WEGGEFÄHRTE

Nr. 3/2023 Juli/August/September 2023 ISSN 1611-7565
VKZ 21196

Einsamkeit

KREUZBUND

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Liebe Leserinnen und Leser!

Wüste(n) erleben

Georg Mick

Die Wüste kenne ich nur aus Büchern und Filmen. Die Bilder sind beeindruckend schön und auch bedrohlich. Sand und Steine, Dünen und ausgetrocknete Ebenen, Hitze am Tag, die Nächte kalt – extrem. Aber alles andere? Nur aus zweiter und dritter Hand.

Ich kenne noch die Redewendung: "Jemanden in die Wüste schicken". Wer in die Wüste geschickt wird, wird von einem lebensfreundlichen in den lebensfeindlichsten Bereich verwiesen, den einsamsten Ort geschickt.

Wüste – das steht auch für Lebenswirklichkeiten, in denen wir uns von den eigenen Kraftquellen und Stärken wie abgeschnitten erleben. Total auf sich selbst gestellt, einsam, allein, keiner da, der mir zuhört, keine da, die sich für mich interessiert. Oft ist es die Folge einer Trennung – privat oder beruflich. Der Partner, der einen ein Leben lang begleitet hat, lebt nicht mehr. Mit einem Mal allein. Man kann auch mitten in einer Stadt, umgeben von vielen Menschen, schrecklich einsam sein – sogar in der Schule oder am Arbeitsplatz. Einsam, allein. Jeder Mensch kennt solche Stunden tiefer Einsamkeit. Einsamkeit kann krank machen, wenn wir uns ihr ausgeliefert fühlen, erklären Ärzte.

Wüste – Erfahrungen wie Ausweglosigkeit, Verzweiflung, Einsamkeit, Leere – vor allem in Krisenzeiten. Andererseits suchen Menschen freiwillig Erfahrungen mit inneren und äußeren „Wüsten". Sie gehen das Wagnis ein, sich in die Einsamkeit zurückzuziehen. Warum?

Die Bibel erzählt von Menschen, die in der Wüste entdecken konnten, dass sie im Tiefsten nicht allein sind. Ein Beispiel ist die berühmte 40 Jahre dauernde Wüstenwanderung Israels – Ängste machen sich breit und immer wieder kommt ein „Murren" auf, das von Gott meist barmherzig zufriedengestellt wird. (Exodus u. Deuteronomium) Oder Sara, die Frau Abrahams, die ihre Nebenbuhlerin Hagar in die Wüste schickte (Genesis 16; 21). Ist die Wüste ein Ort, der den Zustand ihrer Seele gut widerspiegelt? An diesem Ort, an dem nur Trostlosigkeit oder gar der Tod zu erwarten ist, begegnet sie – tief in ihrem Inneren – Gott und seiner Ermutigung, seinem Schutz und seinem Trost.

Von Jesus wird in den Evangelien erzählt, er habe die Einsamkeit erlebt, damals nach seiner Taufe, in der Wüste. Was er genau erlebt hat, darüber wird nur wenig berichtet. "Du bist mein geliebter Sohn, an dir habe ich Wohlgefallen gefunden" (Lukas-Ev. 3,22) hat die Stimme vom Himmel gesagt. Und dann führte ihn Gottes Geist in die Wüste. … Warum? Damit er herausfinden kann, wer er ist? In der Wüste wieder entdecken, wer ich bin, herausfinden, was ich will, wohin ich mich bewege? Könnte das eine Chance sein – Wüste(n) erleben?

In der Wüste gibt es nicht nur Sand und Sturm und Trockenheit, Hitze und Kälte. Es gibt seit alters auch die Hoffnung, dass die Wüsten blühen und lebensfreundliche Orte werden können. Und viele arbeiten daran, mit eigener Energie und professioneller Hilfe, dass aus ihren Wüsten wieder Gärten werden können.

Auch von Jesus wissen wir, dass er sich oftmals zurückgezogen hat. Er hat bewusst die Einsamkeit aufgesucht, um mit Gott – dem Vater – allein zu sein; um Kraft zu tanken – zu seinem Dienst an den Menschen.

Sehnen wir uns nicht auch manchmal nach «Wüstentagen», nach «stillen Tagen»? Nach Wüstenzeiten des Alleinseins, der Ruhe, der Selbstfindung?

Man spürt Einsamkeit und das eigene Ungenügen, lernt seine Grenzen kennen. Wüste wird zu einem Ort, an dem unsere Abhängigkeit von so Vielen und Vielem deutlich wird. In der bewussten Stille, in der gesuchten Einsamkeit kommen Themen hoch, denen zu stellen und die anzuschauen sich lohnt. Das kann schwer auszuhalten und durchzustehen sein. Das Wesentliche in unserem Leben, was uns wirklich trägt, wird uns geschenkt. Das Einüben in der Wüste, sich selbst loszulassen und sich der bedingungslosen Lebenszusage eines Größeren anzuvertrauen, ist eine Kurskorrektur in Richtung eines tragfähigen und gelingenden Lebens.

Georg Mick, Geistlicher Beirat des Kreuzbund-Diözesanverbandes Speyer

Zu dieser Ausgabe

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Thema „Einsamkeit“, Schwerpunkt dieser Ausgabe des WEGGEFÄHRTE, rückt immer mehr in den Fokus von Wissenschaft und Politik. So hat z.B. das Bundesfamilienministerium das „Kompetenznetz Einsamkeit“ beauftragt, das bestehende Wissen über Einsamkeit zu bündeln und neues Wissen zu generieren.

