

WEGGEFÄHRTE

Gemeinsam

Sucht überwinden



KREUZBUND

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Liebe Leserinnen und Leser!

„Auffrischung“ des Kreuzbund-Logos

Die Bundesdelegiertenversammlung hat im September 2020 ein neues Logo beschlossen. Vorausgegangen war ein mehrjähriger Prozess, der auch eine Umfrage zur Wirkung des vorherigen Logos umfasste, sowohl der Bild- als auch der Wortmarke. Eine große Mehrheit der beteiligten Weggefährtinnen und Weggefährten, aber auch Außenstehende hatten sich dabei dafür ausgesprochen, das Logo nicht gänzlich abzulösen, sondern lediglich zu modernisieren. Das möchte ich zum Anlass nehmen, um einige Gedanken zum Logo des Kreuzbundes zu äußern, wobei ich einige Recherchen und Feststellungen meines Amtsvorgängers, Pastor Willi Wietkamp, mit einbeziehe.

Im Idealfall bringt das Logo eines Verbandes, einer Einrichtung oder eines Unternehmens die Botschaft und die Anliegen des Logoinhabers zum Ausdruck. Im Falle des Kreuzbundes ist das an der Entwicklung des Logos gut nachvollziehbar. Der Kreuzbund wurde 1896 als „Katholischer Verein gegen den Missbrauch geistiger Getränke“ (ab 1899 Katholisches Kreuzbündnis) von Pfr. Josef Neumann als Abstinenzverband gegründet. Die Arbeit

und das Zeugnis der ersten Mitglieder galten als Kampf gegen den sogenannten Elendsalkoholismus, der als Folge der Industrialisierung grassierte. Die Mitglieder waren in der Regel keine betroffenen Suchtkranken, sondern Katholiken, die sich zu freiwilliger Abstinenz verpflichteten, um ein Zeugnis gegen den Missbrauch des Alkohols geben zu können.

Ganz dem Zeitgeist und seinen Vorlieben für historisierende Motive entsprechend lehnte man sich in der Wahl des ersten Logos an die Ideale des Rittertums (Kampfgeist, Einsatz für die Schwachen, Caritas) an und wählte ein Logo, das einen Wappenschild mit einem Kreuz zeigte.

Mit der Einführung des Namens „Kreuzbund“ 1926 wurde dieses Logo abgelöst durch einen die Erdkugel andeutenden Kreis, der von einem Kreuz bekrönt wurde. So wurde das Bekenntnis zum Christentum mit der Botschaft gekoppelt, dass der Einsatz gegen den Alkoholismus eine weltumspannende Aufgabe ist.

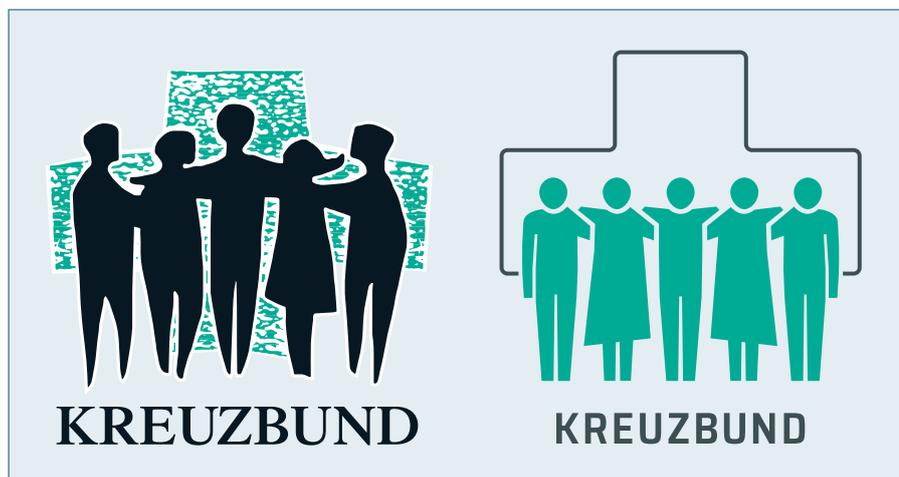
Menschen, die krankheitsbedingt keinen Alkohol trinken durften, konnten als Mitglieder in dieser abstinenten Gruppe

weiter am gesellschaftlichen Leben teilnehmen und wurden in ihrer „aufgezwungenen“ Alkoholabstinenz durch das solidarische Verhalten der anderen gestützt. Im Laufe der Zeit fanden so immer mehr alkoholabhängige Menschen, die vom Gründer des Kreuzbundes schon als Kranke gesehen wurden, und ihre Angehörigen den Weg zum Kreuzbund und übernahmen dort auch nach und nach Aufgaben.

Die Weltgesundheitsorganisation hat 1952 den Alkoholismus als Krankheit anerkannt. Für Deutschland wurde das 1968 durch ein Urteil des Bundessozialgerichtes in Kassel umgesetzt. Fortan änderte sich auch das Selbstverständnis des Kreuzbundes. Aus dem Abstinenzverband wurde die „Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und ihre Angehörigen“. Der vorwiegend kämpferische und missionarische Ansatz einer Vereinigung von Menschen, die unter freiwilligem Verzicht auf Alkohol gegen die „Volksdroge Nr. 1“ vorgehen wollten, wurde abgelöst von dem uns bis heute vertrauten Selbsthilfegedanken: Suchtkranke Menschen und ihre Angehörigen schließen sich in Gruppen zusammen, um sich durch Erfahrungsaustausch bei der Einübung und Pflege eines abstinenten Lebens gegenseitig zu stärken.

Diese Änderung im Selbstverständnis sollte sich auch im Logo des Verbandes ausdrücken. Dazu konnte der Kreuzbund auf ein Motiv des Künstlers Paul Reding aus Waltrop zurückgreifen. Er hatte zu Beginn der 60er Jahre für die jährliche Fastenaktion der Katholischen Sozialethischen Arbeitsstelle der Bischofskonferenz (KSA) ein Erkennungszeichen entworfen. Der Kreuzbund war damals mit der KSA noch aufs Engste verbunden und hatte seine Geschäftsstelle im selben Haus. Paul Reding entwickelte aus diesem Zeichen für den Kreuzbund das bis vor kurzem gültige Logo.

Es zeigte eine Gruppe von fünf Menschen vor einem Kreuz, wobei die Menschen sich gegenseitig die Arme um die Schultern legen: Ausdruck von Gemeinschaft und von der Bereitschaft, sich gegenseitig zu helfen, zu stützen und zu tra-



Bildunterschrift

Fortsetzung auf Seite 2

Zu dieser Ausgabe



Liebe Leserin, lieber Leser,

„Gemeinsam Sucht überwinden“ ist der Titel dieser Ausgabe des WEGG-FÄHRTE. Damit greifen wir den neuen „Claim“ des Kreuzbundes auf. Denn die Bundesdelegiertenversammlung hat im September 2020 nicht nur ein modifiziertes Kreuzbund-Logo, sondern auch einen neuen „Claim“ beschlossen. Die Hintergründe dazu erläutert Thorsten Weßling, Geistlicher Beirat des Kreuzbund-Bundesverbandes, in seinem „Impuls“.

Ein „Claim“ ist die charakterisierende Aussage für ein Unternehmen oder eine Organisation. „Gemeinsam Sucht überwinden“ fasst die Mission des Kreuzbundes in wenigen Worten prägnant zusammen und bringt damit seine Gesamtphilosophie zum Ausdruck. Denn im Gegensatz zu den Anonymen Alkoholikern legt der Name „Kreuzbund“ nicht gleich den Sinn und Zweck des Verbandes offen.

„Gemeinsam Sucht überwinden“ ist eine gute Zusammenfassung für die Sucht-Selbsthilfe, lässt sich aber auch noch weiter unterteilen: So liegt es beispielsweise nahe, die Gemeinsamkeit auf die Partnerschaft zu beziehen. Wir haben drei Ehepaare danach gefragt, wie sie es trotz der Suchtkrankheit eines Partners bzw. einer Partnerin geschafft haben zusammenzubleiben (S. 10-12). In weiteren Beiträgen zum Schwerpunktthema geht es um die Gruppenarbeit vor Ort, erste Schritte zur digitalen bzw. virtuellen Selbsthilfe und das Prinzip der Lotsennetzwerke (S. 14-16).

Nicht zuletzt stellen wir uns die Frage, wie sich die politischen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen verändern sollten, damit suchtkranke Menschen in ihrer Abstinenz unterstützt werden. Es geht darum, die Entscheidung für eine suchtmittelfreie Lebensführung leichter zu machen (S. 12-13).

In der Rubrik „Aus dem Bundesverband“ berichten wir über die Multiplikatoren-Tagungen der Arbeitsbereiche „Familie als System“ und „Öffentlichkeitsarbeit“, die im Oktober 2020 gerade noch vor dem zweiten „Lockdown“ stattgefunden haben, wenn auch mit deutlich weniger Teilnehmenden (S. 6-7).

Wir hoffen, dass wir in 2021 trotz der Corona-Pandemie möglichst alle geplanten Seminare und Arbeitstagungen durchführen können, selbstverständlich unter den jeweils geltenden Hygieneregeln. Das vergangene Jahr hat gezeigt, dass die Tagungshäuser in diesem Sinne hervorragend organisiert sind. Eine Übersicht und ein Anmeldeformular für die Seminare finden Sie auf den Seiten 3-4. Bitte melden Sie sich an, wir freuen uns auf Sie.

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

Ein frohes und vor allem gesundes neues Jahr wünscht Ihnen

Ihre Gunhild Ahmann

Aus dem Inhalt

Seite

IMPULS	U2
ZU DIESER AUSGABE	1
AUS DEM BUNDESVERBAND	2-9
<ul style="list-style-type: none"> ■ Bundesseminare 2021 ■ Kreative Kommunikationsformen – Bundeskonferenz tagt digital ■ Die letzte Tagung vor der zweiten Welle ■ Entlastung für Angehörige von Suchtkranken ■ Neujahrsgruß ■ Wir sagen Danke 	
IM BLICKPUNKT:	
„GEMEINSAM SUCHT ÜBERWINDEN“	10-16
<ul style="list-style-type: none"> ■ Gemeinsam Sucht überwinden – in der Partnerschaft ■ Zu einer suchtfreieren Gesellschaft ■ Gemeinsam Sucht überwinden – in der Selbsthilfe und als Lotse ■ Gemeinsam Sucht überwinden – im Verband und digital 	
HOBBY + FREIZEIT	17
PERSÖNLICHE GESCHICHTEN	18
AUS DEN DIÖZESANVERBÄNDEN	19-25
PASSIERT – NOTIERT	26-32
TERMINVORSCHAU / IMPRESSUM	U3

Fortsetzung des Impulses

gen. Im Laufe der Jahre veränderte sich das Logo – vermutlich durch immer neues Kopieren – in der Weise, dass die vielen, sich gegenseitig umfassenden Arme zu einem einzelnen dicken Bündel zusammengesogen wurden. Diese Darstellung wird von manchen eher so interpretiert, dass die mittlere Person den am Kreuz hängenden Jesus Christus darstellt. Bei der urheberrechtlichen Eintragung der Bildmarke im Jahr 2001 wurde diese veränderte Version zugrundegelegt. Lediglich die Ehrenzeichen, die der Verband für langjährige Mitgliedschaften verleiht, zeigen noch das ursprüngliche Logo. Ich finde, dass gerade die gegenseitig um die Schultern gelegten Arme bei der jetzt beschlossenen Modernisierung unseres Logos wieder deutlicher erkennbar sind.

Das Kreuz, das in der Neufassung 2020 farblich nicht mehr ausgefüllt ist, kann sicherlich mehrdeutig verstanden werden: Zum einen als Bekenntnis zum Kreuz als Symbol des christlichen Glaubens, also zum geistlichen Fundament unseres Verbandes und seiner verbandlichen Zugehörigkeit zur katholischen Kirche (auch wenn die Zugehörigkeit zu einer christlichen Kir-

che heute keine Bedingung mehr für die persönliche Mitgliedschaft im Kreuzbund ist). Zum anderen verweist uns das Kreuz auf Jesus Christus und seinen durch Barmherzigkeit und Empathie geprägten Umgang mit Leidenden und Kranken, woraus sich viele Impulse für den Umgang auch mit suchtkranken Menschen ableiten lassen, die förderlich für die Einübung und Vertiefung eines abstinenter Lebens sein können. Und nicht zuletzt kann das Kreuz natürlich auch als Sinnbild für die Belastung durch die zu tragende Suchterkrankung stehen, und zwar für den suchtkranken Menschen selbst als auch für seine Angehörigen; wobei wir uns mit Blick auf die Gestalt des Simon von Cyrene auf dem Kreuzweg Jesu als Menschen verstehen dürfen, die sich gegenseitig beim Tragen dieses Kreuzes helfen. Getreu einer Weisung des Apostels Paulus im Galaterbrief, wo es heißt: „Einer trage des anderen Last!“ (Gal 6,2a)

Verstärkt wird die Botschaft des aus Bildmarke (Menschengruppe vor dem Kreuz) und Wortmarke (Schriftzug „Kreuzbund“) bestehenden Logos durch einen sogenannten „Claim“, der kein offizieller

Bestandteil des Logos ist, sondern eine Textaussage, mit der das Logo ergänzt werden kann. Mit der Beschlussfassung über das modernisierte Logo wurde auch über einen neuen Slogan abgestimmt, der das in den letzten Jahren verwendete „offen(er)leben abgelöst hat: „Gemeinsam Sucht überwinden“. Dieser Claim ist so etwas wie eine Kernbotschaft, die ins Wort bringt, wofür der Kreuzbund steht.

Man kann – und wird – intensiv darüber diskutieren, ob eine solche Modernisierung unseres Logos wirklich nötig oder auch nur sinnvoll gewesen ist. Wenn wir die frühere und die jetzige Version des Logos direkt nebeneinander legen, ist aber schon erkennbar, dass die Neufassung klarer wirkt und in ihrer piktogrammatischen Darstellung die unserer Zeit vermutlich mehr entgegenkommende Form der Stilisierung bedient. Dennoch meine ich, dass der Wiedererkennungswert bei der jetzt erfolgten Modernisierung unseres Logos durchaus noch gegeben ist.

Pastor Thorsten Weßling (Geistl. Beirat des Kreuzbund-Bundesverbandes)

B U C H T I P P



Heinz-Peter Röhr:

Vom Umgang mit Gefühlen.

Wie man Kontrollverlust überwindet

168 Seiten, 18,00 €

ISBN 978-3-8436-1279-1

Patmos Verlag, Berlin/Freiburg 2020

Zum Buch:

Kontrolle zu haben, ist ein Urbedürfnis des Menschen. Die Kontrolle über Gefühle oder sein Verhalten zu verlieren, ist unangenehm. Der intelligente Umgang mit Gefühlen ist für unser Lebensglück wichtiger als ein hoher IQ. Wer die Kontrolle über seine Emotionen oder sein Verhalten verliert, etwa beim endlosen Grübeln, bei unrealistischen Ängsten oder auch bei Wut und Ärger, belastet sich selbst und seine Beziehungen.

Heinz-Peter Röhr erklärt, was Kontrollverlust ist, wie es dazu kommt und welche Strategien es dagegen gibt. Einfache Übungen ermöglichen es, typische, im Gehirn verankerte Fehlreaktionen zu erkennen und destruktive innere Muster aufzulösen. Diese begegnen uns z.B. bei endlosen Gedankenschleifen und unbegründeten Ängsten. Auch bei Wut und

Ärger kann man leicht die Beherrschung verlieren, was Beziehungen belastet. So kann unkontrollierter Hass beispielsweise wie eine Droge wirken, unser soziales und gesellschaftliches Leben beeinflussen und damit das Zusammenleben folgeschwer beeinträchtigen. Das Buch klärt auf und hilft, wieder mehr Balance und Gelassenheit ins Leben zu gewinnen.

Zum Autor:

Heinz-Peter Röhr ist Pädagoge und war über 30 Jahre lang an der Fachklinik Fredeburg/Sauerland für Suchtmittelabhängige psychotherapeutisch tätig. Er hat sehr erfolgreiche Ratgeber veröffentlicht, u.a. zu den Themen Narzissmus, Selbstwert, Selbstliebe, emotionale Abhängigkeit, Borderline und Sucht.

Bundesseminare 2021

Hier finden Sie die Themen und Termine sowie die Referentinnen und Referenten aller Seminare des Kreuzbund-Bundesverbandes im Jahr 2021. Eine inhaltliche Beschreibung der Seminare gibt es auch im Internet unter www.kreuzbund.de in der Veranstaltungsübersicht 2021. Anmeldungen für die Seminare sind mit dem unten stehenden Anmeldeformular oder online möglich. Richten Sie bitte Ihre Anmeldung direkt an die Bundesgeschäftsstelle. Bitte beachten Sie die Anmeldefristen. Wir hoffen, dass trotz der Corona-Pandemie möglichst alle Veranstaltungen stattfinden können, evtl. mit einer reduzierten Teilnehmerszahl.

Weitere Hinweise

Teilnahmebestätigungen werden in der Regel fünf bis sechs Wochen vor dem Seminartermin verschickt. Wir verschicken mit der Teilnahmebestätigung gleichzeitig eine Zahlungsaufforderung, d.h. die Eigenbeteiligung von 70 € für Kreuzbund-Mitglieder und 140 € für Nicht-Mitglieder (abgesehen von den Wanderexerzitionen) muss innerhalb von zwei Wochen überwiesen werden. Erst nach Zahlungseingang ist die Teilnahme verbindlich.

Der Bundesverband finanziert die Übernachtungs-, Verpflegungs- und Honorarkosten. Die Teilnehmenden zahlen die Fahrtkosten selbst. Es gibt Möglichkeiten, sich die Aufwändungen für die Teilnahme an einem Seminar fördern zu lassen. So kann z. B. über die Krankenkassenförderung für die Selbsthilfe die Übernahme

der Reisekosten und der Teilnahmegebühr beantragt werden. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir Personen, die eine Anmeldebestätigung erhalten haben und die ohne Angaben von Gründen fehlen, den Eigenbetrag u. U. nachträglich in Rechnung stellen.

Für Rückfragen im Zusammenhang mit den Bundesseminaren stehen Ihnen Gunhild Ahmann (Referentin für Öffentlichkeitsarbeit), Marianne Holthaus und Dr. Michael Tremmel (Suchtreferenten) unter Telefon 02381/67272-0 zur Verfügung.

Wir hoffen, dass unser Angebot Sie anspricht. Seminare sind ein Teil unseres aktiven und lebendigen Kreuzbundes. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und freuen uns auf Sie.

Die Bundesgeschäftsstelle

Seminar für alle im Kreuzbund

„Die Kunst der Rede – Menschen verstehen und überzeugen“

Termin: 12. bis 14. Februar 2021

Ort: Bildungshaus St. Ursula, Erfurt

Leitung: Paul-Michael Leißner, Gunhild Ahmann

Anmeldeschluss: 31. Januar 2021

Seminar für alle im Kreuzbund

„Klopfen und andere Selbsthilfetechniken zur Überwindung unangenehmer Gefühle und Gedanken“

Termin: 26. bis 27. Februar 2021

Ort: Exerzitenhaus Kloster Salmünster Bad Soden-Salmünster

Leitung: Marianne Holthaus

Anmeldeschluss: 31. Januar 2021

Bitte hier abschneiden, in einen Fensterbriefumschlag stecken und ausreichend frankieren!



