WEGGEFÄHRTE

Nr. 2/2023 April/Mai/Juni 2023 ISSN 1611-7565
VKZ 21196

KREUZBUND

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Liebe Leserinnen und Leser!

Sich dem Dunklen stellen

Immer wieder wird es dunkel, jeden Abend. Das ist normal. Auch wenn es uns im Winter mitunter zu schaffen macht, wenn das Licht so gering ist. Aber manchmal wird es auch tagsüber dunkel. Aus heiterem Himmel. Es ist, als säße ich im Fahrstuhl, der mit Riesengeschwindigkeit im Keller landet, Erfahrungen des Erlischens, Leben ohne Perspektive. Und wenn es finster ist, richtig finster, scheint alles untröstlich, scheint jedes Reden vom Licht vergeblich.

Wir wissen, dass sich Armut versteckt; Dunkelheit ebenso, sie wird vertrieben: Am Nachthimmel, aber auch im übertragenen Sinn: Wer im Dunklen sitzt, vermag sich oft kaum zu äußern, und wer nach einer tiefen Nacht den Morgen erlebt, will ebenso vom Dunklen nichts mehr wissen. Nachtgeschichten möchten wir schnell loswerden oder gar nicht erst erleben: Trauererfahrungen, Ohnmacht, Trübsinn, Depressionen.

Licht und Finsternis kämpfen. Immer schon. Mal scheint es, dass das Licht siegt, mal die Nacht. Selbst unser Glaubensleben ist nicht frei davon. Die hl. Therese von Lisieux spricht von „Gottesfinsternis“. Die uralten Erkenntnisse des Elija, der am Gottesberg erfährt, worin Gott alles nicht ist – nicht im Sturm, nicht im Feuer – machen auch wir, wenn wir spüren, dass so manches, was wir mit Gott in Verbindung gebracht haben oder als Gottes Willen meinten wahrzunehmen, eher menschliche Annahme war oder Aberglaube.

Unsere Zeit, in der wir leben, wirft einen anderen Blick auf so manche Glaubensüberzeugungen, die Menschen jahrhundertelang getragen haben. Wir lernen, wie sehr Gott unsere Vorstellungen übersteigt, wir lernen, was es bedeuten kann, wenn wir sagen: Gott ist ganz anders, unbegreiflich. Wenn Glaube sich klärt, sieht es nicht selten so aus, als schwände er ganz.

Pfarrer Bernd Mönkebüscher

Was gibt Deinem Leben Licht? Menschen haben Jesus als Licht erfahren, zu seinen Lebzeiten – und danach. Sie spürten: Jemand ist da, dem ich nicht gleichgültig bin, jemand ist da, auf den ich all meine Hoffnung setzen kann. Aber die Erfahrung lehrt uns auch: Glaube ist kein Knopfdruck auf den Lichtschalter – und alles Dunkle ist vertrieben.

Licht und Dunkel sind kein Nacheinander, eher ein Ineinander. „Das Volk, das im Dunkel saß, hat ein helles Licht gesehen.“ So heißt es in der Bibel. Wenn ich glaube, dass das Licht nur eine Fata Morgana ist, werde ich hingewiesen auf Menschen, die das Licht gesehen haben. Wenn ich meine, meine Nacht will nicht enden, sagt mir jemand: „Ich kenne das. Es bleibt dabei nicht“. Und wenn es gut geht, höre ich nicht nur „Ich kenne das. Es bleibt dabei nicht“ – sondern zusätzlich: „Und solange es so bleibt, bleibe ich bei Dir”.

Das verbinde ich mit Jesus. Den, der meine Nacht kennt. Den, der nicht im Sonnenlicht des Himmels verschwindet. Den, der bei mir bleibt. Den, der in der Nacht da ist. Manchmal gelingt uns das: Beistand geben, nicht weglaufen, einander Stütze sein, Dunkelheiten teilen. Manchmal gelingt es uns, behutsam an das Licht zu erinnern; manchmal gelingt es uns, im Dunklen nicht zu ertrinken.

Wir gehen auf Ostern zu. Auf dem Weg dahin liegen dunkle Tage, Karfreitag und Karsamstag. Sie zeigen das Gewaltpotenzial, das in uns Menschen wohnt. Sie zeigen, wozu wir fähig sind: Menschen auszuschalten. Menschen mundtot zu machen. Das, was uns selber Leben verspricht, umzustoßen. Wir schauen darauf. Ich werde daran erinnert, wenn ich ein Kreuz sehe. Ich werde erinnert, dass es das Gute und das Befreiende nicht leicht hat in der Welt. Dass es bedroht wird. Ich werde erinnert, dass es notwendig ist, sich dem Dunklen zu stellen. Den eigenen Dunkelheiten. Dass es notwendig ist, dem, was ich an mir unangenehm finde, nicht auszuweichen. Es klar zu sehen und zu benennen.

Jemand hat einmal gesagt: Gewandelt werden kann nur, was angeschaut und angenommen wird. Das, was ich anschaue bei mir, muss nicht zwingend gut sein. Aber wie soll es gut werden, wenn ich es nicht sehe? Wenn ich in Trauer bin und die Trauer nicht zulasse, frisst sie mich unter Umständen auf. Wenn ich ihr Raum gewähre, kann ich sie eher eingrenzen und mit ihr leben. So ist es auch mit dem Dunklen: Wegschauen macht es nicht besser. Nur weil ich nicht hinschaue, ist es ja dennoch da. Und stellt mir möglicherweise nach, fällt mir in den Rücken.

Dunkelheit kann bedrängen, sich selbst wirklich zu sehen, kann sehr herausfordernd sein, kann weh tun und an Grenzen führen. Aber ich muss es nicht allein. Ich kann es mit anderen tun. Mal sieht die eine das Licht, mal der andere. Mal hat die eine Kraft für mich, mal ich für sie. Gemeinschaft – sich nicht verstecken, sich zumuten. Und die Zumutungen der anderen annehmen.

„Was Du nicht willst, was man Dir tu, das füg auch keinem anderen zu“ – kennen wir als sogenannte Goldene Regel. Warum nicht positiv sagen: „Was Du willst, was man dir tu, das gib auch anderen.“

Ich wünsche allen Lesenden Licht und Hoffnung und Stärke, einander zu tragen.

Bernd Mönkebüscher,
Pfarrer an St. Agnes in Hamm

Zu dieser Ausgabe

Liebe Leserin, lieber Leser,

„„Respekt“ heißt der Titel dieser Ausgabe des WEGGEFÄHRTE. Das Wort hat seinen Ursprung im Lateinischen und bedeutet „Rückschau, Rücksicht, Berücksichtigung“. Es steht für Fairness, Höflichkeit, Toleranz und gegenseitige Anerkennung.

Respekt bestimmt das Miteinander zwischen Generationen und Geschlechtern, in der Familie, im Freundeskreis, im schulischen und beruflichen Umfeld und in der Freizeit. Mangelnder Respekt kann sich durch abfällige Sprüche und Gesten zeigen: Beschimpfungen oder Beleidigungen, ebenso Unfairness, Ignoranz, Mobbing bis hin zu körperlicher Gewalt.

Leider ist in unserer Gesellschaft der Respekt teilweise verloren gegangen: Statt Anerkennung für ihre Arbeit ernten z.B. Polizist*innen und Rettungskräfte bei ihren Einsätzen zunehmend Beleidigungen und Gewalt.

„Menschen, die Suchtmittel missbrauchen bzw. davon abhängig sind, sind gleichberechtigte Bürger*innen mit allen Rechten und Pflichten. Es ist ihnen mit Würde und Respekt zu begegnen“. So heißt es in den „Ethischen Prinzipien in der professionellen Suchtkrankenhilfe“, die die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) schon im Jahr 1999 beschlossen hat. Suchtmittelkonsum sei immer auch im gesellschaftlichen Zusammenhang zu sehen. Die Gründe für suchtkrankes Verhalten gelte es zu respektieren und auch die jeweilige Form der individuellen Problem- und Lebensbewältigung.

Soweit der Anspruch, aber wie ist die Wirklichkeit? Claudia Rotermund, Leiterin der Kreuzbund-Gruppe in Schloss Holte-Stukenbrock, ist der Meinung, dass suchtkranke Menschen in unserer Gesellschaft immer noch stigmatisiert werden. Oliver Kreh, Leitender Psychologe der Median Klinik Tönisstein, hat die Erfahrung gemacht, dass die meisten Menschen zwar wissen, dass Sucht eine Krankheit ist. Sie unterstellen den suchtkranken Menschen aber dennoch, dass sie sich falsch verhalten haben. (S. 12-16)

In den Kreuzbund-Gruppen wird Respekt „geübt“. Gegenseitige Wertschätzung bedeutet hier sich ausreden lassen, aufmerksam zuhören und versuchen, sich in andere Menschen hineinzuversetzen, auch bei Meinungsverschiedenheiten und unterschiedlichen Haltungen.

Von einem besonderen „Trocken-Jubiläum“ berichtet Lilli Bernitzki aus Leipzig in der Rubrik „Hobby + Freizeit“. Auf dem Pilgerweg nach Santiago de Compostela hat sie erfahren, dass sie nicht alles planen kann - eine manchmal durchaus schmerzliche Einsicht. (S. 10 -11)

Und in der Rubrik „Aus dem Bundesverband“ finden Sie einige Artikel über Seminare und Multiplikatoren-Tagungen. (S. 4-9)

Viele gute Lesemomente, neue Erkenntnisse und frohe Ostern wünscht Ihnen

Ihre Gunhild Ahmann

Aus dem Inhalt

	Seite
IMPULS	U2
ZU DIESER AUSGABE	1
LESERFORUM	2-3
AUS DEM BUNDESVERBAND	4-9
• Die vielen Seiten der Kommunikation	
• Hybride Sitzung	
• Video-Angebot für alle im Kreuzbund	
• Eine gemeinsame Aufgabe …	
• „Junger Kreuzbund – da geht was…“	
• Der Kreuzbund-Chat im Jahr 2022	
• Neue Internetseite	
• Neuer Leitfaden zur Klinikarbeit	
HOBBY + FREIZEIT	10-11
• Pilgerreise zum „Trocken-Jubiläum”	
IM BLICKPUNKT: RESPEKT	12-16
• Respekt – eine lebenslange Aufgabe	
• Offenheit schafft Respekt	
• Respekt von Kindesbeinen an	
AUS DEN DIÖZESANVERBÄNDEN	17-23
PASSIERT – NOTIERT	24-32
TERMINVORSCHAU / IMPRESSUM	U3

Thema:

„rückfall-en“, WEGGEFÄHRTE 1/2023

Mir fehlt bei der Betrachtung des Rückfalls ein wesentlicher Aspekt: die Brutalität des Rückfalls mit seinen oft unwiderruflichen Auswirkungen auf Gesundheit, Beruf, Familie, Ehe etc. Straftaten werden begangen (Alkoholmissbrauch beim Autofahren), es gibt Gewalt gegenüber Partnern/Kindern, die Familien, Vorgesetzten und Kollegen befinden sich in Geiselhaft der Sucht.

In dieser Klarheit muss das auf den Tisch: Will es der Abhängige wirklich, morgens wieder in der eigenen Kotze aufzuwachen, impotent zu werden, Job und Familie zu verlieren etc.; das eigene Leben nicht mehr steuern zu können?

Daran muss er beim ersten Impuls denken – ohne „Weichmacher“. Niemand hat es auf dem Radar, dass er eine zweite Chance „von der Sucht bekommt“ - die Kraft für die Umkehr wieder aufbringt, geschweige das Vertrauen von Familie, Freunden, Kollegen wiedergewinnt.

Mir ist vieles in den Artikeln zu „weichgespült“ – die Dramatik und die Todesnähe (Suizidgefahr) durch den Rückfall wird nicht deutlich; das klingt alles so abgeklärt/therapeutisch. Bei über 50 Prozent geht es schief, die werden durch den Rückfall ihr Leben verlieren, lange vor dem körperlichen Leben ist das seelische Leben versunken im Sog des Alkohols – ein Abgrund von unsäglicher Brutalität. Deshalb würde ich mir mehr Klarheit und weniger Prosa wünschen.

Uwe Zinßer, Kreuzbund Ludwigsburg

B U C H T I P P

Monika Gerhards

Zurück auf Los – Zurück ins Leben.

Meine Integration nach der stationären Suchttherapie

92 Seiten, 11 €

ISBN 978-3-86685-932-6
Geest-Verlag, Visbeck 2022

Monika Gerhards (Jhrg. 1952) aus Lohne, Vorsitzende des Kreuzbund-Landesverbandes Oldenburg, hat Sozialpädagogik studiert und in der Jugendhilfe und Jugendberufshilfe gearbeitet. Sie hat zwei erwachsene Töchter und einen Enkelsohn. 2003 hat sie eine dreimonatige Entwöhnungstherapie in der Paracelsus Berghofklinik in Bad Essen gemacht und lebt seitdem abstinent. In ihrem Buch beschreibt sie die Rückkehr in das „trockene“ normale Leben. Das Buch lehnt sich an ihre alten Tagebuchaufzeichnungen an. Gunhild Ahmann hat sich mit der Autorin über ihr Werk unterhalten.

WEGGEFÄHRTE: Wie ist die Idee zu Deinem Buch entstanden? Wie ist es Dir dabei gegangen, Deine alten Tagebuchaufzeichnungen zu lesen?

Monika Gerhards: Nach der stationären Therapie habe ich zur Strukturierung meines Tages an einem Computerkurs vom Arbeitsamt teilgenommen, acht Stunden am Tag zwei Monate lang. Um mein neues Wissen zu festigen, habe ich ein Tagebuch geschrieben, um so die Computerkenntnisse auszuprobieren und meinen Tag zu reflektieren.

Bei der Erstellung eines anderen Buches vom Landesverband habe ich mit dem Verleger über dieses Tagebuch gesprochen, und er meinte zur 20-jährigen Abstinenz sollte ich daraus doch ein Buch machen. Er hat es sich angeschaut und war bereit, es zu veröffentlichen.

Seit Deiner Therapie hat sich vieles in Deinem Leben verändert. Wie hast Du Dich selbst seitdem verändert?

Ich bin zufriedenen geworden, nicht mehr so unruhig und unsicher, konfliktfähiger und überlegter bei Entscheidungen. Ich bin wieder selbstbewusst und kann für meine Meinung eintreten. Ich habe mich selbstbewusst um eine Arbeit gekümmert und es geschafft, da ich wieder gut in meinem Beruf war und das unter Beweis stellen konnte. Ich war wieder zuverlässig und nicht mehr so oft krank.

Gibt es einen oder mehrere Gründe für Deine Suchterkrankung? Hast Du die Ursachen herausgefunden?

Trennungsängste, Einsamkeit, Minderwertigkeitsgefühle, Überforderung, Angst - und durch die ständig wachsenden Probleme und den Konsum potenzierten sich der Konsum und meine Probleme.

Wie hast Du es geschafft „trocken“ zu werden? Was hat Dir dabei geholfen? Wie bist Du mit Suchtdruck umgegangen? Welche Rolle spielt dabei der Kreuzbund?

Auf Druck meiner Tochter habe ich eine Therapie begonnen. Nach zig Entgiftungen und einer erfolglos abgebrochenen ambulanten Therapie hat meine Tochter mir die Pistole auf die Brust gesetzt: „Sauf Dich tot, aber lass uns da raus! Ich will nichts mehr von Dir wissen!“ Therapie oder ein dicker Baum. Ich entschied mich für die Therapie.

Auf der Fahrt zur Klinik in Begleitung meiner Töchter begann der Knoten sich zu lösen, und es entstand der Entschluss es ernsthaft anzugehen. Ich wollte meine Kinder nicht verlieren. In

der Therapie konnte ich die Gründe für die Entstehung meiner Sucht aufarbeiten und letztendlich in der Klinik lassen. Die Nachsorge und die Gruppe und die ständige Auseinandersetzung mit dem Alltag sowie das langsam wachsende Vertrauen und die Unterstützung meiner Töchter gaben mir Kraft das durchzustehen. Ich wollte trocken bleiben!

Der Kreuzbund spielte eine entscheidende Rolle, vor allem mein Gruppenleiter Bernd Baumann und seine Frau Lisa (beide verstorben) waren ganz wichtig für mich. Das Vertrauen, das sie in mich setzten und eine innige Zuneigung, gleich der von Eltern zu ihrem Kind, unterstützten mich und gaben mir immer das Gefühl angenommen zu sein.

Die Gespräche in der Gruppe waren auf Augenhöhe, und ich hatte nie das Gefühl, minderwertig zu sein. Die Gruppe hatte immer offene Ohren und ein offenes Herz, schon in der nassen Phase. Ferner war ich nicht alleine mit dem Problem. Hier waren Menschen, die genauso tickten wie ich. Ich konnte 7/24 jemanden erreichen. Ich habe mich wohlgefühlt, hatte neue Freunde, bekam Anerkennung, hatte Vergleichsmöglichkeiten, bekam meine Selbstachtung und mein Selbstvertrauen zurück, bekam Lösungsvorschläge und Unterstützung – fand eine neue Heimat!

Welche Umstände haben es Dir schwer gemacht „trocken" zu werden und abstinent zu leben? Gab es auch Rückschläge auf dem Weg zur Abstinenz?

Vor der stationären Therapie wurde ich nach jeder Entgiftung rückfällig. Ich hatte aber auch gar nicht den Wunsch trocken zu bleiben und habe das alles nur als Ausrede und zur Entschuldigung gemacht. Ganz nach dem Motto: Ich tue ja alles, aber die Sucht ist so stark! Quatsch: Ich hatte noch nicht eingesehen, was eigentlich wichtig war und hatte die Tragweite einer Suchterkrankung noch nicht erkannt.

Als ich auf Drängen und unter der Angst, meine Kinder zu verlieren, eine Therapie gemacht habe, hat sich das verändert. Ich sah ein, dass ich alles verlieren würde, und dann begann ich, das Ganze ernst zu nehmen.