Eine messbare Definition von Einsamkeit gibt es nicht. In der Wissenschaft wird Einsamkeit als ein Zustand definiert, bei dem die sozialen Beziehungen nicht den Erwartungen der Menschen entsprechen. Prof. Dr. Maike Luhmann, Psychologin an der Ruhr-Universität Bochum, geht von etwa fünf Prozent chronisch einsamen Menschen in der Bevölkerung aus. Chronische Einsamkeit kann sowohl psychische als auch physische Erkrankungen wie Depressionen, Herzerkrankungen, Schlaganfälle und Herzinfarkte begünstigen.

Wie verbreitet das Gefühl der Einsamkeit ist, zeigen auch die Zahlen der Telefonseelsorge: Einsamkeit ist mit 26 Prozent das am häufigsten genannte Einzelthema der Anrufer*innen, sagt Ruth Belzner, Leiterin der Telefonseelsorge in Würzburg (S.16-17). Gleichwohl plädiert Dr. Jakob Simmank, Berliner Wissenschaftsjournalist und Mediziner, dafür, Einsamkeit nicht zu einer Krankheit zu erklären und von sozialer Isolation zu unterscheiden. Jeder Mensch erlebe Phasen von Einsamkeit, das könne auch eine Ressource sein (S.12-13). Ruth Heuermann (DV Hildesheim), neue Leiterin des Arbeitsbereichs „Frauen- und Männerarbeit / Gender“, ruft dazu auf, selbst aktiv zu werden und Kontakte zu suchen (S.15).

In der Rubrik „Aus dem Bundesverband“ finden Sie u.a. den Jahres- und Geschäftsbericht für das Haushaltsjahr 2022 sowie mehrere Artikel über Seminare und Arbeitstagungen der vergangenen Monate (S.2-11).

Deutschland ist nach wie vor ein Hochkonsumland für Alkohol. Der Pro-Kopf-Konsum liegt bei 10 Liter Reinalkohol pro Bundesbürger*in ab 15 Jahren, mehr als das Doppelte der durchschnittlichen weltweiten Trinkmenge. Das geht aus dem neuen „Jahrbuch Sucht“ der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) hervor. Auch das Rauchen ist in der Bevölkerung nach wie vor verbreitet: Rund 22 Prozent der Männer und 16 Prozent der Frauen rauchen. Im internationalen Vergleich sind die in Deutschland bislang umgesetzten Maßnahmen zur Tabakkontrolle noch relativ schwach und damit ausbaufähig (S.30).

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

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

Ihre Gunhild Ahmann

Aus dem Inhalt

	Seite
IMPULS	U2
ZU DIESER AUSGABE	1
AUS DEM BUNDESVERBAND	2-11
• Jahres- und Geschäftsbericht 2022	
• Delegierte setzen auf Kontinuität	
• „Sterben ist ja wohl das Letzte…?!“	
• Ein vielversprechender Ansatz …	
• Ein Wochenende dem Alltag entfliehen	
IM BLICKPUNKT: EINSAMKEIT	12-17
• Einsamkeit ist ein Gefühl, keine Krankheit	
• Netzwerke gegen Einsamkeit	
• Aktiv werden und selbstbewusst auf Menschen zugehen	
• Wir brauchen andere Menschen!	
HOBBY + FREIZEIT	18-19
• Eine Wanderung von Burg zu Burg	
AUS DEN DIÖZESANVERBÄNDEN	20-26
PASSIERT – NOTIERT	27-32
TERMINVORSCHAU / IMPRESSUM	U3

Jahres- und Geschäftsbericht 2022

von Andrea Stollfuß (Bundesvorsitzende) und Heinz-Josef Janßen (Bundesgeschäftsführer)

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

Bundesgeschäftsführer Heinz-Josef Janßen gratuliert der Bundesvorsitzenden Andrea Stollfuß zur Wiederwahl

1. Organisatorische und rechtliche Stellung

- Gründungsjahr und -ort: 1896 in Aachen
- Rechtsform: eingetragener gemeinnütziger Verein (e. V.)
- Anerkannter Fachverband des Deutschen Caritasverbandes, Freiburg
- (Gründungs-)Mitglied der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen, Hamm (vertreten in der Mitgliederversammlung und im Vorstand)
- Treuhänder der unselbstständigen Josef-Neumann-Stiftung, Hamm (Mitglied im Kuratorium)
- Sitz der Bundesgeschäftsstelle in Hamm/Westfalen (seit 1951)
- Finanzierung des Bundesverbandes zu ca. 60 Prozent aus Eigenmitteln (v. a. Mitgliedsbeiträgen)
- Wichtigste Zuwendungsgeber: Deutsche Rentenversicherung Bund (auf der Grundlage von § 31 Abs. 1 Nr. 3 SGB VI), Gesetzliche Krankenkassen (auf der Grundlage von § 20h SGB V), DCV (Institutionelle Förderung) und Deutsche Bischofskonferenz/Verband der Diözesen Deutschlands (Institutionelle Förderung)

2. Der Bundesverband und seine Gliederungen

Gemäß § 3 der Bundessatzung gliedert sich der Bundesverband in Diözesanverbände (DV). „Auf Grund der besonderen staatskirchenrechtlichen Stellung des Offizialatsbezirk Oldenburg ist der Landesverband Oldenburg ebenfalls eine Gliederung des Bundesverbandes und den Diözesanverbänden gleichgestellt." (§ 3 Abs. 1)

Der Kreuzbund e. V. ist vertikal gegliedert; ihm gehören derzeit 27 Diözesanverbände an, 21 davon sind eingetragene Vereine und damit vereinsrechtlich verantwortlich – die DV Aachen, Bamberg, Dresden-Meißen, Erfurt, Magdeburg und Speyer sind keine eingetragenen Vereine und damit unmittelbar dem Bundesverband unterstellt.

Insbesondere in flächenmäßig großen DV oder in Großstädten haben sich Untergliederungsstrukturen gebildet und bewährt, z. B. Stadt-, Kreis- oder Regionalverbände. Durch diese Strukturen soll die Kommunikation innerhalb der DV verbessert werden; gleichzeitig sollen damit Wege verkürzt und Synergien besser genutzt werden.

