt schon professionell vorbereitet: Farbteller, Staffelei, Leinwand und Pinsel reihten sich aneinander. Die Dozentin Margitta Nagel ist unter anderem Künstlerin und Kreativpädagogin. Sie hat ein Atelier in Andlfingen. Gitti hat uns herzlich begrüßt. Nach einer kleinen Einführung über sich und ihr Leben ging es nun ans Werk.

Bei der Vorbesprechung zum Kurs wurde ein Motiv ausgesucht: „Flamingo mit Blumenkopfschmuck“. Mein Gedanke: Oh je! Ein Motiv, das so gar nicht in meine Welt passte. Doch ich habe mich eingelassen.

Gitti hatte auch ein paar Anschauungsobjekte dabei. Wichtig war ihr, dass alle die Farben, die Blumen, den Hintergrund selbst auswählten, nicht nachmalten, sondern ganz individuell für sich. So entsteht ein Bild nach dem eigenen Geschmack. Denn jedes Bild ist letztendlich schön für sich. Nach der Vorlage wurde fleißig der Flamingo skizziert. Die Ideen für den Rest überschlugen sich in den Köpfen und wurden auch untereinander ausgetauscht.

Durch die professionelle Leiterin wurden wir Schritt für Schritt ans Farbe mischen, Effekte und weitere Maltipps herangeführt. Auch Gespräche über alle möglichen Themen sind entstanden, Spaß und kindliche Freude war zu erleben, aber auch Ruhe und innere Einkehr waren vorhanden.

So gestaltete sich Schritt für Schritt ein Kunstwerk in unterschiedlichsten Facetten. Bei so manchen Geschichten, Erlebnissen und Erfahrungen, die Gitti erzählte, machte sich eine gewisse Leichtigkeit breit. Rundgänge beim Entstehen der Bilder waren ein Augenschmaus.

Gegen 13 Uhr neigte sich der Kurs dem Ende zu. Nacheinander wurden die Bilder auf einem Podest zur Ansicht platziert. Nach getaner Arbeit wurde zu Tisch gebeten, bei Leberkäs und Kartoffelsalat – mit der Sicht auf die vollbrachten Werke.

Es war eine Flamingogruppe entstanden, jeder so einzigartig wie die Künstler*innen selbst: schillernde Farben, Fantasie, Augen, Blicke, die den Vogel lebendig machten. Jeder hat sich geschmückt auf seine Art. Bei genauerem Betrachten spiegelten die Bilder die jeweiligen Künstler*innen wider. Alle hatten, so wie im Leben, ein Kunstwerk gestaltet, wie es ihnen gefällt. Denn jede*r ist für sich verantwortlich, wie bunt, schillernd, aufregend, verspielt, akkurat oder verschwommen das eigene Leben verlaufen kann. Denn zwischen schwarz und weiß liegt jede Menge bunt.

Die Gruppe war sich einig, dass das Interesse da ist, den kleinen Urlaub aus dem Alltag zu wiederholen. Es war rundum ein gelungener Vormittag.

Ich habe mich seit meiner Kindheit schon immer am Malen erfreut. Es wurde mein Hobby, das ich je nach zeitlichen Kapazitäten ausgeübt hatte. Doch mehr und mehr hatte ich die Farben vernachlässigt und aus den Augen verloren. Grau und Schwarz bestimmten mein Leben und lähmten mich. Erst mit der Trockenheit kehrte Schritt für Schritt das Bunte wieder in mein Leben zurück. Malen bedeutet für mich Meditation, Therapie, Auszeit, Freude. Ich verliere mich in meinen Bildern, schalte ab, lass die Seele baumeln. Da wurde schon so mancher Kuchen im Ofen vergessen

Ja, Kreativität lässt meine Seele malen! Ich glaube, jede*r trägt etwas in sich, das die Seele malen lässt.

Simone Rieger, Kursteilnehmerin aus der Gruppe Heilbronn 8 - Leingarten



KB Aschaffenburg

Die Dienstmaler

Am 6. Juli 2024 trafen sich erstmalig die „Dienstmaler“ der Aschaffener Gruppe 2. Die meisten der acht Teilnehmenden hatten vorher noch keine Berührungspunkte mit Staffelei, Pinsel und Farbe. Deshalb hatte Ron eine Künstlerin engagiert, Renate Lang aus Michelbach bei Alzenau. Sie leitet seit 30 Jahren Malkurse an der Volkshochschule und unterstützt mehrere Kunstvereine. Renate stand uns mit ihrem Wissen und langjähriger Erfahrung zur Seite.