Monika Gerhards präsentiert ihr erstes Buch

Was heißt für Dich „zufriedene Abstinenz`? Warum ist sie erstrebenswert?

Zufriedene Abstinenz – so ein Blödsinn – kein Alkohol und zufrieden sein! Das war immer mein Gedanke, wenn Leute von der zufriedenen Abstinenz gesprochen haben. Dann wurde ich trocken und bekam mein Leben wieder in den Griff, bekam neue Freunde und lernte auch mit den Schuld- und Schamgefühlen umzugehen. Ohne die Seminare des Kreuzbundes hätte ich das nie geschafft.

Ungefähr nach fünf Jahren Abstinenz wurde ich nach meinem Befinden gefragt und antwortete: „Ich bin rundherum zufrieden!" Das muss sie sein – die zufriedene Abstinenz!

Werden suchtkranke Frauen in unserer Gesellschaft respektiert oder immer noch stigmatisiert? Was sind Deine Erfahrungen?

Ich hatte nie das Gefühl, anders als suchtkranke Männer behandelt zu werden. Vielleicht habe ich das in meinem besoffenen Kopf aber auch nicht gemerkt. Aber mein eigenes Weltbild als Frau und Mutter ist zerstört worden, und ich hatte lange damit zu kämpfen. Ich glaube, die Öffentlichkeit muss über die Ursachen einer Sucht (egal welche) und die Unterschiede zwischen Männern und Frauen aufgeklärt werden. Frauen werden abhängig oft aus Überforderung als Hausfrau, Mutter, Ehefrau, Arbeitnehmerin etc. etc.

Welche Tipps hast Du für andere suchtkranke Menschen?

Ihr seid nicht alleine! Geht eure Erkrankung an, holt euch Hilfe und sprecht mit Gleichgesinnten darüber. Manchmal muss man sein Leben oder die Umstände ändern, damit wieder ein selbstbestimmtes und suchtmittelfreies Leben möglich ist. Aber dafür benötigt man Unterstützung.

Die vielen Seiten der Kommunikation

Die Seminar-Teilnehmenden vor der Residenz in Würzburg

„Kommunikation und Schlagfertigkeit" – so lautete der Titel des Seminars vom 24. bis 26. Februar 2023 im Burkardus-Haus in Würzburg. Dabei beschäftigten sich die 16 Teilnehmenden unter der Leitung von Detlev Vietz, Leiter des Arbeitsbereichs „Öffentlichkeitsarbeit", und Gunhild Ahmann, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit, u.a. mit den Definitionen und Funktionen von Kommunikation und Schlagfertigkeit.

Kommunikation dient nicht nur der Informations- und Wissensvermittlung, sondern entspringt dem Bedürfnis nach zwischenmenschlicher Nähe und nach Orientierung. In Bezugnahme auf andere Menschen können wir so unsere eigene Identität entwickeln und stabilisieren. Insofern können wir Kommunikation als Prozess gegenseitigen Aufeinandereinwirkens beschreiben. Der österreichische Psychotherapeut und Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick hat schon 1967 festgestellt: „Man kann nicht nicht kommunizieren". Jedes Verhalten hat Mitteilungscharakter, auch das Schweigen.

Als Schlagfertigkeit wird eine schnelle, treffende und im Idealfall witzige verbale Reaktion auf sprachliche Angriffe, unerwartete Bemerkungen oder Fragen bezeichnet. Die Seminar-Teilnehmer*innen diskutierten in diesem Zusammenhang über die Frage, ob Schlagfertigkeit erlernbar ist. Es gibt sicherlich Menschen, die von Natur aus sprachlich gewandter und einfallsreicher sind als andere. Gleichwohl macht es für alle Sinn, einige Strategien zu kennen, um sich vor Angriffen zu schützen und Grenzen setzen zu können. Dazu gab es Hinweise der Seminarleitung und Übungen in Kleingruppen.

Eine weitere Aufgabe der Teilnehmenden bestand darin, zu einem vorgegebenen Begriff spontan eine kurze Stegreif-Rede zu halten. Anschließend ging es dann mit etwas längeren Reden zu einem selbstgewählten Thema weiter. Erstaunlicherweise hat sich niemand für ein Kreuzbund- oder Sucht-Thema entschieden, das Themenspektrum reichte vom Urlaub am Meer oder in den Bergen, dem Verbot von Inlandsflügen, der Wiedereinführung der Wehrpflicht, dem Tempolimit 130 auf den Autobahnen bis zum kostenlosen Museumsbesuch für alle. Auch gab es begeisterte Früh-

aufsteher*innen unter den Teilnehmenden, ebenso wie „Nachteulen“, die sich gegenseitig die Vorteile ihres jeweiligen Lebensstils aufzählten.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass für eine gute Rede folgendes entscheidend ist: Eine klare Gliederung in eine Einleitung, die Interesse weckt, den Hauptteil mit möglichst treffenden Argumenten und den Schluss mit einem Appell bzw. einer Handlungsaufforderung.

Das Burkardus-Haus ist nur zehn Minuten zu Fuß von der beeindruckenden Residenz in Würzburg entfernt. Das haben wir zum Anlass genommen, um am Samstagnachmittag an einer Führung durch eines der bedeutendsten Barock-Schlösser in Europa teilzunehmen. Die Residenz, ehemaliger Sitz der Würzburger Fürstbischöfe, wurde 1720 bis 1744 von Balthasar Neumann gebaut. Schon seit 1981 ist sie Weltkulturerbe – und das völlig zurecht! Die prächtigen Säle mit viel Marmor, eindrucksvollen Deckenfresken, Wandteppichen, Parkettböden usw. hatten schon damals die Funktion, die Macht der Herrschenden zu demonstrieren – und das ist auch eine Art der Kommunikation….

Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit

Hybride Sitzung

Am 4. März 2023 konnten Bundesgeschäftsführer Heinz-Josef Janßen und Andrea Walter, Sachbearbeiterin für die Mitgliederverwaltung, 24 Frauen und Männer begrüßen, die in den Diözesanverbänden für die Geschäftsführung verantwortlich sind. Die meisten Teilnehmenden waren per Video zugeschaltet.

Neben den üblichen Informationen zur Mitgliederverwaltung standen in diesem Jahr insbesondere die angespannte finanzielle Situation des Bundesverbandes sowie personelle Veränderungen in der Geschäftsstelle im Mittelpunkt. Infolge des Ausscheidens der bisherigen Buchhalterin hat der Bundesvorstand entschieden, die Finanzbuchhaltung auszulagern und einem Steuerberatungsbüro zu übertragen – auch um Personalkosten einzusparen. Die Bundesdelegiertenversammlung im April hat die Aufgabe, sich intensiv über die wirtschaftliche Konsolidierung zu beraten und wirksame Beschlüsse zu fassen.

In den Berichten aus den Diözesanverbänden bestätigten viele Geschäftsführer*innen weitere Mitgliederverluste im vergangenen Jahr. Es gibt aber auch hoffnungsvolle Entwicklungen, weil durchaus auch Zugewinne gemeldet wurden.

Die Sitzung in 2024 wird wieder in Präsenz stattfinden; dort wird sich dann die Nachfolge des bisherigen Bundesgeschäftsführers vorstellen.

Heinz-Josef Janßen, Bundesgeschäftsführer

VIDEO-ANGEBOT FÜR ALLE IM KREUZBUND

Das KREUZBUND-Forum
Weggefährten im Netz

Das Kreuzbund-Forum ist eine neue Initiative des Kreuzbund e.V. Bundesverband. Damit wird Weggefährtinnen und Weggefährten aus dem gesamten Bundesgebiet ein Ort im Netz geboten, sich zu treffen und sich über Themen der Sucht-Selbsthilfe auszutauschen. Das Kreuzbund-Forum spricht Angehörige ebenso an wie Suchtbetroffene.

Die Themen des Forums sind:

- Wie wird eine abstinente, suchtmittelfreie Lebensführung für mich und für andere zur leichteren Entscheidung? Es geht darum, Wissen über Abstinenz und Sucht zu vermitteln und Erfahrungen auszutauschen.
- Weggefährtinnen und Weggefährten sollen sich kennenlernen, die sich sonst vielleicht nie begegnen würden.
- Wir sprechen auch über unser Verbandsleben.

Die einzelnen Themen werden jeweils drei Monate im Voraus hier mitgeteilt:
www.kreuzbund.de/de/forum.html

Das Forum findet statt an jedem ersten Dienstag im Monat in der Zeit von 16:30 Uhr bis ca. 18:00 Uhr. Der erste Termin ist am Dienstag, 04. April 2023. Wir starten mit einem Kick-off-Meeting, und es geht um Ostern.

Es ist eine Serviceleistung des Kreuzbund e.V. Bundesverband. Den Teilnehmenden entstehen daher keine Kosten. Anmeldungen sind jederzeit möglich. Wer sich anmeldet, erhält die monatlichen Links zur Teilnahme bis einschließlich Dezember 2023.

Ansprechpersonen:
Andrea Stollfuß, Dr. Michael Tremmel

Eine gemeinsame Aufgabe....

Der Kreuzbund-Bundesverband ist seit Januar 2023 verstärkt bei Facebook aktiv und wird dabei von Michael Braun vom Medienhaus Waltrop unterstützt. Das Redaktionsteam setzt sich zusammen aus Andrea Stollfuß, Heinz-Josef Janßen, Dr. Daniela Ruf (Deutscher Caritasverband), Marianne Holthaus, Dr. Michael Tremmel, Wolfgang Frohs (DV Speyer), Ingo Häfner (DV Essen), Detlev Vietz und Gunhild Ahmann. Sie ist für die Koordination zuständig.

Die Beiträge beschäftigen sich mit unterschiedlichen Inhalten aus dem Themenbereich „Sucht“, z.B. Veranstaltungen und Veröffentlichungen des Kreuzbundes und anderer Organisationen, aktuelle Informationen aus der Forschung, Radio- und Fernsehbeiträge, Therapie und Selbsthilfe, Gruppenarbeit, Hilfe bei Suchtdruck, Kontrolliertes Trinken, Einzelschicksale, Perspektive der Angehörigen, Wege in und aus der Sucht u.Ä.

Mit gezielten Posts sollte möglichst eine Diskussion angeregt und die Interaktion gefördert werden. Es soll ein gemeinsam getragenes Angebot werden, das auf der Bundesebene koordiniert wird. Dafür braucht das Projekt möglichst viel Unterstützung in den Untergliederungen. Es wäre schön, wenn vor allem die Untergliederungen, die bereits auf Facebook aktiv sind, mit dem Bundesverband zusammenarbeiten.

Ansprechperson in der Bundesgeschäftsstelle ist Gunhild Ahmann unter ahmann@kreuzbund.de oder 02381 / 6 72 72-23.

„Junger Kreuzbund – da geht was...“

Die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren des Arbeitsbereichs „Junger Kreuzbund“ haben sich vom 10. bis 12. Februar 2023 zu einer Tagung mit dem Themenschwerpunkt „Junge Menschen zwischen Zukunftsangst und Zuversicht“ getroffen. Angesichts persönlicher und gesellschaftlicher Krisen sind unsere Vertrauensfähigkeit und Zuversicht besonders herausgefordert – als persönliches Gefühl und als Haltung zum Leben – als „Dennoch-Vertrauen“! (Hilde Domin) Denn ohne Vertrauen und Zuversicht kann man nicht leben. Sie sind besonders für Menschen, die eine Sucht-Erkrankung überwunden haben, der wichtigste Motor, das Leben anzupacken und zu gestalten.

In der Sucht-Selbsthilfe können wir erleben, Teil eines größeren Zusammenhangs zu sein. Wir erleben die anderen als stärkend und tragend, und jede/r Einzelne stärkt die Gruppe durch seinen/ihren Einsatz – ja allein durch Anwesenheit. Weil wir ein gemeinsames Anliegen teilen, sind wir bereit zu vertrauen und mit Menschen zusammenzuarbeiten, zu denen wir möglicherweise außerhalb der Sucht-Selbsthilfe keinen Kontakt hätten.

Die teilnehmenden Multiplikatorinnen und Multiplikatoren haben sich intensiv ausgetauscht und äußerten sich sehr zufrieden mit der Tagung. Einige stellen fest: Früher habe man den Multiplikatoren „Junger Kreuzbund“ weniger vertraut. Inzwischen habe man gezeigt „was geht“ und sei stolz darauf. „Vertrauen (in sich selbst und andere) ist die stillste Form von Mut.“

Marianne Holthaus

Der Kreuzbund-Chat im Jahr 2022

Der Kreuzbund-Chat ist jetzt drei Jahre online. Der Chat steht allen Weggefährtinnen und Weggefährten offen. Er dient Sucht-Betroffenen und Angehörigen als niedrigschwellige Anlaufstelle für Online-Erstkontakte. Wir erreichen sehr gut Frauen und jüngere Leute (geschätzt 20 bis 40 Jahre). Aktuell wird mit sechs Moderatorinnen und Moderatoren gearbeitet, allesamt erfahrene Weggefährtinnen und Weggefährten. Sie decken die Chat-Termine ab.

Das Chat-Team kann Verstärkung gebrauchen und freut sich über neue Chat-Moderatorinnen und -Moderatoren! Wer Interesse hat, melde sich in der Bundesgeschäftsstelle unter Telefon:
02381 - 6 72 72 - 21 !

Im Jahr 2022 fanden insgesamt 350 Chats statt. Insgesamt waren 1614 Userinnen und User in den Chats Die meisten Personen nahmen wiederholt an Chats teil. Die durchschnittliche Zahl der Userinnen und User je Chat liegt bei 4,6.

Das Themenspektrum entspricht dem der Präsenz-Gruppen im Kreuzbund: Betroffene/ Angehörige; alle Suchtformen; alle Aspekte der Abstinenz als Prozess; Rückfall; alle Stress- oder Ressourcen-Themen des Alltags (Partnerschaft/Beziehungen, Einsamkeit, Schulden, Trauer, Beruf, Gewalt, Sexualität etc.); Suchthilfe/Sucht-Selbsthilfe.

Unser Chat-Angebot wurde im Jahr 2022 mit Projektmitteln der DAK-Förderung unterstützt.Zugang zum Kreuzbund-Chat und weitere Informationen: www.kreuzbund.de/chat

Dr. Michael Tremmel

Regelmäßige Chat-Zeiten:
- dienstags 19 bis 20 Uhr
- donnerstags 19 bis 20 Uhr (nur für Angehörige)
- freitags 19 bis 20 Uhr
- sonntags alle zwei Wochen 19 bis 20 Uhr

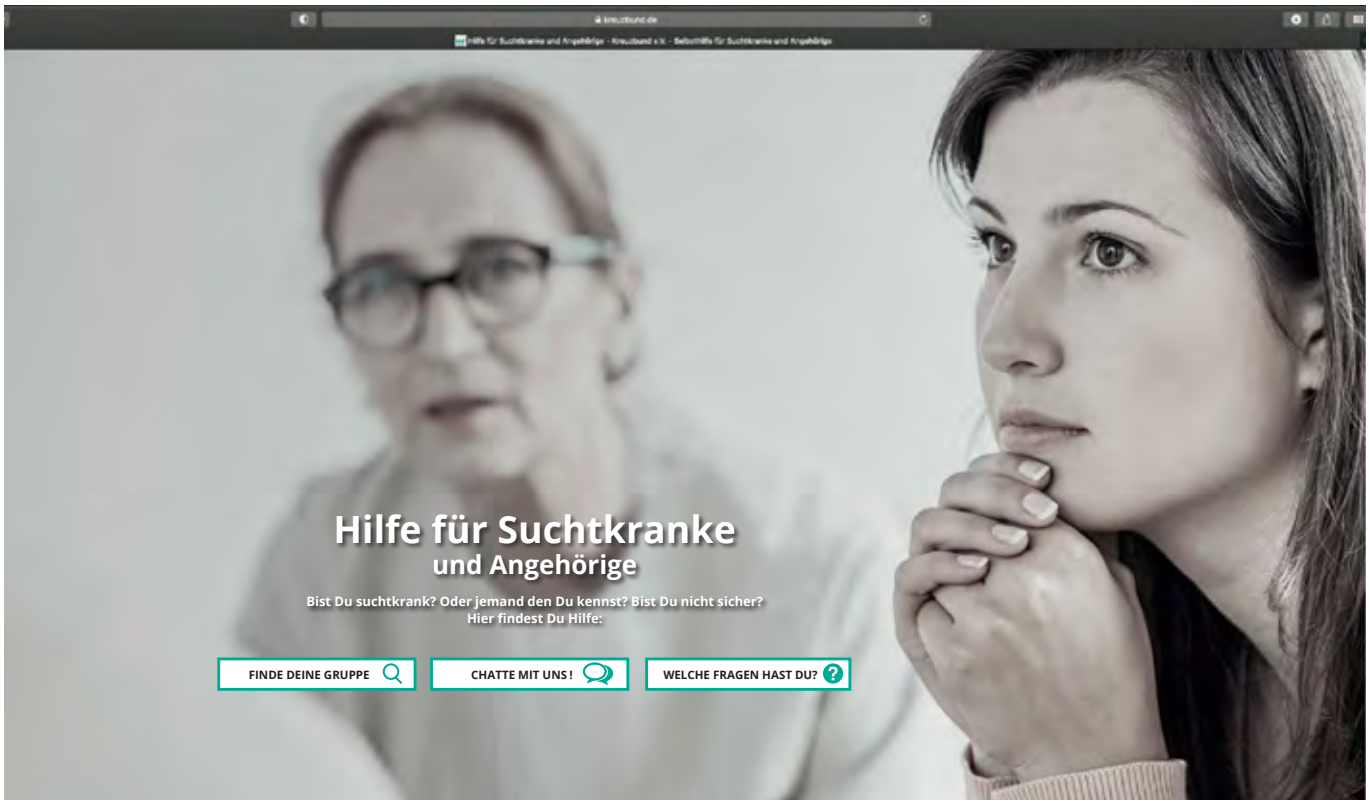
Veränderungen in der Buchhaltung der Geschäftsstelle

Nachdem unsere bisherige Buchhalterin Sandra Potthink zum Februar 2023 kurzfristig einen Job bei einer anderen Einrichtung angetreten hat, hat der Bundesvorstand sich dazu entschlossen, die Finanzbuchhaltung auszulagern. Seit Anfang des Jahres wird die Buchhaltung von einem in Hamm ansässigen Steuerberatungsbüro übernommen.