3. Der Bundesvorstand

Der Bundesvorstand ist das operative leitende Gremium des Verbandes. Er arbeitet ehrenamtlich und besteht in der Legislaturperiode 2020 bis 2023 aus der Bundesvorsitzenden Andrea Stollfuß (Bonn), aus den drei stellvertretenden Bundesvorsitzenden Rüdiger Blomeyer (Osnabrück), Gerhard Iser (Heppenheim) und Franz E. Kellermann (München) sowie aus dem Geistlichen Beirat Thorsten Weßling (Hörstel). Die vier Vorsitzenden bilden den geschäftsführenden Vorstand gem. § 26 BGB.

Die Vorsitzenden werden jeweils für die Dauer von drei Jahren von der Bundesdelegiertenversammlung, dem obersten Souverän, gewählt. Der Geistliche Beirat wird auf Vorschlag des Bundesvorstandes von der Deutschen Bischofskonferenz berufen.

Der Bundesgeschäftsführer Heinz-Josef Janßen (Hamm) nimmt mit beratender Stimme an den Organsitzungen teil. Dr. Daniela Ruf (Waldkirch) hat für den Spitzenverband, den Deutschen Caritasverband, in allen Organsitzungen des Kreuzbund e. V. einen Gaststatus.

Weitere Organe des Kreuzbund e. V. sind die Bundesdelegiertenversammlung (ca. 100 Mitglieder) und die Bundeskonferenz (ca. 40 Mitglieder). Beide Organe tagen jeweils einmal jährlich.

4. Die Bundesgeschäftsstelle

In der Bundesgeschäftsstelle arbeiten sechs hauptamtlich Beschäftigte, vier da-

von als Vollzeit- und zwei als Teilzeitbeschäftigte, zudem die Reinigungskraft als geringfügig Beschäftigte. Nicht im Personalbestand aufgeführt wird eine Person, die als Aushilfe bei Bedarf kleinere Hausmeister- und Gärtnertätigkeiten durchführt.

Die Mitarbeitenden sind auf der Grundlage der gültigen „Arbeitsvertragsrichtlinien des Deutschen Caritasverbandes“ (AVR) tariflich angemessen eingruppiert. Einige Personalstellen werden anteilig über Drittmittel refinanziert, die beiden Suchtreferentenstellen zu etwa 2/3 aus Mitteln der Deutschen Rentenversicherung Bund (DRV Bund), andere anteilig aus Pauschalfördermitteln der GKV[1] bzw. des VDD[2]. Die gesamten Personalkosten machen gut 50 Prozent der Ausgaben des Gesamtbudgets aus.

Durch die Auslagerung der Finanzbuchhaltung und deren Übertragung an ein Steuerberatungsbüro ab Februar 2023 reduziert sich der Personaleinsatz.

Für die Arbeit der Geschäftsstelle gilt eine vom Bundesvorstand beschlossene Geschäftsordnung.

5. Jahresergebnis 2022

Das Haushaltsjahr 2022 schließt in der Bilanz mit einem Fehlbetrag in Höhe von – 72.970,82 €; die Einnahmen-Ausgaben-Übersicht mit einem Fehlbetrag in Höhe von – 42.422,26 €. Es ist also das eingetreten, was wir schon im letztjährigen Geschäftsbericht prognostiziert hatten. Nach 10 Jahren positiver Jahresabschlüsse sind wir im Jahr 2022 in die „roten Zahlen“ gerutscht.

Dies hat verschiedene Ursachen:

- Die negative Mitgliederentwicklung, die im Vorjahr nicht nur angehalten, sondern sich gewiss auch in Folge der Pandemie überproportional entwickelt hat, war einer der maßgeblichen Faktoren.
- Kostensteigerungen – insbesondere für Tagungshäuser, aber auch für viele andere Bereiche z. B. Energie, Druckkosten – konnten durch die Einnahmen nicht mehr ausgeglichen werden.
- Die meisten gesetzlichen Rückstellungen und sämtliche Abschreibungen werden im Haushalt nicht ausgewiesen, jedoch in der Bilanz verbucht. Dies erklärt die Differenz zwischen beiden Zahlenwerken.
- Zu defizitären Ergebnissen kam es im Jahresergebnis bei den Kosten für Digitalisierung und den Kongress.

Ohne auf die einzelnen Konten einzugehen, kann insgesamt festgestellt werden:

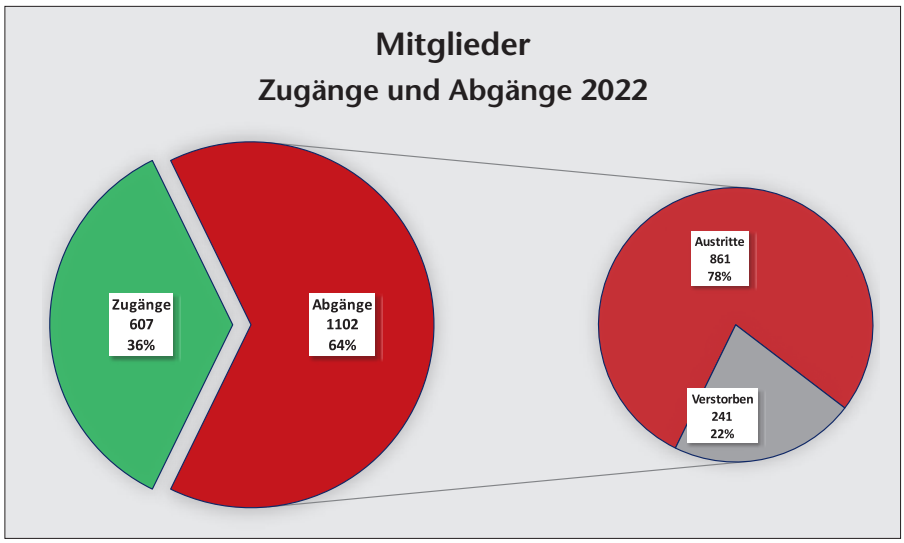
- Der Blick in die Ausgaben-Einnahmen-Übersicht zeigt, dass viele Konten im Ergebnis unterhalb der Ansätze blieben, was von einer sparsamen Haushaltsführung zeugt. Selbst die Personalkosten lagen deutlich unterhalb der Ansätze; Grund hierfür war die Tatsache, dass es in 2022 zu keinen Tarifsteigerungen gekommen ist.
- Die Drittmittelansätze wurden in 2022 nicht nur erreicht, sondern auch noch leicht überschritten.
- Die Steigerung bei den Verwaltungskosten wurden insbesondere durch Mehrkosten für EDV-Leistungen verursacht.
- Die Mitgliederverluste 2022 führten zu Mindereinnahmen in Höhe von ca. 6.000 Euro.
- Zur Liquiditätslage ist zu berichten, dass die aktuelle Liquidität immer noch ausreichend ist und den betriebsgewöhnlichen Finanzbedarf für sechs Monate deckt.