Der Malkurs fand in ihrem Atelier statt, im Innenhof bzw. in der Scheune auf ihrem Anwesen, wo wir uns alle sofort sehr wohl gefühlt haben. Die Begrüßung war herzlich und die Bewirtung zuvorkommend. Als wir uns mit den teils mitgebrachten Köstlichkeiten gestärkt hatten, wurde mit der Malerei begonnen. Verwöhnt wurden wir mit selbstgebackenem Brot, Brotaufstrich und Früchtesirup von unserer Kiliane. Vielen Dank dafür.

Jeder sollte sich eine Farbe aussuchen und auf einem leeren weißen Blatt mit dem Malen beginnen. Somit brachten wir unsere ersten Pinselstriche auf das Papier. Nach einer Weile wurden wir aufgefordert, jeweils nach rechts zur anderen Staffelei zu rücken, um auf dem angefangenen Bild mit einer neuen Farbe unserer Wahl weiter zu malen. Das wiederholte sich, bis wir alle bei jedem Bild gewesen sind. Ob und inwieweit jeder seine Kreativität an den Bildern auslebte, blieb uns selbst überlassen.



Am Ende hatten wir acht unterschiedliche Gemälde, die je nach Blickwinkel ihre Motive änderten, wenn man sie von der Waagerechten in die Senkrechte drehte oder umgekehrt. Diese Erkenntnis haben wir der Künstlerin zu verdanken, die es uns zeigte und demonstrierte.

Das Endergebnis kann sich sehen lassen, es werden zwar keine Picassos aus uns werden, doch das möchten wir auch nicht. Es geht um die Gestaltung sowie Ausdrucksweise mit Farben. Auch unsere Gefühlswelt können wir malerisch darlegen und noch vieles mehr. Fakt ist, es war ein sehr schöner Tag mit guter Unterhaltung, viel Wissenswertem und auch viel Spaß.

Ein großer Dank geht an Ron für die Idee und die Organisation und an Renate, die uns das Ganze ermöglicht hat. Sie hat uns

ihr Equipment zur Verfügung gestellt und uns Impulse sowie Instruktionen gegeben.

Das war das erste Event der „Dienstmaler“, der nächste Kreativtag ist in Planung. Wir sind gespannt, was noch alles kommt und wie wir unsere Kreativität weiter ausleben können.

Edith Bald-Priebsch, Kreuzbund-Gruppe Aschaffenburg 2

KB Miltenberg

Persönliche Gespräche am Infostand

Am Samstag, 8. Juni 2024 hat sich der Kreuzbund Miltenberg mit einem Infostand am Engelsplatz in Miltenberg postiert. Anlass war die diesjährige „Aktionswoche Alkohol“ mit dem Thema „Alkohol? Weniger ist besser!“

Mit unserem Pavillon wurde Aufklärung geleistet. Mit den Faltblättern vom Kreuzbund war der Infostand reich bestückt. Viele Passanten haben die Gelegenheit genutzt, sich über die Sucht und ihre Folgen zu informieren. Für uns überraschend kam es auch zu persönlichen Gesprächen. Es wurde dabei wieder mal ganz klar, dass viele Menschen in unserer Bevölkerung, ob selbst betroffen, Angehörige, Freunde oder Bekannte, Probleme mit der Sucht haben – sei es Alkohol, Drogen, Medikamente oder Spielsucht.

In diesen Stunden konnten wir dazu beitragen über Hilfemöglichkeiten zu informieren. Die Selbsthilfe ist häufig der erste Schritt, um sich Hilfe zu holen. Wir im Kreuzbund haben zwei wichtige Leitsätze: 1. „Freiheit beginnt wo Sucht endet“ und 2. „Gemeinsam Sucht überwinden“.

Wir haben uns gefreut, einen kleinen Beitrag zu dem Thema Sucht beizutragen. Wir haben jeden Donnerstag um 19.00 Uhr im Caritashaus am Engelsplatz eine Infogruppe, die für jeden offen ist. Ob alt oder jung, wir sind für jeden da.

Hans-Wolfgang Reichel, Regionssprecher Kreuzbund Miltenberg



DV Mainz

Delegiertenversammlung im Erbacher Hof in Mainz

Am 6. April 2024 sind 85 Weggefährtinnen und Weggefährten zur Delegiertenversammlung in unseren geliebten Erbacher Hof nach Mainz gekommen. Nach dem Impuls und dem Gedenken der Verstorbenen begrüßte unsere erste Vorsitzende Gaby Hub alle Anwesenden sowie unsere Ehrenmitglieder Christine und Hajo Müller und Gerhard Iser aus dem Bundesvorstand. Es folgte ihr Bericht, u.a. zu ihrer Übernahme der Geschäftsführung des Kreuzbund Hessen. Der Kreuzbund Hessen ist 2004 gegründet worden und besteht aus den DV Fulda, Limburg und den hessischen Gruppen des DV Mainz.