Viele bisherigen Aufgaben (z. B. der Zahlungsverkehr) müssen aber gleichwohl von Mitarbeitenden der Bundesgeschäftsstelle geleistet werden. Deshalb kann es im Zuge dieser Umstrukturierung am Anfang zu Verzögerungen kommen. Wir bitten um Verständnis und Nachsicht.

Heinz-Josef Janßen,
Bundesgeschäftsführer

Neue Internetseite



Die Internetseite des Bundesverbandes ist aktualisiert und überarbeitet worden, die neue Seite ist seit Dezember 2022 online. Sie basiert in Grundzügen auf der bisherigen Homepage, ist aber deutlich moderner und ansprechender gestaltet. Inhaltlich stehen die Hilfeangebote stärker im Vordergrund. Besonders die Startseite wendet sich vorrangig an Personen, die Hilfe bei Suchtproblemen suchen. Informationen für Verbandsmitglieder rücken dafür etwas mehr in den Hintergrund. Als nächster Schritt ist geplant, die Gruppensuchfunktion benutzerfreundlicher zu gestalten. Die bisherigen Rückmeldungen sind sehr positiv.

Das Content Management System CONTAO bleibt erhalten. Es wird weiterhin eine möglichst weitgehende Vereinheitlichung der Bundes-Homepage und der DV-Seiten angestrebt. Die 16 Diözesanverbände, die mit CONTAO arbeiten, müssen die Lizenzen nicht neu kaufen. Unser Webdesigner hat für die Anpassung der Seiten einen Wegweiser in Form eines Download-Papiers erstellt. Es ist bereits im Januar an die Multiplikatoren für Öffentlichkeitsarbeit und die DV-Vorsitzenden verschickt worden.

Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit

Neuer Leitfaden zur Klinikarbeit

Viele Kreuzbund-Gruppen besuchen regelmäßig Fachkliniken und andere Therapieeinrichtungen, um die Selbsthilfe als Teil des Suchthilfesystems vorzustellen. Dabei handelt es sich um einen sehr wichtigen Teil der Öffentlichkeitsarbeit, der sich direkt an suchtkranke Menschen richtet und ihre Entscheidung für oder gegen eine Sucht-Selbsthilfegruppe unmittelbar beeinflussen kann.

Anregungen und Orientierungshilfen für diese verantwortungsvolle Aufgabe gibt der „Leitfaden zur Klinikarbeit“. Er vermittelt Ideen und Methoden der lebendigen und überzeugenden Darstellung der Selbsthilfe und des Kreuzbundes. Die ursprüngliche Fassung aus dem Jahr 2006 ist schon mehrmals überarbeitet worden, zuletzt auf der Multiplikatoren-Tagung „Öffentlichkeitsarbeit“ im Oktober 2022. Die aktuelle Fassung hat der Bundesverband am 11. Februar 2023 einstimmig beschlossen. Sie ist auf www.kreuzbund.de bei den Downloads unter „Arbeitshilfen“ eingestellt.

Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit

FILMTIPP

Rückfall

Eine Filmreihe über Rückfälle bei Alkoholiker*innen

157 Minuten, freigegeben ab 12 Jahren
DVD Kauf: 32 €, Ausleihe 12 €
Medienprojekt Wuppertal, Hofaue 59, 42103 Wuppertal, Tel. 0202 / 563 26 47
www.medienprojekt-wuppertal.de

Die Filmreihe beschreibt durch persönliche Interviews und Porträts von Betroffenen, darunter auch Kreuzbund-Mitglieder, ihren Umgang mit Rückfällen in der Alkoholabhängigkeit. Sie erzählen, wie sie in die Sucht geraten sind und welche Folgen der Entschluss für ein Leben ohne Alkohol (und andere Drogen) hatte: Was bedeutet ein Rückfall oder mehrere Rückfälle für Betroffene und ihre Angehörigen? Und wie haben sie wieder zur Abstinenz gefunden?

Die Protagonisten beschreiben, wie schwierig es ist, in einer Gesellschaft „trocken" zu leben, in der Alkohol ständig präsent ist. Alle Teilnehmenden sind sich einig, dass die Selbsthilfe ein wichtiger Faktor ist, um abstinent zu bleiben, wegen des Austausches unter Betroffenen mit ähnlichen Nöten und Herausforderungen. Kinder und Partner*innen berichten, was es für sie bedeutet, mit einem alkoholkranken Menschen zu leben.

Die Filme sollen durch selbst gelebte Geschichten von Betroffenen und ihren Angehörigen zeigen, wie sie dauerhaft Alkohol und damit Rückfälle auch in Krisenzeiten vermeiden können und wie sie mit erlebten Rückfällen produktiv umgehen können. Außerdem sollen die Filme auch Verständnis für die Alkoholkranken und Angehörigen vermitteln.

DVD 1

Willkommen im Club

Markus wurde während seiner ersten Therapie von seiner Frau verlassen und mehrfach wegen seiner Einsamkeit und emotionalen Problemen wieder rückfällig. Als er eine neue Partnerin kennenlernt, verschweigt er ihr sein aktuelles Trinkverhalten, bis sie und ihre Tochter es selbst herausfinden. Erst als Markus es schafft, seine psychischen Probleme in den Griff zu bekommen, hat er eine Chance dauerhaft abstinent zu leben.

Markus Lorenz aus Stipshausen (51) leitet die Kreuzbund-Gruppe Morbach (DV Trier). Der Lagerist ist zusammen mit seiner Frau Jessica, seiner Tochter Sophie (20) und seiner Stieftochter Katharina (16) einer der Protagonisten des Films (siehe Foto). Auf der Suche nach Filmen über das Thema Sucht war der Lagerist / Staplerfahrer auf das Medienprojekt Wuppertal aufmerksam geworden. Als Mitwirkende für das Thema Rückfall gesucht wurden, meldete er sich. Im August 2021 kam Filmemacher Christian Meyer dann drei Tage lang zu Familie Lorenz nach Hause. Die Interviews waren eine ganz neue Erfahrung und sehr emotional für die Familie. Markus sagt, das Thema Rückfall kann jeden treffen, wenn er nicht 100-prozentig aufmerksam auf sich selbst ist, und zwar nicht nur mit dem Kopf, sondern auch mit dem Herzen.

Marco hat in seiner 30-jährigen Abhängigkeit immer wieder freiwillig auf Alkohol verzichtet, aber spätestens nach zwei Jahren waren seine Trinkpausen vorbei und sein Konsum steigerte sich sogar. Seine Familie hat sein Suchtproblem nie ernst genommen. In der Selbsthilfegruppe lernt er Christiane kennen. Sie hat nach dem Tod einer ihrer Zwillingstöchter angefangen täglich zu trinken. Sie wurde noch zwei Mal schwanger und schaffte es beide Male, sofort mit dem Alkohol aufzuhören. Nach den Geburten jedoch war der Alkohol schnell wieder in ihrem Leben.(52 Minuten)

Das Ziel war, nicht aufzuhören

Ulrich war Pegeltrinker und konnte mit Hilfe seiner Frau seine Sucht vor seiner Tochter Stephanie geheim halten. Als seine Frau stirbt, wird seine Tochter aber schnell mit seinem Alkoholkonsum konfrontiert. Erst als sein Leben in Gefahr ist, weil seine Organe angegriffen sind, fasst er den ernsthaften Entschluss trocken zu bleiben. (14 Minuten)

Ich wäre lieber gestorben

Mario war seit seiner Jugend drogensüchtig und erst der Verzicht auf die illegalen Rauschmittel hat seine Sucht zum Alkohol verlagert. Nach einer Entgiftung folgt ein Rückfall, der im gefährlichen Mischkonsum endet. Als er während der Geburt seines Kindes sich mehrmals in sein Auto zurückziehen muss, um Drogen und Alkohol zu konsumieren, bekommt er das erste Mal ein schlechtes Gewissen. (24 Minuten)

Ich halt mich daran fest

Als sie schwanger wurde, war es für Heike völlig selbstverständlich, mit dem Trinken aufzuhören. Aber schon während der Stillzeit dachte sie immer wieder an den Tag, an dem sie endlich wieder trinken könnte. Erst als ihre Mutter drohte, dass sie sich entscheiden müsse, ob sie weiter trinken oder ihren Sohn wiedersehen wolle, wurde ihr klar, dass sie etwas ändern muss. (12 Minuten)

DVD 2

„AbA Jetzt" – Information und Beratung für Angehörige von Suchtkranken

Leiter*innen und Teilnehmer*innen von verschiedenen Selbsthilfegruppen für Angehörige beschreiben, wie wichtig der Austausch mit Menschen ist, die ihn ähnlichen Situationen leben. (28 Minuten)

„AbA Jetzt" – Experteninterview zum Thema Rückfall

Dr. Clement Veltrup erklärt, was ein Rückfall für den Betroffenen und seine Angehörigen bedeutet und was nach der Abstinenz kognitiv passieren muss, um suchtmittelfrei zu leben. (12 Minuten)

„AbA Jetzt" – Experteninterview zum Thema Suizid

Dr. Clement Veltrup erklärt den Umgang von Beratenden mit dem Thema Suizid. Außerdem spricht er über Gründe warum rückfällige Suchtkranke und Angehörige ein erhöhtes Risiko für suizidale Gedanken haben. (15 Minuten)

Pilgerreise zum „Trocken-Jubiläum"

Den Jakobsweg laufen – das klingt durchaus nach einem naheliegenden Vorhaben christlicher Alkoholiker, die auf der Suche nach sich selbst, dem lieben Gott oder einem lang erträumten Abenteuer sind. Und durchaus war ich wahrscheinlich nicht die erste Pilgerin, die sich mit diesen Motiven aus der Sucht hinaus auf den weiten Weg nach Santiago de Compostela machte. Dennoch wurde auch mir als Pilgernovizin auf den ersten Metern klar: Getrunken wird überall, und auch auf meinem Weg gilt es achtsam im Slalom um die vermeintlichen Verlockungen zu laufen.

Lilli Bernitzki auf dem Weg …

Jeder trägt sein Päckchen

Meine Pilgerreise plante ich relativ spontan, nachdem ich im April 2021 mein letztes Glas stehen gelassen hatte und im Sommer 2021 zum Kreuzbund gekommen war. Die lebensverändernde Erkenntnis Alkoholikerin zu sein, hat mich schließlich dazu gebracht, die beste Entscheidung in meinen 36 Lebensjahren zu treffen: Ich muss überhaupt nicht trinken! Auf dieser neuen Lebensgrundlage fielen leider noch ein paar Steine in meinen Rucksack, den ich nach Nordspanien schleppen musste – Ich verlor wenige Wochen hintereinander meinen Vater, meinen Großvater und meinen Hund – das war definitiv genug Ballast! Auf der anderen Seite hatte ich auch mein Studium abgeschlossen und arbeite seit August 2022 als Redakteurin eines zahnmedizinischen Fachverlages. Bevor es also endlich Zeit für die ‚Karriere' und den langersehnten Arbeitsalltag werden sollte, bot sich die Gelegenheit: jetzt oder nie.

Start im Müßiggang

Da ich eher nicht so sportlich bin, fühlte ich mich von der Variante Porto - Santiago angesprochen: Portugals Küste und „nur" 260 Kilometer, das klang für zwei bis drei Wochen herausfordernd genug. Ein Minimum an Gepäck, welches man täglich auf dem Rücken trägt, Schlafsäle

mit Fremden zu teilen und das Ziel des Tages nicht genau zu kennen – eigentlich absolut nicht mein Ding, dennoch eine reizvolle Herausforderung für mein neues Ich. Und so stand ich plötzlich an meinem ersten Tag am 29. März 2022 auf dem Dach der Kathedrale von Porto. Mein Rucksack fühlte sich plötzlich so unendlich schwer an, und mein Herz begann vor Einsamkeit zu sticheln. Krampfhaft zückte ich alle fünf Minuten mein Handy, um Fotos und Sprachnachrichten mit Freunden zu teilen oder auch um zu recherchieren, wie weit irgendein Ort entfernt ist oder sogar wie er aussieht. Ich wollte eben ganz genau abschätzen und planen, auf welcher Matratze ich liegen könnte. Dieses Vorgehen war in den ersten Tagen ein innerer Kampf.

Alte Muster loslassen

Am dritten Abend kapitulierte ich. Weinend am Strand kam die Einsicht, dass sich auf dem Weg einfach nicht viel planen ließ. Nur wenn ich mich davon frei machte, würde ich das auch genießen können. Das war auf meinem Weg in die Nüchternheit ein ganz ähnliches Muster: die Kapitulation vor etwas Höherem, was ich einfach nicht unter Kontrolle kriegen kann. Ganz nach meinem persönlichen Leitsatz: Ich muss das nicht tun. Ich muss auf dem Jakobsweg nichts planen, genau so wenig wie ich nicht trinken muss. Meine Rechnung ging auf, und ich genoss jeden Meter und jedes Bett, das am Ende des Tages für mich übrigblieb.

Getrunken wird überall

Nicht selten traf ich auf andere Pilger*innen, mit denen ich ein Stück des Weges verbrachte. Dazu gehörten natürlich auch die Einnahme von Mahlzeiten oder eine Kaffeepause. Dass man dazu in geselliger Runde auch die lokalen alkoholischen Spezialitäten probiert, hatte ich befürchtet. Ich habe mich oft aus diesen Runden zurückgezogen, was völlig in Ordnung war – das ist schließlich im Alltag nicht anders. In akuten Situationen half mir zudem der Gedanke daran, dass ich mit einem Kater „meiner Klasse“ keinen Tag auf dem Weg überstanden hätte. Es war ein Slalom bis Santiago, aber er hat meine neuen Muster gefestigt und mich so viel Wertvolles gelehrt. Ganz frei von Planungsstress bin ich dann tatsächlich am 11. April 2022 in die Kathedrale einmarschiert: Mein erstes Trocken-Jubiläum hätte damit nicht besonderer sein können.

Lilli Bernitzki (36),
Kreuzbund-Gruppe Leipzig

… und am Ziel der Pilgerreise vor der Kathedrale in Santiago de Compostela

Respekt – eine lebenslange Aufgabe

Rund 30.000 Patienten sind in den vergangenen über 40 Jahren in der MEDIAN Klinik Tönisstein behandelt worden. Die Fachklinik in Bad Neuenahr bietet achtwöchige Therapieprogramme für alkohol- und medikamentenabhängige Frauen und Männer an, die beruflich und sozial noch gut integriert sind. Seit 12 Jahren ist Oliver Kreh (51) Leitender Psychologe der Klinik. Gunhild Ahmann hat sich mit dem Psychotherapeuten über einen respektvollen Umgang in der Therapie unterhalten.

Oliver Kreh

IM BLICKPUNKT

WEGGEFÄHRTE: Wie hat sich die stationäre Behandlung von Suchtkranken verändert? Bedeuten weniger Druck und mehr Eigenverantwortung auch mehr Respekt der Helfenden vor den Patienten?

Oliver Kreh: Ja, der Umgang zwischen den Mitarbeitenden und den Betroffenen hat sich schon verändert. Die suchtkranken Menschen werden von den Therapeuten mehr auf Augenhöhe gesehen, es gibt nicht mehr diese starke Hierarchie, die Kluft zwischen den beruflichen Experten und den suchtkranken Betroffenen ist nicht mehr so tief. Das hat deutliche Vorteile für die Behandlung: Ein kooperativer Umgang auf Augenhöhe erhöht die Erfolgsaussichten der Therapie, denn dabei werden die Patienten in die Entscheidungsfindung einbezogen. Diese partizipative Entscheidungsfindung bedeutet, dass Therapeuten und Betroffene die Ziele und Maßnahmen der Behandlung kooperativ miteinander vereinbaren.

Wie erleben Sie umgekehrt die Haltung der Patienten gegenüber den Therapeuten? Fehlt es manchmal an Respekt?

Grundsätzlich schätzen die Patienten die Ärzte und Therapeuten und sind durchaus dankbar. Unzufriedenheit gibt es natürlich auch, sie bezieht sich aber eher auf bestimmte Rahmenbedingungen bzw. die Organisation, z.B. Kritik an Regeln der Hausordnung oder den Mahlzeiten. Wenn unterschiedliche Menschen für einen längeren Zeitraum auf relativ begrenztem Raum zusammenkommen, treffen natürlich auch verschiedene Meinungen und Gewohnheiten aufeinander.

Wir haben einen hohen Frauenanteil unter den Mitarbeitenden, d.h. gut ausgebildete junge Therapeutinnen gehen mit viel Herzblut und Engagement an ihre therapeutischen Aufgaben heran und treffen häufig auf Männer aus ganz anderen Milieus und mit anderen persönlichen Hintergründen und Entwicklungsgeschichten. Dadurch entsteht oft ein Spannungsfeld und das Gefühl auf beiden Seiten „Die sind so anders!“ Diese Kluft gilt es zu überwinden im Sinne der Therapie. Dafür braucht es Respekt vor verschiedenen Lebenswegen.

Wie hat sich das Verhalten der Patienten untereinander verändert? Respektieren sie sich gegenseitig? Oder gibt es häufig Auseinandersetzungen?