Summa summarum kann so das Defizit erklärt werden. Um die negative Entwicklung zu stoppen, sind zeitnah Gegenmaßnahmen erforderlich.

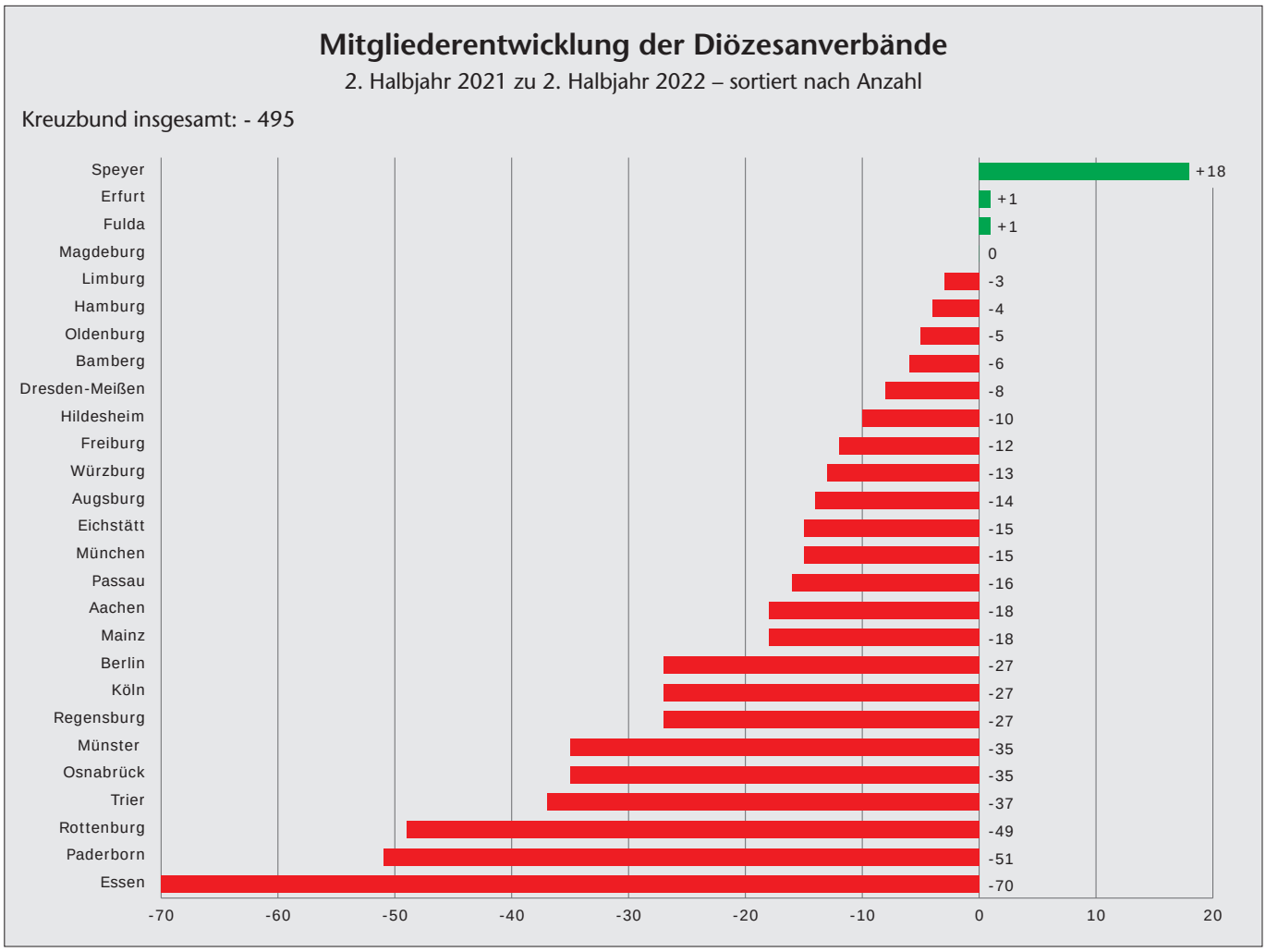
6. Gruppen- und Mitgliederentwicklung

1.131 Gruppen (34 weniger als 2021), an denen ca. 20.000 Menschen – davon allerdings nur 9.606 Verbandsmitglieder – teilnahmen, zählte der Bundesverband Ende 2022. Die Zahl der Gesamtverluste liegt im Vorjahresvergleich bei 495 Mitgliedern. Wie schon im Vorjahr dürfte auch hier die Pandemie den allgemeinen Abwärtstrend verstärkt haben. Der Gruppenanzahl sind etwa 100 Gruppen hinzuzurechnen, die sich als Infogruppen oder Gesprächskreise bzw. als Chat-Gruppen treffen.