Den Bericht der Geschäftsführung des DV Mainz lieferte unser Geschäftsführer Herbert Rogge. Der Mitgliederzahl liegt nach wie vor bei ca. 500. Das neue Mitgliederverwaltungssystem von SEWOBE wurde von unserem Mitglied Jörg Kowalski installiert, und der Haushalt 2023 ist ausgeglichen.

Im Anschluss an die Berichte aus den Arbeitsbereichen schilderte Ursel Lux den erfolgreichen Verlauf der Suchthilfeausbildung, Staffel 13. Zwei der insgesamt 18 Teilnehmenden haben sich bereits für die Vorstandsarbeit entschieden.

Die erforderliche Satzungsänderung aufgrund der Implementierung des Institutionellen Schutzkonzepts zur Prävention sexualisierter Gewalt (ISK) wurde ausführlich erläutert. Der Antrag auf Satzungsänderung wurde einstimmig angenommen.



Der neue Vorstand des DV Mainz

Auf die Ehrung unserer Jubilare folgte ein sehr emotionaler Teil der diesjährigen Delegiertenversammlung. Wir verabschiedeten mit viel Applaus unsere langjährigen Vorstandsmitglieder Silvia Altmannsberger und Rolf Thunich, die aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr im Vorstand weiterarbeiten möchten. Silvia war viele Jahre unsere stellvertretende Geschäftsführerin, gleichzeitig Geschäftsführerin des KB Hessen und unser Finanzgenie. Rolf hat neben zwölf Jahren Vorstandsarbeit neun Jahre die Suchthilfeausbildung betreut.

Nach der Entlastung des Vorstandes schlossen sich die Vorstandswahlen an. Es wurden in den geschäftsführenden Vorstand folgende Personen gewählt:

Erste Vorsitzende: Gaby Hub
 Zweite Vorsitzende: Ursel Lux
 Geschäftsführer: Herbert Rogge
 Stellvertr. Geschäftsführer: Jörg Kowalski

Gaby Hub dankte dem Wahlausschuss und wünschte dem neuen Vorstand viel Glück.

Text: Ursel Lux Fotos: Karl Heinz Weick

B U C H T I P P



Sebastian Kießig /
 Erwin Möde (Hg.):

Einsamkeit im Alter

**Facetten, Konzeptionen und
 Praxisfelder**

329 Seiten, 26 €
 ISBN 978-3-451-39757-8
 Verlag Herder, Freiburg 2024

Mit *Einsamkeit im Alter* wird eine Form von Einsamkeit thematisiert, die gesellschaftlich zunehmend stärker in den Fokus gerät. Einsamkeit kann nicht im Singular besprochen werden, Verständnisse und Facetten variieren. Ebenso ist auch der Umgang mit den Formen von Einsamkeit eine multiperspektivische Herausforderung.

Der Studienband bietet einen theologischen, sozialwissenschaftlichen, psychologischen und soziologischen Zugang, der das breite Feld von Einsamkeiten aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet und zum reflektierenden Handeln einladen möchte. „Der Umgang mit Formen von Einsamkeit kann gelernt werden“, so Dr. Sebastian Kießig, Bundesgeschäftsführer der Caritas-Konferenzen Deutschlands e.V. Er hat Menschen aus unterschiedlichen Fachdisziplinen versammelt, um das Phänomen Einsamkeit zu beleuchten und Lösungswege aufzuzeigen. Die Autor*innen ermutigen zum Sprechen über Einsamkeitsbelastungen und fordern zum Umdenken auf, um dieser Herausforderung gemeinsam zu begegnen.

Der interdisziplinäre Studienband ist im Rahmen des gleichnamigen Querschnittsprojekts „Einsamkeit im Alter“ der Caritas-Konferenzen Deutschlands e.V. entstanden. Eine akademische Fachtagung ging diesem Band voraus. In einem eigenen Beitrag wird durch Projektreferentin Daniela Dohr (CKD-Bundesverband) die verbandliche Erhebung der CKD zu Fragen von Einsamkeit im Wirken von Engagierten ausführlich vorgestellt.