Die Patienten haben grundsätzlich Respekt voreinander. In der stationären Behandlung erleben sie viel Gruppenarbeit und erfahren auf diese Weise viel voneinander, d.h. sie offenbaren sich auch mit ihren Schwächen und gewinnen Verständnis füreinander. Außerdem teilen sie viele Erfahrungen, und das schafft Zusammenhalt. Selbstverständlich gibt es auch mal Streit und Reibungspunkte aufgrund des relativ engen Zusammenlebens. Die Patienten müssen ja auch nicht miteinander befreundet sein, aber es ist unsere therapeutische Aufgabe, Wege zum Verständnis für die Position des Anderen zu finden.

Wie sorgen Sie für einen respektvollen Umgang in der Klinik? Was können Sie dafür tun?

Für das Zusammenleben werden Rahmenbedingungen vereinbart, im Gruppengespräch wird z.B. die Hausordnung erklärt. Es reicht nicht, diese nur aufzuschreiben, die Patienten müssen sie sich auch bewusst machen und die Vereinbarungen umsetzen und leben. Zur Kultur des respektvollen Umgangs miteinander gehört auch, dass alle Mitarbeitenden das auch so vorleben.

Ist fehlender Respekt bzw. mangelnde Wertschätzung für viele suchtkranke Menschen der Grund für ihre Abhängigkeit?

Das ist meiner Einschätzung nach eine Wechselwirkung: In der Entwicklungsgeschichte vieler suchtkranker Menschen

gab es ein verunsicherndes Umfeld, sie haben in ihrer Kindheit und Jugend keine stabilen Bindungen erfahren, es fehlte ihnen an Halt und Wertschätzung, z.B. weil die Eltern selbst suchtkrank waren und keine verlässliche vertrauensvolle Umgebung schaffen konnten. Der Konsum des Suchtmittels ist dann ein Lösungsversuch, oft verbunden mit der Suche nach Zusammenhalt in einer Peer-Group der Konsumierenden, die eine eigene Subkultur bildet. Als Folge des Suchtmittelkonsums kommt es wiederum zur Selbstabwertung und zu Schamgefühlen. Dieser Teufelskreis wird noch dadurch verstärkt, dass Suchtkranke häufig von der Gesellschaft ausgegrenzt werden.

Werden suchtkranke Menschen in unserer Gesellschaft immer noch stigmatisiert? Hat sich die Haltung der Gesellschaft gegenüber suchtkranken Menschen verändert?

Eine Studie zeigt, dass Suchtkranke leider immer noch stigmatisiert werden. Auf die Frage, in welchen Bereichen man Kosten sparen könnte in Forschung und Behandlung, werden Suchtkranke häufig zuerst genannt. Der tatsächliche Aufwand ist aber bereits relativ gering, obwohl die Erfolgsaussichten bei der Behandlung von Suchtkranken höher sind als bei anderen chronischen Krankheiten.

Zwar wissen die meisten Menschen, dass Sucht eine Erkrankung ist. Bei allen Krankheiten, die das Verhalten betreffen, hat das Krankheitsmodell aber Schwächen. Es wird unterstellt, dass sich die Menschen falsch verhalten haben, dass sie zu schwach sind und ihr Verhalten entgleist ist. Diese Tendenz zur Ausgrenzung wird dadurch verstärkt, dass bei suchtkranken Menschen ein Alltagsverhalten, wie hier der Konsum von Alkohol, schleichend in ein krankhaftes Verhalten übergeht. Diese ablehnende Haltung liegt sozusagen in der Natur der Sache und lässt sich schwer überwinden - Aufklärung und Information sind wichtig, reichen aber allein nicht.

Außerdem sind die spezialisierten Behandlungsmöglichkeiten für suchtkranke Menschen Segen und Fluch zugleich. Wir haben zurzeit eine Sonderversorgung von Suchtkranken in eigenen Kliniken, die andere Regeln haben als z.B. die psychosomatischen Kliniken. Das sorgt für eine zusätzliche Stigmatisierung und Ausgrenzung, wir vermitteln damit selbst, dass Sucht etwas anderes ist. Spezialisierung hat damit nicht nur Vorteile, sondern kann auch zur Verfestigung der Ausgrenzung beitragen.

Die MEDIAN Klinik Tönisstein

Wer sich geachtet fühlt, lebt nicht nur zufriedener, sondern ist auch eher bereit, für sich und andere einzustehen. Wie gelingt es uns, dass Fremden, bestimmten Gruppen oder Kulturen und Institutionen wieder mehr Achtung und Wertschätzung entgegengebracht wird?

Respekt ist ein großes Wort. Grundsätzlich haben die meisten Menschen Achtung und Respekt voreinander. Aber für die meisten Menschen ist es auch schwer, andere Gruppen mit anderen Gewohnheiten und Sitten zu verstehen, das ist ein sozialpsychologischer Reflex: Ich halte die Gewohnheiten und Normen der Gruppe und der Kultur, in der ich groß geworden bin, für selbstverständlich – häufig wird gesagt „Das ist normal“. Die Frage lautet: Was ist „normales“ Verhalten? Zum Problem wird diese Haltung, wenn daraus die Abwertung anderer Normen und Gewohnheiten folgt. Der Austausch mit anderen Kulturen trägt auf jeden Fall zu mehr gegenseitigem Verständnis bei. Es ist eine lebenslange Aufgabe, andersartige Menschen mit anderen Verhaltensweisen zu respektieren und nicht abzuwerten. In den sozialen Medien passiert das leider sehr schnell und teilweise auch noch anonym.

IM BLICKPUNKT

Weitere Informationen:
Oliver Kreh
Leitender Psychologe /
Psychologischer Psychotherapeut – Supervisor (IFT)
MEDIAN Klinik Tönisstein
Hochstr. 25, 53474 Bad Neuenahr
Tel. 02641 / 914-150
E-Mail: oliver.kreh@median-kliniken.de
www.median-kliniken.de

NACHGEFRAGT

Wie können Gruppenleitungen (und andere Funktionstragende) für einen respektvollen Umgang in der Gruppe und im Verband sorgen?

Schwester Rafaelis Könemann (Berlin):

„Respekt hat für mich etwas mit Wertschätzung zu tun: Seinem Gegenüber respektvoll zu begegnen, Toleranz zu zeigen und seine eigene Meinung nicht als unwiderruflich darzustellen. Gute Kommunikation beruht auf Augenhöhe und ist frei von Wertungen.“

Offenheit schafft Respekt

Wie die meisten anderen Betroffenen habe auch ich schon längere Zeit gewusst, dass mit meinem Alkoholkonsum etwas nicht stimmt. Und irgendwann war es sicher, dass ich ganz aufhören muss. Aber was wird mein Umfeld dazu sagen? Meine Familie, meine Freunde und meine Arbeitskollegen? Werden sie respektieren, dass ich nun gar keinen Alkohol mehr trinke?

Um es vorwegzunehmen: Die Sorge vor dem mangelnden Respekt ist fast überall unnötig und unberechtigt. Ich habe unmittelbar nachdem ich aus meiner stationären Therapie aus Hörstel kam, allen Kollegen bei der Kriminalpolizei in Münster erzählt, dass ich alkoholkrank bin und von nun ab keinen Alkohol mehr konsumieren werde. Das wurde teils verwundert, teil anerkennend zur Kenntnis genommen. Dumme Sprüche gab es (fast) keine.

Dieses „Outing“ lag nun schon viele Jahre zurück. Die Belegschaft in der Abteilung hatte schon zum großen Teil gewechselt. Meine Erkrankung war schon lange kein Thema mehr, und ich dachte auch nicht, dass die neu hinzugekommen Kollegen davon wussten.

Dann kam diese außergewöhnliche Weihnachtsfeier. Außergewöhnlich, denn wir hatten uns zum gemeinsamen Kochen verabredet, in einer Lehrküche in Rheine unter Anleitung eines Profi-Kochs. Als ich davon hörte, kamen mir schon Bedenken, denn erfahrungsgemäß heißt „kochen mit einem Profi“ oftmals „kochen mit Alkohol“.

Und so war es auch: Als ich die Lehrküche betrat, wurde ich gefragt, ob ich denn lieber einen Glühwein, einen anderen Wein oder ein Bier trinken möchte. Aber alkoholfreie Getränke gab es dann auf meine Bitte auch… Auf einem Regal in der Lehrküche stand eine ganze Batterie von Spirituosen, die edelsten Getränke, die ich früher gerne gehabt hätte.

Dieter Babetzky

Und dann wurden die Aufgaben verteilt. Es sollte ein 5-Gänge-Menue werden. Und tatsächlich: Es gab keinen Gang ohne Alkohol. Die Ausführungen des Profi-Kochs, „so ein bisschen Alkohol, das macht doch nichts“ und „der Alkohol verkocht ja sowieso“ (was nicht stimmt), hatte ich schon erwartet. Ich habe mich dann zum Kartoffelschälen gemeldet, das war ungefährlich.

Nun machte ich mir aber doch Gedanken, wie es weitergehen sollte. Denn außer den Kartoffeln war für mich nichts dabei. Ich fürchtete schon, hungrig nach Hause fahren zu müssen. Aber dann geschah das Außergewöhnliche: Ein Kollege kam und sprach mich an. Er wisse ja, dass ich nichts mit Alkohol zu mir nehmen möchte. Daher habe er auf seinem Backblech oben links eine Portion bereitet, bei der er auf den Alkohol verzichtet habe. Und im weiteren Verlauf des Abends kam ein Kollege nach dem anderen und berichtete, dass es bei dem von ihm zubereiteten Gericht eine alkoholfreie Ecke gebe.

Das alles geschah ohne großes Palaver, auch ohne, dass vorher mit mir oder unter den Kollegen darüber gesprochen worden war. Offenbar hatte es sich herumgesprochen, dass es in der Abteilung einen Kollegen gibt, der keinen Alkohol will oder darf, der auf jeden Fall nichts mit Alkohol zu sich nimmt. Und das wurde respektiert.

Mir hat mein Bekenntnis zu einem alkoholfreien Leben nicht geschadet, sondern das abstinente Leben erleichtert. Ich weiß, das geht nicht in jedem Fall. Aber wenn es möglich ist, würde ich allen dazu raten, es frühzeitig zu tun.

Dieter Babetzky (70), Münster

NACHGEFRAGT

Wie können Gruppenleitungen (und andere Funktionstragende) für einen respektvollen Umgang in der Gruppe und im Verband sorgen?

Julius Krieg (DV Passau):

„Mir ist ganz wichtig, dass ich den Weggefährten im Kreuzbund sage: Ich achte Dich, Du bist das Wertvollste auf dieser Welt, das es gibt, nämlich ein toller Mensch, der von Gott so gewollt ist, wie Du bist. Und ich habe höchsten Respekt vor Deiner abstinenten Lebensführung – das kann nicht jeder. Du bist ein Held im Alltag“.

Friedrich Meyer (DV Bamberg):

„Es beginnt damit, den respektvollen Umgang auch selbst im Umgang mit Gruppenmitgliedern und mit Weggefährt/innen, die Aufgaben im Verband wahrnehmen, vorzuleben.

Darüber hinaus sind denjenigen Grenzen zu setzen, die z. B. mit der Vielfältigkeit einer Gruppe nicht zurechtkommen und andere Gruppenteilnehmende unangemessen behandeln.

Manche/r braucht Unterstützung dabei, andere respektvoll zu behandeln. So etwas kann gut in der Gruppe gelernt werden. Ich selbst genieße den respektvollen Umgang sehr, den wir im Kreuzbund fast durchgehend pflegen“.

Respekt von Kindesbeinen an

Claudia Rotermund (37) besucht seit dem Jahr 2018 die Kreuzbund-Gruppe Schloss Holte-Stukenbrock, seit 2020 leitet sie die Gruppe. Die alleinerziehende Mutter ist durch eine Zeitungsanzeige auf den Kreuzbund aufmerksam geworden. Nach einem Autounfall, bei dem glücklicherweise niemand verletzt wurde, hatte sie ihren Führerschein und ihren Job als Lkw-Fahrerin verloren. Schließlich wollte ihre Partnerin die Beziehung beenden, wenn sie nicht etwas gegen ihre Alkoholabhängigkeit unternimmt.

Claudia Rotermund

Die ehemalige Bundeswehrsoldatin hat sich viel mit den Ursachen ihrer Suchterkrankung beschäftigt, diese waren vielfältig: Es gab unverarbeitete Erlebnisse aus der Kindheit und aus ihrem Einsatz in Afghanistan. Sie wollte ihre Probleme einfach „wegtrinken". Außerdem fühlte sie sich nicht mehr gesehen, sie galt bei Freunden und Bekannten als perfekt, dennoch fehlten ihr Lob und Anerkennung. „Den Alkohol habe ich getrunken, um auf mich aufmerksam zu machen. Dabei habe ich hingenommen, dass es eine negative Aufmerksamkeit war".

Das Gefühl, nicht respektiert und anerkannt zu werden, sei bestimmt für viele Menschen der Hintergrund für ihre Abhängigkeit, ist sie überzeugt. Sie wollen gesehen werden und geraten so in den Sog des Suchtmittels. Heute wird sie durch einen Schicksalsschlag nicht mehr so schnell aus der Bahn geworfen, sie fühlt sich klar im Kopf, handelt nicht mehr so schnell, sondern ruhiger und überlegter. Das hilft ihr bei der Alltagsbewältigung. Auch hat die Abstinenz ihr Zufriedenheit und Lebensfreude zurückgegeben. Dazu hat auch die Kreuzbund-Gruppe beigetragen.

Bei der Bundeswehr war sie die einzige Frau in der Kompanie, hat das aber nie als Problem empfunden. Sie wusste sich Respekt zu verschaffen: „Ich weiß, was ich kann und bin selbstbewusst aufgetreten. Es kommt auf die eigene Haltung und das eigene Verhalten an." Auch als Lkw-Fahrerin fühlt sie sich nicht benachteiligt, inzwischen gibt es immer mehr Frauen in diesem Beruf. Dumme Sprüche von Männern gebe es immer weniger, stellt sie fest. Schließlich bringt sie ihre Leistung genauso wie ihre männlichen Kollegen.

Die Frage, ob unsere Gesellschaft immer respektloser wird, z.B. in Bezug auf Polizei, Feuerwehr, Rettungskräfte oder Bundeswehrangehörige, ist aus ihrer Sicht schwer zu beantworten. Um dem entgegenzuwirken, gelte es früh anzufangen: Respekt und Wertschätzung gegenüber anderen Menschen sollten grundsätzlich schon Kindern und Jugendlichen vermittelt und beigebracht werden. Auch die sozialen Medien tragen dazu bei, dass der Umgangston immer rauer wird, noch befördert durch gewaltverherrlichende Videospiele. „Viele Jugendliche leben mehr im Internet als in der Realität", glaubt sie. All das führe dazu, dass es immer mehr psychisch instabile und auch aggressive Menschen gibt.

In der Schule sollte ihrer Meinung nach mehr Wert auf politische und gesellschaftliche Bildung gelegt werden. Dort kann ein gutes Zusammenleben beispielhaft gelebt werden. Außerdem sind gleiche Start- und Bildungschancen für alle ein Schlüssel zu mehr Respekt vor fremden Gruppen und Kulturen. Die sozialen Medien und Videospiele sollten stärker kontrolliert werden im Hinblick auf den Jugendschutz, Prävention und Aufklärung in diesem Bereich ausgebaut werden.

Den Umgang in ihrer Kreuzbund-Gruppe erlebt Claudia Rotermund als sehr respektvoll. Alle Gruppenmitglieder sind gleichberechtigt, werden gleich und nicht abwertend behandelt. Dazu kann die Gruppenleitung beitragen, indem sie es vorlebt und allen Gruppenmitgliedern Wertschätzung und Respekt entgegenbringt, niemanden bevorzugt oder benachteiligt.

IM BLICKPUNKT

Sie ist der Meinung, dass suchtkranke Menschen in unserer Gesellschaft noch immer stigmatisiert werden. „Viele Menschen vergessen, dass Alkoholabhängigkeit eine Krankheit ist, auch wenn das Bild des Säufers auf der Parkbank nicht mehr vorherrschend ist." Wegen dieser Stigmatisierung und ihrer Schuld- und Schamgefühle kostet es suchtbetroffene Menschen häufig viel Überwindung, sich Hilfe zu suchen und verlängert so ihren oftmals folgenschweren Suchtmittelkonsum.

Damit sich das ändert, brauchen wir mehr Information und Aufklärung, also mehr Öffentlichkeitsarbeit. „Wir müssen insgesamt mehr über Suchterkrankungen sprechen und suchtkranke Menschen offen ansprechen, damit sie sich früher Hilfe suchen, zum Beispiel beim Kreuzbund", appelliert die Gruppenleiterin. Dabei sind alle Gruppenmitglieder gefordert, denn sie können mit ihrem positiven Beispiel das Bild von suchtkranken Menschen in der Gesellschaft zum Positiven verändern.

Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit

19. Hersfelder Forum „Alter und Sucht“

Thema: „Bittere und dennoch vergnügliche Lehren für das Alter, wie sie das Märchen erteilt“

Die Median Klinik Wigbertshöhe veranstaltet am Mittwoch, 21. Juni 2023 von 10 bis ca. 16 Uhr eine Tagung zu diesem Thema. Referent ist Prof. Dr. Hans-Heino Ewers, emeritierter Professor für Germanistik an der Goethe Universität Frankfurt am Main.

Nähere Informationen und Anmeldung:

Jean-Christoph Schwager
Median Klink Wigbertshöhe
Am Hainberg 10-12, 36251 Bad Hersfeld,
Tel. 06621/185-0, Fax 06621/18585,
E-Mail: jean-christoph.schwager@median-kliniken.de
Internet: www.median-kliniken.de

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.

B U C H T I P P

Dominik Schütze

12 Jahre Drogenexzesse als Partyboy & dann psychisch krank

62 Seiten, 13,95 €
ISBN: 978-3-96229-409-0
Romeon-Verlag, Jüchen 2022

Zum Autor:

Das Buch handelt von der komplizierten Kindheit des heute 36-jährigen Autors Dominik Schütze aus Gütersloh. In seinem Erfahrungsbericht schildert er, wie er sich hin- und hergerissen fühlte zwischen den Großeltern und seiner Mutter.