Nahezu alle Diözesanverbände haben im vergangenen Jahr Mitglieder verloren; lediglich drei DV haben hinzugewonnen (Erfurt, Fulda und Speyer). Die meisten Verluste kommen nach wie vor dadurch zustande, dass ganze Gruppen sich aus Alters- oder anderen Gründen auflösen.



[1] *GKV = Gesetzliche Krankenversicherung*
[2] *VDD = Verband der Diözesen Deutschlands/ Deutsche Bischofskonferenz*



Unter dem Strich ergibt das den Gesamtverlust von 495 Mitgliedern.

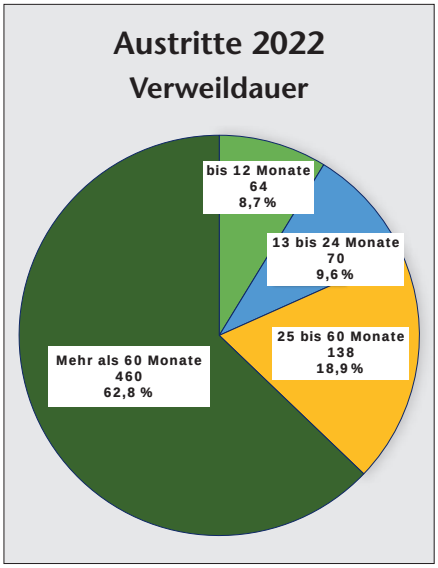
Insgesamt konnten wir im Jahr 2022 mit 607 Zugängen deutlich mehr Eintritte in den Kreuzbund verzeichnen (2021: 334) als im Vorjahr. Den Zugängen standen allerdings auch deutlich mehr Abgänge (1.102) gegenüber (2021: 802). Die Analyse der Mitgliederverluste ergibt, dass die meisten (861 = 78 Prozent) ausgetreten sind; 241 Menschen (= 22 Prozent) sind verstorben. Die prozentualen Anteile sind annähernd die gleichen wie im Vorjahr.

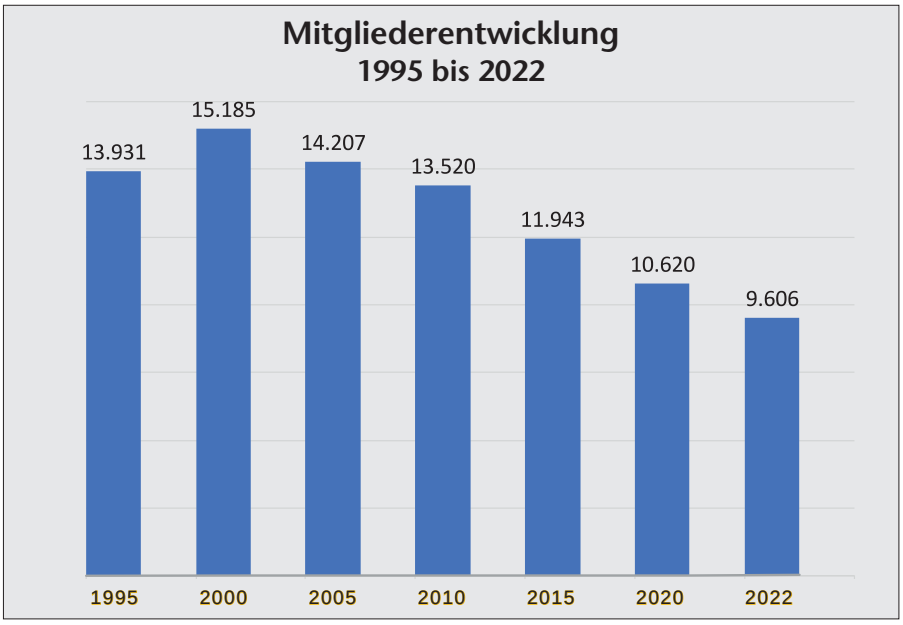
Nach wie vor ist der Kreuzbund jedoch der mitglieder- und gruppenstärkste Verband im Bereich der freien Wohlfahrtspflege in Deutschland, da auch die anderen Verbände Mitglieder verlieren.

Die Analyse der Austritte zeigt, dass es bezüglich der Verweildauer im Vergleich zu 2020 und 2021 zu unterschiedlichen Veränderungen gekommen ist: mit 8,7 Prozent Austritten (2021: 4 Prozent) innerhalb des ersten Jahres der Verbandszugehörigkeit hat sich hier die Haltequote im Vergleich zum Vorjahr verschlechtert. Mit 9,6 Prozent (2021: 14 Prozent) innerhalb des zweiten bzw. 18,9 Prozent (2021: 20 Prozent) innerhalb von fünf Jahren der Verbandszugehörigkeit sowie schließlich 62,8 Prozent (2021: 66 Prozent) nach mehr als fünf Jahren Kreuzbund-Zugehörigkeit ist hier eine Verbesserung der Haltequote abzuleiten.

Der Mitgliedsbeitrag an den Bundesverband liegt für Einzelpersonen bei 54 Euro p. a.; Partner mit gleichem Hausstand haben die Möglichkeit, einen ermäßigten Partnerbeitrag i. H. von 84 Euro p. a. für beide Personen zu beantragen. Davon haben im vergangenen Jahr knapp 19 Prozent aller Beitragszahlenden Gebrauch gemacht. Diese Quote ist nahezu seit etwa fünf Jahren identisch.

144 Mitglieder (sechs weniger als 2021) zahlten auf Antrag der Diözesanver-





bände den halben bzw. keinen Beitrag. Der Trend geht aktuell weiter nach unten.