**Kreuzbund e.V.
Bundesgeschäftsstelle
Münsterstraße 25**

59065 Hamm/Westf.

Absender:

Vorname, Name

Straße

Plz

Ort

Telefon

E-Mail

Kreuzbund-Gruppe

Kreuzbund-Mitglied

Diözesanverband

ja

nein

**Kreativ-Seminar für alle
im Kreuzbund**

*„Die Gesichter einer Stadt in Bildern
erzählen – ein Fotoseminar“*

Termin: 9. bis 11. April 2021

Ort: Gästehaus der
Schervier-Schwestern, Aachen

Leitung: Frank Hübner,
Gunhild Ahmann

Anmeldeschluss: 28. Februar 2021

**Aktivseminar für alle
im Kreuzbund**

*„Wanderexerzitien auf dem Hildegard-
von-Bingen-Pilgerwanderweg“*

Termin: 28. Mai bis 5. Juni 2021

Start: Idar-Oberstein
Ziel: Bingen

Leitung: Thorsten Weßling,
Gunhild Ahmann

Anmeldeschluss: 31. März 2021

**Seminar für alle
im Kreuzbund**

*„Bogenschießen und Stille
in der Tradition des Zen“*

Termin: 25. bis 27. Juni 2021

Ort: Hotel Kloster Damme,
Damme

Leitung: Matthias Dieckerhoff,
Michael Tremmel

Anmeldeschluss: 30. April 2021

**Seminar für alle
im Kreuzbund**

*„Lotse sein – eine Aufgabe in der
Sucht-Selbsthilfe“*

Termin: 16. bis 18. Juli 2021

Ort: Bildungshaus St. Ursula,
Erfurt

Leitung: Frank Hübner,
Marina Knobloch
Michael Tremmel

Anmeldeschluss: 31. Mai 2021

**Seminar für alle
im Kreuzbund**

*„Dem Gehenden schiebt sich der Weg
unter die Füße –
Vom Umgang mit Tod und Trauer“*

Termin: 5. bis 7. November 2021

Ort: Kardinal-Hengsbach-Haus,
Essen

Leitung: Sigrid Müller-Groll
Marianne Holthaus

Anmeldeschluss: 30. September 2021

SEM IN A R A N M E L D U N G

Ich melde mich verbindlich zu folgenden Seminaren an:

Thema: _____

Termin: _____ Ort: _____

Thema: _____

Termin: _____ Ort: _____

Ich habe die Datenschutzerklärung (www.kreuzbund.de/Seminaranmeldung) des Kreuzbund e.V. Bundesverband zur Kenntnis genommen und erkläre mich mit der Verwendung meiner Daten einverstanden.

Datum: _____

Unterschrift

Kreative Kommunikationsformen – Bundeskonferenz tagt digital

Die rund 30 Teilnehmenden der Bundeskonferenz haben sich am Samstag, 21. November 2020 nicht wie ursprünglich geplant in Trier, sondern per Videokonferenz getroffen. Denn wie Thorsten Weßling, Geistlicher Beirat des Bundesverbandes, in seinem Impuls sagte, brauchen wir noch etwas Geduld, bis wir wieder zu den gewohnten Kreuzbund-Veranstaltungen zurückkehren können.

Die Auswirkungen der Corona-Krise

Unter diesen Umständen war es naheliegend, über die Corona-Krise und ihre Auswirkungen auf den Kreuzbund zu diskutieren. Bundesgeschäftsführer Heinz-Josef Janßen erläuterte, dass das gemeinsame Papier der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) und der fünf Sucht-Selbsthilfeverbände zur Systemrelevanz der Sucht-Selbsthilfe bei der Bundesdrogenbeauftragten und in den Sozialministerien der Bundesländer positiv aufgenommen wurde. Die ausdrückliche Erwähnung der Sucht-Selbsthilfe hat ein Umdenken ausgelöst und dazu beigetragen, dass in einigen Bundesländern die Gruppentreffen weiterhin stattfinden können. Besonders in Hessen und Rheinland-Pfalz gab es dafür Unterstützung aus den Sozialministerien. Außerdem hat das sächsische Sozialministerium die „Empfehlungen des Kreuzbundes für Gruppentreffen während der Corona-Pandemie“ als besonders professionell und verantwortungsvoll gelobt.

Viele Diözesanverbände haben allerdings die Erfahrung gemacht, dass die Systemrelevanz der Sucht-Selbsthilfe nicht überall durchsetzbar ist, auch wenn sie z.B. im Mai 2020 vom NRW-Sozialministerium schriftlich bestätigt wurde. Es gibt vor Ort Einschränkungen durch die Vermieter der Gruppenräume. Ob sich die Gruppen treffen können, ist letztendlich abhängig vom jeweiligen Hausherrn. Auch wenn die Gruppen sehr ideenreich

sind, z.B. in Bezug auf virtuelle Gruppentreffen, ist es unter diesen Umständen schwierig, die Gruppenbesucher*innen bei der Stange zu halten.

Im Hinblick auf geschlossene Gruppenräume empfiehlt Thorsten Weßling den Diözesanverbänden, sich an das Bischöfliche Generalvikariat bzw. Ordinariat zu wenden. Das Bistum Münster hat beispielsweise die Pfarrgemeinden gebeten, ihre Räume für die Sucht-Selbsthilfegruppen zu öffnen.

Da ist der Kreuzbund-Chat gerade zur rechten Zeit gekommen, er startete noch vor der Corona-Krise, inzwischen gibt es ihn fast täglich. In der Regel sind es drei bis fünf Teilnehmende pro Chat. Immer wieder kommen auch neue User*innen dazu, darunter Abhängige aller Suchtformen. Damit sich mehr Gruppen-Mitglieder am Chat beteiligen, sollte in den DV und besonders bei den Gruppenleitungen dafür geworben werden.

Stopp für Mitgliedsausweise

Der DV Rottenburg-Stuttgart hatte 2012 den Druck der Mitgliedsausweise initiiert. Seitdem haben sich die Bedingungen allerdings geändert. Der Druck ist aus finanziellen Gründen nur bei einer Mindestanzahl von 500 Stück sinnvoll. Für das 2. Halbjahr 2020 liegen aktuell aber nur 153 Bestellungen vor. Außerdem hat sich die Hoffnung, durch den Ausweis Preisnachlässe bei Firmen oder im Einzelhandel zu erhalten, nicht bestätigt. Vergünstigungen beim Eintritt in Museen und Bäder sind eher mit der Ehrenamtskarte möglich.

Vor diesem Hintergrund waren sich die Teilnehmenden der Bundeskonferenz einig, dass die Ausweise nicht mehr gebraucht werden. Sie votierten einstimmig für deren Abschaffung. Auch die ausstehenden 153 Ausweise werden nicht mehr gedruckt. Bei Gelegenheit

soll über mögliche Alternativen nachgedacht werden.

Ehrungen und Auszeichnungen

Außerdem hat sich die Bundeskonferenz mit den künftigen Regelungen bei den Ehrungen langjähriger Mitglieder beschäftigt und folgendes beschlossen: Der Rhythmus der Ehrungen durch den Bundesverband wird auf 5, 15 und 25 festgelegt. Bisher war erst nach 10 Jahren eine Ehrung durch den Bundesverband vorgesehen. Die frühere Ehrung drückt Wertschätzung aus und soll die Mitglieder stärker an den Verband binden. Für mögliche weitere zwischenzeitliche Ehrungen sind die Diözesanverbände zuständig. Dieses Verfahren gilt ab Mitte 2021.

Digitale Veranstaltungsformate

Alle Teilnehmenden stimmten überein, dass Videokonferenzen die persönliche Begegnung nicht ersetzen können, aber abhängig von der Corona-Entwicklung bei bestimmten Veranstaltungen durchaus in Betracht gezogen werden sollten, z.B. bei Vorstandssitzungen, der Sitzung der Geschäftsführungen oder kleineren Besprechungen. Dabei werden Reise- und Tagungskosten gespart und auch viel Zeit. Dagegen können Gruppentreffen und Seminare, die emotionale Nähe brauchen, nicht dauerhaft digital stattfinden. Digitale Treffen können die persönliche Begegnung grundsätzlich nicht ersetzen, sie können aber gerade in der Corona-Krise eine Ergänzung und Bereicherung sein.

Die Bundesvorsitzende Andrea Stollfuß sagte in ihrem Schlusswort, sie gehe davon aus, dass sich von selbst herausstellt, für welche Treffen digitale Formate geeignet sind. Ihre Hoffnung, dass es im Jahr 2021 wieder mehr Präsenzveranstaltungen gibt, wird von allen geteilt.

*Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*

Die letzte Tagung vor der zweiten Welle

Ähnlich wie bereits im März war auch die zweite Multiplikatoren-Arbeitstagung „Öffentlichkeitsarbeit“ im Jahr 2020 vom 23. bis 25. Oktober in Essen die letzte Veranstaltung des Bundesverbandes vor dem Lockdown durch die Corona-Pandemie. Letztlich haben an der Tagung im Kardinal-Hengsbach-Haus in Essen nur sechs Multiplikatoren teilgenommen. Normalerweise sind es immer 20 bis 25 Teilnehmende, diese Zahl hatte das Tagungshaus wegen der Abstandsregel im Raum auf 16 reduziert. Genauso viele Personen hatten sich auch angemeldet, dann hatten aber einige davon Abstand genommen, in das Risikogebiet Essen zu reisen.

Detlev Vietz, Leiter des Arbeitsbereichs „Öffentlichkeitsarbeit“, und ich haben die Tagung trotzdem nicht abgesagt, wir hatten nämlich viele Punkte auf der Tagesordnung, die besprochen werden sollten. Zunächst ging es um das neue Kreuzbund-Logo, das die Bundesdelegiertenversammlung im September 2020 beschlossen hatte. Die bisherigen Rück-



Detlev Vietz

meldungen sind nach Aussage der Beauftragten überwiegend positiv, das Logo ist auf jeden Fall moderner als die alte Variante. Die Multiplikatoren setzen sich in ihren Diözesanverbänden dafür ein, dass das neue Logo möglichst schnell in den Veröffentlichungen des Kreuzbundes verwendet wird. Auf den Internetseiten und beim Briefpapier ist das z.B. ohne großen Aufwand möglich. In diesem Zusammenhang wird angeregt, alle Infomaterialien

noch mal auf zu überprüfen und den Bestand „auszudünnen“.

Ein weiteres Thema der Tagung war der neue Selbsthilfefilm des Kreuzbundes, der in diesem Jahr fertiggestellt werden soll. Ursprünglich war die Uraufführung auf dem Kongress am 12./13. Juni 2021 geplant, dieser Zeitpunkt verschiebt sich wegen der Corona-Pandemie jetzt etwas nach hinten. Die Machart des Films wird ähnlich sein wie beim ersten Film, die Umsetzung jedoch moderner. Er sollte nicht länger als vier Minuten sein. Um die Vielfalt der Selbsthilfe abzubilden, sind mehrere Einzelszenen in unterschiedlichen Längen geplant, z.B. Gruppenarbeit, Wanderexerzitien, Bundesdelegiertenversammlung und das alkoholfreie Open-Air-Festival in Düsseldorf im August 2021. Kamera und Schnitt übernimmt Peter Kirianczyk, freier Videojournalist aus Haltern am See, die Redaktion liegt bei mir.

Im Rahmen der Dreharbeiten für den Film sind einzelne persönliche Stellungnahmen von Kreuzbund-Mitgliedern geplant, die Bestandteil des Selbsthilfefilms sein können, aber auch unabhängig davon als kurze Videospots auf unseren Internetseiten und bei YouTube platziert werden können. Wir haben die Tagung in Essen genutzt, um diese Spots vorzubereiten und aufzunehmen. Einige haben gemerkt, dass es gar nicht so einfach ist, eine verständliche Aussage vor der Kamera ohne Stocken und möglichst kurz zu formulieren. Aber man konnte ja einfach noch mal von vorne anfangen...

Auf der nächsten Arbeitstagung im März 2021 beschäftigen wir uns auch mit diesem Thema. Tagungsort ist das Katholisch-Soziale Institut in Siegburg. Wir hoffen, dass wir dann wieder viele Multiplikatoren begrüßen können.

*Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*



Das Kardinal-Hengsbach-Haus in Essen

Entlastung für Angehörige von Suchtkranken

Am 19. September 2020 wurde ich auf der Bundesdelegiertenversammlung in Siegburg zur neuen Arbeitsbereichsleiterin „Familie als System“ gewählt. Kurz darauf fand vom 9. bis 11. Oktober 2020 in Augsburg die Multiplikatoren-Tagung „Familie als System“ statt, an der ich seit vielen Jahren bereits als Beauftragte des DV Paderborn teilgenommen habe. Nun war ich in der neuen Rolle als Arbeitsbereichsleitung dabei. Ich freue mich sehr auf diese Aufgabe. Das gemeinsame Wochenende war eine tolle Auftaktveranstaltung für mich.

Sonja Egger und die Referentin Margot Svoboda haben das Projekt „Kreuzbund-Entlastungstraining für Angehörige“ – kurz KETA - vorgestellt, das vom DV München und Freising entwickelt wurde. Das KETA-Training zielt darauf ab, Angehörige emotional zu entlasten, ihnen sinnvolle Strategien für belastende Situationen und einen förderlichen Umgang mit dem Suchtkranken zu vermitteln. Es ist auf sechs Monate angelegt und findet jeweils an einem Samstag im Monat statt.

Angehörige von Suchtkranken hören so oft, dass sie etwas für sich tun müssen, um nicht selbst durch die suchtbedingten Belastungen zu erkranken. Angebote gibt es für sie jedoch kaum. Ein spezielles Angebot kann Angehörige nicht nur informieren und entlasten, sondern ihnen auch den Weg in die Selbsthilfe erleichtern, um das Erlernte nachhaltig zu vertiefen und zu erleben, dass sie nicht allein sind mit ihren Nöten. Die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren haben sich sehr angeregt über KETA informiert und ausgetauscht. Nun gilt es zu prüfen, ob und wie spezielle Angebote für Angehörige in den regionalen Kreuzbund-Verbänden realisiert werden können.

Natürlich haben wir uns auf der Tagung auch über die Auswirkungen der Corona-Krise auf uns selbst, auf unser Ehrenamt und unsere Zielgruppen im



In Nachahmung des Deckenfreskos von Michelangelo in der Sixtinischen Kapelle: Marianne Holthaus (links) und Elisabeth Keller

Arbeitsbereich „Familie“ ausgetauscht. Suchtkranke, Angehörige und Kinder aus suchtbelasteten Familien und nicht zuletzt Singles sind jeweils auf ihre ganz individuelle Weise von den Folgen der Krise betroffen. In diesen Zeiten ist es schwer, neue Hilfesuchende in die Selbsthilfe zu integrieren, weil Gruppen nicht mehr selbstverständlich zusammenkommen dürfen – oder eben nur in beschränkter Weise. Beim Austausch über die Möglichkeiten der Beziehungsgestaltung in Corona-Zeiten war es gleichwohl ermutigend zu hören, was eben doch alles auf die Beine gestellt werden konnte, um sich in diesen Zeiten gegenseitig zu unterstützen und Hilfeangebote aufrecht zu erhalten.

Die Folgen der Krise waren selbstverständlich auch während der Tagung spürbar. So waren nur elf Teilnehmende anwesend. Selbstverständlich fand die Tagung im offiziellen wie im informellen Teil unter Corona-Hygienebedingungen statt – z.B. wie im „Frontalunterricht“ an Tischen mit sicherem Abstand zu jedem anderen. Die kreuzbundspezifische Zugewandtheit und Herzlichkeit war nur „ge-

bremst“ möglich. Die Hygienemaßnahmen sorgten für die nötige Sicherheit der Teilnehmenden und erforderten gleichzeitig eine besondere Bereitschaft aller mitzuwirken und sich einzulassen.

An dieser Stelle: Ein herzliches Dankeschön, an die Multiplikatoren, die sich darauf eingelassen haben!

Dankeschön besonders an die neuen Multiplikatoren: Sie haben sich unter erschwerten Bedingungen sehr gut integriert!

Dankeschön nicht zuletzt an die Multiplikatoren, denen kurzfristig absagt wurde, weil das Tagungshaus die Platzkapazitäten reduziert hat bzw. ihnen wegen ihrer Herkunft aus einem Corona-Hotspot die Teilnahme nicht ermöglicht werden konnte.

Alle haben die Situation verständnisvoll mitgetragen!

Elisabeth Keller, Leiterin des Arbeitsbereichs „Familie als System“

Neujahrsgruß

Liebe Weggefährtinnen, liebe Weggefährten,

wohl niemand von uns hat geahnt, dass ein Virus unsere Weltordnung derart ins Wanken bringen könnte, wie es das Corona-Virus tatsächlich geschafft hat. Selbstverständlich hat es auch vorher Krisen gegeben, z.B. die Finanzkrise, die Eurokrise und die Flüchtlingskrise. Doch sie haben das Leben der Menschen in aller Welt nicht so sehr beeinflusst wie die Corona-Krise. Deswegen ist es nur folgerichtig, dass die Gesellschaft für deutsche Sprache das Wort „Corona-Pandemie“ zum Wort des Jahres 2020 erklärt hat.

Der Alltag vieler Menschen änderte sich von heute auf morgen, waren wir doch alle gezwungen, uns anders zu organisieren, v. a. beim ersten „Lockdown“ im Frühjahr 2020: Die Kinder konnten einige Wochen nicht zur Schule gehen. Viele Angestellte und Selbständige konnten nicht mehr arbeiten. Auch viele Freizeitbeschäftigungen waren nicht mehr möglich: Shoppen, mit Freunden essen gehen, Kino, Theater, Fitness-Studio usw – von Reisen ganz zu schweigen.

Viele haben die unfreiwillige Pause genutzt, endlich mal im eigenen Haushalt aufzuräumen und zu entrümpeln und den Garten zu verschönern. Überhaupt zog es die Menschen in die Natur – zum Wandern, Radfahren und Joggen. Eigentlich müssten wir alle fitter sein als vorher...

Und der Natur konnten wir die „Erholungszeit“ deutlich anmerken: kein Flugzeug am Himmel, deutlich weniger Straßenlärm, bessere Luft – Zeit zum Durchatmen und zum Genießen im Grünen – allerdings überschattet von der Sorge um die eigene Gesundheit und die Gesundheit der Familie.

Gerade jetzt in der dunklen Jahreszeit werden wir langsam ungeduldig – auch wenn uns die Politiker*innen mit Durchhalteparolen ermutigen wollen „im Kampf gegen das Virus“. Ist es vielfach nicht eher ein Kampf gegen die Langeweile? Oder ein Kampf gegen die eigene Bequemlichkeit? Wir wünschen uns jedenfalls eine Rückkehr zur „Normalität“.

Vielleicht sollten wir Corona als eine Chance sehen, diese „Normalität“ auch mal in Frage zu stellen, unsere Beziehun-

gen zu anderen Menschen zu überdenken und nachzuspüren, welche sozialen Kontakte uns wirklich guttun.

So haben viele Mitglieder der Kreuzbund-Gruppen in der Zeit, als sie sich nicht treffen konnten, festgestellt, wie wichtig ihnen der Austausch in der Gruppe ist. Denn der regelmäßige Gruppenbesuch ist ihnen zu einer lieben Gewohnheit geworden, die ihr Leben bereichert. Manchmal erkennen wir das Wertvolle im Leben erst dann, wenn wir es vermissen.

In diesem Sinne wünschen wir allen Weggefährtinnen und Weggefährten und allen, die dem Kreuzbund in irgendeiner Weise verbunden sind, ein gutes gesundes und glückliches neues Jahr 2021 – und die Hoffnung, dass die Krise bald überwunden ist.



Andrea Stollfuß
Bundesvorsitzende



Heinz-Josef Janßen
Bundesgeschäftsführer

Kongress erst 2022

Die für Juni 2021 geplante Jubiläumsveranstaltung zum 125-jährigen Bestehen des Kreuzbundes – eingebettet in den dritten Kongress in Hamm – wird um ein Jahr verschoben. Das hat der Bundesvorstand entschieden. Zurzeit ist nicht absehbar, wie sich die Corona-Pandemie weiterentwickelt. Sie wird voraussichtlich im Sommer 2021 noch nicht überwun-

den sein. Unter diesen Voraussetzungen sind unbeschwerte Feierlichkeiten nicht möglich.