Mit 14 Jahren absolvierte er nach wiederholtem Einbruchdiebstahl zur Resozialisierung ein pädagogisches Theater-Projekt. Mit 16 hatte er auf dem Berufskolleg den ersten Kontakt zu Cannabis und anderen Drogen. Schnell wurde er abhängig und hat das berauschende Leben genossen. Zusammen mit einer Freundin dealte er mit Ecstasy in einer Diskothek in Herford. Es dauerte nicht lange, dann waren die beiden ein Fall für das Gericht. Mit ca. 28 Jahren kam dann der komplette Absturz. Der Drogenkonsum geriet außer Kontrolle – und resultierte 2014 in einer schweren Psychose. Den Absprung schaffte er nach eigenen Angaben durch Behandlungen in einer LWL-Klinik. Bis heute kämpft er mit den Folgen der psychischen Erkrankungen.

Zum Inhalt:

Mit seiner Lebensgeschichte will er Betroffene unterstützen und ihnen zeigen, dass sie nicht allein sind. Sie soll aber auch Angehörigen von suchtbelasteten und psychisch kranken Menschen einen Einblick in diese Welt geben – damit sich ein besseres Verständnis für sie entwickelt.

Außerdem will er mit dem Buch zur Prävention beitragen. Es soll zum Nachdenken und Umdenken anregen und darlegen, dass berauschende Substanzen früher oder später die Psyche, den Körper und das kostbare Leben jedes Erkrankten zerstören können.

NACHGEFRAGT

Wie können Gruppenleitungen (und andere Funktionstragende) für einen respektvollen Umgang in der Gruppe und im Verband sorgen?

Gabriele Krüger (DV Hildesheim):

„Für wichtig halte ich die gegenseitige Wertschätzung in einer Gruppe, d.h. ausreden lassen, aufmerksam zuhören und versuchen, sich in andere hineinzuversetzen.

Ständige Unpünktlichkeit, kurzfristiges Absagen oder Handygebrauch während des Treffens ist respektlos gegenüber den Gruppenangehörigen. Wenn stillschweigend darüber hinweggesehen wird, wird sich nichts ändern, deshalb halte ich es für wichtig, gemeinsam und in Ruhe über das Verhalten zu sprechen.

Persönlich habe ich Hochachtung vor alleinlebenden Gruppenangehörigen, die es geschafft haben, ein zufriedenes abstinentes Leben zu führen. Als ich den Alkohol aus meinem Leben verbannte, hatte ich meinen Mann und meine Kinder, die hinter mir gestanden haben und mich unterstützten. Ich hatte jemanden zum Reden, Lachen oder Weinen. Ich denke, dass ich es dadurch ein Stück einfacher hatte“.

Siegfried Hombach (Waldbröl):

„Aus meiner Sicht können wir alle einen Beitrag zu mehr Respekt und Achtung in unseren Gruppen leisten. Wir haben sicherlich alle unsere Gruppenregeln, in denen wir uns gegenseitig mit Wertschätzung begegnen, uns ausreden lassen, Zwischengespräche unterlassen, tolerant sind und andere Meinungen gelten lassen. Das sind Zeichen von Respekt – und Respekt ist die Grundlage für sachliche Dialoge und das Lösen von Konflikten“.

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:

Aachen
Reinhard Petz — Hückelhoven 1

Augsburg
Torsten Döbel — Schwabmünchen 2 - Alte Vogtei

Essen
Achim Lawrenz — Duisburg-Hamborn 1 St. Norbert

Freiburg
Robert Klampfer — Heidelberg 2
Ralf Strauch — Schwetzingen

Köln
Martin Bramekamp — Bonn 10
Horst Schumacher — Neuss 1

Mainz
Michael Hoeft — Dieburg 1
Friedhelm Joistgen — Mainz 7
Manuela Teufel — Lampertheim 1

München und Freising
Marcus Dützka — Vaterstetten
Silvia Heinig — Waldkraiburg
Regina Hollweck — Wasserburg - Frauengruppe
Gaby Oberhuber-Hainer — Prien 3 - Frauengruppe
Gabriele Oder — Laufen „Salzachschleife“

Münster
Dieter Babetzky — Münster-Mecklenbeck St. Anna
Thomas Schlüter — Münster-Roxel St. Pantaleon
Helmut Zimmermann — Ahlen-St. Gottfried

Regensburg
Dagmar Gleiss — Schwandorf 2
Gerhardt Heller — Schwandorf 1
Josef Meier — Vohenstrauß

Rottenburg-Stuttgart
Günther Feil — Ellwangen 1
Rita Mayer — Heilbronn 5

Würzburg
Nicole Schröder — Wörth am Main

KB Ahlen

Ein Gruppenleiter verabschiedet sich

Herbert Baumann (73), Gruppenleiter der Kreuzbund-Gruppe St. Gottfried in Ahlen, gibt den „ Stab“ des Gruppenleiters aus gesundheitlichen Gründen weiter an Helmut Zimmermann.

Herbert ist seit 1988 Mitglied des Kreuzbundes und hatte seit 1996 die Funktion des Gruppenleiters! In der Zeit von 1998 bis 2000 war er außerdem als stellvertretender und von 2000 bis 2006 als Stadtverbandsvorsitzender tätig. Er hat früher als Schweißer gearbeitet und war in seinem Unternehmen betrieblicher Suchtkrankenhelfer.

Der Weg ist das Ziel! Alle zwölf Gruppenmitglieder möchten Herbert danken. Danke für insgesamt 27 Jahre als Gruppenleiter. Ein langer Weg beginnt mit dem ersten Schritt, Herbert ist diesen Weg gegangen, immer die helfende Hand ausgestreckt, um Betroffenen einen Weg aufzuzeigen. Durch seine offenherzige, hilfsbereite und humorvolle Art haben suchtbetroffene Menschen gern Rat bei ihm gesucht. Ohne seine Unterstützung hätten es viele nicht geschafft. Dafür herzlichen Dank!

Helmut Zimmermann

Der neue Gruppenleiter Helmut Zimmermann (links) übergibt ein Präsent an seinen Vorgänger Herbert Baumann

KB Niedersachsen

Bildung ohne Grenzen

Der Kreuzbund Niedersachsen hat sich am 27./ 28. August 2022 im St. Antoniushaus in Vechta zum Austausch getroffen. Zum einen wurde die gemeinsame Ausbildung für Gruppenverantwortliche 2023 bis 2024 geplant. Sie ist für 20 Personen aus den drei niedersächsischen Kreuzbund-Diözesan- bzw. Landesverbänden und dem DV Hamburg ausgerichtet und beginnt im August 2023. Die Veranstaltungen finden abwechselnd im Landesverband Oldenburg und in den DV Osnabrück und Hildesheim statt. Die Organisation für die Ausbildungsreihe übernimmt der DV Hildesheim.

Außerdem ging es um weitere Möglichkeiten der Kooperation im Bereich der Bildung. Einladungen zu Seminaren werden in Zukunft an alle vier Verbände geschickt, um eine möglichst optimale Auslastung zu gewährleisten, d.h. die Seminare finden in Zukunft verbandsübergreifend statt und sind offen für Teilnehmende aus allen vier Diözesan- bzw. Landesverbänden. Das haben die sieben Teilnehmenden des Treffens vereinbart.

Darüber hinaus konnten Themen wie die Situation der Sucht-Selbsthilfe nach Corona, der Informationsaustausch zwischen Vorstand und Mitgliedern sowie Fragen zur Finanzierung erörtert werden.

Es zeigte sich wieder, dass überregionale Arbeit wichtig ist und den Kreuzbund weiterbringen kann.

Monika Gerhards, Vorsitzende des LV Oldenburg

KB Rheine

Gemeinsame Gruppenstunde zum Thema „Depressionen“

Da es beim letzten Mal so gut gelungen ist, wollten wir mal wieder eine andere Gruppe zu uns in die Gruppenstunde einladen. Im Vorfeld haben wir überlegt, welches Thema wir aus diesem Anlass nehmen können und wie wir die gemeinsame Gruppenstunde gestalten können. Schnell stand das Thema Depressionen fest. Denn bei suchtkranken Menschen und suchtbetroffenen Angehörigen kommen Depressionen häufig vor.

Als das Konzept für die Gruppenstunde stand, haben wir überlegt, welche Gruppe wir einladen könnten und kamen auf St. Anna III aus Neuenkirchen. Ich telefonierte mit dem Gruppenleiter Werner Roß. Er fand die Idee auch sehr gut und lud mich in die nächste Gruppenstunde ein, um die Idee allen Gruppenmitgliedern vorzustellen. Sie waren begeistert und freuten sich schon auf eine gemeinsame Gruppenstunde mit uns.

Am 26. September 2022 trafen sich dann insgesamt 14 Gruppen-Mitglieder in den Räumlichkeiten von St. Josef I. in Rheine. Es war eine bunt gemischte Gruppe mit Alkohol-, Drogen, Tablettensüchtigen und Angehörigen.

In der Gruppenstunde haben wir zuerst einen Film über Depressionen gezeigt, ihre Entstehungsbedingungen, Symptome, Kriterien bzw. Merkmale und Behandlungsmöglichkeiten. Nach dem Film diskutierte die Gruppe über die neun Kriterien. Dazu zählen vermindertes Interesse, Gewichtsveränderung, Schlafstörungen, psychosomatische Unruhe, Energieverlust, Müdigkeit, Schuldgefühle und Todessehnsucht.

Wir haben festgestellt, dass viele Suchtkranke und Angehörige mit Depressionen zu kämpfen haben. Viele haben sich professionelle Hilfe geholt, das wird auch dringend empfohlen. Auch in der Gruppe sollte darüber geredet werden.Es war eine sehr informative Gruppenstunde, alle waren wieder begeistert und freuen sich auf das nächste Mal.

Frank Braun, Schüttorf

KB Bingen

Infostand am Mantelsonntag

Strahlender Sonnenschein und spätsommerliche Temperaturen lockten am 30. Oktober 2022 viele Besucher*innen zum Herbstfest in die Binger Innenstadt. Dieser verkaufsoffene Sonntag vor Allerheiligen ist in unserer Region als Mantelsonntag seit rund 100 Jahren bekannt. Der Ursprung hat mit der Weinlese und der Kartoffelernte in den Monaten September und Oktober zu tun. Ende Oktober war die Weinlese in der Regel zu Ende, die Kartoffeln waren „gerafft", und den Erntehelfer*innen wurde der Tagelohn ausgezahlt. Mit etwas Glück gab es für die Winzer*innen schon einen ersten Abschlag für die beim Wein-Kommissionär oder im Winzerverein abgelieferten Trauben. Es war der Zeitpunkt, an dem viele Familien über eine Summe Bargeld verfügten, die über das übliche Monatsbudget hinausging. Von vielen wurde das bewusst geplant, um sich ein neues Winterkleidungsstück, meistens einen Mantel, zu gönnen.

Damals wie heute war und ist viel los in Bingen an diesem Mantelsonntag. In den Geschäften drängten sich die Menschen aus Stadt und Land – ideale Voraussetzungen, um auf den Kreuzbund Bingen aufmerksam zu machen.

Mit viel guter Laune, Infomaterial und sogenannten Rauschbrillen (sie simulieren den Zustand unter Alkohol) erwarteten wir im Obergeschoss des City-Centers die Interessierten. Wir führten zahlreiche gute Gespräche. Auch von der Möglichkeit „Rauschbrillen" auszuprobieren, wurde rege Gebrauch gemacht. Wegen des bevorstehenden Halloween-Festes war das City-Center entsprechend dekoriert, so dass unser Roll´up „Schreib das Happy End zu Deiner Geschichte" vorzüglich zu den Halloween-Geistern passte.

Wie im Flug verging die Zeit, und zufrieden mit der Resonanz bauten wir am Ende des Nachmittages unser Equipment ab. Dass unsere Aktion erfolgreich war, zeigte sich schon eine Woche später. Ein Paar, das uns am Infostand aufgesucht hatte, erschien in der darauffolgenden Woche in unserer Infogruppe.

Renate Groß, Gr. Bingen 7

KB Mönchengladbach

Gruppenstunde einmal anders

Die Gruppe „Junger Kreuzbund Mönchengladbach" hat sich einer neuen Erfahrung gestellt. Voller Vorfreude haben wir uns am 5. Oktober 2022 nicht im Gruppenraum getroffen, sondern vor dem Gebäude der „ExitZone". Wir hatten drei Escape-Räume gemietet und machten uns auf den Weg, das Geheimnis des jeweiligen Raums zu entschlüsseln.

Vier Leute gingen in den Raum „Der Schatz des Halblings" und mussten Aufgaben erfüllen, die an „Der Herr der Ringe" erinnerten. Weitere vier Personen gingen in den Raum „Blutiges Erwachen", das in einer geschlossenen Nervenheilanstalt spielt. Drei Gruppenmitglieder erforschten den geheimnisvollen „Mord auf dem Dachboden", wo wir in das Jahr 1926 zurückreisten, um die Mordwaffe eines Frauenmörders zu finden.

Wir hatten alle 66 Minuten Zeit, um die Aufgaben zu lösen. Dabei gab es die Möglichkeit, Tipps von der Spielleitung zu bekommen. Es war Gehirnjogging mit Teamarbeit kombiniert.

Wir verraten natürlich nicht, wie wir die Aufgaben erledigt haben, denn eines war allen klar: Wir werden nochmal in die „ExitZone" gehen und die Rätsel in den anderen Räumen lösen.

Monika Koch, Mönchengladbach

KB Münster

„Jeder trockene Tag ist der größte Gewinn“

Schon bevor uns die Corona-Pandemie erreichte, hatte der Kreuzbund Stadtverband Münster den ehemaligen Fußballprofi Uli Borowka zu einer Lesung aus seinem Buch „Volle Pulle. Mein Doppelleben als Fußballprofi und Alkoholiker“ eingeladen. Am 28. November 2022 hat die Lesung von und mit Uli Borowka in der Gesamtschule Münster-Mitte dann endlich stattgefunden.

„Lesung“ – ja, gelesen hat er auch, aber im Wesentlichen hat der 60-Jährige aus seinem Leben erzählt. Offen und ehrlich hat der frühere Abwehrspieler davon berichtet, was der Alkohol mit ihm und aus ihm gemacht hat. „16 Jahre war ich Fußballprofi, und 16 Jahre war ich auch Alkoholiker“. Der gelernte Maschinenschlosser war für Borussia Mönchengladbach und Werder Bremen aktiv und nahm 1988 als Nationalspieler an der Fußball-Europameisterschaft in Deutschland teil.

Erstaunlich, dass das so lange gut ging! Aber das gelang nur mit der oftmals unbewussten Hilfe seiner Umgebung. Denn natürlich war der übermäßige Alkoholkonsum nicht zu übersehen, aber wie so oft wurde darüber hinweggesehen, vertuscht und entschuldigt. Für die Verantwortlichen war der Spieler das Kapital, solange er funktionierte und Leistung brachte, war sein Verhalten außerhalb des Spielfelds kein Thema.

Diese „Hilfe“ führte aber dazu, dass sich die Leidenszeit des Suchtkranken verlängerte, und Uli Borowka schließlich alles verlor: Familie, Arbeit, Vermögen – und fast auch noch sein Leben. Als er von seinem – Gott sei Dank gescheiterten – Selbstmordversuch erzählte, war es mucksmäuschenstill.

Etwa 130 Zuhörer waren gekommen, ein Teil (die Hälfte?) wegen der Geschichte des Suchtkranken, der andere Teil wegen des Fußballspielers. Wahrscheinlich gibt es da aber auch eine Schnittmenge: Menschen, die gemerkt haben, dass ihr Verhältnis zum Alkohol problematisch ist, die aber nach außen die Lesung nur wegen des Fußballspielers besucht haben. Wenn auch nur einige aus dieser Gruppe den Weg in das Hilfesystem finden, hat sich die Veranstaltung mehr als gelohnt.

Auf dem Podium: Uli Borowka, Jennifer Marr (Suchtberatung der Caritas Münster) und Dieter Babetzky

Interessant war auch seine Schilderung der Erlebnisse in der stationären Therapie. Seit der viermonatigen Entziehungskur im Jahr 2000 lebt Borowka abstinent. Vieles davon haben wir in unseren Gruppen auch schon gehört, z.B. dass die wichtigsten Gespräche unter den Patienten ablaufen. Dann erzählen sich wildfremde Menschen mitten in der Nacht unter Tränen, was der Alkohol in ihrem Leben schon angerichtet hat.

Heute sagt Uli Borowka: „Ich habe schon viele Titel gewonnen, aber jeder trockene Tag in meinem heutigen Leben ist ein größerer Gewinn.“ Der Vater von drei Kindern hat einen Verein zur Suchtprävention gegründet und berät Spieler mit Suchtproblemen.

Dieter Babetzky, KB-Stadtverband Münster

KB Raunheim

Jubiläum 25 + 2 und Weihnachtsfeier

Christine und HaJo Müller – die Leitung der Raunheimer Kreuzbund-Gruppen – hatten zum Jubiläum eingeladen. Wir trafen uns am 19. Dezember 2022 um 18 Uhr im Weingut Eckert in Mainz-Ebersheim. Das 25-jährige Jubiläum hatte eigentlich vor zwei Jahren angestanden, musste aber pandemiebedingt verschoben werden, deshalb handelte es sich jetzt um die Jubiläumsfeier 25 + 2.

Neben den beiden Einladenden folgten 13 weitere Personen dem Ruf, acht Weggefährtinnen und Weggefährten konnten wegen Krankheit oder widrigen Straßenverhältnissen der Einladung leider nicht folgen.