7. Pauschal- und Projektfördermittel 2022

Im Haushaltsjahr 2022 hat der Bundesverband Drittmittel in einer Gesamthöhe von 379.219,08 € erhalten. Das sind insbesondere aufgrund höherer Projektfördermitteln der GKV fast 30.000 € mehr als im Vorjahr und entspricht etwa 40 Prozent der Einnahmen.

Wieder haben verschiedene Krankenkassen den Kreuzbund-Bundesverband mit zum Teil hohen Fördersummen unterstützt und somit viele verschiedene Maßnahmen und Projekte ermöglicht. Insgesamt erhielt der Bundesverband Fördermittel der gesetzlichen Krankenkassen (GKV) in Höhe von 170.430 €.

Davon entfielen allein 130.000 € auf die Pauschalförderung „Selbsthilfe auf Bundesebene“ des Verbandes der Ersatzkassen (vdek). Über diese pauschalen GKV-Mittel konnten u. a. regelmäßige Veranstaltungen mitfinanziert werden, die vorher teilweise aus Projektfördermitteln bezuschusst wurden. Dies betrifft insbesondere die Multiplikatoren-Tagungen der Arbeitsbereiche sowie die Herbst-Arbeitstagung.

Die übrigen Projektmittel stellten

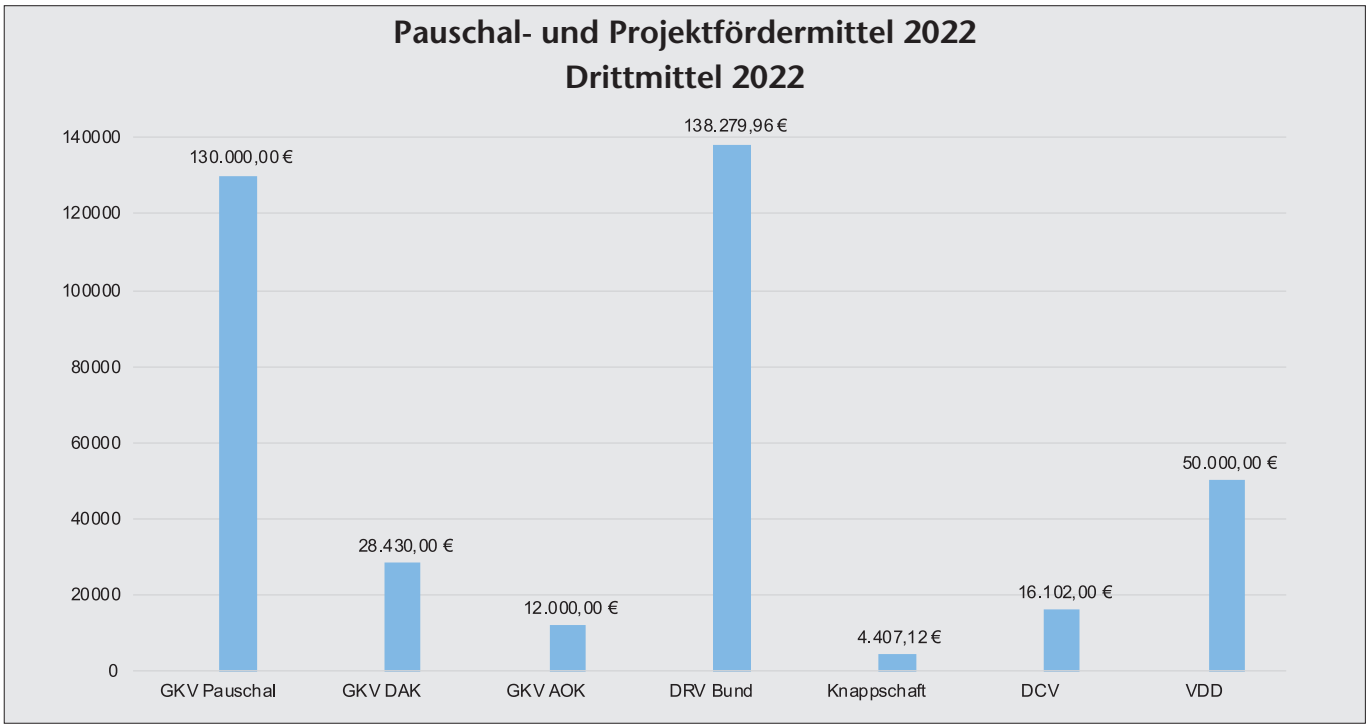
- die DAK-Gesundheit (28.430 € für die Mitfinanzierung des Kongresses, die Produktion eines Erklärvideos, einen Teaser für den Chat und die Finanzierung der neuen Website)

  sowie

- der AOK-Bundesverband (12.000 € für die Herstellung von Flyern, zwei Contao-Schulungen und Herstellung und Druck der neuen Handreichung für Gruppenleitungen)

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

Weiterhin dankt der Bundesverband für Nachsorgemittel der Deutschen Rentenversicherung Bund in Höhe von 138.279,96 € – vier Prozent mehr als im Vorjahr – und der Knappschaft in Höhe von 4.407,12 €. Insgesamt flossen somit dem Kreuzbund 142.687,08 € zu, die auf



der Grundlage von § 31 Abs. 1 Nr. 3 SGB VI von Rentenversicherungsträgern bewilligt werden. Der größte Teil dieser Zuwendungen diente der Mitfinanzierung der beiden Suchtreferentenstellen des Bundesverbandes.

Auch der Deutsche Caritasverband (DCV) und der Verband der Diözesen Deutschlands (VDD) der Deutschen Bischofskonferenz haben den Kreuzbund wieder mit pauschalen Mitteln i. H. von 16.102 € bzw. 50.000 € unterstützt. 10.000 € dieser VDD-Zuwendung wurde als Zuwendung für den Kongress gewährt.

Weitere Spenden in einer Gesamthöhe von 6.500 € sind ebenfalls geflossen.