Der Kreuzbund trauert um

Franz-Josef Brinkmann

der am 7. Juni 2024 nach kurzer schwerer Krankheit im Alter von 77 Jahren verstorben ist.

Er trat dem Kreuzbund im November 2000 bei, war 16 Jahre Leiter der Gruppe Verl, ARGE-Sprecher und bis März 2024 Vorsitzender des Diözesanverbandes Paderborn.

Franz-Josef Brinkmann ging mit seiner Suchtkrankheit offen um und war Ansprechpartner, Freund und Berater für jeden Hilfesuchenden. Sein Leitmotiv war, immer den suchtbetroffenen Menschen zuerst in den Blick zu nehmen. Für sein Engagement in der Sucht-Selbsthilfe erhielt Franz-Josef im Jahr 2022 die Ehrennadel der Stadt Verl.

Seit 2021 war er Mitglied des Redaktionsteams und hat den WEGGEFÄHRTE mit seinen Ideen bereichert. Sein besonderes Augenmerk lag dabei auf den Interessen der Kreuzbund-Gruppen vor Ort.

Neben seiner Tätigkeit im Kreuzbund setzte er sich für seine Heimatstadt Verl ein. Er war im Heimatverein, als Stadtführer, leidenschaftlicher Radfahrer, Mitstreiter im Turnverein und als Fan des SC Verl engagiert.

Unsere Anteilnahme gilt seiner Frau Monika, seinen zwei Söhnen und fünf Enkeln.

*Der Kreuzbund DV Paderborn
Der Kreuzbund-Bundesverband*



Der Kreuzbund DV Würzburg e.V. trauert um

Berthold Schmitt

*21. September 1956 † 20. Juli 2024

Berthold Schmitt war von 2007 bis 2022 Mitglied unseres Vorstands. In den Jahren 2007 bis 2017 bekleidete er das Amt des Regionssprechers. Von 2018 bis 2022 war er als 2. Diözesanvorsitzender tätig. Als Beauftragter für „Kreuzbund-kompakt“ hat er sich weit über unseren Diözesanverband hinaus um den Kreuzbund verdient gemacht.

Mit Tatkraft, Einfühlungsvermögen und Verantwortungsbewusstsein setzte sich Berthold in seiner ruhigen bedachten Art stets für den Kreuzbund und seine Mitglieder ein.

Er hatte für alle Hilfesuchenden stets ein offenes Ohr und lebte die Hilfe zur Selbsthilfe unseres Verbandes. Berthold nahm den Menschen ihre Ängste und motivierte sie mit seiner fachlichen Kompetenz. Es war für jeden eine Bereicherung, ihn kennenlernen zu dürfen.

Für sein Engagement und seine Weggefährtenschaft möchten wir ihm unseren herzlichen Dank aussprechen.

Unser aufrichtiges Mitgefühl gilt seiner Ehefrau Marianne und seiner Familie.

Gerald Krieger für den Kreuzbund DV Würzburg e.V.