Sabine Bätzing-Lichtenthäler, ehemalige Bundesdrogenbeauftragte und rheinland-pfälzische Sozialministerin, betonte in ihrem digitalen Grußwort, dass die Sucht-Selbsthilfe unentbehrlich sei und eine absolut eigenständige Säule des Gesundheitssystems darstelle. Außerdem trage sie zur Entstigmatisierung von suchtkranken Menschen bei. Die Vorsitzende der SPD-Fraktion im rheinland-pfälzischen Landtag bedankte sich bei Christine und HaJo Müller für das langjährige ehrenamtliche Engagement.

Zur Begrüßung wurde ein Holunderdrink serviert. Es folgte eine Präsentation von ca. 30 Minuten über die Entwicklung der Raunheimer Kreuzbund-Gruppen. Die Betroffenengruppe wurde im Dezember 1995 gegründet. Die Gruppenstunden erfolgten u.a. im alten Seniorenwohnheim, im evangelischen Gemeindezentrum, wegen Bauarbeiten temporär im ka-

Norbert Wegert, einer der treuesten Gruppenbesucher

tholischen Gemeindezentrum und zurzeit im Haus der Senioren in Rüsselsheim. Neben der Präsentation waren auf einem Tisch im Gastraum Bilder und Dokumente aus der Entwicklung der KB-Gruppe einzusehen. Gute Wegbegleiter waren die Pfarrer Martin Kapp, Martin Stenzel, Thomas Hoffäller, Kai Mertens und Dieter Becker, die uns auch bei Gruppenbesuchen und in Vorträgen hilfreich unterstützten.

Neben diesen Öffentlichkeitsveranstaltungen und den 5- und 10-jährigen Gruppenjubiläen gab es zahlreiche interne Feiern, z.B. bei Geburtstagen, an Fastnacht, Weihnachten sowie Besuche von Weihnachtsmärkten und Wochenendseminaren.

Um die Bedürfnisse Angehöriger optimaler betreuen zu können, wurde 2015 eine gesonderte Angehörigengruppe gebildet. Derzeit sind 12 Mitglieder in der Betroffenengruppe und 10 in der Angehörigengruppe.

Die Wirtsleute des Weinguts sorgten für das leibliche Wohl ihrer Gäste: Es gab leckeren Braten mit Klößen und Rotkraut sowie Desserts. Nach angeregten Gesprächen endete die Feier gegen 21 Uhr.

Volker Berndt, KB Raunheim 1

DV Paderborn

Auszeichnung der Stadt Verl

Seit einigen Jahren zeichnet die Stadt Verl Persönlichkeiten, Vereine und Institutionen aus, die sich in ihrem heimischen Umfeld in besonderer Weise um das kulturelle, sportliche oder soziale Leben durch uneigennützige Arbeit verdient gemacht haben. Der Rat der Stadt Verl verlieh die Ehrennadel in einer besonderen Ratssitzung am 5. Dezember 2022 – dem „Tag des Ehrenamts“, an Franz-Josef Brinkmann.

„Vor Ort wissen wir, was wir am Ehrenamt haben. Das ist für die Stadt ein ungeheuer großer Schatz, hob Bürgermeister Michael Esken hervor. „Deshalb wollen wir Menschen ins Rampenlicht holen, die sonst im Stillen für das Gemeinwohl arbeiten.“ Sie stünden stellvertretend für viele andere, die ebenfalls selbstlos und nicht selten aufopfernd zu- und anpacken, betonte Esken.

Die Feierstunde im Ratssaal der Stadt Verl wurde von der Piano-Session Band musikalisch begleitet. Sie spielte für jeden zu Ehrenden ein passendes Musikstück. Für Franz-Josef Brinkmann war es das Lied „Stand by me“.

Seit dem Jahr 2007 leitet der 76-jährige frühere Betriebsleiter eines Maschinenbauunternehmens die Kreuzbund-Gruppe in Verl. Mittlerweile ist er auch Vorsitzender des Kreuzbundes-Diözesanverbandes Paderborn. „Er engagiert sich mit unermüdlichem Einsatz und großem Zeitaufwand für die Belange vieler suchtabhängiger Menschen“, erklärte Michael Esken bei der Verleihung der Ehrennadel. Viele Abhängige habe er in die Abstinenz begleitet. Auch in Verler Schulen engagiert sich der Ausgezeichnete.

Neben der Aufbauhilfe von Suchtselbsthilfegruppen zeichnet er zudem verantwortlich für die gute Zusammenarbeit mit der Caritas-Suchthilfe und Suchtabteilungen der Bernhard-Salzmann-Klinik Gütersloh. Außerdem engagiert sich der Vater zweier Söhne und Großvater von fünf Enkeln auch in den Verler Schulen.

„Sucht ist nichts Einfaches und immer dünnes Eis, auf dem man sich bewegt“ Man müsse gut zuhören können – auch mitten in der Nacht. Nie sei man sicher, ob man Erfolg habe. Und man dürfe sich von Misserfolgen nicht unterkriegen lassen. All diese Eigenschaften bringe Franz Brinkmann mit. Michael Esken: „Sie haben vielen Menschen eine Rückkehr in die Mitte der Gesellschaft ermöglicht.“

Die Verler Kreuzbund-Gruppen freuen sich sehr darüber, dass ihr langjähriger Gruppenleiter mit der Ehrennadel ausgezeichnet wurde. Die Auszeichnung zeigt, dass der Kreuzbund auch in Verl nicht im Verborgenen arbeitet und die Sucht-Selbsthilfe wahrgenommen wird. Durch Öffentlichkeitsarbeit möchten wir auch weiterhin auf uns aufmerksam machen, damit Betroffene und Angehörige auch in Zukunft den Weg zu uns finden. Franz Brinkmann ist ein leuchtendes Beispiel dafür, wie man seine eigene Sucht überwinden und anderen suchtkranken Menschen dabei helfen kann, das auch zu versuchen.

Hans-Peter Jakobfeuerborn, Kreuzbund-Gruppe Verl

Bürgermeister Michael Esken verleiht die Ehrennadel an Franz-Josef Brinkmann

DV Aachen

Nach gescheitertem Heiratsantrag: Mord im Seminarraum

Nein, liebe Weggefährten, dies ist keine der üblichen Schreckensmeldungen unserer Zeit. Es ist ein kurzer Bericht über ein tolles, außergewöhnliches Seminar vom 21. bis 23. Oktober 2022 im Nell-Breuning-Haus in Herzogenrath. Eingeladen hatte der DV Aachen, der den Theaterpädagogen Dietmar von der Forst aus Berlin für ein Impro-Theater-Wochenende gewinnen konnte. So trafen sich am Freitagabend neun Teilnehmerinnen, die zum größten Teil schon mal ein ähnliches Seminar mitgemacht hatten, und der Referent, der uns noch unbekannt war.

Gleich am ersten Abend wurden nach einigen Lockerungs- bzw. „Ankommensübungen“ erste kleine Szenen probiert. Es stellte sich schnell heraus, dass hier wohl ein paar Naturtalente aufeinander trafen, denn wir waren gleich „in unserem Element“. Wir übten kleine Stücke z.T. nur mit Mimik, dann wieder mit Sprache, allein oder zu zweit ein. So verging die Zeit wie im Fluge.

Die meisten Szenen waren sehr lustig gestaltet, wie etwa der verzweifelte Versuch einer „Möchtegernbraut“, ihren nicht gerade heiratswilligen Partner zu Ihrer Traumhochzeit zu überreden. Oder der gespielte Mord an einer von ihrem Geliebten träumenden Ehefrau. Hier quittierte der Ehemann den Anblick seiner liebestollen Gattin mit einem Stich in ihr Herz.

Doch auch alltägliche Themen unserer Gesellschaft kamen nicht zu kurz. Da gab es den jungen Mann, der seine wesentlich ältere Freundin der Mutter vorstellte. Konflikte in der Arztpraxis zwischen Kassen- und Privatpatient oder Beziehungen, wo das Geld wichtiger ist als die Liebe. All das ohne Drehbuch, sondern aus dem Bauch heraus ausgedacht und gespielt.

Ein sehr berührender und zu Herzen gehender Höhepunkt wurde uns von zwei Teilnehmerinnen beschert, die mit musikalischer Untermalung „Die Melancholie“ darstellten. Der dabei aufgezeigte Weg, mit Unterstützung wieder das Schöne im Leben wahrzunehmen, bewegte uns alle sehr. Wir waren uns einig: Ja, genauso funktioniert unsere Selbsthilfe. Dieses war die perfekte Darstellung unserer Kreuzbund-Arbeit!

Die drei Tage haben uns wieder gezeigt, wozu wir fähig sind, wenn wir uns einlassen, wie schön es ist, gemeinsam Spaß zu haben und den Humor im Leben nicht zu vergessen. Und wie wichtig es ist, Neues auszuprobieren, damit es immer weiter geht auf unserem abstinenten Weg.

Ein herzliches Dankeschön, an alle, die uns diese Erfahrung ermöglicht haben und an uns! !

Karin Jany

„Eine mörderische Ehefau“, die von ihrem Liebhaber träumt

Eine Darstellung der „Melancholie“

In Erinnerung an unsere verstorbenen Weggefährten

Kurt Effert
Speyer 4
17. August 2022

Bernd Hendel
Kaiserslautern 3
29. Sept. 2022

Gudrun Broich
Ludwigshafen 1
9. Okt. 2022

Peter Zschiegner
Oberberg Süd
26. Nov. 2022

Rolf Brinkwerth
Bremen – Walle 1
28. Nov. 2022

Monika Dorock
Grevenbroich 1
30. Nov. 2022

Josef Schmidt
Speyer 3
1. Dez. 2022

Werner Suchomel
Schwandorf
1. Dez. 2022

Klaus Zeise
DV Berlin – Einzelmitglied
4. Dez. 2022

Hermann Striethorst
Beckum
19. Dez. 2022

Wolfgang Bein
Elsenfeld
21. Dez. 2022

Ulla Weichers
Lengerich
21. Dez. 2022

Bruno Lang
Köln-Severin
23. Dez. 2022

Johannes Hoffmann
DV Berlin – Tübinger Str.
1. Jan. 2023

Dieter Striebel
Karlsruhe 1
4. Jan. 2023

Gerd Vortkamp
Bottrop 5
20. Jan. 2023

Richard Hirt
Gerolzhofen 1
5. Febr. 2023

Manfred Schepers
Borken VII.
5. Febr. 2023

Ingrid Schulz
DV Berlin – Grunewaldstraße
10. Febr. 2023

Rosalinde Dehner-Lorenz
Würzburg – Mitte
13. Febr. 2023

Horst Schätzsch
Dieburg 2
13. Febr. 2023

Hans-Peter Schnittker
Aurich
15. Febr. 2023

Wolfgang Männich
Würzburg 2
20. Febr. 2023

Manfred Hemberger
Aschaffenburg 1
21. Febr. 2023

Es bleiben Glaube, Liebe, Hoffnung

Alles Große in der Welt geschieht nur, weil jemand mehr tut, als er muss.

Am 1. Dezember 2022 verstarb unser Weggefährte

Werner Suchomel

für uns alle unfassbar an den Folgen einer schweren Erkrankung.

In den 25 Jahren seiner Zugehörigkeit zum Kreuzbund hat er Außerordentliches geleistet: Ob als Gruppenleiter, Regionalsprecher, IT-Administrator, Beauftragter für Öffentlichkeitsarbeit, Verantwortlicher für unsere Diözesanzeitschrift - sein Engagement war vielfältig und immer voller Energie.

Er hinterlässt eine große Lücke, und wir vermissen ihn sehr. Wir dürfen uns ehrlichen Herzens glücklich schätzen, ihn in unseren Reihen gehabt zu haben.

Unser Mitgefühl gilt seiner Familie. Wir werden ihm in unserer Gemeinschaft ein ehrendes und bleibendes Andenken bewahren.

Für den Kreuzbund-Diözesanverband Regensburg e.V.: Eugene O`Neill

Der Kreuzbund trauert um seinen Weggefährten

Hermann Striethorst

der am 19. Dezember 2022 wenige Tage nach der Vollendung seines 85. Lebensjahres verstorben ist.

Hermann Striethorst hat mit einigen Weggefährten 1975 den Kreuzbund im münsterländischen Beckum gegründet und lange Jahre mit großer Einsatzfreude die Gruppe St. Martin in Beckum geleitet. Besonders engagiert hat er sich bei Informationsveranstaltungen in den Beckumer Schulen.

Von 1987 bis 1995 gehörte Hermann Striethorst dem Bundesvorstand des Kreuzbundes an als Beisitzer bzw. von 1990 bis 1992 als zweiter stellvertretender Vorsitzender.

Mit Hermann Striethorst hat der Kreuzbund einen langjährigen und überaus engagierten Weggefährten verloren, dem wir ein ehrendes Andenken bewahren werden.

Unsere Anteilnahme gilt besonders seiner Ehefrau Roswitha sowie seinen beiden Töchtern.

Für den Bundesverband: Andrea Stollfuß, Bundesvorsitzende
Für den Diözesanverband Münster: Winfried Gausmann, Diözesanvorsitzender

COA-Aktionswoche für Kinder aus Suchtfamilien

Aktionswoche für Kinder aus Suchtfamilien

Ein stärkeres gemeinsames Engagement gegen die Stigmatisierung von Kindern suchtkranker Familien und ihrer Eltern haben sich Vertreter*innen aus Politik, Forschung und Fachkräfte aus der sozialen Arbeit vorgenommen. Bei der Auftaktveranstaltung zur diesjährigen bundesweiten COA-Aktionswoche unter dem Motto #schlussmitdemstigma verwies Ulrike Bahr (SPD), Vorsitzende des Familienausschusses im deutschen Bundestag darauf, dass eine entsprechende Kampagne schon lange vereinbart und auch in den aktuellen Koalitionsvertrag aufgenommen worden sei. Bisher sei das Thema „Entstigmatisierung von Abhängigkeitserkrankungen" aber aufgrund der Pandemie „unzureichend verfolgt worden". Der Bundestag werde diesen Forderungen noch mal Nachdruck verleihen müssen, versicherte Bahr.

Dazu sei es auch nötig, dem Thema immer wieder neu Aufmerksamkeit zu verleihen, so wie es während der COA-Aktionswoche geschehe. Diese fand vom 12. bis 18. Februar 2023 statt, organisiert von NACOA Deutschland - Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien e. V.. COA steht für Children of Alcoholics, also für Kinder von Eltern mit einer Alkoholerkrankung.

Die Aktionswoche gibt es seit 2011 in Deutschland und den USA. Außerdem findet sie regelmäßig in Großbritannien, in der Schweiz, in Korea und in Slowenien statt. Die diesjährige COA-Aktionswoche stand unter der Schirmherrschaft des Sängers Max Mutzke, der selbst mit einer alkoholabhängigen Mutter aufgewachsen ist. Bundesweit hat es rund 100 Veranstaltungen gegeben - in Präsenz vor Ort oder online - die einen bundeslandübergreifenden Austausch von Fachkräften und anderen an dem Thema Interessierten ermöglichten.

Ziel der Aktionswoche ist es, auf die Lebenssituation der etwa 2,6 Millionen Kinder in Deutschland aufmerksam zu machen, die in suchtbelasteten Familien aufwachsen. Längst stehen dabei nicht mehr nur die Kinder alkoholabhängiger Eltern im Fokus, sondern alle Kinder mit suchtbelasteten Eltern. Schätzungen zufolge wächst fast jedes fünfte Kind in Deutschland in einer Familie auf, in der Alkohol, andere Drogen oder eine verhaltensbezogene Suchterkrankung (z.B. Glücksspielsucht) den Alltag beherrschen. Das sind rein statistisch betrachtet pro Schulklasse zwei bis drei Kinder. Sechs Millionen Erwachsene sind in einer suchtbelasteten Familie aufgewachsen, zwei Drittel von ihnen entwickeln in ihrem Leben selbst eine Sucht oder andere psychische Krankheiten.

Viele von ihnen leiden auch unter den Stigmatisierungen von Suchtkranken und ihren Angehörigen. „Das Suchtstigma gehört zu den am schlimmsten ausgeprägten Stigmata“, sagte Sven Speerforck, Psychiater und Psychotherapeut an der Uniklinik Leipzig. Nur jeder zweite Deutsche würde Sucht überhaupt als Erkrankung sehen, vielen Suchtkranken werde Charakterschwäche oder fehlende Willensstärke unterstellt. Um diesem Stigma aus dem Weg zu gehen, werde die Krankheit nicht thematisiert, was in den betroffenen Familien zu Tabuisierungen und großen Dilemmata führe. Speerforck räumte ein, dass die deutschen Psychiatrien wahrscheinlich „noch zu wenig eingehen auf die Bedürfnisse im Umfeld“. Deswegen sei es wichtig, dass es Vereine und Initiativen gebe, die sich an dieser Stelle engagieren.

Christina Reich, Vorstandsmitglied bei NACOA Deutschland und selbst Kind aus einer suchtbelasteten Familie, bekräftigte die Bedeutung der Aufklärung über Suchterkrankungen bei den betroffenen Kindern, „damit sie die Sucht verstehen und ein Verständnis für ihre Eltern entwickeln“. Es sei aber sehr schwierig, diese Kinder zu erreichen, es fehle in der Regel eine Schnittstelle. Kitas und Schulen könnten eine solche Schnittstelle sein. Es gebe aber weiterhin Defizite beim Umgang mit elterlicher Suchterkrankung in der Schule, die etwa in der Ausbildung von pädagogischen Fachkräften kaum eine Rolle spiele.

Die Bundestagsabgeordnete Linda Heitmann (Bündnis 90/Die Grünen) verwies darauf, dass das Bundesgesundheitsministerium derzeit die Förderung mehrerer Entstigmatisierungsprojekte vorbereite, darunter eine bundesweite Internetplattform, über die Kinder und Erwachsene schnell Ansprechpersonen finden, wenn ihre Eltern abhängig sind oder sie selbst Gewalt in der Familie erfahren.