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

8. Arbeitsbereiche und Arbeitsgruppen

Der Bundesverband hat sechs ständige Arbeitsbereiche (AB) eingerichtet, die sämtlich jeweils eine jährliche Multiplikatoren-Tagung für die ehrenamtlichen Beauftragten der Diözesanverbände durchführen und gemeinsam von einer/einem hauptamtlichen Referentin/-en der Bundesgeschäftsstelle und einer gewählten ehrenamtlichen Leitung koordiniert werden. Seit Beginn der Pandemie werden die Präsenztreffen der AB durch digitale Sitzungen ergänzt.

Es handelt sich um die AB

- Familie als System
- Junger Kreuzbund
- Senioren/55plus
- Frauen- und Männerarbeit/Gender
- Öffentlichkeitsarbeit
- Seelsorge

Darüber hinaus besteht die Arbeitsgruppe „Kreuzbund-kompakt", in die ebenfalls die Diözesanverbände Beauftragte entsenden und deren Aufgabe darin besteht, insbesondere neue Gruppenteilnehmende in die Grundzüge der Selbsthilfearbeit einzuführen.

Weiterhin engagiert sich seit 2020 eine weitere Arbeitsgruppe „Kreuzbund-Chat", die sich regelmäßig meist digital trifft und dessen wesentliche Aufgabe darin besteht, die Chat-Angebote auszuwerten und zu optimieren sowie sich mit den Moderator*innen der verschiedenen Chats auszutauschen.

9. Mitarbeit in Gremien und Netzwerken

Der Kreuzbund ist anerkannter Fachverband des Deutschen Caritasverbandes (DCV), der DCV somit der übergeordnete Wohlfahrts- und Spitzenverband für den Kreuzbund. In der Delegiertenversammlung des DCV, die einmal jährlich zusammentritt, ist der Kreuzbund mit zwei Mandaten vertreten, seit Ende 2016 auch zusätzlich im Caritasrat. Weiterhin trifft sich auf der Ebene der (Personal-)Fachverbände der Kreuzbund mehrmals jährlich zum Austausch beispielsweise mit SKM, SKF, Maltesern, Raphaelswerk, Vinzenz- und Caritaskonferenzen. Auf der Referentenebene kommen die Suchtreferenten des Kreuzbundes einmal jährlich im Rahmen einer Bundesfachkonferenz mit den Kolleginnen und Kollegen der Diözesancaritasverbände zusammen.

Als Mitglied der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) ist der Kreuzbund in der Mitgliederversammlung und im Vorstand der DHS mit einem Mandat vertreten. Die Suchtreferenten treffen sich zweimal jährlich unter Regie der DHS mit den Suchtreferenten der anderen Wohlfahrts- und Selbsthilfeverbände. Darüber hinaus ist der Kreuzbund in den Fachausschüssen „Prävention" und „Selbsthilfe" vertreten.

Gegen Ende des Berichtsjahres hat der Bundesvorstand beschlossen, das europäische Netzwerk EMNA zu verlassen. Hauptgrund ist die Tatsache, dass es nicht gelungen ist, neue Mitglieder zu rekrutieren bzw. die wenigen verbliebenen zu engagierter Kooperation zu motivieren. Der freundschaftliche Kontakt zu einzelnen europäischen Verbänden (z. B. Länkarna/Schweden) bleibt davon unberührt.

Weiterhin treffen sich in unregelmäßigen Abständen die fünf Sucht-Selbsthilfeverbände, um sich gegenseitig über die Arbeitsschwerpunkte auszutauschen, bestimmte Projekte zu planen oder Finanzierungsfragen zu besprechen.

10. Digitalisierung und Online-Chat

Mit dem Kreuzbund-Chat sind wir inzwischen fast drei Jahre online. Der Chat steht allen Weggefährtinnen und Weggefährten offen. Praktisch hat sich der Chat überwiegend zu einer gut nachgefragten Anlaufstelle für Online-Erstkontakte entwickelt. 2022 gewährleisteten zwölf Moderatorinnen und Moderatoren, allesamt in der Kreuzbund-Selbsthilfe erfahrene Frauen und Männer, das breite Chat-Angebot. Eine Krise innerhalb des Moderatoren-Teams führte zu einer Trennung von sechs Moderatorinnen und Moderatoren.

Aktuell bilden sechs Weggefährtinnen und Weggefährten das Chat-Moderatoren-Team. Die regelmäßigen Chat-Zeiten waren bis einschließlich August 2022: sonntags bis freitags 19-20 Uhr, wobei der Chat am Donnerstagabend Angehörigen vorbehalten war. Donnerstags 11-12 Uhr fand zusätzlich ein allgemeiner Chat statt und sonntags 16-17 Uhr ein Chat für Junge und Junggebliebene. Mit einem kleineren Moderatoren-Team reduzierten wir ab September das Chat-Angebot: dienstags, donnerstags (Angehörigen-Chat), freitags und 14tägig sonntags, jeweils 19-20 Uhr. An Weihnachten und Silvester gab es auch 2022 besondere Chat-Angebote.

Im Jahr 2022 fanden insgesamt 350 Chats (2021: 377) statt. Insgesamt waren 1614 Userinnen und User (2021: 1477) in den Chats (ohne die jeweiligen Chat-Moderatoren). Die meisten Personen nahmen wiederholt an Chats teil. Die durchschnittliche Zahl der Userinnen und User je Chat liegt bei 4,6.

Das Themenspektrum entspricht dem der Präsenz-Gruppen in der Sucht-Selbst-

Hilfe für Suchtbetroffene & Angehörige

KREUZBUND-CHAT

KREUZBUND

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

kreuzbund.de → chat → zum chat

Immer für Dich da!

hilfe: Betroffene/Angehörige; alle Suchtformen; alle Aspekte der Abstinenz als Prozess; Rückfall; alle Aspekte der Lebenswelt mit ihren Stressoren und Ressourcen (Partnerschaft/Beziehungen, Einsamkeit, Schulden, Trauer, Beruf, Gewalt, Sexualität etc.); Suchthilfe/Sucht-Selbsthilfe.