In Erinnerung an unsere verstorbenen Weggefährten

Karl-Heinz Gauf
Essen-Altenessen 2
Jan. 2024

Peter Langer
Essen-Borbeck 4
22. März 2024

Bernhard Wagenpahl
Miltenberg 3
31. März 2024

Dieter Trierweiler
Bitburg 7
7. April 2024

Heinz Schröder
Hattingen 6
14. April 2024

Klaus Eckert
DV Berlin – Einzelmitglied
28. April 2024

Peter Amian
Bad Neuenahr-Ahrweiler 2
Mai 2024

Reinhold Schreiner
DV Fulda – Einzelmitglied
23. Mai 2024

Werner Grimm
Oberhausen 8
25. Mai 2024

Franz-Josef Brinkmann
Verl
7. Juni 2024

Philipp Hausknecht
Kemnath
24. Juni 2024

Thomas Fasselt
Borken IV
4. Juli 2024

Michael Hoffmann
Dieburg 1
10. Juli 2024

Bernd ten Have
Borken I
18. Juli 2024

Berthold Schmitt
DV Würzburg - Einzelmitglied
20. Juli 2024

Brigitte Laurentius
Dieburg 5
21. Juli 2024

Manfred Pottel
Mainz 2
25. Juli 2024

Werner Limbach
Essen-Borbeck 4
4. August 2024

Ulla Hahn
Mainburg
28. August 2024

Angelika Emin
Gescher-Hochmoor
30. August 2024

Es bleiben Glaube, Liebe, Hoffnung

Stark trotz suchtkranker Eltern

Eine junge Tänzerin, die in der Luft zu stehen scheint. Ein stolzer weiblichen Fußballfan im Berliner Olympiastadion, eine FASD-Betroffene, ein diverser TV-Moderator, ein Priester. Dazu weitere Männer und Frauen unterschiedlichen Alters, auch der Sänger Max Mutzke ist dabei. Sie alle teilen eine gemeinsame Erfahrung: Eine Kindheit im Schatten der elterlichen Sucht. Das bedeutet in vielen Fällen Vernachlässigung, Überforderung, Übergriffe, manchmal auch Gewalt. Für Kinder aus suchtbelasteten Familien geht es ständig um Leben um Tod. Doch diese zehn Menschen haben nicht nur überlebt, sondern sind zu beeindruckenden Persönlichkeiten geworden. Was hat sie stark gemacht?

Dieser Frage geht eine Fotoausstellung nach, die derzeit durch Deutschland wandert. Auf 24 Roll-Ups zeigt sie die unterschiedlichen Antworten: Tanz, Musik und Malerei als Möglichkeit, Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken; die biographische Arbeit als reflektierender Rückblick in das eigene Leben; Religion und Spiritualität als Kraftquelle; eine tragende Gemeinschaft im Sport oder in einer der wenigen Gruppen für betroffene Kinder und Jugendliche; die Geborgenheit einer Ersatzfamilie; die Liebe zu sich selbst.

Hauke Dressler hat diese kraftspendenden Elemente in Szene gesetzt. Der auf Reise-Reportagen spezialisierte Fotograf

ist quer durch Deutschland zu den Portraitierten gefahren, hat gemeinsam mit ihnen eine Bildidee entwickelt und nach dem richtigen Ort dafür gesucht. Ein zweites Foto nimmt das Motto der Ausstellung („Gesicht zeigen“) auf. Kurze Texte erzählen die Geschichte der Portraitierten, zudem verweisen QR-Codes auf mit Ihnen geführte Interviews und andere Beiträge zu ihrem Leben. Die Graphikerin Ann-Katrin Siedenburg hat das Material in Form gebracht und zeichnet für das gestalterische Konzept der Ausstellung verantwortlich.

Diese zehn Menschen stehen stellvertretend für drei Millionen Kinder und Jugendliche, die gegenwärtig in Deutschland mit einem suchtkranken Elternteil aufwachsen. Und für sechs Millionen Erwachsene, die in suchtbelasteten Familien aufgewachsen sind und häufig noch immer darunter leiden. Denn sie alle tragen ein deutlich erhöhtes Risiko, eine psychische Krankheit zu entwickeln. Etwa ein Drittel der Betroffenen wird selber suchtkrank, ein weiteres Drittel, das oft mit dem ersten überlappt, entwickelt andere psychische oder soziale Störungen. Nur eines von drei Kindern kommt mehr oder weniger unbeschadet davon.

Die Ausstellung wurde zur COA-Aktionswoche im Februar dieses Jahres erstmalig der Öffentlichkeit präsentiert und wurde bereits in Berlin, Frankfurt, Göttingen, Osnabrück, Waldshut-Tiengen und auf Sylt gezeigt. Die Reaktionen waren



durchweg positiv. „Die persönlichen Geschichten und die emotionalen Bilder berühren die Menschen“, sagt Stephan Kosch von NACOA Deutschland, der die Ausstellung konzipiert hat. „Selbst im trübigen Mensa-Foyer in Göttingen sind viele Studierende auf dem Weg zum Essen zumindest kurz stehen geblieben, haben die Bilder betrachtet und sind so auf das Thema Sucht in der Familie aufmerksam geworden.“ An ruhigeren Standorten, wie dem Foyer etwa der Berliner Hansa-Bibliothek, haben täglich mehrere Dutzend Besucher*innen die Ausstellung betrachtet und heruntergeladen. „Wir sehen nach jeder Präsentation einen Anstieg der Abrufzahlen“, freut sich Stephan Kosch.

Die Ausstellung wird in diesem Jahr noch in Reutlingen (24.9. bis 11.10.) und voraussichtlich in Lübeck und Köln zu sehen sein, Anfang 2025 dann in Haan und Ratingen. Es gibt aber noch freie Termine, für die die Ausstellung gebucht werden kann. Nähere Informationen dazu unter <https://nacoa.de/gesicht-zeigen>.

Stephan Kosch, NACOA Deutschland
Fotos: NACOA Deutschland / Hauke Dressler



Sänger Max Mutzke präsentiert die Ausstellung

Kinder und Jugendliche besser vor den Produkten und Praktiken der Alkoholindustrie schützen!