Aus: Pressemitteilung von NACOA Deutschland vom 12. Februar 2023

Neue Schwerpunkte in der Sucht- und Drogenpolitik

Jedes Jahr sterben in Deutschland etwa 150.000 Menschen an den Folgen von Alkohol- und Tabakkonsum, und jeder achte Erwachsene hat Probleme mit dem Glücksspiel. Erwachsene konsumieren im Schnitt ca. elf Liter reinen Alkohol im Jahr, rauchen über 1000 Zigaretten und setzen bei legalen Glücksspielen über 550 € ein.

Der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen, Burkhard Blienert, fordert einen Paradigmenwechsel in der Drogen- und Suchtpolitik und kündigt konkrete Vorhaben an. Kaum ein europäisches Land habe einen so liberalen Umgang mit Alkohol, Tabak und Co. „Schritt Nr. 1 ist, dass wir endlich für einen vernünftigen Jugendschutz sorgen und konsequente Schritte gegen die Alkoholwerbung einläuten: Raus aus den Sozialen Medien, dem Internet, raus aus dem Fernsehen und dem Radio, am besten rund um die Uhr, aber zumindest in den Hauptsendezeiten. Auch das Mindestalter für Alkohol muss auf den Prüfstand: Ab 14 im Beisein der Eltern trinken zu dürfen, ist einfach gesundheitspolitischer Unsinn vergangener Zeiten und muss abgeschafft werden“, erklärt Blienert.

Burkhard Blienert

Auch beim Rauchen und Dampfen sieht er einen enormen Nachholbedarf. Fehler in der Werbegesetzgebung müssten korrigiert werden. Es gebe keinen Grund, weswegen an Kiosken, Supermarktkassen und Tankstellen immer noch mit bunten Bildern für Zigaretten, Erhitzer und E-Zigaretten geworben werden darf.

Blienert fordert auch beim Glücksspiel besseren Jugend- und Verbraucherschutz. Hier liegt die Zuständigkeit bei den Ländern. In einem ersten Schritt sollte in TV, Radio und Internet auch die Sportwettenwerbung vor 21 Uhr untersagt werden, wie es bei Onlinecasinos bereits der Fall ist. Denn Werbung habe gerade auf Jugendliche und Menschen mit Suchtproblemen einen signifikanten Einfluss.

Außerdem kündigte der Beauftragte an, sich für eine Stärkung von Suchtprävention und Beratung im Rahmen der kontrollierten Abgabe von Cannabis einzusetzen. Blienert begrüßt die bereits durch das Bundesgesundheitsministerium ergriffenen Maßnahmen zum Schutz von drogenbedingten Todesfällen, etwa die Flexibilisierung der Substitutionsbehandlung und den Test von Fentanyltestreifen in Drogenkonsumräumen. Er gehe zudem davon aus, dass der Bund zeitnah die Voraussetzungen für das sogenannte Drug Checking schaffen werden, die mit einem Beratungsgespräch verbundene Substanzanalyse von Drogen gerade in der Partyszene.

Aus: Pressemitteilung des Beauftragten der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen vom 26. Januar 2023

Cannabis-Eigengebrauch: Prävention statt Strafe

„Der Gebrauch von Cannabis zu Genusszwecken" – zu diesem Thema trafen sich am Freitag, 27. Januar 2023 die Mitglieder des Caritas-Fachausschusses Sucht, Sucht-Selbsthilfe und Aids mit Vertreterinnen und Vertretern des Kreuzbundes. Rund 25 haupt- und ehrenamtlich Tätige diskutierten die von der Bundesregierung geplante Gesetzesänderung zur Entkriminalisierung und kontrollierten Abgabe von Cannabis an Erwachsene. Neben der medizinisch erlaubten Anwendung sollen künftig auch Produktion, Vertrieb und Verkauf zu Genusszwecken erlaubt sein.

Foto: (v.l.n.r.) Anke Duarte, Leiterin des Caritas-Suchthilfezentrums in Schwelm; zugeschaltet Dr. Daniela Ruf, Fachreferentin Deutscher Caritasverband; Martin Stockmann, Caritas-Diözesanreferent; Michael Hülsen, Vorsitzender des Kreuzbund-Diözesanverbandes Essen; Dr. Christiane Erbel, Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft der Rheinisch-Westfälischen Elternkreise drogengefährdeter und abhängiger Menschen e.V. NRW.

Einig waren sich alle darin, dass ein Politikwechsel dringend notwendig sei. „Prävention und Hilfe müssen an erster Stelle stehen, nicht die Strafverfolgung", bekräftigte Kerstin Öhl, Referentin für Suchthilfe und Psychiatrie beim Caritasverband für die Diözese Mainz, die online zugeschaltet war. Das bisherige Eckpunkte-Papier der Bundesregierung sei bereits das Ergebnis einer breit angelegten Diskussion, an der auch Fachleute der Wohlfahrtsverbände und Selbsthilfegruppen beteiligt waren. Demzufolge soll es Erwachsenen zukünftig erlaubt sein, Cannabis für den Eigengebrauch in lizenzierten Verkaufsstellen zu erwerben. 20 bis 30 Gramm monatlich sind im Gespräch. Anbau, Vertrieb und Verkauf werden staatlich kontrolliert.

Als Erfolg bewertete Öhl die Abkehr von der bislang repressiven Eindämmungspolitik. „Dem Drogenhandel den Krieg zu erklären, verhindert nicht den Handel und nicht den Konsum", bilanzierte Öhl das Scheitern einer Politik, die hauptsächlich auf Kriminalisierung gesetzt habe. Die Zahl von Menschen, die wegen illegalen Drogenbesitzes inhaftiert sind, ist in der Tat hoch, wie einem Bericht der Deutschen Beobachtungsstelle für Drogen und Drogensucht zu entnehmen ist. Demzufolge saßen zum Stichtag 31. März 2018 fast 13 Prozent aller Inhaftierten wegen eines Verstoßes gegen das Betäubungsmittelgesetz ein. Die Beschaffung illegaler Suchtmittel über den Schwarzmarkt birgt darüber hinaus enorme Gesundheitsrisiken, weil Cannabis und andere Drogen oft künstlich gestreckt und mit synthetischen Substanzen vermischt werden. Ziel ist es deshalb auch, dem Schwarzmarkt mit dem Verkauf von Cannabis in lizenzierten Shops langfristig das Wasser abzugraben.

Suchtbetroffene Menschen nicht länger zu stigmatisieren und zu kriminalisieren, forderte auch die Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft der Rheinisch-Westfälischen Elternkreise drogengefährdeter und abhängiger Menschen (ARWED e.V.) Dr. Christiane Erbel. Sie stellte ein Positionspapier des Fachausschusses Sucht-Selbsthilfe NRW (FAS NRW) vor, das sich für einen grundsätzlich anderen gesellschaftlichen Umgang mit Drogen – ganz gleich ob illegal oder legal – stark macht. Es müsse mehr für Prävention, Wissensvermittlung und Aufklärung getan werden. Ein umfassendes Jugendschutzkonzept sei nötig wie auch ein gesellschaftliches Klima, das jeder Person eine bewusste Entscheidung für oder gegen den Gebrauch von Suchtmitteln ermöglicht.

So fordert die Caritas zum Beispiel ein klares Werbeverbot und eine unabhängige wissenschaftliche Begleitung und Evaluation der kontrollierten Cannabis-Abgabe. Steuereinnahmen aus Anbau und Verkauf von Cannabis sollen zu einem fest vereinbarten Prozentsatz in Präventionsmaßnahmen, Beratungsstellen und die Behandlung Suchtkranker sowie in den Kinder- und Jugendschutz investiert werden. Auch neue Regeln für die Straßenverkehrssicherheit werden angemahnt.

Dass mit der kontrollierten Abgabe von Cannabis eine neue Welle von Suchtgefährdeten in die Beratungsstellen strömt, hält Dr. Daniela Ruf vom Deutschen Caritasverband für unwahrschein-

lich. Die per Video zugeschaltete Expertin verwies auf positive Erfahrungen in anderen europäischen Ländern wie Portugal. „Es kommt darauf an, die Auswirkungen genau zu beobachten und zu evaluieren, um gegebenenfalls gesetzlich nachzusteuern“, so Ruf.

Insgesamt habe sich die Diskussion des oft emotional aufgeladenen Themas bereits auffallend versachlicht, stellten mehrere Experten und Expertinnen den positiven Effekt der geplanten Gesetzesänderung heraus. An die Politik richtete Öhl den Appell, auch weiterhin dafür zu sorgen, dass die Suchtberatung auskömmlich finanziert werde, um den steigenden Anforderungen an Prävention und Aufklärung gerecht werden zu können.

Die Kooperationstreffen des Caritas-Fachausschusses Sucht, Suchtselbsthilfe und AIDS mit dem Kreuzbund-Diözesanverband Essen und den dazugehörigen Stadtverbänden im Bistum Essen haben lange Tradition und sind bundesweit einmalig.

Aus: Presseinformation des Caritasverbandes für das Bistum Essen e.V. vom 30. Januar 2023

Hohes Krebsrisiko durch Rauchen und Alkohol

In Deutschland erkranken jährlich etwa 500.000 Menschen an Krebs. 25 bis 30 Prozent der Krebstodesfälle sind auf das Rauchen zurückzuführen. Die häufigste krebsbedingte Todesursache war im Jahr 2021 der Lungen- und Bronchialkrebs, er ist für 4,4 Prozent aller Todesfälle ursächlich. Im Jahr 2021 sind insgesamt 229.100 Menschen an den Folgen von Krebs gestorben. Damit bleibt Krebs die zweithäufigste Todesursache, nur an Krankheiten des Kreislaufsystems starben mehr Menschen.

Auch Alkoholkonsum kann Krebs auslösen, denn das Zellgift Alkohol kann alle Organe im Körper schädigen. Wird Alkohol in Kombination mit Rauchen konsumiert, erhöht sich das Krebsrisiko deutlich, teilen die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und Burkhard Blienert, Beauftragter der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen, zum Weltkrebstag am 4. Februar 2023 mit.

Burkhard Blienert: „Rauchen und Alkohol gehören zu den größten vermeidbaren Gesundheitsrisiken überhaupt. Die Zahlen zu den Krebstodesfällen sind erschreckend! Für mich ist wichtig, dass Zigaretten und andere Nikotinprodukte auf absehbare Zeit der Vergangenheit angehören. Und auch, was Bier, Schnaps und

Prof. Dr. Martin Dietrich

Wein betrifft, müssen wir in unserem Land zu einer völlig anderen Einstellung kommen. Umso mehr begrüße ist es, dass die Koalition dem Marketing und Sponsoring durch die Tabak- und Alkoholwirtschaft endlich strenge Grenzen setzen will. Denn Werbung hat gerade bei Jugendlichen erheblichen Einfluss auf den Konsum“.

Prof. Dr. Martin Dietrich, Kommissarischer Direktor der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): „Sowohl für das Rauchen als auch für Alkohol gilt: Je mehr konsumiert wird, desto höher das Risiko einer Krebserkrankung. Beides zusammen ist besonders riskant. Bei Raucher*innen führt schon der moderate Konsum von Alkohol eher zu einer Krebserkrankung als bei Menschen, die nicht rauchen. Neben Nichtrauchen und einem risikoarmen Alkoholkonsum sind Bewegung, die Vermeidung von Übergewicht und eine ausgewogene Ernährung Lebensstilfaktoren, die das individuelle Krebsrisiko senken können.“

Nach einem Rauchstopp sinkt das Krebsrisiko kontinuierlich. Nach zehn Jahren ist das Lungenkrebsrisiko nur noch halb so hoch, als wenn man weitergeraucht hätte. Um den Schritt in ein rauchfreies Leben zu erleichtern, bietet die BZgA kostenfreie telefonische Beratung und ein Online-Ausstiegsprogramm (www.rauchfrei-info.de)

Die BZgA empfiehlt einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol: Gesunde Frauen sollten nicht mehr als ein kleines alkoholisches Getränk pro Tag trinken, gesunde Männer nicht mehr als die doppelte Menge. Mindestens zwei Tage pro Woche sollten alkoholfrei sein, damit sich keine Gewöhnung einstellt, die schleichend zur Sucht werden kann.

Aus: Pressemitteilung des Beauftragten der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) vom 2. Februar 2023

Weniger Klinikbehandlungen wegen Alkoholmissbrauchs

Im Jahr 2021 wurden in Deutschland rund 11.700 Kinder und Jugendliche von 10 bis 19 Jahren wegen akuten Alkoholmissbrauchs stationär in einem Krankenhaus behandelt. Das waren 4,4 Prozent weniger als im Jahr 2020 und 42 Prozent weniger als im Vor-Corona-Jahr 2019, teilt das Statistische Bundesamt mit. Damit sind die Fallzahlen das zweite Jahr in Folge gesunken und erreichten 2021 den niedrigsten Stand seit dem Jahr 2001. Den Höchstwert gab es im Jahr 2012 mit rund 26.700 Behandlungsfällen in dieser Altersgruppe.

Schon im ersten Jahr der Corona-Pandemie kamen aufgrund abgesagter Feste, geschlossener Lokale und Kontaktbeschränkungen deutlich weniger Menschen wegen Alkoholmissbrauchs in ein Krankenhaus. Dieser Trend setzte sich im Jahr 2021 fort. Auch demografische Effekte spielen beim Rückgang der Zahlen eine Rolle: So ging die Bevölkerung in der Altersgruppe der 10 bis 19-Jährigen im langfristigen Vergleich von 2001 bis 2021 um 19 Prozent zurück.

Trotz sinkender Fallzahlen ist das Risiko einer Alkoholvergiftung bei Jugendlichen nach wie vor besonders groß. In der Altersgruppe der 15- bis 19-Jährigen wurden auch 2021 mit 9.500 die meisten Fälle verzeichnet. Darauf folgten die 50- bis 54-Jährigen mit 7.100 Fällen.

Die Daten weisen auch auf Unterschiede zwischen den Geschlechtern hin. Im Jahr 2021 mussten rund 48.700 Männer über alle Altersgruppen wegen Alkoholmissbrauchs ins Krankenhaus, das waren 70 Prozent alle Fälle. Am höchsten ist der Männeranteil mit 76 Prozent in der Altersgruppe der 40- bis 49-Jährigen.

Aus: Pressemitteilung des Statistischen Bundesamtes vom 31. Januar 2023

Rauchausstieg lohnt sich immer

Das Rauchen ist in Deutschland nach wie vor weit verbreitet. Im Durchschnitt konsumiert jeder Erwachsene über 1000 Zigaretten im Jahr, das sind über 50 Schachteln. Der Konsum von Tabak stellt nach wie vor eines der größten vermeidbaren Gesundheitsrisiken dar. 127.000 Menschen sterben jährlich durch Rauchen, das volkswirtschaftlichen Kosten von ca. 97 Milliarden Euro verursacht. Nachdem die Zahl der Raucher*innen über Jahre zurückgegangen ist, legten Studien zuletzt wieder einen Anstieg nahe.

Der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen, Burkhard Blienert, wirbt gemeinsam mit vielen Partnern aus dem Gesundheitssystem für einen Rauchausstieg und setzt sich für die Stärkung der Unterstützungsangebote auf dem Weg zum Nichtrauchen ein.

„Ein Rauchausstieg lohnt sich immer – für die eigene Gesundheit, für das Portemonnaie, für die Familie und Freunde. Und doch ist es für die meisten langjährigen Raucher*innen unglaublich schwierig, von der Zigarette loszukommen“, so Blienert. „Nikotin macht extrem abhängig. Umso wichtiger ist, dass alle die Hilfe beim Rauchausstieg bekommen, die sie brauchen. Denn mit fachkundiger Unterstützung sind die Chancen mindestens fünf Mal so hoch, dass es wirklich klappt. Wir müssen im Gesundheitssystem jetzt endlich alle an einem Strang ziehen, wenn es darum geht, das, was beim Rauchausstieg hilft, flächendeckend auf die Straße zu bringen. Dazu gehört auch, endlich für Ärztinnen und Ärzte die richtigen Anreize zu setzen, das Thema anzugehen“.

Eine Studie der Universität Essen zeigt, dass im Rahmen der Gesetzlichen Krankenversicherung zwar grundsätzlich viele Hilfen finanziert werden können, dies in der Praxis aber kaum geschieht.

Partner der Bundesinitiative „rauchfrei leben“ sind das Aktionsbündnis Nichtrauchen (ABNR), die Bundesärztekammer (BÄK), die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ),

die Deutsche Krebshilfe, der GKV-Spitzenverband, die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) und der Verband der Privaten Krankenversicherung (PVK). Die Aktivitäten der Initiative werden u.a. von Ländern, Kommunen, Krankenkassen und Gesundheitseinrichtungen unterstützt.

Aus: Pressemitteilung des Beauftragten der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen vom 14. Februar 2023

Mehr Jugendliche rauchen

Der Anteil der Raucher*innen und E-Zigarettennutzer*innen unter den Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist im Jahr 2022 stark gestiegen. Von den 14- bis 17-Jährigen rauchen 15,9 Prozent, fast doppelt so viele wie im Vorjahr – bei den 18- bis 24-Jährigen sind es 40,8 Prozent (im Vorjahr 35,6 Prozent). Das hat die jüngste Deutsche Befragung zum Rauchverhalten (DEBRA) ergeben. Der Anteil der Raucher*innen erreichte damit in allen Altersgruppen einen neuen Höchststand.

Die Studie wird seit 2016 regelmäßig erstellt, sie ist eine zweimonatliche, repräsentative, persönlich-mündliche Befragung zum Konsum von Tabak und alternativen Nikotinabgabesystemen in der deutschen Bevölkerung (jeweils 2.000 Befragte). Sie wird am Institut für Allgemeinmedizin der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf durchgeführt. Das Bundesgesundheitsministerium unterstützt die Studie in der nunmehr dritten Förderperiode.