Der Bundesvorstand ist sich bewusst, dass viele Gruppen-Mitglieder der Risikogruppe angehören und deswegen verständlicherweise große Veranstaltungen meiden. Der Kongress soll aber eine Be-

gegnungsmöglichkeit für möglichst viele Menschen sein.

Neuer Termin ist der 21./ 22. Mai 2022 in der Maxi-Halle in Hamm. Wir gehen davon aus, zu diesem Zeitpunkt wieder unter „normalen“ Bedingungen feiern zu können.

Heinz-Josef Janßen,
Bundesgeschäftsführer

Wir sagen DANKE

Im Jahr 2020 haben verschiedene Krankenkassen den Kreuzbund-Bundesverband wieder mit hohen Fördersummen unterstützt und damit mehrere Maßnahmen und Projekte ermöglicht. Insgesamt erhielt der Bundesverband Fördermittel der gesetzlichen Krankenkassen in Höhe von 150.223,90 €.

Davon entfielen 118.750 € auf die kassenartenübergreifende Pauschalförderung gemäß Paragraph 20h SGB V. Dabei haben sich zusammengeschlossen der Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek), der AOK Bundesverband, der BKK Dachverband, die IKK, die Knappschaft und die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau.

Die übrigen Mittel stellten die Barmer (11.673,90 €) und die DAK Gesundheit (19.800 €) zur Verfügung. Diese Fördermittel sind Projektmittel der GKV.

Weiterhin dankt der Bundesverband für Nachsorgemittel der Deutschen Rentenversicherung Bund und der

Knappschaft in Höhe von insgesamt 137.368,62 €, die auf der Grundlage von Paragraph 31 Abs.1 Nr.3 SGB VI von Rentenversicherungsträgern bewilligt werden. Der größte Teil dieser Zuwendungen dient der Mitfinanzierung der beiden Suchtreferentenstellen des Bundesverbandes.

Auch der Deutsche Caritasverband (DCV) und der Verband der Diözesen Deutschlands (VDD) der Deutschen Bischofskonferenz haben den Kreuzbund wieder mit pauschalen Mitteln in Höhe von zusammen 57.480 € gefördert.

Mit Hilfe sämtlicher Zuwendungen war es dem Bundesverband möglich, seine satzungsgemäßen Aufgaben zu erfüllen und wichtige zukunftsweisende Projekte in Gang zu setzen. Wir danken unseren Förderern sehr für die Unterstützung

*Heinz-Josef Janßen,
Bundesgeschäftsführer*



B U C H T I P P



Andreas Boppart (Hrsg.)

Hoffnung

Zuversicht in Zeiten von Corona

144 Seiten, € 9,99

ISBN: 978-3-7751-6091-9

SCM-Verlagsgruppe GmbH,
Holzgerlingen 2020

Das Corona-Virus hat unser Leben von heute auf morgen verändert. Manche haben nahestehende Menschen oder ihre berufliche Existenz verloren – oder den Glauben und die Hoffnung. Viele Menschen sind verunsichert. Corona ist Anlass, grundsätzlich darüber nachzudenken, was im Leben wichtig ist. „Gerade in diesen Einschnittzeiten, wenn nichts mehr ist, wie es vorher war, ist erfahrbar, dass Gott für uns zur Quelle der Hoffnung werden will“, schreibt Andreas Boppart. „Hoffnung ist ansteckender als jedes Virus.“

Neben Andreas Boppart erzählen weitere 17 Menschen davon, wie sie in stürmischen Zeiten Hoffnung gefunden haben. Ihre Beiträge sind bei allen schlechten Nachrichten wohlthuend und laden zum Vertrauen auf Jesus ein. Die Autoren geben persönliche Einblicke in die Tiefpunkte ihres Lebens und erzählen von Schicksalsschlägen, alltäglichen Fragezeichen im

Kopf, von Stimmungsumschwüngen und Perspektivwechseln. Dass sie in unverkrampfter Offenheit von ihren persönlichen tiefen Tälern berichten, kann anderen Menschen Hoffnung, Trost und Orientierung geben.

Das Buch zeigt, dass das Leben nicht immer Erfolg, Normalität und Berechenbarkeit beinhaltet, sondern grundsätzlich bedroht ist von Krisen und Zwischenfällen – bis hin zur Angst vor dem Tod mitten im Leben. Die Texte greifen viele Fragen auf: Wie kann ich angesichts dessen ein weises, nachhaltiges, achtsames und kluges Leben führen? Was hält mich und trägt mich? Worauf kann ich hoffen? Und was bleibt fest – wenn äußere Sicherheiten wegbrechen? Das Buch gibt Antworten der Lebenskompetenz und Resilienz und der Fähigkeit aus eigenen Krisen zu finden – und letztlich auch den Hinweis auf die Dimension des Glaubens.

Gemeinsam Sucht überwinden – in der Partnerschaft

» Was SIE dazu sagt ...

» Was ER dazu sagt ...

Für die Entwicklung einer Suchterkrankung ist die Familie einerseits biografischer Risikofaktor, andererseits stellt die Familie wesentliche Möglichkeiten bereit, die zur Überwindung der Suchterkrankung mitsamt den Folgeerscheinungen für die Familienmitglieder beitragen können. Insbesondere die angehörigen Partnerinnen und Partner können ein Schlüssel für Veränderungen im Leben des Suchtkranken sein. Das bedeutet jedoch keinesfalls, dass Angehörige für die Suchterkrankung des Familienmitgliedes verantwortlich sind!

Vielen Paaren gelingt es – allen schwerwiegenden Belastungen zum Trotz – gemeinsam den Weg aus der Suchtbelastung zu finden. Die Ehepaare Heermann (DV Osnabrück), Hilgeroth (DV Bamberg) und Siemers (DV Osnabrück) verraten uns, wie sie das geschafft haben. Dazu haben sie die Fragen von Marianne Holthaus unabhängig vonei-

ander beantwortet und sich – entsprechend der Vorgaben 😊 – erst nach Fertigstellung ihrer Antworten dazu ausgetauscht.

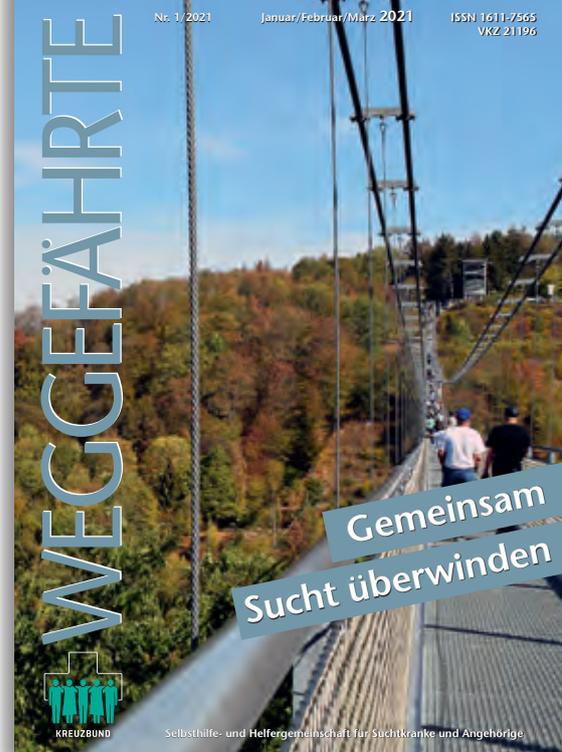
Die Antworten zu den ersten beiden Fragen sind jeweils getrennt voneinander unter den Rubriken „Angehörige“ und „Partner/in, der/die eine Suchterkrankung überwunden hat“ zu finden. Sehen Sie hier das Ergebnis:

Fragen für den/die Angehörige:
Welche Bewältigungsstrategien sind während der Zeit der akuten Suchtbelastung meines Partners / meiner Partnerin besonders zum Tragen gekommen?

a) im Umgang mit dem suchtkranken Partner / der suchtkranken Partnerin?

» **Marlies Heermann:** Regeln festlegen. Ich habe für mich entschieden, wann Gespräche Sinn machen und wann nicht. Dazu gehörte auch ein gewisser Abstand beim Alkoholkonsum des Partners.

» **Heidi Hilgeroth:** Konsequentes Hinweisen auf die Gefahren der Sucht, wie Jobverlust, Führerscheinentzug, Unfall durch Alkohol am Steuer und der Rauswurf aus der Familie.



» **Heinz Siemers:** Bei der akuten Suchtbelastung meiner Frau habe ich mir noch keine besondere Strategie zugelegt. Vielleicht hat es auch daran gelegen, dass ich es selbst nicht so richtig sehen wollte, was mit ihr passiert ist. Nach einem intensiven Gespräch mit meiner Schwägerin und mit meinem Schwager am Abend nach meiner Spätschicht konnten wir meine Frau überzeugen, sich am nächsten Tag im Krankenhaus zur Entgiftung selbst einzuweisen.

b) im Umgang mit mir selbst, um mich gesund und tatkräftig zu erhalten?

» **Marlies Heermann:** Eine gewisse Unabhängigkeit bewahren, meine eigenen Interessen wahrnehmen, meine Freundschaften pflegen. Auch die finanzielle

IM BLICKPUNKT



Marlies und Wolfgang Heermann



Armin und Heidi Hilgeroth



Waltraud und Heinz Siemers

Unabhängigkeit durch meinen Beruf hat dabei eine Rolle gespielt.

» **Heidi Hilgeroth:** Der Glaube an die Möglichkeit, gemeinsam die Sucht zu besiegen, meine große Liebe zurück zu bekommen und eine Rückkehr zu einer gesunden Beziehung zu erreichen; keine Schuld bei mir zu suchen und mein Selbstwertgefühl aufzubauen.

» **Heinz Siemers:** Ich habe versucht, meine Frau bestmöglich zu unterstützen. Ab diesem Zeitpunkt habe ich alle alkoholischen Getränke aus unserem Haus verbannt. Aus heutiger Sicht würde ich mich damals als co-abhängig bezeichnen und habe es zu diesem Zeitpunkt nicht als Belastung empfunden. Ich selbst als Angehöriger habe seitdem keinen Tropfen Alkohol mehr getrunken; fünf Jahre ist das jetzt her!

Welche meiner persönlichen Eigenschaften waren besonders hilfreich, um die ersten Monate nach der Entwöhnungsbehandlung meines Partners / meiner Partnerin gut miteinander zu gestalten?

» **Marlies Heermann:** Meine eigene Selbstsicherheit hat dabei eine große Rolle gespielt. Unabhängigkeit, Toleranz und Neugier auf das Erlernen neuer Kenntnisse zu Sucht und dem damit verbundenen Verhalten waren eine Grundvoraussetzung. Ganz wichtig war auch, dass die Zuneigung zum Partner erhalten geblieben war und neues positives Sozialverhalten aufgebaut werden konnte.

» **Heidi Hilgeroth:** Mein Glaube an die Stärke und die Kraft des Mannes, den ich liebe; mein Durchhaltevermögen, mich durch nichts und niemanden von unserem neuen gemeinsamen Weg abbringen zu lassen; mit Ehrlichkeit und Offenheit die Probleme anzusprechen und gemeinsam Lösungen zu finden; meine Durchsetzungsfähigkeit, Schwierigkeiten bei der Umsetzung zu beheben und nicht zu umgehen.

» **Heinz Siemers:** Eine meiner Eigenschaften ist die innere Ruhe. Ich bin sehr schwer aus der Ruhe zu bringen und habe damit, so glaube ich jedenfalls, dazu beigetragen, dass meine Frau ebenfalls mehr „runterkommen“ konnte. Zum anderen bin ich Handwerker, und deswegen wird bei uns zu Hause so ziemlich alles in Eigenarbeit gemacht. Das machen wir auch

oft gemeinsam, was uns noch mehr zusammenschweißt. Die Sportlichkeit ist bei uns beiden auch gut ausgeprägt, und Freizeitaktivitäten wie z.B. größere Radtouren über mehrere Tage sind sehr gut für unsere Ausgeglichenheit.

Fragen für den / die Partner/in, der / die eine Suchterkrankung überwunden hat:

Welche Bewältigungsstrategien sind besonders zum Tragen gekommen beim „Herausarbeiten“ / „Herauswachsen“ aus meiner Suchterkrankung?

» **Wolfgang Heermann:** Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten. „Ich schaffe das“ als Vorsatz. Ich wollte abschließen mit meinem Alkoholkonsum. Dabei war mir die Unterstützung meiner Partnerin wichtig.

» **Armin Hilgeroth:** Eine ehrliche Analyse der Ist-Situation führte zur Akzeptanz der Krankheit und sorgte für Klarheit bei den Konsequenzen ohne Veränderung: „Mein Körper hat mich im Griff, und ich werde Partnerin, Familie, Freunde und Job verlieren.“

Die Überlegungen zu einer neuen Bewertung der Lebensziele ergaben, dass es sich lohnt, den Erhalt eines gut funktionierenden Umfeldes zu sichern (Partnerin, Kinder, Freunde und Arbeitsplatz) und wieder selbstbestimmt zu leben: „All das geht nur, wenn ich mich ändere, und ich will meine Ziele erreichen.“

Bei der Definition und Umsetzung der ersten Schritte kam ich zu der Einsicht: Es geht nicht allein. Ich benötige Unterstützung durch Partnerin/Familie, Therapie, Selbsthilfe und auch am Arbeitsplatz. Das gelingt nur durch Offenheit und ohne Schuldsuche, selbstbewusst einen neuen Weg gehen und alte, nicht mehr passende Gewohnheiten aufgeben.

» **Waltraud Siemers:** Der Weg war für mich sehr lang und sehr schwer, bevor ich die Alkoholkrankheit für mich annehmen konnte. Es war ein sehr langer Prozess, bis ich akzeptieren konnte, dass ich krank bin – ALKOHOLKRANK –, und mir einzugestehen, keinen Alkohol mehr zu trinken. Nur ICH allein kann (will) es schaffen und dem Alkohol die Kampfansage machen. Die Unterstützung von außen tut sehr gut, und ich weiß, wer in schlechten Zeiten bei mir ist.

Welche meiner persönlichen Eigenschaften waren besonders hilfreich, um die ersten Monate nach meiner Entwöhnungsbehandlung gut mit meiner Partnerin / meinem Partner zu gestalten?

» **Wolfgang Heermann:** Mein ernsthafter Wille zur Veränderung, um meiner Partnerin damit zu zeigen, dass ich das kann; die Liebe zu meiner Partnerin; mein Wille, mein ich-bezogenes Denken zu ändern und damit mein Selbstvertrauen wieder aufzubauen.

» **Armin Hilgeroth:** Nicht aufgeben, wenn nicht alles nach Plan verläuft, das gemeinsame Ziel nicht aus den Augen verlieren; Probleme anpacken und gemeinsam zufriedenstellende Lösungen finden; auftretende Schwierigkeiten offen und ehrlich ansprechen; sich die gelungenen Schritte bewusst machen (loben, wenn etwas gut funktioniert).

» **Waltraud Siemers:** Mein Mann und ich besuchen regelmäßig unsere Selbsthilfegruppe. Es hilft mir sehr, dass wir gemeinsam „unsere Gruppe“ besuchen. Die Gespräche dort, das Miteinander, der gute Zusammenhalt! Regelmäßige Termine bei meiner Therapeutin sind wichtig und gut für mich. Den Grund zu finden, warum Alkohol so wichtig war in meinem Leben. Diese Fragezeichen im Kopf und das WARUM! Mit meinem Mann anschließend darüber sprechen.

Zuhause haben wir eine alkoholfreie Zone, und mein Mann hat noch keinen Alkohol wieder getrunken. Es war seine freiwillige Entscheidung für sich.

Für alle: „Gemeinsam Sucht überwinden“ – Das ist der Titel dieser Ausgabe des WEGGEFÄHRTE! Was fällt Ihnen spontan dazu ein, wenn Sie dabei an Ihren gemeinsamen Weg mit Ihrem/Ihrer Partner/in denken?

» **Marlies Heermann:** Die ersten Jahre nach der Sucht waren nicht immer einfach. Der Umgang miteinander bekam andere Werte, Wertschätzung, Akzeptanz, Anerkennung und neues Vertrauen mussten erst erarbeitet werden.

Wolfgang Heermann: Das geht nur mit Liebe und Vertrauen zueinander und

IM BLICKPUNKT

dem eisernen Willen, nie wieder zu trinken. Dabei brauchte ich die Anerkennung und Unterstützung meiner Partnerin, dass ich es schaffen kann.

» Heidi Hilgeroth: Wenn es noch Gründe gibt, den Partner an seiner Seite haben zu wollen, dann ist es jede Anstrengung wert, gemeinsam die Sucht zu überwinden. Den neuen gemeinsamen Weg als eines der größten Geschenke anzunehmen und ihn zu pflegen und hegen und ihn wertzuschätzen.

» Armin Hilgeroth: Ohne die bedingungslose Unterstützung meiner Frau wäre ich diesen Weg nicht gegangen. Wir haben gemeinsam die Therapie durchlebt und sind auch seitdem gemeinsam in der Kreuzbund-Gruppe. Erst durch das gegenseitige Verständnis und die Akzeptanz der nicht heilbaren Krank-

heit haben wir beide wieder eine gesunde Basis für unseren weiteren Lebensweg gefunden. Dabei ist und war die gegenseitige Liebe, die Bereitschaft den anderen zu unterstützen und der Glaube an eine gemeinsame Zukunft mitentscheidend. Heute können wir dankbar auf eine schwierige Zeit zurückblicken, die wir gemeinsam überwunden haben und die mir eine zufriedene Abstinenz geschenkt hat.

» Heinz Siemers: Spontan fällt mir zu dieser Frage folgendes ein: Wichtig ist immer im Gespräch zu bleiben, sei es mit Sorgen, sei es mit Freuden. Selbst nach fünf Jahren bin ich selbst noch immer in der Lernphase, und die wird auch nicht vorbei sein. Also an alle, die in Partnerschaften leben: Gemeinsam funktioniert es am besten!

» Waltraud Siemers: Ich bin froh und dankbar, dass mein Mann mit mir diesen steinigen Weg, die Höhen und Tiefen geht. Dass wir gemeinsam die Steine auf-sammeln und dass der Weg auch Kurven hat, ist gut so. So schaffen wir es mit Achtsamkeit, Vertrauen, Kraft und Liebe, einen neuen Weg für unsere weitere gemeinsame Zukunft zu finden!

*Wenn man umgeben von Menschen ist,
die einen lieben, auffangen
und vertrauen, egal was passiert,
besitzt man ein Geschenk,
das alle anderen Geschenke
überflüssig macht.*

(Eragül Schönast)

Zu einer suchtfreieren Gesellschaft

Eine Gesellschaft ohne Sucht oder gar ohne Suchtmittel ist eine Illusion. Würde die Sucht-Selbsthilfe gegen jedes Suchtmittel und gegen alles kämpfen, was süchtig machen könnte – die Sucht-Selbsthilfe stünde allein auf weiter Flur. Sie hätte nicht nur die Wein Winzer*innen und -Genießer*innen gegen sich, nein, auch alle Anbieter*innen und Nutzer*innen des World-Wide-Web. Auch die vielen, die vom entspannenden Zug an der Zigarette und von manch anderem Schönen und schön scheinenden Momenten weder lassen wollen noch können, sie alle würden nicht mitkämpfen. Im Gegenteil – ganz zu schweigen von denen, die an alledem gut verdienen. Manche meinen, wir selbst verdienen daran, wir selbst als Gesellschaft und mit unserer Staatskasse. Aber das ist eine Mär. Wir zahlen drauf. Der Preis ist nicht heiß, er ist nur hoch, viel zu hoch, ihn kann man gar nicht in Zahlen messen.