Deutlich bessere Regelungen zum gesellschaftlichen Umgang mit Alkohol in Deutschland fordern die in der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) zusammengeschlossenen bundesweit tätigen Verbände der Sucht-Selbsthilfe.

»Wir helfen täglich Menschen, die in den ›Alkoholbrunnen‹ gefallen sind. Schützende Zäune fehlen, die durch die Umsetzung unserer gemeinsamen alkoholpolitischen Forderungen errichtet werden können«, erklärt Reinhard Jahn vom Blauen Kreuz in Deutschland.

Zu ihren Forderungen zählen:

- Höhere Preise und geringere Verfügbarkeit
- Strengere Regulierung von Alkoholwerbung und -sponsoring
- Gesundheitswarnungen auf allen Produkten, die Alkohol enthalten

Die Aktionswoche Alkohol thematisierte in diesem Jahr vom 8. bis 16. Juni die Auswirkungen des Alkoholkonsums auf unbeteiligte Dritte. Von allen Suchtmitteln sind die durch Alkoholkonsum verursachten Schäden sowohl für die einzelnen Menschen wie für die Gesellschaft am größten.

Die Sucht-Selbsthilfe-Verbände stehen mit ihren Forderungen nicht allein.

»79 Prozent der Bevölkerung in Deutschland befürworten laut einer Forsa-Umfrage Gesundheitswarnungen in

der Alkoholwerbung«, sagt Thomas Keim vom Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche.

»Wir verschärfen die Regelungen für Marketing und Sponsoring bei Alkohol, Nikotin und Cannabis«, kündigte die Ampel-Regierung 2021 in ihrem Koalitionsvertrag an. Gesetzesinitiativen dazu blieben – mit Ausnahme der Teilfreigabe von Cannabis – bisher jedoch aus.

»Kinder und Jugendliche, die täglich mit Alkoholwerbung bombardiert werden, beginnen früher mit dem Alkoholkonsum und trinken dann auch mehr Alkohol«, sagt Ralf Vietze von den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe. »Dies ist wissenschaftlich erforscht und bestätigt.«

Alkohol ist wie Tabak und Asbest ein Krebserreger nach internationaler Klassifizierung der Gruppe 1. Dieser Zusammenhang gehört nach Ansicht der Sucht-Selbsthilfeverbände zum Verbraucherschutz genauso auf die Produkte wie bei Tabak.

»Wir setzen uns dafür ein, dass alkoholische Getränke gekennzeichnet und Warnhinweise aufgedruckt werden müssen. Mit dem Bündnis ›Kinder ohne Alkohol und Nikotin‹ fordern wir, dass Werbung für diese Produkte ganz aus dem Blickfeld von Kindern und Jugendlichen verschwindet. Freiwillige Selbstverpflichtungen der Hersteller helfen hier nicht weiter. Diese verzögern staatliche

Entscheidungen, die wir dringend brauchen«, fordert Fredric Schulz, Bundesvorsitzender der Guttempler.

Aus Sicht der Sucht-Selbsthilfe-Verbände ist es für Menschen, die ihre Alkoholkonsumstörungen bewältigen wollen, auch unerträglich, ständig und überall mit Alkohol konfrontiert zu werden.

»Ist es wirklich notwendig, zum Brotkauf vorher an meterlangen Wein- und Spirituosenregalen vorbeilaufen zu müssen?«, fragt Andrea Stollfuss vom Kreuzbund. »Drei Viertel von dazu Befragten wollen auch keine alkoholischen Getränke mehr an Supermarktkassen sehen.«

Die „Gemeinsame Forderung der 5 Sucht-Selbsthilfeverbände zur Verminderung alkoholbedingter Gesundheitsschäden“ ist zum Download auf den Websites der Sucht-Selbsthilfeverbände verfügbar.

Aus: Gemeinsame Pressemitteilung des Blauen Kreuz in Deutschland e.V., des Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche e.V., der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, der Guttempler in Deutschland e.V. und des Kreuzbunds e.V. vom 13. Juni 2024

Es gibt keine risikofreie Alkoholmenge

Selbst geringer Alkoholkonsum kann das Risiko für verschiedene Krankheiten erhöhen und damit die Gesundheit gefährden. Deshalb empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., ganz auf alkoholische Getränke zu verzichten. Wer dennoch Alkohol trinkt, sollte große Mengen Alkohol sowie Rauschtrinken in jedem Fall vermeiden. Insbesondere junge Menschen, Kinder, Jugendliche, Schwangere und Stillende sollten auf Alkohol generell verzichten.