Jugendliche und junge Erwachsene sind eine wichtige Zielgruppe der Tabakprävention, weil meistens in diesen Altersgruppen mit dem Rauchen angefangen wird. Elektronische Zigaretten bergen für Jugendliche und junge Erwachsene ein besonderes Risiko: Der regelmäßige Gebrauch kann die Entwicklung des Gehirns und der Atemwege negativ beeinträchtigen. „In diesem Alter ist das Gehirn noch in der Entwicklung. Wenn es dann mit Nikotin angefixt wird, ist die Suchtgefahr extrem groß,“ erklärt Prof. Dr. Daniel Kotz, Leiter der Studie.

Die Studienautoren zeigten sich besorgt über die Entwicklung. Wissenschaftlich belastbare Befunde über die Gründe konnten sie noch nicht präsentieren. Sie wiesen auf äußere Einflussfaktoren hin, die eine Rolle spielen könnten. Krisen wie die Corona-Pandemie und der Ukraine-Krieg hätten für eine gewisse Grundstimmung und für mehr Stress gesorgt. Es sei denkbar, dass in der Folge mehr Menschen zur Zigarette greifen würden.

Die Experten bemängeln, dass die Maßnahmen zur Tabakkontrolle, die die WHO empfiehlt, in Deutschland nicht konsequent umgesetzt würden. So ist der Preis für Zigaretten in Deutschland niedriger als in vielen anderen Ländern. Auch beim Thema Werbung oder Packungsdesign gelten in anderen Ländern strengere Regeln.

Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach kündigte an, die Daten genau zu analysieren und Maßnahmen für einen besseren Jugendschutz zu überlegen.

Aus: Pressemitteilung des Deutschen GesundheitsPortals vom 29. Dezember 2022

Mehr Cannabiskonsum

Cannabis bleibt die mit Abstand am weitesten verbreitete illegale Substanz in Deutschland. Das geht aus dem jährlichen Bericht der Deutschen Beobachtungsstelle für Drogen und Drogensucht (DBDD) hervor. Er bietet einen Überblick über das Konsumverhalten der 12- bis 64-Jährigen und fasst die Ergebnisse aus dem epidemiologischen Suchtsurvey zusammen.

Im letzten Jahr vor der Befragung haben demnach 4,5 Millionen Erwachsene Cannabis konsumiert, das sind 8,8 Prozent der Bevölkerung zwischen 18 und 64 Jahren. Nach den neusten Zahlen zum Cannabiskonsum von Jugendlichen sind es laut Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bei den 12- bis 17-Jährigen 7,6 Prozent, bei den jungen Erwachsenen von 18 bis 25 sogar 25 Prozent.

Stimulanzien, also aufputschende Substanzen, wurden am zweit- und dritthäufigsten konsumiert: Etwa 818.000 Erwachsene haben im Jahr vor der Befragung Kokain konsumiert (1,6 Prozent), etwas 716.000 Erwachsene Amphetamin (1,4 Prozent). Neue psychoaktive Substanzen haben etwa 665.000 Erwachsene zu sich genommen (1,3 Prozent).

Burkhard Blienert

Esther Neumeier

Der steigende Trend des Cannabiskonsums bei Erwachsenen und Jugendlichen zeige, „dass die jetzige Cannabispolitik nicht funktioniert und dass es richtig ist, weiter an der kontrollierten Abgabe an Erwachsene zu arbeiten“, erklärt dazu Burkhard Blienert, der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen. Es gehe darum, die Gesundheit der Menschen zu schützen, den Jugendschutz zu stärken und die Ressourcen der Strafverfolgung sinnvoll zu nutzen, so Blienert weiter.

Esther Neumeier, Leiterin der DBDD, fordert ein gutes Monitoring, um veränderte Konsumprävalenzen aufzeigen zu können. Gleichzeitig sei Forschung notwendig, die sich mit einzelnen Gruppen von Konsumierenden, ihren Motiven, Problemen und Hilfebedarfen befasst.

Im Bereich der Prävention zeichnete sich eine langsame Erholung vom coronabedingten Rückgang ab: 2021 wurden rund 21.000 Suchtpräventionsmaßnahmen dokumentiert, das sind 20 Prozent mehr als im Jahr 2020.

Aus: Gemeinsame Pressemitteilung der Deutschen Beobachtungsstelle für Drogen und Drogensucht (DBDD) und des Beauftragten der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen vom 23. November 2022

Wieder mehr Alkoholunfälle

Nach dem pandemiebedingten Tiefststand im Jahr 2020 ist die Zahl der Alkoholunfälle im Jahr 2021 wieder leicht gestiegen, teilt das Statistische Bundesamt mit. Bei insgesamt 13.628 Unfällen mit Personenschaden stand mindestens ein Verkehrsteilnehmer oder eine Verkehrsteilnehmerin unter Alkoholeinfluss. Damit war bei 5,3 Prozent aller Unfälle mit Personenschaden Alkohol im Spiel.

Insgesamt verunglückten 16426 Menschen bei Unfällen unter Alkoholeinfluss, 165 von ihnen starben. Damit wurde im Schnitt fast jeden zweiten Tag ein Mensch bei einem solchen Alkoholunfall getötet.

Alkoholunfälle ereignen sich besonders häufig an Wochenenden: Im Jahr 2021 fielen 24,7 Prozent der Alkoholunfälle mit Personenschaden auf einen Samstag, 21,1 Prozent auf einen Sonntag. Außerdem ereignen sich Alkoholunfälle zu einem Großteil abends und nachts: 71,4 Prozent geschahen in der Zeit zwischen 18 Uhr abends und 6 Uhr morgens.

Über einen längeren Zeitraum betrachtet ist die Zahl der Alkoholunfälle mit Personenschaden deutlich zurückgegangen. Seit 1975 verringerte sich die Zahl um fast 74 Prozent. Damals machten sie mit knapp 14 Prozent auch einen fast dreimal so hohen Anteil an den Unfällen mit Personenschaden aus.

Aus: Pressemitteilung des Statistischen Bundesamtes vom 13. Dezember 2022

Die Sucht- und Drogenpolitik der Gegenwart und Zukunft

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Aktuelle sowie künftige sucht- und drogenpolitische Handlungsbedarfe und erfolgreiche Umsetzungsstrategien standen im Fokus der 61. DHS Fachkonferenz SUCHT vom 26. bis 28. Oktober 2022 in Essen. Die Veranstaltung unter dem Titel „Die Sucht- und Drogenpolitik der Gegenwart und Zukunft" mit rund 200 Teilnehmenden aus dem gesamten Spektrum der Suchthilfe war schon Wochen vor Veranstaltungsbeginn komplett ausgebucht.

Lebhafte Diskussionen

Der Bundesdrogenbeauftragte Burkhard Blienert (SPD) skizzierte am ersten Veranstaltungstag Zukunftsperspektiven der Sucht- und Drogenpolitik der Bundesregierung. Am Vormittag hatte Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach in Berlin das Eckpunktepapier zur kontrollierten Abgabe von Cannabis an Erwachsene zu Genusszwecken vorgestellt.

In einer lebhaften Diskussion zu Aspekten des Jugendschutzes, der Suchtmittelwerbung, der Lenkungssteuern auf Suchtgüter sowie zur Produktsicherheit wurde auch auf das vorgelegte Papier Bezug genommen. Die klaren Forderungen der Expert*innen nach einem Werbeverbot und zu Steuererhöhungen für Suchtgüter fanden regen Zuspruch im Plenum.

Breites Angebot an Foren

Die insgesamt 13 Foren am zweiten Tag der Fachkonferenz analysierten und diskutierten ein breites Spektrum an Fragestellungen: von der Cannabis-Verhaltensprävention und -regulierung über die Zukunft der ambulanten Suchthilfe bis hin zur Überwindung von Schnittstellenproblematiken. Dabei wurden in einem Forum auch Themenstellungen der Sucht-Selbsthilfe wie Gesundheitskompetenz und selbstbestimmtes Leben als Ziel der Sucht-Selbsthilfe in den Blick genommen.

Der Vorstandsvorsitzende der DHS, Prof. Dr. Norbert Scherbaum, eröffnete die 61. DHS Fachkonferenz SUCHT am 26. Oktober 2022.

Drogenpolitische Reformen

Da bislang noch kaum vergleichbare Daten zu den drogenpolitischen Reformen verschiedener Länder vorliegen, erweise sich die Bewertung der Auswirkungen aktuell als schwierig, hieß es in einem der Hauptvorträge am letzten Veranstaltungstag. Zudem wurde auch darauf hingewiesen, dass Gesundheitspolitik entstigmatisierende Maßnahmen fördern und gesamtgesellschaftlich untermauern muss.

Wandel im Umgang mit Sucht

Die Podiumsdiskussion zum Abschluss der Veranstaltung thematisierte den Wandel im Umgang mit Sucht. Dabei blickten die Diskutierenden nicht nur auf das vergleichsweise gut aufgestellte Versorgungssystem in Deutschland, sondern schauten auch auf die Triebfedern für suchtpolitische Veränderungen und Veränderungen in der Suchthilfe. Sie diskutierten den Wandel in der Gesellschaft, der dem Wandel in der Suchtpolitik teilweise vorausgeht. Engagierte Suchthilfe fördere langwierige suchtpolitische Veränderungsprozesse, hieß es in diesem Zusammenhang. Einbezogen wurden auch Erfahrungen aus dem europäischen Ausland.

Gute Resonanz

In der Evaluation gaben insgesamt 98 Prozent der Befragten an, die Veranstaltung habe ihnen „sehr gefallen" bzw. „gefallen".

DHS Fachkonferenz SUCHT 2023

Die 62. DHS Fachkonferenz SUCHT findet vom 13. bis 15. November 2023 in Berlin-Adlershof statt. Der thematische Schwerpunkt lautet: „Sucht und soziales Umfeld" (Arbeitstitel). Über das Programm und die Teilnahmebedingungen informiert die DHS voraussichtlich ab Ende des 2. Quartals 2023 auf der Tagungs-Website www.dhs-fachkonferenz.de.

Regina Müller, DHS-Referentin für Nachsorge und Selbsthilfe / Petra von der Linde, DHS-Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Mehr Katholiken weltweit

Die Zahl der Katholiken weltweit ist im Jahr 2021 auf rund 1,378 Milliarden gestiegen, das sind 1,3 Prozent mehr als im Vorjahr, teilt das Portal Vatican News mit. Es bezieht sich auf aktuelle Zahlen des Statistischen Jahrbuchs des Vatikans. Demnach stieg die Zahl der Katholiken in Afrika um über drei Prozent, in Asien und Amerika leicht um etwa ein Prozent, in Europa blieben die Zahlen nahezu unverändert. Der Anstieg entsprach ungefähr dem allgemeinen Anstieg der Weltbevölkerung im entsprechenden Zeitraum.

Der Anteil der katholischen Gläubigen an der Weltbevölkerung liegt bei knapp 18 Prozent. In Europa stellen sie 39 Prozent der Bewohner*innen. Innerhalb der katholischen Weltkirche wird der prozentuale Anteil am afrikanischen Kontinent wichtiger: Er übersprang in den Jahren 2020 und 2021 die 19-Prozent-Marke. Der prozentuale Anteil der Europäer geht hingegen weiter zurück und fällt unter die 20-Prozent-Marke.

Fast die Hälfte aller Katholiken der Welt leben in Amerika - davon 75 Prozent in Südamerika und 27 Prozent allein in Brasilien. Das flächenmäßig größte Land Südamerikas bleibt damit auch das Land mit der höchsten Katholikenzahl weltweit: 180 Millionen Brasilianer*innen sind katholisch. Zählt man die Menschen aus Nord- und Südamerika zusammen, sind fast zwei Drittel von ihnen katholisch. Am niedrigsten liegt der Anteil der Katholiken an der Bevölkerung in Asien, nämlich bei 3,3 Prozent.

Tiefgreifende Krise der Kirche in Deutschland

In Deutschland sind erstmals seit Bestehen der Bundesrepublik über die Hälfte der Einwohner*innen (50,3 Prozent) nicht Mitglied der Amtskirchen. Christen bilden aber weiterhin die größte Religionsgemeinschaft: 26 Prozent gehören der katholischen Kirche an, 23,7 Prozent der evangelischen Kirche. Der Islam ist die drittgrößte Religion mit knapp sechs Millionen Mitgliedern.

Im Jahr 2021 haben knapp 360.000 Menschen der Kirche den Rücken gekehrt, damit hat die Austrittswelle einen neuen Rekordwert erreicht. Die meisten Austritte gab es im Erzbistum Köln, gefolgt von München und Freising und Freiburg. Laut Deutscher Bischofskonferenz (DBK) hat die Zahl der Kirchenmitglieder in Deutschland 2021 bei etwa 21,6 Millionen Personen gelegen.

Vor allem die Missbrauchs- und Finanzskandale der letzten Jahre haben zu einem großen Vertrauensverlust in der christlichen Gemeinde geführt. Das betrifft auch die evangelische Glaubensgemeinschaft – ihre Mitgliederzahl sank erstmals unter 20 Millionen.

Aus: Kirchenstatistik der Deutschen Bischofskonferenz für das Jahr 2021 und www.vaticannews.va vom 4. März 2023

B U C H T I P P

Paula Russel

Mama, ich kiffe doch nur

Mein Sohn nahm Drogen, dann nahm er sich das Leben (Autobiografie)

128 Seiten, € 9,95
ISBN: 978-3-957536-50-1
DeBehr-Verlag, Radeberg 2019

Paula Russel verliert ihren Sohn. Daniel wählt den Freitod und stürzt die, die ihn liebten, in tiefste Verzweiflung. Um an diesem schweren Schicksalsschlag nicht zu zerbrechen, hat die Autorin ihren schmerzhaften Trauerweg aufgeschrieben – Schritt für Schritt. Sie taucht in viele Themen ein: Trauer, Schuldgefühle, Ängste und Verzweiflung. Und sie durchforscht die für sie bisher verborgene Seite ihres Kindes und das Ausmaß seiner Sucht.

„Habt Ihr nichts bemerkt? Da muss doch was gewesen sein. Man bringt sich doch nicht einfach so um". Diese Fragen stellte man Paula Russel, und sie stellte sie sich selbst, jeden Tag. Ihr Sohn hatte sich umgebracht! Nun musste sie irgendwie überleben. Sie hatte vermutet, er „kifft nur". Dieses so verharmloste Konsumieren von Cannabis war der Einstieg in ein Experimentieren mit Drogen aller Art. Waren Drogen seine Flucht aus dem Alltag, den Sorgen und Problemen? Oder hatten die Drogen sein Leben für ihn lebensunwert gemacht?

Aus dem Vorwort:

„Der Suizid meines Sohnes war die größte Herausforderung für mich, ihn zu verstehen und seinen Entschluss zu akzeptieren, stellte mein Leben total auf den Kopf. Ein Chaos der Gedanken und Gefühle brach über mich herein… Wie soll man mit einer solchen Situation umgehen? Und wie soll man eine solche Entscheidung respektieren?

Daniel hatte sich entschieden, unsere Beziehung endgültig zu beenden, und das war für mich eine Zurückweisung. Er hatte das Gesetz eines natürlichen Todes außer Kraft gesetzt und mein geordnetes Leben über den Haufen geworfen. Am Anfang war es sehr schwer, darüber zu sprechen, denn wer spricht schon gern von seinem Sohn als Selbstmörder? Und wer möchte gern die Mutter eines Selbstmörders sein?

Mein Junge hat sich das Leben genommen, und das Wort „Suizid" begleitet nun mein Leben. Das gelebte Leben meines Sohnes rückte in den Hintergrund. Doch sein Leben bestand ja nicht nur aus seinem Suizid. Ich war einfach nur überfordert und auf der Suche nach Hilfe. Wer kann in einem solchen Fall helfen? Wo findet man Hilfe? Ich habe mich auf den Weg gemacht, um einige Adressen und Informationen zu finden, z.B. von Angehörigen, deren Kinder einen Suizid begangen haben."

TERMINE

21. bis 23. April 2023:
Bundesdelegiertenversammlung, Siegburg

5. bis 7. Mai 2023:
Multiplikatoren-Tagung „Frauen- und Männerarbeit / Gender“, Georgsmarienhütte

6. bis 13. Mai 2023:
Aktivseminar für alle im Kreuzbund „Wanderexerzitien auf dem Eselsweg von Schlüchtern bis Miltenberg“(ausgebucht)

30. Juni bis 3. Juli 2023:
Multiplikatoren-Tagung „Senioren / 55 plus“, Siegburg

22. bis 24. September 2023:
Multiplikatoren-Tagung „Familie als System“, Paderborn

24. bis 26. September 2023:
Konferenz der Geistlichen Beiräte zur Seelsorge im Kreuzbund, Würzburg

7. Oktober 2023:
Herbst-Arbeitstagung (digitale Veranstaltung)

20. bis 22. Oktober 2023:
Seminar für alle im Kreuzbund: „Zum Umgang mit Konflikten“, Siegburg (ausgebucht)

27. bis 29. Oktober 2023:
Multiplikatoren-Tagung „Öffentlichkeitsarbeit“, Paderborn

3. bis 5. November 2023:
Seminar für alle im Kreuzbund: „Dickes Fell in stürmischen Zeiten!?“, Hamburg (ausgebucht)

Hinweis:

Redaktionsschluss für die Ausgabe 3/2023 ist am 14. Mai 2023.

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: presse@kreuzbund.de
Internet: www.kreuzbund.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Gunhild Ahmann

Redaktionsteam:
Gunhild Ahmann
Dieter Babetzky
Franz Brinkmann
Marianne Holthaus
Heinz-Josef Janßen
Dr. Michael Tremmel

Druck:
Thiekötter Druck GmbH & Co. KG, Münster

Titelbild:
Adobe Stock © Santiago Cornejo

Rückseite:
Adobe Stock © Markus Kämpfer

Auflage: 12.500

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.

Vom Grabe ist der Herr erstanden und grüßet, die da sein.
Und wir sind frei von Tod und Banden und von der Sünde Moder rein.

(Annette von Droste-Hülshoff)