Mit Illusionen werden wir uns also nicht helfen können. Aber von der Vision, eine suchtfreiere Gesellschaft könne – im-

mer mehr – möglich werden, davon sollten wir uns nicht verabschieden. Indem wir es wagen, über eine suchtfreiere Gesellschaft nachzudenken, wagen wir Schritte, Sucht gemeinsam zu überwinden. Und dabei geht es nicht darum, Suchtmittel, suchtgefährdendes Verhalten aus unserem Lebensalltag vollständig zu verbannen. Es geht darum, mehr suchtmittelfreie Lebensräume für viele zu erreichen und damit ein Mehr an Lebensqualität für alle – so wie nikotinfreie Restaurants längst auch von Raucher*innen begrüßt und unterstützt werden.

Was kann uns dabei helfen, Sucht gemeinsam zu überwinden, als Gruppe, Familie, Kolleg*innen am Arbeitsplatz und in der Ausbildung, als Freundeskreis, in der Freizeit und beim Sport? Wie kann es uns gelingen, die gesündere Lebensweise gerade im Umgang mit Suchtmitteln zur leichteren Entscheidung werden zu lassen? Nicht zuletzt durch Suchtmittelgebrauch gefährdete Frauen und Männer sowie Suchtkranke und deren Angehörige profitieren davon, wenn ihre Gesundheitsinteressen höher bewertet werden als die Interessen der Alkohol-, Tabak-, Pharma-, Automaten- oder IT-Medien-Industrie. Vor-

allem den Betroffenen muss im Alltag die Entscheidung zur suchtmittelfreieren Lebensführung leichter gemacht werden, damit der abstinente Weg fortgesetzt werden kann.

Ziel muss es sein, die gesetzlichen Rahmenbedingungen so zu gestalten, dass beim Einkauf im Supermarkt, am Arbeitsplatz, in der Öffentlichkeit, in der Freizeit, in Sport und Kultur gesündere Lebensweisen ohne oder mit deutlich weniger Suchtmittelkonsum gefördert werden.

Politiker*innen kommt eine gesundheitsförderliche Schlüsselrolle zu: Sie müssen glaubwürdig Verantwortung übernehmen, indem sie die gesetzlichen Rahmenbedingungen für legalisierte (u.a. Alkohol und Nikotin) und illegalisierte (u.a. Cannabis) Suchtmittel festlegen. Glaubwürdigkeit und Verantwortung zeigen sich auch darin, wie Entscheidungstragende in den Kommunen, in Schule, Ausbildung und Beruf, Freizeit und Sport sich zum Suchtmittelkonsum stellen. Eine Wunschliste könnte u.a. so aussehen:

- Die Preise und Steuern für Alkohol („Alkohol-Cent“) und Tabak sind, mit

Zweckbindung Suchtvorbeugung, zu erhöhen. Für Alkohol- und Tabakprodukte aller Art sowie Glücksspiel darf nicht geworben werden

- Im öffentlichen Raum Alkohol zu trinken oder Tabak zu gebrauchen, wird spürbar eingeschränkt. Belästigungen, Schädigungen, Bedrohungen und Gewaltanwendungen gegen Personen und Sachen wird so vorgebeugt.
- Alkohol, Tabak und Glücksspiel sind nur hochschwierig zugänglich (spezielle Verkaufsstellen, kein Automatenverkauf; Verkaufsverbote für Alkohol- und Tabakprodukte z.B. an Tankstellen oder zur Nachtzeit). Gesetzliche Vorgaben wie z.B. Jugendschutz, Ordnungswidrigkeitsrecht, Verkehrsordnungsrecht, Arbeitsschutz etc. werden konsequent kontrolliert.
- Die Kriminalisierung gesetzlich verbotener Suchtmittel steht im Gegensatz zu einer niedrigschwelligen Suchthilfe und schafft eigene Probleme. Leichte Zugänge zum (Sucht-)Hilfesystem und umgekehrt des (Sucht-)Hilfesystems zu den Bürger*innen dienen einem Mehr an Suchtmittel-Gebrauchskompetenz bzw. Genuss-Kompetenz und verringern Suchtschäden.
- Politische Lobby-Arbeit u.a. der Alkohol-, Tabak- und Glücksspiel-Automatenindustrie auf nationaler und EU-Ebene sowie Spenden- und Sponsoring-Aktivitäten sind offenzulegen. Spenden und Sponsoring sind mit gesetzlichen Auflagen und Beschränkungen zu versehen.

- Digitale Geräte wie PC, Laptop, Smartphone, Tablet machen das Internet zu selbstverständlichen Lebensräumen unseres Alltages. Es bedarf gesetzlicher Rahmenbedingungen, die dem digitalen Suchtpotenzial vorbeugen. Computer- und Onlinespiele, digitale soziale Netzwerke wie facebook, Whats-App, Chats etc. und Online-Glücksspiel haben das Potenzial, sich von der analogen Welt und Wirklichkeit abzuwenden und sich in der digitalen Welt und Illusion zu verlieren. Digitale Medien- und Internetkompetenz, schon im Kindergarten vermittelt und eingeübt, kann dem digitalen Suchtpotential vorbeugen.

Öffentliche Gesundheit ist auf einen gesellschaftlichen Konsens angewiesen, für den alle Verantwortlichen in Politik und Gesellschaft „von oben nach unten“ werben. Zurecht wird gesagt: Man muss die Menschen mitnehmen. Doch hierzu gehört auch: Man muss die Menschen mitnehmen wollen – am gesellschaftspolitischen Willen, dies zu tun, mangelt es. Statt sich hinter gesellschaftlichen Kultur- und Verbraucher-Gepflogenheiten zu verstecken, könnten Politiker*innen und Personen des öffentlichen Lebens als Vorbilder einen suchtmittelfreieren Alltag aktiv mitgestalten.

Auch ein vorrangig medizinisches Verständnis von Sucht hat weitreichende negative Folgen für die Suchthilfe allgemein, nicht zuletzt im Bereich der Finanzierung der Suchtvorbeugung, Beratung und Behandlung/Nachsorge. Sucht ist eine Krankheit. Doch Volkskrankheiten

unserer Tage haben vorwiegend soziale Ursachen. So sind es, wenn auch nicht immer, zumeist soziale Ressourcen wie ein Arbeitsplatz und eine Partnerschaft sowie Teilhabe am öffentlichen und kulturellen Leben, die entscheidend dazu beitragen, dass jemand seine Suchterkrankung überwindet. Der Disziplin und Profession „Soziale Arbeit“ kommt daher der Vorrang vor allen anderen professionellen Hilfeansätzen zu.

Alle Verantwortlichen und Beteiligten in Politik, in den Ländern und Kommunen, bei den Gesundheits- und Sozialleistungsträgern, in Kultur und Wirtschaft wissen: Für Erfolge müssen zuallererst der politische Wille und staatliches Handeln geeignete Rahmenbedingungen schaffen, hier auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse und der Praxiserfahrungen aus Gesundheitsförderung und Suchtvorbeugung. Der Betroffenen-Expertise der Sucht-Selbsthilfe kommt genau hier eine Schlüsselrolle zu: Mit dem Gewicht ihrer Leid-, Genesungs- und Lebenserfahrung kann sie Argumente liefern, die dem Willen zur Veränderung Nachdruck verleiht.

Vgl. auch: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS): Sucht wirksam vorbeugen: Gesundheitsfördernde und präventive Verhältnisse gestalten. 17. 11. 2020 (siehe Seite 26).

Dr. Michael Tremmel, Suchtreferent des Kreuzbund- Bundesverbandes

IM BLICKPUNKT



Suchtvorbeugung als Strategie der Gesundheitsförderung (Grafik: Michael Tremmel)

Gemeinsam Sucht überwinden – in der Selbsthilfe und als Lotse

Die Selbsthilfe arbeitet eigenständig und autonom. Die Gruppen entscheiden, was für sie Priorität hat und wichtig ist und über welche Themen sie gerne sprechen möchten. Dabei geht es darum, für jeden einzelnen zu schauen, was er braucht, was ihm gut tut, was baut Stress ab und bringt Entlastung, z.B. neue Strategien und Verhaltensweisen, neue soziale Kontakte. Im gemeinsamen Austausch hören die Gruppenmitglieder, welche Ideen und Erfahrungen die anderen mitbringen und können dann entscheiden, was für sie nützlich und sinnvoll ist.

Wir sind ein zusammengewürfeltes Team mit unterschiedlichen Vorerfahrungen, Nationalität, Geschlecht, Alter, Lebensform, Beruf und Suchterkrankung – und genau diese Vielfaltigkeit macht den Gruppenbesuch so interessant. In der Gruppe lernen wir Neues und geben Erlerntes an andere weiter. Genau hier liegt der Schnittpunkt zum Lotsennetzwerk.

Das Lotsennetzwerk will eine Brücke bauen von Betroffenen und Angehörigen



Projektkoordinatorin Christine Müller

in die Sucht-Selbsthilfe und zur beruflichen Suchthilfe. Dazu muss man wissen, dass es uns auch gibt. Das Lotsennetzwerk Rhein Main startete im März 2015. Seit Juni 2018 bin ich Koordinatorin. Das Lotsennetzwerk Rhein Main wurde aufgebaut durch den Caritasverband Darmstadt und den Kreuzbund-Diözesanverband Mainz.

Um das Projekt bekannter zu machen, haben wir das Jahr 2019 vorrangig der Öffentlichkeitsarbeit gewidmet. Im September 2019 gab es eine sogenannte Kick-Off Veranstaltung in Mainz im Erbacher Hof mit prominenten Gästen, darunter die Sozialminister von Hessen und Rheinland-Pfalz Kai Klose (Foto unten mitte) und Sabine Bätzing-Lichtenthäler (Foto unten rechts), Nicola Adick (Foto unten 2. v. rechts), Dezernentin für Caritas und Soziale Arbeit im Bischöflichen Ordinariat Mainz, und Ansgar Funcke, Caritasdirektor aus Darmstadt, dem wir es verdanken, dass es das Lotsennetzwerk gibt. Dieser Abend wird uns noch lange in guter Erinnerung bleiben mit einer lebendigen Vorstellung der Tätigkeit der Lotsen durch Filme und persönliche Interviews. Wir freuen uns besonders über die Wertschätzung von politischer Seite.

Zeitgleich wurde ein Erklär-Video erstellt und ein Dokumentarfilm über die Lotsen, vor allem über ihre Motivation sich hier zu engagieren. Diese Filme erstellte die Medienfilmgesellschaft aus Wuppertal, finanziert wurden sie durch die AOK Hessen und gezeigt im Rex-Kino in Darmstadt im November 2019.

Etlliche Berichte in Tageszeitungen und Fachzeitschriften folgten.

Nun begannen die Vorstellungen in Kliniken, Entgiftungsstationen, Senioren- und Reha-Einrichtungen und natürlich in den unterschiedlichen Selbsthilfegruppen.

Und genau hier ist auch ein optimaler Ansatzpunkt ... denn die Lotsen sind trockene und cleane Suchtmittelabhängige. Sie kommen aus den unterschiedlichen Sucht-Selbsthilfegruppen, werden in Schulungen auf diese Tätigkeit vorbereitet, sodass sie dann eigenständig als Lotse eingesetzt werden können. Ich bin Ansprechpartnerin für die Betroffenen und für die Lotsen.



Kick-Off Veranstaltung im Erbacher Hof in Mainz

IM BLICKPUNKT

Im Lotsennetzwerk Rhein-Main wurden bisher 71 Lotsen ausgebildet, sie verteilen sich im Raum Darmstadt/ Dieburg, Mainz/ Bingen und Groß-Gerau /Rüsselsheim.

Unser oberstes Ziel als Lotse ist es, den Betroffenen oder den Angehörigen nach einer gewissen Zeit, der sogenannten 1x1 Begleitung (bis zu einem viertel Jahr) in der Selbsthilfe anzudocken, denn wir alle wissen, wie wichtig die Selbsthilfe ist, um ein stabiles Leben führen zu können.

Die bisherige Bilanz des Projektes: Im Jahr 2019 hatten wir 28 Kontakte, davon

wurden 22 Personen begleitet, fünf von ihnen kamen in einer Selbsthilfegruppe an. Im Jahr 2020 hatten wir bisher 40 Anfragen. Allein in den Monaten September / Oktober konnten acht Personen an eine Selbsthilfegruppe angedockt werden, fünf beim Kreuzbund und drei bei der ASS (Alkohol Sucht-Selbsthilfe). Hier kann ein Beitrag geleistet werden, um die Gruppen durch Zuwachs zu beleben.

Bisher gibt es 12 Lotsennetzwerke in Deutschland, die alle autonom arbeiten. Sie werden alle vom Bundeslotsennetzwerk unterstützt. Zweimal im Jahr treffen wir uns zum gemeinsamen Austausch.

Das Bundeslotsennetzwerk hat seinen Sitz in Erfurt und wird geleitet von Marina Knobloch (Fachverband Drogen- und Suchthilfe e.V.) und Frank Hübner, Vorsitzender des Kreuzbund-Diözesanverbandes Erfurt.

Wir würden uns freuen, wenn noch weitere Regionen diese Idee aufgreifen, um suchtbelastete Menschen dort abzuholen, wo sie sind, und ihnen zu zeigen, wie wertvoll unsere Gruppen sind.

Christine Müller, Koordinatorin des Lotsennetzwerkes Rhein-Main

Gemeinsam Sucht überwinden – im Verband und digital

Auf der Bundesdelegiertenversammlung im September 2020 in Siegburg trafen die Delegierten einige wichtige Entscheidungen im Hinblick auf das zukünftige Erscheinungsbild des Kreuzbundes nach Außen und Innen. Neben einer Modernisierung des Kreuzbund-Logos beschloss die Versammlung den ergänzenden Slogan „Gemeinsam Sucht überwinden“. Dieser Slogan beschreibt in der kürzestmöglichen Form, wofür der Kreuzbund steht, was er ist und welche Ziele wir alle darin verfolgen.

Bevor wir uns der Frage zuwenden, was der Verband in dieser Hinsicht beitragen kann und wo seine Aufgaben liegen, wollen wir uns noch einmal ins Gedächtnis rufen, wie Selbsthilfe und insbesondere die Sucht-Selbsthilfe im Kreuzbund grundsätzlich wirksam ist.

Meist wöchentlich treffen sich in den Gruppen Suchtkranke und Angehörige, sprechen miteinander über Probleme und Herausforderungen, die sich im Zusammenhang mit der jeweiligen Sucht ergeben, aber auch über Dinge der alltäglichen Lebensbewältigung. Zentral ist hierbei der Gedanke, ein Stück des Lebensweges gemeinsam zu bewältigen



Gerhard Iser

(Weggefährtenschaft). Die Gruppenmitglieder unterstützen und beraten sich dabei gegenseitig aufgrund der Erfahrung aus ihrer eigenen Betroffenheit (Betroffenkompetenz). Hierbei sind alle Gruppenmitglieder gleichberechtigt. „Im Austausch mit der Gruppe entwickelt das Mitglied seine Fähigkeiten zur Selbsthilfe.“ (Zitat Leitbild).

Aufgaben des Verbandes

Die wichtigste Aufgabe des Verbandes ist es, diese Arbeit in den Gruppen zu ermöglichen, Grundlagen, Arbeitsmaterialien und Hilfestellungen hierfür zur Verfügung zu stellen – aber auch gewisse Standards zu vereinbaren, die eine Wiedererkennbarkeit

des Kreuzbundes über alle regionalen Verschiedenheiten hinweg ermöglichen.

Unser neuer Slogan „Gemeinsam Sucht überwinden“ betont besonders das Motiv der Gemeinsamkeit und der Gemeinschaft. Der Kreuzbund ist untergliedert in den Bundesverband, die Diözesanverbände (eventuell noch Stadt- und Regionalverbände), die Gruppen und ihre Mitglieder. Ein wichtiges Anliegen muss es für uns alle sein, eventuell noch vorhandenes hierarchisches Denken durch ein gleichberechtigtes Miteinander abzulösen. Um dies zu erreichen, ist es unabdingbar, alle Verbandsebenen in Entscheidungsprozesse, wie etwa über neue Projekte oder Vorhaben einzubeziehen. Wir alle können voneinander lernen, unabhängig davon, welche Funktion wir innerhalb unseres Verbandes ausüben.

Ein gutes Beispiel, wie dies gelingen kann, ist die gemeinsam über alle Verbandsebenen hinweg durchgeführte Veranstaltungsreihe „dazugehören“. Der Beteiligungsprozess hatte das Ziel, erstmals im Kreuzbund in allen 27 Diözesanverbänden mit gleichem inhaltlichem und methodischem Konzept an den gleichen



Fragen zu arbeiten. Thema war die Verbesserung der Willkommenskultur im Kreuzbund und die Entwicklung zentraler Kernbotschaften. Alle Verbandsebenen, von der Gruppe über die Stadt- und Regionalverbände, die Diözesanverbände bis hin zur Bundesebene – bestehend aus ehrenamtlichem Bundesvorstand und Bundesgeschäftsstelle – hatten hier die Möglichkeit, sich einzubringen. Solche Veranstaltungsformate gilt es zukünftig weiterzuentwickeln und vermehrt anzuwenden.

Gemeinsam Sucht überwinden – digital

Bereits seit einigen Jahren entwickelte sich im Kreuzbund die Überzeugung heraus, auch im Online-Bereich aktive Angebote vorzuhalten. Nach zahlreichen Vorüberlegungen entschieden wir uns dafür, in enger Zusammenarbeit mit dem Deutschen Caritasverband (DCV) auf einer gemeinsamen Plattform einen durch Moderatoren betreuten Selbsthilfechat ins Leben zu rufen. Dieser Chat des Kreuzbundes ging dann Anfang 2020 an den Start. Bemerkenswert ist die von Anfang an enge Einbeziehung von Personen aus allen regionalen und auch strukturellen Ebenen des Kreuzbundes.

Dies gilt sowohl für die Moderatoren, die sich aus erfahrenen Kreuzbund-Mitgliedern aus den Gruppen, aus Vertretern der Diözesanverbände, aber auch aus solchen des Bundesverbandes und der Bundesgeschäftsstelle zusammensetzen, als auch für die Tätigkeit der Steuerungsgruppe, die die organisatorischen Grundlagen unseres Selbsthilfechats schafft. Einen bedeutenden Auftrieb erhielt der Chat durch den Ausbruch der Corona-Pandemie – stellt er doch eine der wenigen Möglichkeiten dar, auch bei den durch die Corona-Beschränkungen erschwerten Gruppenaktivitäten vor Ort weiterhin mit dem Kreuzbund in Kontakt zu bleiben oder in Kontakt zu kommen.

Mittlerweile gibt es tägliche Chat-Angebote, die von Teilnehmenden aus dem gesamten Bundesgebiet besucht und von Moderatoren aus dem gesamten Bundesgebiet betreut werden. Hier gilt also das „Gemeinsam Sucht überwinden“ in hohem Maße.

Eine weitere große Stärkung des „Gemeinsam“ ist auch die bereits erwähnte enge Zusammenarbeit mit der Caritas im Zusammenhang mit der gemeinsamen Beratungs- beziehungsweise Selbsthilfepattform. Pluspunkt ist die geplante Möglichkeit, hier direkt von der Online-Bera-

tung der Caritas in die Online-Sucht-Selbsthilfe des Kreuzbundes wechseln zu können und umgekehrt. Das gibt der seit Jahren bestehenden guten Zusammenarbeit mit der Caritas sicherlich eine zusätzliche neue Bedeutung!

Weitere Möglichkeiten der Online – Zusammenarbeit

Ebenfalls stark durch die Pandemie gefördert wurden weitere Formen, online miteinander in Kontakt zu treten. Vorher kaum Vorstellbares, wie z.B. Online-Videokonferenzen, wurden plötzlich möglich und durchgeführt. Auch dies sind gute Möglichkeiten, gleichberechtigt miteinander in Kontakt zu treten und zu bleiben.

Zwar ist es hier sicherlich noch notwendig, miteinander herauszufinden, für welche Veranstaltungsformate dieses Mittel geeignet ist und für welche eher weniger. Aber auch dies sollte innerhalb unseres Verbandes gemeinsam gelingen. Vielleicht sind es gerade solche gemeinsamen Ziele, die unseren Verband noch enger zusammenbringen und uns verdeutlichen, dass wir nur „Gemeinsam Sucht überwinden“ können.