Deutschland ist im internationalen Vergleich mit einem Pro-Kopf-Verbrauch ab 15 Jahren von über 10 Liter Reinalkohol ein Hochkonsumland. Die durchschnittlich konsumierte Alkoholmenge ist hier damit mehr als doppelt so hoch wie die durchschnittliche Trinkmenge von weltweit 5,5 Liter pro Kopf und Jahr. Das trägt dazu bei, dass die Lebenserwartung der Menschen in Deutschland im Ver-

gleich zu anderen Ländern mit hohem Einkommen niedriger ist.

Neben den kurzfristigen Auswirkungen des Alkoholkonsums, wie Unfälle, Verletzungen und Gewalt, steht Alkohol im Zusammenhang mit mehr als 200 verschiedenen negativen gesundheitlichen Folgen, z.B. Bluthochdruck, Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Sind Gesundheit und Leistungsfähigkeit durch Alkoholkonsum beeinträchtigt, kann das zu finanziellen Problemen bis hin zu sozialer Ausgrenzung führen. Alkoholbelastete Familien haben häufig einen niedrigeren sozioökonomischen Status. Kinder dieser Familien sind häufiger sozial ausgegrenzt und stigmatisiert.

Alkoholkonsum verursacht in Deutschland erhebliche gesellschaftliche Kosten von insgesamt rund 57 Milliarden Euro pro Jahr, z.B. für die Behandlung alkohol-

bedingter Erkrankungen sowie Arbeitsunfähigkeit und Frühverrentung. Um die negativen Folgen des Alkoholkonsums zu reduzieren, ist eine Kombination verschiedener Maßnahmen der Verhaltens- und Verhältnisprävention erforderlich, z.B.

- eine eingeschränkte Verfügbarkeit bzw. ein begrenzter Zugang zu Alkohol, z.B. durch räumliche und zeitliche Beschränkungen
- Werbebeschränkungen
- kein Alkohol für Kinder und Jugendliche
- verbessertes Screening und Beratung im Gesundheitssystem für Menschen mit hohem Alkoholkonsum

aus: Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zum neuen Positionspapier zu Alkohol vom 16. August 2024

Am besten null Promille

Alkoholkonsum pro Woche – Risiko für negative Gesundheitsfolgen



Risikofrei 0 g / Woche	Risikoarm < 27 g / Woche	Moderates Risiko 27 - 81 g / Woche	Risikant > 81 g / Woche
<p>Es gibt keine sichere Alkoholmenge für einen unbedenklichen Konsum.</p>  <p>Quelle: DGE-Positionspapier Alkohol</p>	<p>bis insgesamt 280 ml oder 1-2 kleine Gläser Wein (Alkoholgehalt 12 % vol)</p> <p>oder:</p> <p>bis insgesamt 660 ml oder 1-2 kleine Flaschen Bier (Alkoholgehalt 5 % vol)</p> <p>oder:</p> <p>bis insgesamt 80 ml oder 2-4 Gläser à 0,02 l Spirituosen (Alkoholgehalt 38 % vol)</p>	<p>bis insgesamt 825 ml oder bis 5 kleine Gläser Wein (Alkoholgehalt 12 % vol)</p> <p>oder:</p> <p>bis insgesamt 2 l Bier oder bis 6 kleine Flaschen Bier (Alkoholgehalt 5 % vol)</p> <p>oder:</p> <p>bis insgesamt 250 ml oder bis 6 Gläser à 0,04 l Spirituosen (Alkoholgehalt 38 % vol)</p>	<p>> 825 ml oder mehr als 5 kleine Gläser Wein (Alkoholgehalt 12 % vol)</p> <p>oder:</p> <p>> 2 l oder mehr als 6 kleine Flaschen Bier (Alkoholgehalt 5 % vol)</p> <p>oder:</p> <p>> 250 ml oder mehr als 6 Gläser à 0,04 l Spirituosen (Alkoholgehalt 38 % vol)</p>

Interkulturelle Keypersons informieren über Suchthilfe

Bereits vor mehr als 15 Jahren stellte man sich bei SUCHT.HAMBURG (damals noch als Büro für Suchtprävention) unter anderem die Frage, wie man den Zugang von Menschen mit Migrationsgeschichte in die Suchthilfe und –prävention verbessern kann. Als mögliche Zugangsbarrieren gelten unter anderem sprachliche und kulturelle Barrieren sowie Unwissen und Scham.