*Gerhard Iser,
stellvertretender Bundesvorsitzender*

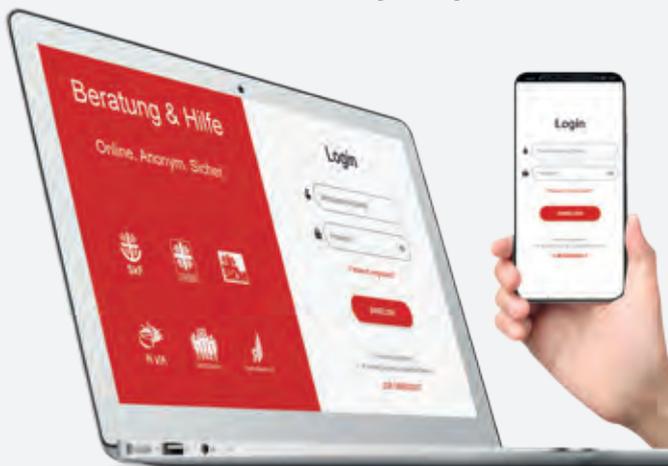
IM BLICKPUNKT

NEU!



Deine Selbsthilfegruppe online.

Hilfe für Suchtbetroffene & Angehörige.



KREUZBUND-CHAT

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

Alle Infos & Anmeldung:

<https://www.kreuzbund.de/de/chat-fuer-suchtkranke-und-angehoerige.html>

kreuzbund.de

„Ich flüchtete vor mir selbst“

Viele Jahre meines (Berufs)-Lebens war ich unzufrieden mit dem, was ich machte bzw. machen musste. Das fing schon mit meiner Ausbildung an – Maler und Lackierer war nicht gerade mein Traumberuf, aber es gab eben keine andere freie Lehrstelle. Also Augen zu und durch! Pech gehabt, dachte ich damals, als ich den steinigen Weg des Handwerks erlernt habe. Heute sage ich dazu „Glück gehabt“! Wer weiß, wo ich sonst gelandet wäre?

Später machte ich dann eine Ausbildung zum Hotelkaufmann bzw. zeitversetzt zum Hotelbetriebswirt. Im Nachhinein betrachtet hätte ich lieber die Finger davon lassen sollen. Denn mit jedem Wechsel des Hotels und somit auch der Stadt stolperte ich eine Stufe in der Hierarchie nach oben. Bis ich zum Schluss als Verwaltungsleiter einer internationalen Hotelkette für 15 Hotels der 4-Sterne-Kategorie verantwortlich war. Damals war ich 43 und vom Alkoholkonsum gezeichnet. Diesmal konnte ich nicht mehr flüchten. Ich wusste, es geht nicht mehr.

Nach der langen Zeit der Flucht vor mir selbst hatte ich im Jahr 2005 nach meiner Langzeittherapie die Möglichkeit, in einem Kloster als stellvertretender Hausmeister von vorne zu beginnen, und zwar im Mutterhaus der St. Franziskus-schwester in Vierzehnheiligen in der Nähe mei-



Albert Kohns

nes Wohnortes Bad Staffelstein am Obermain. Ich habe mich im Vorstellungsgespräch zu meiner Alkoholabhängigkeit bekannt und auch über meine Langzeittherapie informiert.

Bei meiner Tätigkeit im Kloster war mein erster Beruf von entscheidendem Vorteil. Schon in den ersten Wochen wurde ich gefragt, ob ich mir vorstellen könnte, eine eigene Abteilung zu leiten, die sich nicht nur mit den anfallenden Renovierungs- und Restaurierungsarbeiten beschäftigt, sondern auch eigene Projekte

umsetzt. Ich konnte mir das gut vorstellen und gehe auch bis heute noch gern zur Arbeit. (Inzwischen bin ich 60 Jahre alt und habe zwei Enkelkinder.) Grund dafür sind nicht vorrangig die vielen Zimmer, die ich individuell gestalte, oder dass ich einer Heiligenstatue, die abgeschunden und zerbrochen zu mir gebracht wird, zu neuem Glanz ver helfe. Nein, es sind die Projekte, die mich fordern und die ich liebe. Projekte, bei denen all meine Fähigkeiten verlangt werden – von der Planung über die Koordination bis zum Endprodukt. Wobei es egal ist, ob sich um Umbaumaßnahmen, Neugestaltungen oder „nur“ um eine Feier handelt.

So entstanden 2016 zum Jahr der Barmherzigkeit 14 Holzstelen (Foto unten), die nach ihrer Wanderausstellung jetzt wieder zurückgekehrt sind und in ein neues Projekt eingebunden werden. Die Stelen wurden auf Initiative der damaligen Oberin zusammen mit einer weiteren Ordensschwester von mir hergestellt. Diesmal werden sie wohl länger an ihrem neuen Standort verweilen dürfen, sie sollen in die Umzäunung des klostereigenen Friedhofes integriert werden.

Ein weiteres Projekt ist ein Labyrinth oberhalb des Klostergartens, das in einer 72-Stunden Aktion 2019 entstand und an dem viele junge Freiwillige aus der Region beteiligt waren. Und dann wären dann noch die alljährigen Feste und der Adventsbasar.

Gestalten mit allen Mitteln, die uns zur Verfügung stehen, egal, ob es sich um Handwerkskunst dreht oder dem Spiel mit Licht und Schatten – oder beides zusammen. Es macht einfach immer wieder Spaß, Menschen eine Freude zu bereiten!

Und noch was zum Thema Flucht: Hätte mir vor 17 Jahren jemand gesagt, dass ich mal in einem Kloster meine (berufliche) Erfüllung finde, hätte ich ihn ausgelacht und das nächste Bier bestellt!

Albert Kohns,
Gruppe Lichtenfels (DV Bamberg)



Point of (no) Return

Die folgende Kurzgeschichte hat Markus Peifer aus Duisburg während eines Krankenhausaufenthaltes geschrieben. Der 51-jährige hat über eine lange Zeit die Kreuzbund-Gruppe in Duisburg-Neudorf und auch andere Sucht-Selbsthilfegruppen besucht. Der ehemalige Werbetexter sagt, er verzichtet jetzt auf den Gruppenbesuch, da er bei sich eine Neigung festgestellt hat, sich zu intensiv mit den tragischen Lebensgeschichten anderer betroffener Menschen zu beschäftigen. Es geht also keinesfalls darum, dass er die Gruppe »nicht mehr nötig« hat, und falls er bemerken sollte, dass seine Firewall gegen die Sucht bröckelt, würde er auch umgehend wieder eine Gruppe besuchen.

„Wenn du in einem Hubschrauber aufs offene Meer hinausfliegst, erreichst du früher oder später den sogenannten „Point of no Return“, den Punkt, an dem du umkehren musst, wenn du nicht im Bach landen willst. Wie weit draußen sich dieser Punkt befindet, ist von vielen Faktoren abhängig, wie dem Hubschraubertyp, der Kapazität der Treibstofftanks, Windrichtung- und Stärke und manch anderem.

Ich bin Pilot eines Rettungshubschraubers der Küstenwache; mein Job ist es, Schiffbrüchige zu retten. Oft habe ich mich gefragt, was für ein Gefühl es sein muss, mutterseelenallein in der endlosen Wasserwüste zu treiben. Manch einer gibt in dieser Situation schnell auf, und wir finden ihn tot auf dem Wasser treibend, trotz Schwimmweste und ohne äußere Verletzungen. Es sind offenbar Angst und Verzweiflung, die ihn getötet haben, und nicht das Meer selbst. Andere schwimmen stundenlang im kalten Wasser, ohne Weste und mit minimalen Aussichten zu überleben, und werden am Ende doch noch aufgefischt.

An diesem Tag kommt um 14:37 ein Notruf herein: ein Einhandsegler, dessen Yacht aus unbekannter Ursache leckgeschlagen ist. Sein Boot ist so schnell gesunken, dass ihm gerade noch Zeit für den Notruf blieb – jetzt ist er irgendwo da



Markus Peifer

draußen. Seine Aussichten stehen nicht so schlecht, die Sicht ist gut, und das Meer ist ruhig.

Die Maschine ist startklar; allerdings muss ich auf meinen Copiloten verzichten, der mit einer schweren Grippe im Bett liegt. Das ist riskant, doch in seinem Zustand wäre er mir ohnehin keine Hilfe. Während die Rotoren hochlaufen und ich die Navigationssysteme aktiviere, denke ich an den Mann, der da draußen irgendwo sein muss. Was für ein Mensch mag er sein – einer der aufgibt oder einer der kämpft?

Schon bleibt der Küstenstreifen hinter mir zurück, ich ziehe die Maschine auf die vorgeschriebene Höhe, die einen maximalen Überblick gewährt und aus der sich eine leuchtend gelbe oder rote Schwimmweste dennoch gut ausmachen lässt. Ich halte auf den Punkt der letzten Positionsmeldung des Skippers zu – er liegt ziemlich weit draußen. Nach einer Stunde Flug habe ich das Gebiet erreicht und beginne damit, Suchstreifen abzufliegen.

Das Wetter hat sich verschlechtert, es ist diesig geworden, und ich muss weiter runter, wenn ich den Schiffbrüchigen nicht übersehen will. Angesichts der Monotonie der Wasserfläche muss ich mich zwingen, die Konzentration aufrecht zu erhalten und gleichzeitig die Anzeigen für Treibstoff und die Navigation im Auge behalten. Bisher habe ich nicht einmal ein

Wrackteil der Yacht gefunden – das wäre immerhin ein Anhaltspunkt.

Schon wieder ist eine Stunde vergangen – viel Zeit bleiben mir und dem Mann im Meer nicht. Ich folge meiner Intuition und meinem Wissen über die Meeresströmungen in dieser Gegend, doch der Treibstoff wird langsam knapp.

Eine weitere Viertelstunde vergeht – und immer noch nichts. Schon nähere ich mich dem Point of no Return, da erhasche ich endlich im Augenwinkel einen grellroten Punkt, winzig klein und doch unübersehbar im endlosen Blau und Grün des Ozeans. Ich ziehe die Maschine herum und drücke sie gleichzeitig herunter. Jetzt rase ich nur wenige Meter über der Wasseroberfläche auf den roten Punkt zu, der stetig größer wird und doch völlig verloren wirkt. Immer wieder wandert mein Blick zur Tankanzeige: nur noch wenige Minuten.

Ich lasse die Rettungsleine herunter. Der Mann ist genau voraus, und dann bin ich endlich über ihm. Der Wind hat zugelegt, und auch der Wellengang ist stärker geworden. Es ist nicht leicht, die Maschine auf dem Punkt zu halten, und der Mann tanzt in den Wellen wie ein Korken auf und ab. Verzweifelt sehe ich ihn immer wieder nach dem Rettungsseil greifen, doch immer wieder verfehlt er es, und als er es schließlich doch erhaschen kann, gleitet es ihm durch die Hände – wieder nichts. Ich gehe noch tiefer, uns bleiben nur noch Sekunden. Der Mann reißt seinen Kopf hoch und blickt zu mir empor. Ich kann ihm nun voll ins Gesicht sehen und erkenne: Ich selbst bin es, der da im Wasser treibt. Es ist kein Zweifel möglich, auch wenn ich nicht verstehe, was hier vor sich geht. Einige Sekunden bin ich erstarrt, dann reißt mich das schrille Fiepen des Alarms in die Realität zurück: der Point of no Return ist da.

Ich treffe eine Entscheidung, es geht nicht anders: Ich ziehe die Maschine hoch und drehe die Nase in Richtung Küste, der Mann bleibt verzweifelt winkend zurück und ist bald verschwunden.“

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

Heinrich Pahl Wegberg

Essen

Andrea Diering Duisburg-Meiderich St. Michael
Thomas Fischer Duisburg-Ruhrort Nikolausburg 2
Jürgen Schulz Duisburg-Meiderich 1 Lösort
Ulrich Sperling Essen-Isingerfeld

Freiburg

Bärbel Kempermann Ettlingen 2
Peter Stuhlinger Oberkirch

Münster

Hannelore Habke Rheinberg - St. Evermarus
Ingrid Woitzel Recklinghausen - St. Franziskus,
Frauengruppe

Paderborn

Claudia Rotermund Schloss Holte Stuckenbrock 1

Würzburg

Diana Schmitt Würzburg-Mitte
Brigitte Vath Hösbach/Bahnhof

KB Oberhausen

Beachtliche Entwicklung

Der Kreuzbund in Oberhausen ist im vergangenen Jahr 110 Jahre alt geworden. Dieses Jubiläum sollte eigentlich am 11. Oktober 2020 gefeiert werden. Aber aufgrund der Corona-Pandemie fiel die Feier aus, möglicherweise wird in diesem Jahr das 111-jährige Bestehen begangen.

Ein Jubiläum ist stets ein Anlass zum Feiern. Es ist auch ein Anlass, stolz zu sein. Worauf aber können wir stolz sein? Ist es nicht eher ein Grund traurig zu sein, wenn wir uns die Entwicklung der Alkoholabhängigkeit vor Augen führen, vor allem den Alkoholkonsum von immer mehr Jugendlichen und jungen Erwachsenen? Was haben wir erreicht in 110 Jahren mühevoller Arbeit der vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer?

Als Pfarrer Wilhelm Weidmann im Jahre 1910 die erste Kreuzbund-Gruppe in Oberhausen schuf, war das nur 14 Jahre nach der Gründung des Kreuzbundes im Jahre 1896 durch Pfarrer Josef Neumann in Aachen. In Deutschland entstand gerade eine neue Gesellschaftsschicht, die industrielle Gesellschaft. Damit verbunden war erhebliches wirtschaftliches Elend. Auf diesem Nährboden entstand ein weit verbreiteter Elendsalkoholismus. Als einen wesentlichen Grund hierfür sahen die Gründer des Kreuzbundes einen „schweren sittlich-religiösen Verfall“. Dagegen wollten Josef Neumann und auch Wilhelm Weidmann etwas tun. Den Familien der „Trinker“ sollte in ihrem Überlebenskampf geholfen werden. Den Trinkern – denen generell Charakter- und Willensschwäche unterstellt wurde – sollte eine besondere Trinkerfürsorge verordnet werden. Das Katholische Kreuzbündnis wurde gegründet. Ab 1909 nannte sich der Verband „Kreuzbündnis – Verein abstinenter Katholiken“. Die konfessionelle Prägung des Vereins war klar ersichtlich.

Damals konnte das Kreuzbündnis stolz darauf sein, viele Familien vor dem Verelenden, ja dem Verhungern bewahrt zu haben. Man konnte auch stolz darauf sein, durch vorbildliches Verhalten viele Menschen vor dem Absturz in die Abhängigkeit und damit in Hunger und Elend bewahrt und damit im Sinne der christlichen Nächstenliebe gehandelt zu haben.

Heute muss niemand mehr verhungern, weil er oder ein Angehöriger alkoholabhängig ist. Kreuzbund-Arbeit heute bedeutet: Anerkennen, dass jeder von einer Abhängigkeitserkrankung getroffen werden kann. Der Anlass zum Alkohol zu greifen, ist in unserer Zeit des Überflusses nicht mehr vorrangig soziales Elend, sondern Überdruß, Perspektivlosigkeit, Werteverlust. Und davon sind alle Schichten der Bevölkerung betroffen. Deshalb ist im Kreuzbund jeder willkommen, der Hilfe finden will. Egal, welcher Religion, Weltanschauung, Abstammung oder Herkunft er ist.

An die Stelle der ursprünglichen Fürsorge ist die Entwicklung der Eigenverantwortung getreten. Die Selbsthilfegruppe gibt keine Ratschläge, sie verfügt über keine Rezepte. Im Gespräch teilt jedes Gruppenmitglied mit, wie es mit den alltäglichen oder auch großen Problemen umgeht. Daraus ergibt sich die Hilfe zur Selbsthilfe anstelle der damaligen Fürsorge.

In Oberhausen nehmen rund 330 Menschen aus allen Schichten der Gesellschaft – Betroffene und Angehörige – an den Gruppenabenden der 11 Kreuzbund-Gruppen teil. Sie alle verfolgen das gleiche Ziel, durch ein zufriedenes Leben ohne Alkohol wieder liebenswerte Partner*innen, Mütter, Väter und zuverlässige Mitarbeiter*innen zu werden und zu bleiben. Damit leisten die Kreuzbund-Gruppen einen wichtigen Beitrag zur Entlastung der Solidargemeinschaft der Versicherten und für das Gemeinwohl. Das gilt selbstverständlich in gleicher Weise für alle anderen Selbsthilfegruppen. Für den Kreuzbund Oberhausen gilt das seit nunmehr 110 Jahren. Und darauf sind wir stolz.

Bernhard Kock, ehemaliger Geschäftsführer des Kreuzbund-Stadtverbandes Oberhausen

DV Mainz

Hohe Auszeichnung für Kreuzbund-Urgestein

Immerhin 40 Weggefährten und Weggefährtinnen sind am 24. Oktober 2020 zur Gruppenleitungs-Tagung des DV Mainz gekommen, deutlich weniger als in normalen Zeiten. Selbstverständlich wurden bei der Tagung im Erbacher Hof in Mainz strenge Hygienevorschriften berücksichtigt.

Der Vorstand hatte dieses Mal ein besonders interessantes und abwechslungsreiches Programm mit einigen emotionalen Höhepunkten vorbereitet. Unsere Vorsitzende Gaby Hub begrüßte alle Teilnehmenden, unsere Ehrenmitglieder Hans Gasper und Benno Rehn, unsere Bundesvorsitzende Andrea Stollfuß sowie Claudia Schneider, Leiterin des Fachbereichs Alten- und Gesundheitshilfe und Rehabilitation im Caritasverband der Diözese Mainz.

Unser Geistlicher Beirat Martin Huber wünschte uns in seinem Impuls besonders in dieser schwierigen Zeit der Corona-Pandemie Zuversicht und Vertrauen. Diese Haltung sollten wir einüben und praktizieren.

Gaby Hub und Geschäftsführer Herbert Rogge berichteten über die aktuelle Lage. Die Gruppen können nur mit einer Bescheinigung des Gesundheitsamtes stattfinden. Fast alle Veranstaltungen und Seminare sind ausgefallen. Um den Kontakt zu halten, schickt der Vorstand alle zwei Wochen Mitteilungen an die Gruppenleitungen.

Anschließend informierte Christine Müller über die Entwicklung des Lotsennetzwerkes Rhein-Main und die erfolgreiche Teilnahme am bundesweiten Wettbewerb „Start Social“. Das Lotsennetzwerk kam in den Genuss eines viermonatigen Stipendiums zur Förderung der Öffentlichkeitsarbeit.

Ein ganz wichtiger und emotionaler Teil der diesjährigen Tagung waren die Ehrungen von Hans Gasper (81) für sein Lebenswerk im Kreuzbund und von Margit Köttig für 15 Jahre ehrenamtliches Engagement im Kreuzbund. Die Bundesvorsitzende Andrea Stollfuß hielt für Hans Gasper die Laudatio. Sie skizzierte 43 Jahre kreative und begeisternde Kreuzbund-Arbeit, für die sie Hans Gasper die höchste Auszeichnung des Kreuzbundes, die Kreuzbund-Medaille verlieh. Hans hat in der Region Bergstraße viele Gruppen gegründet und damit Aufbauarbeit geleistet. 2008 übernahm er die neu eingerichtete Funktion des Männerbeauftragten und installierte in der Folge den Arbeitsbereich „Frauen- und Männerarbeit / Gender“ gegen heftige Widerstände. Außerdem hat er den DV Mainz in wichtigen Gremien vertreten. Noch heute ist er im Team „Generation 55 plus“ aktiv.

Gerhard Iser, stellv. Bundesvorsitzender, hat es zur 40-jährigen Mitgliedschaft von Hans Gasper treffend formuliert: „Wer dem



Außergewöhnliche Ehrung für Hans Gasper (2. von links)

Kreuzbund solange zugetan ist, gehört zum Urgestein“. Und seine Begeisterung für den Kreuzbund wirkt nach wie vor ungebrochen, überaus ansteckend und vorbildhaft für alle Weggefährtinnen und Weggefährten.

Es folgte eine weitere Ehrung: Claudia Schneider (DiCV Mainz) zeichnete Margit Köttig für 15 Jahre Engagement im Kreuzbund mit der Ehrennadel der Caritas aus. Sie bringt weiterhin viele Projekte voran. So ist sie im September 2020 auf der Bundesdelegiertenversammlung zur Leiterin des Arbeitsbereichs „Senioren / 55 plus“ gewählt worden.

Dann berichtete Andrea Stollfuß in ihrem interessanten Referat „Selbsthilfe in Corona-Zeiten“ über Kommunikationsformen in Krisenzeiten. Ungewöhnliche Zeiten erfordern ungewöhnliches Handeln, und die Stärke der Selbsthilfe hat sich während des Lockdowns wieder einmal bewährt. Neben konservativen Kommunikationsformen wie Telefon, Brief etc. erlebten die digitalen Medien wie E-Mails, WhatsApp, facebook und Chats einen ungeheuren Schub. Telefon- und Video-Konferenzen sowie Online-Meetings waren nun an der Tagesordnung. Sie erfordern bestimmte technische Voraussetzungen, Vereinbarungen und Vorbereitungen. Sie können aber nur ein zusätzliches Kommunikationsinstrument sein und nicht den persönlichen Kontakt ersetzen. „Das Internet kann mich nicht in den Arm nehmen, aber es kann ein Hilfsangebot in Krisenzeiten sein“, formulierte es Andrea Stollfuß.

Als letzten Höhepunkt des Tages gab Herbert Rogge, Vorsitzender des Kuratoriums der Kreuzbund-Stiftung im DV Mainz, die Gewinner unseres Fotowettbewerbs bekannt. Ihre Bilder sind im Kalender 2021 der Stiftung veröffentlicht worden, der mit viel Engagement und Enthusiasmus erstellt wurde. Es ist ein wunderschöner Kalender entstanden, der hoffentlich zugunsten der Stiftung vielfach verbreitet wird. Der Kalender kann bestellt werden bei Hilbert Kapps (hilja.kapps@gmail.com) und kostet 9,90 €.

Ursel Lux (stellv. Vorsitzende des DV Mainz)

DV Essen

Mehr Kommunikation über Stadtgrenzen hinaus

Im Ruhrbistum Essen hat sich der katholische Sucht-Selbsthilfeverband im Prozess „einfach: Kreuzbund“ neu aufgestellt. Das Ziel: digital kommunizieren, effektiver öffentlich auftreten, neue Gruppen- und Freizeitangebote entwickeln und sich über Stadtgrenzen hinaus vernetzen. Das Projekt läuft seit Juni 2019, bis Ende 2020 werden alle Ergebnisse in einer Dokumentation zusammengefasst, eine Abschlussveranstaltung ist in 2021 geplant.

95 Kreuzbund-Gruppen mit fast 900 Mitgliedern treffen sich im Ruhrbistum – in Bochum, Bottrop, Duisburg, Essen, Gelsenkirchen, Gladbeck, Mülheim, Oberhausen und im Ennepe-Ruhr-Kreis. „Unsere Gruppenarbeit ist bewährt“, sagt Werner Schehler, Leiter des Projekts. Man wolle aber zusätzlich andere Suchtgeschichten in den Blick nehmen: „Ob Alkohol, Hashisch oder Spielhalle: Suchtkrankheit hat immer Ursachen, über die man in der Gruppe sprechen kann.“

Bislang bleiben die Mitglieder sogar über Jahrzehnte ihrer Kreuzbund-Gruppe treu, treffen sich wöchentlich und in der Freizeit. Die meisten stehen jenseits der Lebensmitte. Deshalb will man das eigene Expertenwissen neuen Zielgruppen anbieten: Vormittags-Gruppen für alleinerziehende Mütter, Gruppen für junge Menschen, Zuwanderer oder Angehörige, Gruppen für Männer/Frauen/Diverse, Gruppen für Leute, die sich nur alle zwei Monate treffen wollen oder lieber am Sonntagvormittag, oder für Menschen, die gerade aus der stationären Entgiftung kommen und sich informieren wollen, wie es weitergehen kann.

Außerdem will der Kreuzbund sein Freizeitangebot verbreitern: Kino, Kirmes, Kegeln. Warum macht man das nur mit den Kreuzbund-Weggefährten? „Am Anfang der Abstinenz“, er-



Wochenend-Workshop vom 26. bis 28. Juli 2019 in Mülheim

klärt Schehler, „hat man total viel Zeit und braucht ein alkoholfreies Umfeld – z.B. beim Kreuzbund-Malkurs oder Zoobesuch, wo man nebenbei bespricht, wie man sich verhalten soll, wenn Alkohol angeboten wird.“

Der Kreuzbund-Diözesanverband Essen wird allein durch Ehrenamtliche gemanagt, in Essen gibt es nur eine Halbtags-Bürokräft. Die 20 Aktiven von „einfach: Kreuzbund“ haben für das Projekt insgesamt 1.200 Präsenz-Veranstaltungsstunden absolviert, z.B. in Wochenend-Workshops und Arbeitsgruppen-Treffen.

Im Rahmen des Projekts wurde im Vorstand der Arbeitsbereich „Digitalisierung“ neu eingeführt. Außerdem ist ein diözesanweites Gremium für Öffentlichkeitsarbeit gegründet worden.

Ihr Projektplan steht und fällt mit dem öffentlichen Verbandsauftritt und der Digital-Kompetenz der Mitglieder. Freizeit-, Fortbildungs- und Gruppenangebote werden spezieller und müssen deshalb über Stadtgrenzen hinaus bekannt gemacht werden, um die Interessenten zusammenzubringen. Dafür braucht es eine gemeinsam genutzte Homepage und Social-Media-Kanäle.

Man wisse nun klar, was man wolle, sagt Schehler, und habe auch schon bei der Stiftung Freie Wohlfahrtspflege eine Förderung beantragt: Statt eines Sammelsuriums diverser kommunaler Kreuzbund-Homepages einen gemeinsamen Online-Auftritt mit Infos, Seminaren und Veranstaltungen, einer Suchmaschine für Stichwörter zum Thema „Sucht“ und „Hilfe“ sowie einen Terminkalender für alle Ruhrgebietsstädte.

Aus: Gemeinsame Pressemitteilung des Caritasverbandes für das Bistum Essen e.V. und des Kreuzbund-Diözesanverbandes Essen vom 10. November 2020

KB Twistringen

Auf dem Weg zur inneren Achtsamkeit

Für Menschen, die an einer Suchtkrankheit leiden, kann soziale Vereinsamung gefährlich sein. Die Corona-bedingte Isolierung der Betroffenen führt u. U. dazu, die lebenswichtige Abstinenz aufzugeben, um eine Stimmungsaufhellung herbeizuführen. Unter Alkoholeinfluss wirken Menschen oft entspannter, werden gelassener. Was für Gesunde eine angenehme Verdrängung der häuslichen Isolierung sein mag, ist für den Alkoholkranken der gefürchtete Rückfall.

Um dem entgegenzuwirken, führte der Kreuzbund am 27. Oktober 2020 einen Info- und Übungsabend zur Rückfallverhütung mittels so genannter „Skills“ durch. Man versteht darunter Fertigkeiten und Techniken, die ein Kranker erlernt, um mit bestimmten schwierigen Situationen besser umgehen zu können.

KB Bocholt

Unterstützung für jugendliche Gruppe

Die Mitglieder der „Kreuzribikols“ verbindet ein gemeinsames Schicksal: Die Jugendlichen kommen aus Familien, in denen Angehörige ein Suchtproblem haben. Viele Mitglieder der Gruppe kennen sich noch aus Zeiten, in denen sie bei den „Kolibris“ waren – die Gruppe für Kinder und Jugendliche mit alkoholabhängigen Eltern, die vom Katholischen Verein für soziale Dienste (SKM) betreut wird. Seit 1989 haben sich Mitarbeitende der Beratungsstelle mit den suchtbelasteten Kindern und Jugendlichen getroffen. Inzwischen hat sich die Gruppe dem Kreuzbund angeschlossen.

Nun hat die Josef-Neumann-Stiftung die Gruppe mit einer Spende von 500 Euro unterstützt. Das Geld werde für einen gemeinsamen Tagesausflug genutzt, sagt Antonia Tomalla, die die Kreuzribikol-Gruppe leitet.



Die Referentin Eileen Strupat beim Info- und Übungsabend zur Rückfallvermeidung

Eileen Strupat vom Caritasverband Bremen war in das „Haus der Lebenswege“ in Twistringen gekommen, um die Weggefährtinnen und Weggefährten des Kreuzbundes in dieser Technik zu unterweisen.

An diesem Abend stand die innere Achtsamkeit im Mittelpunkt: Was kann ich tun, wenn ich merke, dass mein Zustand kritisch wird und ich ins Ungleichgewicht komme? Wie kann ich z.B. meine negativen Gedanken steuern, ohne rückfällig zu werden?

Eine gestufte Abfolge von immer stärker wirkenden, aber ungefährlichen Handlungen oder Reizen kann dann ein Mittel sein, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. So kann sich der Betroffene zum Beispiel durch das Hören seiner Lieblingsmusik beruhigen. Sollte das nicht helfen, ist vielleicht ein zur Musik ausgeführter Tanz hilfreich. Ein noch stärkerer Reiz ist dann evtl. eine kalte Dusche. Sollte all dies nicht helfen, bleibt als letztes Mittel der Hilferuf an bekannte Therapeuten oder Kreuzbund-Mitglieder.

In sehr kompetenter Weise führte Eileen Strupat die zwölf Teilnehmenden durch Theorie und Praxis des Skill-Trainings. Für alle vergingen die geplanten eineinhalb Stunden wie im Fluge.

Die Reihe der Fortbildungen zu diesem Thema soll in diesem Jahr fortgesetzt werden. Darüber war sich die Gruppe einig.

Gustav Schindler, Kreuzbund-Gruppe Twistringen



Scheckübergabe mit Andreas Stollfuß, Ilse-Dore Neumann-Gottsmann und Antonia Tomalla (von links)

Andrea Stollfuß ist die Bundesvorsitzende des Kreuzbundes, einem gemeinnützigen katholischen Verband, der bundesweite Anlaufstelle für Sucht-Selbsthilfegruppen ist. „Wir fördern die Kreuzribikol-Gruppe in ihrer Arbeit, damit sie sich entfalten kann“, sagt sie. Denn sie sei ein Beispiel für eine funktionierende Gruppe von Jugendlichen, die sich in allen Lebenslagen gegenseitig helfen. So unterstütze man sich auch über die wöchentlichen Treffen hinaus gegenseitig, egal ob im normalen Alltag oder in Krisensituationen, sagt Suchtberaterin Christiane Wiesner vom SKM.

Das Geld sei Teil einer größeren Spende an die Josef-Neumann-Stiftung, die eine Bekannte von Kuratorin Ilse-Dore Neumann-Gottsmann geleistet habe. Die Stiftung sei in Bocholt sehr aktiv.

Aus: Nikolaus Kellermann, Bocholter-Borkener Volksblatt vom 6. Oktober 2020

DV Paderborn

Ein wunderschöner Geburtstag

Am 19. September 2020 haben die Smily Kids ihren 24. Geburtstag gefeiert. Pünktlich um 13.30 Uhr kam der Planwagen um die Ecke, und alle waren gespannt, was das wohl werden würde. Bernhard Schwermer vom Rhein Weser Turm hatte seinen Traktor davor gespannt und lotste uns jetzt auf stillen Waldwegen hinauf zum Turm.

21 Personen hatten sich angemeldet, und weit über die Hälfte konnte dann doch nicht. Das war auch ganz gut so, denn zusammen mit den 25 Kindern und Jugendlichen im Alter von 5 bis 26 Jahren und ihren Eltern wären wir fast 50 Personen gewesen und hätten den Planwagen wegen der Abstandsregel zwei Mal mieten müssen.

Zuerst wurde der Turm „bestiegen“. Da ich seit August 2019 auch ehrenamtliche „Türmerin“ bin, war es mir eine Ehre, den Turm zu zeigen. (Der Verein „Freunde und Förderer des Rhein-Weser-Turms“ zeichnet mit dem Preis besonderes ehrenamtliches Engagement aus.) Der Turm steht 684 Meter über dem Meeresspiegel oberhalb von Oberhundem auf einer Nebenkuppe des Westerberges im Rothaargebirge und ist 28 Meter hoch.

Später kam die Speisekarte, und jeder konnte sich ein Gericht seiner Wahl aussuchen. Zum Schluss verkrafteten unsere Mägen auch noch ein dickes Eis mit Sahne. Ja, das war ein sehr schöner Geburtstag, und ich hoffe, wir können ihn noch recht oft feiern!

Zurzeit gibt es Smily Kids-Gruppen in Lennestadt-Altenhundem, Dortmund und Olpe. Die Wichtigkeit dieser Gruppen für Kinder suchtkranker Eltern wird immer deutlicher, und ich bin froh, auch online gut vernetzt zu sein – jetzt während der Corona-Zeit. Warum? Weil meist die Mädchen mir auf diesem Wege schreiben, was ihnen auf der Seele liegt.

Da trinkt eine Mutter, zuerst nur am Wochenende, sagt aber, dass sie das „Zeug“ nicht braucht. Dann passieren Dinge, über die ich nicht schreiben möchte, und die Mutter glaubt es nicht.



Sie schiebt es ihrer Tochter zu. Jetzt habe ich dem Mädchen ein Tagebuch geschenkt, und sie macht täglich Eintragungen. Sie will es mir irgendwann vorlesen. Ich bin froh, über WhatsApp einen Zugang zu ihr gefunden zu haben. In unserer Gruppe gibt es einfach alles: Ein Mädchen fühlt sich in ihrem Körper nicht wohl und ist jetzt auf dem Weg, ein Junge zu werden. Da sind Borderline-Kranke, Essgestörte, Gemobbte usw.

So ziehen die Kinder immer wieder neue Kinder an, weil sie jemanden zum Reden, zum Zuhören und Hilfe brauchen. Unsere Gruppe ist offen für alles, und das macht sie auch aus.

In diesem Jahr feiern wir unser 25-jähriges Bestehen und haben eine Menge vor, soweit es Corona erlaubt. Interessierte können sich schon mal den 18. September 2021 vormerken. Bis dahin und bleibt gesund!

Christa Gattwinkel, Smily Kids-Gründerin

KB Waltrop

Klein trifft groß

Neun Gruppenmitglieder haben vom 11. bis 13. September 2020 ein wunderschönes Seminar in Paderborn erleben dürfen. Die Vorarbeit, die Ausarbeitung und die Organisation unseres Seminars zur Persönlichkeitsentwicklung waren ein voller Erfolg. Moderiert wurde es von dem Motivationstrainer Jan Philipp Zimmermann.

Das Liborianum und sein Team haben uns herzlich bei wunderschönem Sonnenschein in Paderborn empfangen. Dieses frisch renovierte Haus ist es würdig, Menschen zu beherbergen und zu versorgen.

Die Schwerpunkte dieses Wochenendes lagen im Sich-Ausprobieren, neue Erfahrungen sammeln und dem Austausch untereinander. Unsere Grundlagen, die wir mitbringen, sollen erweitert werden und uns einen sicheren Umgang mit uns selbst ermöglichen.

Im engeren Sinne bedeutet Persönlichkeitsentwicklung die Auseinandersetzung mit sich selbst, mit der Vergangenheit, mit Gefühlen, Verhaltensweisen, Glaubenssätzen und Gewohnheiten. Das Ziel ist es, als Mensch zu reifen, lebendiger zu werden, so zu leben, wie man es möchte. Im Prinzip umfasst das alles, was dazu gehört, um ein freier, selbstbewusster Mensch zu sein und nicht wieder zu saufen.

Wir haben uns mit unseren eigenen inneren Anteilen auseinandergesetzt. Wir kennen die Situationen, in denen wir innerlich hin und her gerissen sind. Wir merken, dass uns Entscheidungen unglaublich schwerfallen. Wir ringen innerlich um Lösungen und kommen dabei nicht weiter.

An diesem Wochenende haben wir unser inneres Team kennen gelernt: Was kann ich, welche Stärken besitze ich – an welchen möchte ich arbeiten? Welche Gefühle toben in mir?

Im Plenum diskutierten wir die in den Kleingruppen erarbeiteten Ergebnisse – meine Stärken – meine Gefühle - meine Grundlagen.

Ein Hauptthema des Seminars war die Komfortzone, also gewohnte eingefahrene Pfade. Die Komfortzone ist die Zone in deinem Leben, in der du immer genau das machst, was du schon immer gemacht hast. Wir diskutierten und erlebten uns in und außerhalb unserer Komfortzone. In unserer Komfortzone fühlen wir uns sicher, weil wir uns auf gewohntem Terrain befinden. Zum Gegenteil gehört alles, was für uns neu und unbekannt ist. Alles Neue kostet Überwindung und Anstrengung. Wir haben unsere Ängste kennengelernt und mit unseren Fähigkeiten Neues ausprobiert. Wir sind sicherer geworden. Die Erkenntnis und das Ziel lauten: Nicht länger warten – machen!!!

Wenn wir Dinge umgesetzt haben, müssen wir uns auf jeden Fall belohnen. Das haben wir hier gelernt. Mit einer „Traumreise“ haben wir schon mal angefangen uns zu belohnen.

Wir werden die Erkenntnisse, die Ziele und die Motivationen aller Teilnehmer in unsere Gruppenarbeit integrieren.

Brigitta Latz / Norbert Orzesek, Gruppe St. Peter Waltrup

DV Münster

Digitale Neuwahlen

Trotz der Corona-Pandemie und den geltenden Kontaktbeschränkungen hat der Kreuzbund-Arbeitskreis Münster/Steinfurt im Oktober 2020 ein neues Leitungsteam gewählt. Die Amtszeit des bisherigen Leitungsteams endete im August 2020. Für die Neuwahl wäre eigentlich eine Mitgliederversammlung erforderlich gewesen. Dazu wären umfangreiche behördliche Auflagen zu erfüllen gewesen. Daher wurde im Einklang mit dem „Gesetz zur Abmilderung der Folgen der COVID-19-Pandemie im Zivil-, Insolvenz- und Strafverfahrensrecht“ von der Möglichkeit der schriftlichen Beschlussfassung Gebrauch gemacht. Dazu wurden an alle 40 Gruppen im Arbeitskreis Briefwahl-Unterlagen verteilt bzw. verschickt. Jede Gruppe hatte eine Stimme.

Die anfängliche Skepsis, ob das wohl funktionieren würde, wich schnell der Gewissheit: Das hat gut und problemlos funktioniert. Um das Wahlergebnis werten zu können, musste die Wahlbeteiligung bei mindestens 50 Prozent liegen. Es wurden 31 von 40 Stimmen abgegeben, das entspricht einer Wahlbeteiligung von 77,5 Prozent.



Zwei Helferinnen, die nicht dem Leitungsteam angehören, haben die Stimmen am 8. November 2020 ausgezählt. Alle Kandidaten erhielten über 80 Prozent der abgegebenen Stimmen: Der bisherige Sprecher des Leitungsteams, Johannes Munser aus Rheine, wurde wiedergewählt. Neu im Team ist Kai Freese aus dem Stadtverband Ibbenbüren. Alle anderen Mitglieder sind in ihren Funktionen bestätigt worden: der Schriftführer Dieter Babetzky aus dem Stadtverband Münster, der Kassierer Klemens Holthaus aus Rheine, die stellv. Schriftführerin Lisa Eiling-Wilke aus Ochtrup und der stellv. Kassierer Herbert Köller aus Rheine-Hauenhorst. Eine Umfrage unter den Kandidaten per Videokonferenz ergab, dass alle ihr Amt antreten und sich auf die gemeinsame Arbeit freuen.