Hier setzt das Projekt Herkunft-Ankunft-Zukunft (HAZ) von SUCHT.HAMBURG an. Seit 2009 vermittelt HAZ Wissen rund um das Thema Sucht für und mit Menschen mit Migrationsgeschichte. Im Mittelpunkt steht die Enttabuisierung des Suchthemas in den verschiedenen Communities. Die Hamburger Fachstelle für Suchtfragen wird dabei von geschulten Keypersons aus den jeweiligen Communities unterstützt, die ihr Wissen ehrenamtlich und in Muttersprache einbringen.

Insgesamt schlossen 35 Keypersons die Ausbildung in Hamburg erfolgreich ab und führten bis heute mehr als 300 Informationsveranstaltungen in ihren Communities durch.

Die Kooperation zwischen SUCHT.HAMBURG und der Diakonisches Werk Köln und Region gGmbH ermöglicht nun die Realisierung von HAZ im Rahmen eines Gesamtkonzeptes für den Bezirk Köln-Chorweiler. Die dort lebenden Menschen mit Migrationsgeschichte sollen dadurch besser erreicht werden. „Wir freuen uns sehr, dass HAZ nun in Köln erprobt wird und wir sind zuversichtlich, dass die Kolleg*innen vor Ort die gesteckten Ziele erreichen werden“, so Antje Trauernicht, HAZ-Projektleiterin bei SUCHT.HAMBURG.

„Angestrebt wird die Interkulturelle Öffnung bestehender Angebote für Men-

schen mit einem Migrationshintergrund durch Netzwerk- und Öffentlichkeitsarbeit und der Etablierung von Keypersons in den Communities“, so Daniel Freudenberg, Suchtberater und Projektleitung interkulturelle Öffnung bei der Diakonisches Werk Köln und Region gGmbH.

SUCHT.HAMBURG stellt der Diakonisches Werk Köln und Region gGmbH alle für die Umsetzung notwendigen Materialien und Unterlagen zur Verfügung. Das Projekt Diakonisches Werk Köln und Region gGmbH läuft zunächst bis Ende 2025. Es wird eine Verstärkung des Projektes angestrebt.

Aus: Pressemitteilung von Sucht Hamburg gGmbH vom 12. August 2024



„Lebenswelten bewegen“: 63. DHS Fachkonferenz SUCHT

Menschen bewegen sich in Lebenswelten – und Lebenswelten bewegen Menschen. Die DHS Fachkonferenz SUCHT vom 28. bis 30. Oktober 2024 in Essen blickt auf verschiedene Settings, von der Familie über das Quartier bis hin zum virtuellen Raum. Unter dem Schwerpunkt „Lebenswelten bewegen“ thematisiert die Konferenz, wie Lebenswelten die Entwicklung und Bewältigung von Abhängigkeitserkrankungen beeinflussen.

Zudem geht es darum, welche gesundheitsförderlichen Veränderungen es in Lebenswelten braucht, damit weniger Menschen an Substanzkonsumstörungen und Verhaltenssuchten erkranken. Anhand von Beispielen guter Praxis aus

Suchtprävention, Beratung und Behandlung und auf Grundlage aktueller Forschung zeigt die Veranstaltung auf, wie Zugänge zu Lebenswelten gelingen und Hilfeangebote wirken. Diskutiert wird

auch, welche Rahmenbedingungen die Politik dafür schaffen muss. Mehr Informationen und Anmeldung sind über die Tagungs-Website möglich: www.dhs-fachkonferenz.de.



TERMINE

18. bis 20. Oktober 2024:

Multiplikatoren-Tagung „Öffentlichkeitsarbeit“, Nürnberg

16. / 17. November 2024:

Bundeskonferenz, Paderborn

7. bis 9. Februar 2025:

Multiplikatoren-Tagung „Junger Kreuzbund“, Magdeburg

7. bis 9. März 2025

Seminar für alle im Kreuzbund: „Der Rückfall“, Ludwigshafen

14. bis 16. März 2025:

Seminar für alle im Kreuzbund: „Kontakte knüpfen – Der Kreuzbund im Netzwerk“, Magdeburg

11. bis 13. April 2025:

Multiplikatoren-Tagung „Frauen- und Männerarbeit /Gender“, Siegburg

10. / 11. Mai 2025:

Bundesdelegiertenversammlung, Siegburg

7. bis 10. August 2025:

Multiplikatoren-Tagung „Abstinenz Älterwerden“, Siegburg

Hinweis:

Redaktionsschluss für die Ausgabe 1/2025
30. November 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 und 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.

**Die Würde des
Menschen ist
(un)antastbar.**