Übrigens: Die schriftliche Wahl hat keine 50 € gekostet. Durch die virtuellen Sitzungen wurden sämtliche Fahrt- und Tagungskosten gespart.

Ein Rückblick auf das Jahr 2020 zeigt, dass sich die Arbeit während der Pandemie nicht immer einfach gestaltete. „Wir hatten Glück, vielleicht auch die nötige Weitsicht“, so umschreibt Johannes Munser augenzwinkernd die Tatsache, dass alle drei geplanten Weiterbildungsseminare stattfinden konnten, selbstverständlich unter Beachtung der behördlichen Auflagen (z.B. Mund-Nasen-Schutz, Sicherheitsabstand, Einbahnstraßenregelung im Tagungshaus, fester Sitzplan und mit maximal 20 Personen.)

Rückblickend war das Jahr 2020 trotz der Pandemie für den Arbeitskreis ein erfolgreiches Jahr. Die persönlichen Treffen und auch die Nähe zu vielen Weggefährten fehlen natürlich auch uns. Auch wir haben uns auf die Suche nach alternativen Möglichkeiten des Zusammenseins gemacht. Videokonferenzen sind inzwischen für das Leitungsteam eine brauchbare Alternative zu persönlichen Treffen, sie sind aber kein echter Ersatz.

Wir hoffen alle, dass wir uns möglichst bald wieder in gewohnter Weise begegnen können. Wir haben auf jeden Fall für 2021 drei neue Seminartermine mit interessanten Themen festgelegt.

*Klemens Holthaus,
Leitungsteam des Arbeitskreises Münster/Steinfurt*



Nachruf

Der Kreuzbund Duisburg
trauert um

Werner Stannebein
* 10. April 1943 † 7. Oktober 2020

Werner war 40 Jahre Mitglied im Kreuzbund, mehr als 20 Jahre im Team des Stadtverbandes Duisburg und viele Jahre Gruppenleiter einer Kreuzbund-Gruppe in Duisburg-Homburg. Zusätzlich arbeitete er zwei Tage in der Woche im Büro des Stadtverbandes. Darüber hinaus organisierte er viele Jahre den jährlichen Kegelspaß. Sein liebstes Hobby neben seinem Hund war das Amateurfunkern.

Gemeinsam mit seiner Familie werden wir ihm ein ehrendes Andenken bewahren

Der Kreuzbund-Stadtverband Duisburg



Der Kreuzbund Duisburg
trauert um

Ursula Gräfe

die am 12. September 2020
nach langer Krankheit im Alter
von 78 Jahren verstorben ist.

Ursel war über 40 Jahre Mitglied im Kreuzbund. 20 Jahre lang leitete sie die Gruppe St. Elisabeth in Duisburg-Walsum, aus der mehr als acht neue Gruppen hervorgingen. 10 Jahre lang war sie Vorsitzende des Stadtverbandes Duisburg, den sie auch im Caritasrat der Stadt vertrat. Vom deutschen Caritasverband bekam sie die silberne und die goldene Ehrennadel.

Den „Abend der Begegnung“ hat sie viele Jahre organisiert und viele Gespräche mit Gruppen, Ärzten, Vertretern der Kirchen und Politikern geführt. Nebenbei war sie noch 20 Jahre in der Geschäftsstelle tätig. Vor mehr als drei Jahren musste sie dann aufgrund ihrer schweren Erkrankung alle Ämter niederlegen.

Ursel hat durch ihren unermüdlichen Einsatz vielen suchtkranken Menschen zur Abstinenz verholfen und auch ihre Angehörigen unterstützt. Ihr Humor und ihre offene Art, ihre Hilfsbereitschaft und Ehrlichkeit haben wir sehr geschätzt.

Wir trauern mit ihrem Ehemann Helmut und ihrer Familie und werden ihr ein ehrendes Andenken bewahren.

Der Kreuzbund-Stadtverband Duisburg

In Erinnerung an unsere verstorbenen Weggefährten

Roswitha Völker
Bocholt
16. März 2020

Heijo Laurenz
Ochtrup
14. April 2020

Ewald Jüng
Weeze
17. April 2020

Hermann Müller
Münster
5. Aug. 2020

Herbert Eiyneck
Coesfeld
8. Aug. 2020

Klaus Wimmel
Rheinberg
15. Aug. 2020

Helmut Kozinski
Trier
16. Aug. 2020

Andrea Vonnahme
Waltrop
21. Aug. 2020

Marcus Weimer
Trier
7. Sept. 2020

Renate Rubel
Essen-Frohnhausen 4
9. Sept. 2020

Günter Mainka
Andernach
10. Sept. 2020

Ursula Gräfe
Duisburg
12. Sept. 2020

Heinz-Guido Ensch
Rheine
23. Sept. 2020

Gabriele Neitzel
Bochum-Langendreer-Süd
30. Sept. 2020

Manfred Cordes
Aurich
1. Okt. 2020

Ewald Sittke
Essen-Horst-Eiberg
2. Okt. 2020

Bernhard Reder
Ostheim 2
5. Okt. 2020

Werner Stannebein
Duisburg
7. Okt. 2020

Hildegard Dully
Duisburg
14. Okt. 2020

Ingrid Kräutner
Ahlen
14. Okt. 2020

Klaus Lambertz
Gerolzhofen 2
17. Okt. 2020

Henry Deddens
Nordhümmling-Breddeberg
19. Okt. 2020

Pia Oelrich
Rheinberg
28. Okt. 2020

Luise Ott
Sigmaringen
27. Okt. 2020

Irmtraud Uhlig
Groß-Gerau 1
28. Okt. 2020

Heinz-Josef Rosenberg
Mönchengladbach
30. Okt. 2020

Mechthild Horn
DV Berlin – Yorckstraße
14. Nov. 2020

Dieter Wolf
Haßfurt
14. Nov. 2020

Dieter Schalmann
DV Berlin – Maulbeerallee
25. Nov. 2020

Bernhard Einhellig
DV Regensburg – Einzelmitglied
29. Nov. 2020

Peter Ahlers
Rheinberg
(nicht bekannt)

Bernd Nacke
Essen-Holsterhausen 2
7. Dez. 2020

**Es bleiben Glaube, Liebe,
Hoffnung**

Sucht wirksam vorbeugen

In Deutschland leben Millionen Menschen mit Suchtproblemen, die durch legale Substanzen und Angebote wie Alkohol, Tabak oder Glücksspiel verursacht werden. Sucht belastet nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch ihr soziales Umfeld. Hinzu kommt: Allein die legalen Suchtstoffe Alkohol und Tabak kosten die Volkswirtschaft jährlich schätzungsweise 154,28 Mrd. Euro.

Welche Schritte und Maßnahmen braucht es in der Suchtprävention, um Menschen wirksam vor den negativen Folgen des Suchtmittelkonsums und „süchtiger“ Verhaltensweisen zu schützen? Vielfach appelliert Suchtprävention stark an die Einsicht und Vernunft des oder der Einzelnen. Dass für ein gesundes und suchtfreies Leben aber die Rahmenbedingungen stimmen müssen, wird häufig ausgespart. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) macht daher auf die Bedeutung der Verhältnisprävention aufmerksam und richtet sich damit vor allem an Politiker*innen und Entscheidungsverantwortliche.

Die DHS formuliert zentrale (Minimal-) Forderungen:

1. Preise erhöhen

Der Preis für alkoholische Getränke beeinflusst den Gesamtkonsum in der Bevölkerung und damit auch das Ausmaß alkoholbezogener Probleme. Preisbezogene

Maßnahmen zeigen insbesondere bei Jugendlichen eine messbare Veränderung.

2. Regulierung des Alkoholkonsums im öffentlichen Raum

Im öffentlichen Raum Alkohol zu trinken oder Tabak zu konsumieren, ist auf geeignete Räume / Plätze zu beschränken. Belästigungen, Schädigungen, Bedrohungen und Gewaltanwendungen gegen Personen und Sachen wird so vorgebeugt.

3. Verfügbarkeit einschränken

Alkohol, Tabak und Glücksspiel sollten nur hochschwierig zugänglich sein. Hierzu ist das Angebot an Verkaufsstellen anzupassen: Die Abgabe alkoholischer und nicht-alkoholischer Getränke ist zu trennen. Auch die 24-Stunden-Verfügbarkeit ist deutlich einzuschränken.

4. Werbung und Sponsoring verbieten

Das Marketing für Alkohol-, Tabak- und Glücksspielprodukte darf Minderjährige nicht erreichen. Untersuchungen zeigen, dass die Bewerbung alkoholischer Getränke einen messbaren Einfluss auf den Konsum von Kindern und Jugendlichen hat. Die Werbung für Suchtmittel wie z.B. Alkohol oder Glücksspiel (Banner- und Trikotwerbung) gehört in jedem Fall von Sportereignissen getrennt.



5. Verhältnisprävention in digitalen Räumen gewährleisten

Die fortschreitende Digitalisierung der Gesellschaft erfordert die Übernahme von politischer Verantwortung im digitalen Raum. Internetbezogene Angebote haben durch Smartphones, Tablets oder Spielekonsolen eine hohe Alltagsverfügbarkeit. Bereits Kinder und Jugendliche erlangen dadurch einen nahezu uneingeschränkten Zugang zu Angeboten wie Glücksspiel, Pornografie und Gewaltinhalten. Hinzu kommen Computer- und Onlinespiele, die durch problematische Belohnungsmechanismen mit einem erhöhten Abhängigkeitspotenzial einhergehen. Demgegenüber steht ein deutlicher Mangel an verhältnispräventiven Maßnahmen im digitalen Raum.

Auch eine Umsetzung des Jugendschutzes, z.B. bezogen auf die Nutzung von Glücksspiel, findet kaum statt. Wer sich aktuell im digitalen Raum bewegt, tut dies in dieser Hinsicht nahezu ungeschützt. Eine digitalisierte Gesellschaft muss einen gesunden Umgang mit Digitalität ermöglichen und darf gefährdete Personen nicht auf sich allein gestellt lassen. Hierzu bedarf es mindestens folgender Maßnahmen: Suchtpotenzial durch höhere Altersfreigabe kennzeichnen, technische Schutzlösungen vorinstallieren, Computerspiele und Glücksspiele voneinander abgrenzen.

Aus: Stellungnahme „Sucht wirksam vorbeugen: Gesundheitsfördernde und präventive Verhältnisse gestalten“ der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) vom 17. November 2020



Säulen der deutschen Drogenpolitik

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Daniela Ludwig (CSU), hat am 26. November 2020 in Berlin ihren Jahresbericht 2020 vorgestellt. Darin finden sich neben aktuellen Trends und Zahlen rund um die Themen Tabak, Alkohol, illegale Drogen, Medien- und Glücksspielsucht Informationen zur Schwerpunktsetzung und zu den Zielen der Drogenbeauftragten für das Jahr 2021.

Corona und Sucht

„Die Corona-Pandemie stellt alle Akteure vor immense Herausforderungen, schafft neue Suchtgefahren und erfordert schnelle und wirksame Entscheidungen. Elementar wichtig ist, dass Beratungsstellen, niedrigschwellige Hilfsangebote und Suchtkliniken für alle Bedürftigen offenbleiben. Denn der Bedarf ist größer denn je. Mehr Hilfe als bisher brauchen aber auch die Kinder von Suchtkranken“, erklärte Daniela Ludwig.

Die zentrale Herausforderung für Leistungs- und Kostenträger in der Suchthilfe besteht zurzeit darin, die Durchführung der Maßnahmen der Suchtbehandlung zu sichern. Gerade zu Beginn der Corona-Krise kam es zu Einschränkungen. Hintergrund waren etwa die COVID-19-Verordnungen der Bundesländer, die Krankenhausplanung, Regelungen der Renten- bzw. Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) oder der bloße Mangel an Schutzausrüstung.

Nach einer kurzen Phase der Orientierung und der Intervention seitens der Drogenbeauftragten machten sowohl die Rentenversicherung als auch die GKV deutlich, dass Leistungen für suchterkrankte Menschen grundsätzlich weitergeführt und auch neue Leistungen bewilligt werden sollten. Die Leistungsträger haben dazu Empfehlungen für die Durchführung einer ambulanten und stationären Rehabilitation Abhängigkeitskranker herausgegeben.

Ein weiterer Schwerpunkt der Drogenbeauftragten ist aktuell der Ausbau le-



bensrettender Maßnahmen wie Substitution oder die bundesweite Verbreitung des Nasensprays Naloxon gegen Atemstillstand bei Überdosierungen. Hierdurch sollen Todesfälle durch den Konsum von illegalen Drogen verhindert werden.

Neue Werbegrenzen für Tabakprodukte

Weitere Schritte sind auch beim Thema Tabak vorgesehen. Rauchen ist trotz aller Präventionserfolge noch immer das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko in unserer Gesellschaft. Im Jahr 2018 starben in Deutschland 127.000 Menschen an den Folgen des Rauchens. Das sind 13,3 Prozent aller Todesfälle.

Rauchen ist der wichtigste vermeidbare Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atemwegserkrankungen, Krebs und Diabetes. Mittlerweile ist es wissenschaftlich belegt, dass Raucher sich einem doppelten Risiko für einen schweren COVID-19-Verlauf aussetzen. So empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) als eine wichtige SARS-CoV-2-Präventionsmaßnahme, den Tabakkonsum zu beenden.

Am 2. Juli 2020 hat der Bundestag eine Änderung des Tabakerzeugnisgesetzes beschlossen, am 18. September 2020 stimmte auch der Bundesrat dem Gesetzentwurf der Regierungsfractionen zu.

Nach der bislang geltenden Rechtslage war die Werbung für Tabakerzeugnisse und nikotinhaltige elektronische Zigaretten in den Diensten der Informationsgesellschaft (vor allem im Internet), in Hörfunk und Fernsehen sowie in Printmedien unzulässig, mit Ausnahme von Fachzeitschriften des Tabakhandels. Auch das Sponsoring von grenzüberschreitenden Veranstaltungen war bereits länger verboten. Das Gesetz sieht folgende Neuerungen vor:

- ein Verbot der Außenwerbung für herkömmliche Tabakprodukte ab dem 1. Januar 2022, für neuartige Tabakerzeugnisse (Erhitzer) ab dem 1. Januar 2023 und für E-Zigaretten ab dem 1. Januar 2024. Ausgenommen ist lediglich die Werbung an Außenflächen des Fachhandels,
- ein Verbot der Kinowerbung bei Filmen mit einer FSK unter 18 ab dem 1. Januar 2021,

- ein Verbot der gewerbsmäßigen Auspielung und kostenfreie Abgabe von Zigaretten, Tabak zum Selbstdrehen und Wasserpfeifentabak außerhalb der Geschäftsräume des Fachhandels ab dem 1. Januar 2021,
- ebenfalls ab dem 1. Januar 2021 eine Ausdehnung des Verbots der audiovisuellen Werbung von E-Zigaretten.

Insbesondere auf Jugendliche hat Werbung eine besonders starke Wirkung. Die Wahrnehmung von Werbung geht nach einer Studie an über 10.000 Jugendlichen

mit einem höheren Risiko für einen späteren Tabakkonsum einher. Gleiches gilt für Werbung für E-Zigaretten. Der Einbezug von E-Zigaretten in die Werbeverbote ist auch deshalb wichtig, weil der Effekt von E-Zigaretten als Einstiegsdroge bei Jugendlichen größer ist als bisher angenommen. Jugendliche experimentieren häufiger mit konventionellen Zigaretten, wenn sie zuvor E-Zigaretten konsumiert haben.

Ein weiterer Fokus liegt auf der zunehmenden Zahl medienabhängiger Kinder und Jugendlicher. Hier hat die Drogenbe-

auftragte gemeinsam mit der Staatsministerin für Digitalisierung, Dorothee Bär, die Kampagne „Familie. Freunde. Follower“ gestartet. Während des ersten Lockdowns haben Jugendliche etwa 70 Prozent häufiger zu digitalen Spielen gegriffen und soziale Netzwerke genutzt. Damit steigen auch in diesem Bereich die Suchtgefahren.

Aus: Pressemitteilung der Drogenbeauftragten der Bundesregierung vom 26. November 2020

Suchtberatung rettet Leben – und ist dennoch chronisch unterfinanziert



Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Rund 1.300 Suchtberatungsstellen bundesweit erreichen mehr als eine halbe Million Suchtkranke und ihre Angehörigen. Nicht zuletzt in der Corona-Krise zeigt sich, dass Menschen Unterstützung brauchen. Dennoch ist die Suchtberatung chronisch unterfinanziert, und die Lage verschärft sich weiter. Mit einem Aktionstag Suchtberatung am 4. November 2020 hat die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) gemeinsam mit ihren Mitgliedsverbänden und unter der Schirmherrschaft der Drogenbeauftragten Daniela Ludwig auf die angespannte Situation aufmerksam gemacht.

Die kommunalen Suchtberatungsstellen bieten eine unverzichtbare Hilfe vor Ort an: Sie beraten, behandeln und begleiten; sie unterstützen und stabilisieren Abhängigkeitskranke und ihre Angehörigen in Krisen sowie in dauerhaft herausfordernden Lebenssituationen. Doch angesichts klammer Kassen stehen viele Suchtberatungen finanziell mit dem Rücken zur Wand. Die Corona-Pandemie hat die Situation zusätzlich verschärft – trotz

der Systemrelevanz der Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe.

Laut einer aktuellen Studie zum Konsumverhalten wurden während des Corona-Lockdowns größere Mengen und auch früher am Tag Alkohol getrunken. Als Gründe für wachsende Alkoholprobleme nennt die DHS Sorgen um Beruf und Zukunft, psychische Belastungen, Isolation und häusliche Konflikte. Eine Erhebung von Forsa im Oktober hat ergeben: Etwa ein Viertel der Menschen mit ohnehin problematischem Alkoholkonsum trinkt seit Corona noch mehr. Bei den illegalen Drogen verändern sich riskante Konsummuster. Alkohol- und Drogenkonsum ist auch ein Seismograph für die Bewältigung persönlicher Krisen. Hier braucht es die Suchtberatung als Institution für zwischenmenschliche Rettungsschirme.

„Daher brauchen wir jetzt dringend eine stabile und verlässliche Finanzierung, um auch künftig die erforderliche Hilfe für Menschen mit Suchtproblemen wohnortnah zu sichern“, fordert Christina Rummel, stellvertretende Geschäftsführerin der DHS.

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung Daniela Ludwig sagt: „Wenn die

Hilfe vor Ort wegbricht, stehen Suchtkranke und ihre Familien alleine da. So schwierig die Finanzlage vieler Kommunen ist – ohne eine gut aufgestellte Suchtberatung geht es nicht! Gute Beratung vor Ort ist der erste Schritt raus aus der Sucht und rein in ein gesundes Leben.“

„Aktionstag Suchtberatung: Kommunal wertvoll!“

Mit einem bundesweiten Aktionstag und zahlreichen Veranstaltungen wurde auf die Dringlichkeit der (Weiter-)Finanzierung und die Zukunftssicherung der Suchtberatungsstellen aufmerksam gemacht. Er fand erstmalig statt und hatte das Motto „Kommunal wertvoll!“. Ziel war es, Suchtberatungsstellen und Politik in den Kommunen miteinander in einen Dialog zu bringen.

Denn Suchtberatung braucht eine stabile, kostendeckende und verlässliche Finanzierung. Sie ist systemrelevant und trägt nachweislich dazu bei, die Chronifizierung und Folgekosten von Abhängigkeitserkrankungen zu verringern.

Aus: Pressemitteilung der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) vom 10. September 2020

Sucht und Migration

„Was, wenn es für ‚Sucht‘ in Farsi kein Wort gibt?“ Es ist eine Frage aus dem Alltag, die Karin Wiggenhauser den Teilnehmer*innen des virtuellen Fachtags „Transkulturelle Prävention: Erfahrungen aus Suchthilfe und Migrationsarbeit“ am 9. November 2020 stellt. Wiggenhauser ist Bereichsgeschäftsführerin für Regionale Angebote bei Condrobs, einem sozialen Hilfeträger, der sich in Bayern unter anderem für Suchtkranke und für geflüchtete Menschen einsetzt.

Aus der Hilfe für Geflüchtete weiß man bei Condrobs: Transkulturelle Arbeit heißt nicht, nach Unterschieden oder Defiziten der Zielgruppe zu suchen, sondern von Gemeinsamkeiten auszugehen. Auch in der Suchthilfe für Geflüchtete greift dieser Ansatz. Wie Suchthilfeangebote aber auch Prävention für Geflüchtete leichter zugänglich gemacht werden können, zeigt ein über zwei Jahre hinweg umgesetztes Schulungskonzept für Multiplikator*innen.

Umgang mit Konsum kulturell geprägt

„Vor allem Jugendliche und junge Erwachsene aus Flüchtlingsfamilien sind oft durch Traumata aus ihrem Leben im Herkunftsland oder auf der Flucht vorbelastet“, weiß Anne Lubinski, Fachreferentin für Prävention und Gesundheitsmanagement bei Condrobs. Auch nach Ankunft in Deutschland folgen oft Ernüchterung und Unsicherheit: unklarer Aufenthalt, mangelnde Perspektiven, soziale Isolation – leicht zugängliche Suchtmittel können, wenn auch nur für gewisse Zeit, Linderung schaffen.

Unsicherheit, wie man dieser Herausforderung begegnen kann, herrscht oft auch bei Berater*innen. „Mit welcher Haltung, welchen Worten und Metaphern können wir mit jungen Geflüchteten über dieses Thema sprechen? Wie machen wir klar, wie Suchthilfe aussieht und was sie bewirkt?“, sind laut Lubinski zentrale Fragen. Konsum sei häufig ein Tabuthema. Hinzu kommt ein unter-



schiedliches Verständnis von Gesundheit und Ängste vor möglichen rechtlichen Konsequenzen für Konsument*innen.

Ein neu entwickeltes Schulungssystem soll diese Lücken schließen und brennende Fragen für Berater*innen beantworten. Ein Ziel ist, geflüchteten Menschen so fachliche und verständnisvolle Suchtprävention bieten zu können.

Kein direkter Zusammenhang zwischen Sucht und Flucht

Nida Yapar, Referentin für Diversität und Sucht, gibt in ihrem Vortrag Einblicke in bundesweite Forschungsergebnisse. Eine von Yapar zitierte Studie soll ermitteln, ob und wie drogenabhängige Geflüchtete vom Hilfesystem erreicht wurden. Oft fehle es dieser Personengruppe an Wissen und Zugang zu traditioneller Suchthilfe. Von 128 befragten konsumierenden Geflüchteten konsumierte über die Hälfte bereits im Heimatland, circa 30 Prozent kamen erst nach Ankunft in Deutschland mit Drogen in Kontakt. Yapar betont: „Zwischen Flucht und Drogenkonsum besteht kein direkter Zusammenhang!“ Vielmehr seien es die Summe sozio-ökonomischer und -kultureller Faktoren, die Konsum bedingen.

Mangelnder Zugang zu Arbeit und Ausbildung und zusätzliche Erfahrungen mit Diskriminierung und Ausgrenzung, spielen bei der Personengruppe eine besondere Rolle.

Yapar plädiert daher unter anderem dafür, Mitarbeiter*innen in Flüchtlingsunterkünften verstärkt für das Thema Sucht zu sensibilisieren und Barrieren zur Suchthilfe und weiterführende Behandlung für Geflüchtete abzubauen.

Über Condrobs e.V.:

Condrobs hilft benachteiligten Menschen und ihren Angehörigen. Wir sind ein überkonfessioneller Träger mit vielfältigen sozialen Hilfsangeboten in ganz Bayern. Neben breit gefächerten Angeboten in der Prävention und Suchthilfe sind wir in der Kinder- und Jugendhilfe sowie in der Migrationsarbeit tätig. Condrobs ist Ausbilder und bietet betreute Arbeitsplätze für Frauen und Männer, die nach einer schwierigen Lebensphase wieder ins Arbeitsleben zurückkehren wollen. In unserer Akademie finden Fachleute themenspezifische Fortbildungen. Weitere Informationen unter www.condrobs.de

Aus: Pressemitteilung von Condrobs e.V. vom 12. November 2020

Kinder und Jugendliche besser schützen

Rund drei Millionen Kinder und Jugendliche in Deutschland leben mit mindestens einem suchtkranken Elternteil zusammen. In den meisten Fällen leiden die Eltern unter einer Alkoholabhängigkeit. Die Erkrankung der Eltern bedeutet für viele Kinder eine extreme Belastung. Viele werden später selbst suchtkrank oder erleiden eine andere psychische Erkrankung.

Die Bundesregierung hat am 2. Dezember 2020 das Kinder- und Jugendstärkungsgesetz beschlossen, um die Situation auch dieser Kinder und Jugendlicher zu verbessern. Die Regelungen sehen viele Änderungen des Kinder- und Jugendhilferechts sowie an den Schnittstellen der Sozialsysteme vor:

- Kinder und Jugendliche erhalten einen elternunabhängigen Beratungsanspruch gegenüber dem Jugendamt, d.h. sie können sich ohne bürokratische Hürden selbst direkt ans Jugendamt wenden.
- Die Prävention wird gestärkt, so sollen unter anderem Hilfen zur Erziehung deutlich früher und unkomplizierter in Anspruch genommen werden können. Eine vorherige Konsultation des Jugendamtes durch die Eltern ist nicht mehr erforderlich.
- Wer professionell Umgang mit Kindern hat, soll berechtigt sein, bei gewichtigen Anhaltspunkten einer Kindeswohlgefährdung das Jugendamt zu informieren. Das betrifft etwa Ärztinnen und Ärzte, Lehrer*innen und Erzieher*innen.
- Ärztinnen und Ärzte sowie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten

– die der Kinder und die der Eltern – sowie das Jugendamt sollen stärker und strukturierter zusammenarbeiten.

„Kinder aus suchtbelasteten Familien sollen in Zukunft früher und zielgenauer unterstützt werden. Dabei müssen alle an einem Strang ziehen, und die Hilfe darf nicht an Zuständigkeitsfragen scheitern. Die betroffenen Kinder verdienen die gleichen Chancen auf eine gesunde und glückliche Zukunft wie alle anderen Kinder auch“, sagte dazu die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Daniela Ludwig.

Aus: Pressemitteilung der Drogenbeauftragten der Bundesregierung vom 2. Dezember 2020

Lücken in der Versorgung schließen

Mit der Kampagne „100.000 Substituierte bis 2022“ wollen die Deutsche Aidshilfe, der JES-Bundesverband und akzept e.V. mit Unterstützung der Drogenbeauftragten der Bundesregierung, die Substitution stärken. Ziel ist, dass bis 2022 mindestens 60 Prozent der Opioidabhängigen behandelt werden. Knapp die Hälfte der etwa 165.000 Opioidabhängigen in Deutschland erhalten seit einigen Jahren eine Substitutionsbehandlung.

In vielen anderen europäischen Ländern wie in Frankreich, Spanien und Norwegen ist die Behandlungsquote allerdings höher als in Deutschland. Die Behandlung von Opioidabhängigen trägt zur gesundheitlichen Stabilisierung bei, ermöglicht soziale und berufliche Teilhabe und verhindert HIV- und Hepatitis-In-

fektionen sowie drogenbedingte Todesfälle.

Die Chancen, das Kampagnenziel zu erreichen, stehen gut: Durch die Coronapandemie hat sich die Bereitschaft für eine Substitutionstherapie bei Heroinkonsumenten deutlich erhöht. Die Kampagne lebt von Aktionen auf verschiedenen Ebenen für verschiedene Zielgruppen und Akteure:

- Die Kampagne wendet sich direkt an Heroinkonsumenten. Mittels zielgruppenspezifischer Medien sollen sie über die Möglichkeiten der Substitution informiert werden.
- Die Kampagne soll auf Kongressen und Konferenzen vorgestellt werden, damit sich Mediziner*innen aller Fachbereiche in der Substitutionsbehandlung

engagieren. Mehr Ärzte sollen eine Substitutionsbehandlung anbieten.

- Mitarbeiter*innen in Aids- und Drogenhilfen sollen Drogengebraucher*innen motivieren und bis zum Behandlungsbeginn begleiten.

„Substitution kann nicht nur Leben retten, sie ist für Opiatabhängige der erste Schritt in ein besseres Leben – weg von der Straße, raus aus dem Kreislauf von Beschaffung und Sucht, rein in einen halbwegs stabilen Alltag. Die Lücken in der Substitutionsversorgung müssen dringend geschlossen werden!“, so Daniela Ludwig, Drogenbeauftragte der Bundesregierung.

Aus: Gemeinsame Pressemitteilung von der Deutschen Aidshilfe, von JES-Bundesverband und akzept e.V. vom 24. November 2020

Rauchfrei bis 2040



Das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) legt mit der neuen Auflage des Tabakatlas zum dritten Mal eine Zusammenfassung aktueller Daten und Fakten rund um den Tabakkonsum sowie der damit verbundenen gesundheitlichen Risiken und gesellschaftlichen Folgen vor.

Der Bericht verdeutlicht das enorme Potenzial der Krebsprävention und präventiver Gesundheitspolitik.

Rauchen ist nach wie vor der wichtigste vermeidbare Krebsrisikofaktor und verursacht in besonderem Maße Krankheit und Tod: Allein in Deutschland waren im Jahr 2018 rund 85.000 Krebsfälle durch das Rauchen verursacht, rund 127.000 Menschen starben an den Folgen tabakbedingter Erkrankungen. Das entspricht 13 Prozent aller Todesfälle.

Immer noch rauchen 26,4 Prozent der Männer und 18,6 Prozent der Frauen sowie 6 Prozent der Jungen im Alter von 12 bis 17 Jahren und 5,2 Prozent der gleichaltrigen Mädchen. Dabei gibt es nach wie vor erhebliche Unterschiede im Raucheranteil zwischen den einzelnen Bundesländern.

Die Kosten, die das Rauchen verursacht, belaufen sich in Deutschland auf

jährlich 97 Milliarden Euro. Die weltweite Tabakproduktion hat zusätzlich auch einen großen ökologischen Fußabdruck: Sie verursacht eine ähnliche Menge klimaschädlicher Gase wie das gesamte Industrieland Österreich.

Ein wichtiges Ziel der Krebsprävention ist es, den Trend zum Nichtrauchen zu stärken. „Einige Länder – etwa Finnland und Irland – haben dazu bereits verpflichtende Strategien entwickelt. Auch Deutschland sollte sich als strategisches Ziel setzen, bis 2040 rauchfrei zu werden, d.h. den Raucheranteil in der Bevölkerung auf unter fünf Prozent zu senken“, sagt Katrin Schaller, kommissarische Leiterin der Stabsstelle Krebsprävention im DKFZ.

Aus: Gemeinsame Pressemitteilung des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) und der Bundesdrogenbeauftragten vom 1. Dezember 2020

Leistungssteigernde Mittel und Alkohol verknüpft

Der Konsum von legalen leistungssteigernden Substanzen im jungen Erwachsenenalter steht laut einer Studie der University of Toronto später mit einem problematischen Alkoholkonsum und risikoreichem Verhalten in Zusammenhang. Junge Erwachsene zwischen 18 und 26 Jahren, die derartige Substanzen nutzten, berichteten sieben Jahre später wahrscheinlicher über einen problematischen Alkoholkonsum, vor allem Männer.

Die Experten haben eine Studie von über 12.000 US-Teilnehmern analysiert. Die Ergebnisse zeigen die Notwendigkeit staatlicher Aufsicht und Regulierung legaler leistungssteigernder Substanzen. Die Forschung hat außerdem festgestellt, dass die illegale Einnahme von Steroiden oft

negative Einflüsse auf die Gesundheit und negative soziale Auswirkungen hat. Aber auch Männer, die legale leistungssteigernde Substanzen nutzen, haben eher Probleme mit dem Alkoholkonsum und zeigen risikoreiches Verhalten. Dazu gehören Komatrinken, Verletzungen unter Alkoholeinfluss, rechtliche Probleme durch Alkohol, fortgesetzter Alkoholkonsum trotz psychischer oder gesundheitlicher Probleme sowie verringerte Aktivitäten.

Risikoreiches Verhalten ist bei erwachsenen Männern ein ernstes Problem. Im Vergleich zu Frauen kommt es dadurch auch zu einer höheren Sterblichkeit. Ein problematischer Alkoholkonsum beeinträchtigt letztendlich die Wirtschaft und den Beschäftigungserfolg, die Kosten für

die Gesundheitsversorgung und den Gesetzesvollzug steigen. Die Forscher gehen davon aus, dass der soziale Druck, den Jungen und Männer in Bezug auf einen perfekten Körper erleben, für die unterschiedlichen Ergebnisse bei den Geschlechtern verantwortlich ist. Für die meisten Jungen und Männer ist dieses Körperideal unerreichbar. Die Folge ist der Konsum leistungssteigernder Substanzen.

Außerdem sind diese Substanzen häufig falsch etikettiert und können schädliche Bestandteile wie anabole Steroide enthalten, die bei Herz, Leber und Nieren zu Problemen führen sowie die psychische Gesundheit verschlechtern können.

Aus: www.pressetext.com vom 2. Sept. 2020

Wenn 500 Euro zum Spielgeld werden

Aktionstag zur Glücksspielsucht

Am 30. September 2020 wehten in dreizehn hessischen Städten 500-Euro-Scheine in den Straßen – allerdings keine echten. Mit dieser aufsehenerregenden landesweiten Öffentlichkeitsaktion machten die Hessische Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS) und die regionalen Fachberatungen für Glücksspielsucht auf die Risiken von Glücksspielen aufmerksam. Das Motto „Wenn 500 Euro zum Spielgeld werden“ sollte deutlich machen: Menschen, die übermäßig Glücksspiele spielen, verlieren irgendwann den Bezug zum Geld.

Automatenspiel, Roulette, Sportwetten oder Poker im Internet, der Glücksspielmarkt entwickelt sich weiter. Damit steigt aber auch die Zahl der Menschen, die ihr Spielverhalten wenig oder gar nicht mehr kontrollieren können. Die in Hessen bestehenden Angebote der 2.000 staatlichen Lotterieannahmestellen, vier Spielbanken, über 18.000 Geldspielgeräte in Spielhallen und Gaststätten und zahlreichen Sportwettbüros bekommen durch die geplante Zulassung von Online-Glücksspielen Verstärkung. Auch die in Deutschland illegalen 4.000

Websites mit Angeboten zu Online-Glücksspielen sollen legalisiert werden und stehen dann rund um die Uhr zur Verfügung.

Eine allumfassende Verfügbarkeit von Online-Glücksspiel wird nicht nur folgenschwere Auswirkungen auf die Menschen mit einer Glücksspielproblematik haben. Sie könnte auch internetaffine junge Altersgruppen zur erstmaligen Spielteilnahme animieren. „Glücksspiele haben potenzielle negative und gesundheitliche Folgen und können zu einer gefährlichen Abhängigkeit führen“ warnt Daniela Senger-Hoffmann, Landeskoordinatorin für Glücksspielsucht der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS).

In Hessen haben bereits mehr als 31.000 Menschen massive Probleme mit Glücksspielen. Hinzu kommen zahlreiche Angehörige, die von dieser Problematik betroffen sind. Glücksspielsucht ist eine ernsthafte Erkrankung und dominiert den Alltag der Betroffenen. Die Folgen dieser Sucht – wie etwa Verschuldung, zerstörte Familien und Suizid(-versuche) – sind für Betroffene wie Angehörige verheerend.

„Aus suchtfachlicher und gesundheitspolitischer Sicht ist es daher dringend erforderlich, den Jugend- und Spieler*innenschutz ins Gespräch zu bringen und die Politik zu überzeugen, Präventionsmaßnahmen zu beschließen“, sagt Susanne Schmitt, Geschäftsführerin der HLS.

Die HLS-Geschäftsführerin appelliert an Politik und Verwaltung, gesetzliche Regelungen zu sichern und zu erlassen, die ausdrücklich den Schutz der Bevölkerung in den Fokus stellen. Darüber hinaus sei eine konsequente Umsetzung und Kontrolle der gesetzlichen Maßnahmen unerlässlich. Der Jugend- und Spieler*innenschutz sowie die öffentliche Gesundheit sollten ihrer Ansicht nach Vorrang vor wirtschaftlichen Interessen haben.

Menschen, die sich dem umfangreichen und stets zur Verfügung stehenden Glücksspielangebot nicht entziehen können und ein pathologisches Glücksspielverhalten entwickeln, erhalten fachliche Hilfe und Unterstützung durch das hessische Landesprojekt „Glücksspielsuchtprävention und -beratung“. Weitere Informationen bietet die Internetseite der HLS unter www.hls-online.org

Aus: Pressemitteilung der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS) vom 30. September 2020

Die Hessische Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS) ist der Zusammenschluss der Verbände der Freien Wohlfahrtspflege und ihrer Mitgliedsorganisationen, die auf dem Gebiet der Suchtprävention und der Suchthilfe tätig sind. In der HLS sind nahezu alle hessischen Einrichtungen der Suchtprävention und Suchthilfe organisiert: 200 Einrichtungen im professionellen Bereich sowie 550 Selbsthilfegruppen. Die HLS finanziert sich aus Mitteln des Hessischen Ministeriums für Soziales und Integration, Spenden und Bußgeldern.



Foto: Schmitz, Marburg



TERMINE

Unter Vorbehalt finden folgende Veranstaltungen statt:

5. bis 7. Februar 2021:

Multiplikatoren-Arbeitstagung „Junger Kreuzbund“, Würzburg

12. bis 14. Februar 2021:

Seminar für alle im Kreuzbund: „Die Kunst der Rede – Menschen verstehen und überzeugen“, Erfurt

19. bis 21. Februar 2021:

Multiplikatoren-Arbeitstagung „Kreuzbund – kompakt“,
Bad Soden-Salmünster

26./27. Februar 2021:

Seminar für alle im Kreuzbund: „Klopfen und andere Selbsthilfetechniken zur Überwindung unangenehmer Gefühle und Gedanken“, Bad Soden-Salmünster

5. bis 7. März 2021:

Multiplikatoren-Arbeitstagung „Öffentlichkeitsarbeit“, Siegburg

6. März 2021:

Sitzung der Geschäftsführungen der DV (voraussichtlich digitale Veranstaltung)

9. bis 11. April 2021:

Kreativseminar für alle im Kreuzbund: „Die Gesichter einer Stadt in Bildern erzählen – ein Fotoseminar“, Aachen

17. / 18. April 2021:

Bundesdelegiertenversammlung, Siegburg

12. bis 16. Mai 2021:

Ökumenischer Kirchentag in Frankfurt



Hinweis:

Redaktionsschluss für die Ausgabe
2/2021 ist am 28. Februar 2020.

Josef-Neumann-Stiftung

Eine gemeinnützige Stiftung für den Kreuzbund e.V.



Spenden

Wie können Sie helfen?

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

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

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

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

IMPRESSUM

Herausgeber/Redaktion:

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

Verantwortlich für den Inhalt:

Gunhild Ahmann

Redaktionsteam:

Gunhild Ahmann
Marianne Holthaus
Heinz-Josef Janßen
Paul-Michael Leißner
Dr. Michael Tremmel
Ludger Wolff

Druck:

Thiekötter Druck GmbH & Co. KG, Münster

Titelbild:

© Frank Hübner

Rückseite:

© Frank Hübner

Auflage: 14.000

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

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

Hinweis:

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

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

Die Redaktion

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

Diese Zeitschrift ist auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.



Das Licht des Winters ist die Poesie der Geduld.

(Monika Minder)