Das Chat-Angebot ist ideal für Erstkontakte: Betroffene/Angehörige finden niedrigschwellig Kontakt zur Sucht-Selbsthilfe; wir erreichen sehr gut Frauen und jüngere Leute (geschätzt 20 – 40 Jahre).

Mit Projektmitteln der DAK-Förderung konnten wir 2022 u. a. für die Chat-Werbung Teaser entwickeln.

11. Freiheit beginnt wo Sucht endet – Kongress und Verbandsjubiläum am 21./22. Mai 2022 in Hamm

Nach der Pandemie-bedingten Verschiebung von 2021 auf 2022 konnte im Mai endlich der dritte Bundeskongress in Verbindung mit der Feier des 125jährigen Verbandsjubiläums stattfinden. Mehr als 400 Mitglieder aus dem gesamten Bundesgebiet sowie Delegationen aus Schweden und den Niederlanden nahmen teil.

Nach einem einführenden Fachvortrag von Prof. Dr. Wilma Funke zum Kongressthema am Samstag arbeiteten die Teilnehmenden in 17 Arbeitsgruppen. In der Zusammenfassung hier die wichtigsten Ergebnisse:

- Freiheit hat nichts mit dem Alter zu tun. Verschiedene Generationen haben ähnliche Vorstellungen von Freiheit.
- Ich bin heute freier und lebe nicht mehr unter (Sucht-)Zwang.
- Freiheit bedeutet auch, Kompromisse einzugehen und die Freiheit derjenigen zu respektieren, die Alkohol oder andere Suchtmittel kontrolliert konsumieren (können).
- Für Suchtkranke und Angehörige ist der Weg zur Freiheit echte Arbeit – und zwar unabhängig von Alter und Geschlecht. Angehörige sollten getrennt von ihrem suchtkranken Partner als eigenständige möglicherweise behandlungsbedürftige Personen angesehen werden. Sie brauchen ein eigenständiges Behandlungsangebot.
- Die Unterstützung durch nahestehende Menschen, die Hoffnung und der Glaube sind wichtig, um sich mit der eigenen Suchterkrankung zu versöhnen.

Das Jubiläum am Sonntag wurde mit einem feierlichen Gottesdienst eröffnet, der vom Münsteraner Bischof Dr. Felix Genn zelebriert wurde. Im Festakt würdigten verschiedene Personen den Kreuzbund und seine Leistungen, so u. a. Oberbürgermeister Marc Herter, die Präsidentin des Dt. Caritasverbandes Eva-Maria Welskop-Deffaa und der Geschäftsführer der DHS Dr. Peter Raiser. Den Festvortrag hielt Jürgen Naundorff vom befreundeten Blauen Kreuz in Deutschland.

12. Ausblick auf 2023/2024

Wirtschaftlich stellt sich die Situation des Bundesverbandes aktuell schwierig dar, da sich die Mitgliederverluste der letzten Jahre im zurückliegenden Geschäftsjahr 2022 negativ auf das Haushaltsergebnis auswirkten und nicht mehr anderweitig kompensiert werden konnten. Erstmalig seit rund zehn Jahren ist ein Fehlbetrag im Jahresabschluss ausgewiesen.

Der Bundesvorstand sucht derzeit intensiv nach Möglichkeiten der Kosteneinsparung, um nicht mit einer Erhöhung des Mitgliedsbeitrags reagieren zu müssen. Diese ist allerdings mittelfristig nicht mehr zu umgehen.

Das Team der Bundesgeschäftsstelle 2023

Delegierte setzen auf Kontinuität

Der Kreuzbund hat auf seiner Bundesdelegiertenversammlung vom 21. bis 23. April 2023 in Siegburg den bisherigen Bundesvorstand wiedergewählt. So wurde Andrea Stollfuß (65) aus Bonn in ihrer Funktion als Bundesvorsitzende bestätigt. Die gelernte Krankenschwester hat das Amt bereits seit 2011 inne. Sie ist selbst alkoholkrank und seit 2002 Kreuzbund-Mitglied. Für ihre unterschiedlichen ehrenamtlichen Funktionen im Kreuzbund, u.a. den Vorsitz des Kreuzbund-Diözesanverbandes Köln, hat die verheiratete Mutter von zwei erwachsenen Söhnen im Februar 2022 das Bundesverdienstkreuz am Bande erhalten.

Der wiedergewählte Bundesvorstand mit Dr. Daniela Ruf (DCV, 3. von links) und Bundesgeschäftsführer Heinz-Josef Janßen (rechts)

Die Bundesvorsitzende hat sich vor allem die Digitalisierung zum Ziel gesetzt. In dieser Hinsicht ist der Verband bereits deutlich vorangekommen: Seit neuestem gibt es eine Kreuzbund-App, die sich vorrangig an hilfesuchende Menschen richtet. Auch der Kreuzbund-Chat hat sich inzwischen etabliert: Im Jahr 2022 fanden insgesamt 350 Chats mit 1614 Nutzer*innen statt.

Die Delegiertenversammlung bestätigte auch die drei stellvertretenden Bundesvorsitzenden: Rüdiger Blomeyer (57) aus Osnabrück, Gerhard Iser (60) aus Heppenheim und Franz E. Kellermann (70) aus München.

Auch die drei Mitglieder der Finanzkommission und die Leitungen der Arbeitsbereiche wurden wiedergewählt. Nur im Arbeitsbereich „Frauen- und Männerarbeit / Gender“ gibt es eine Änderung: Nach 16 Jahren hat Andrea Thimm (65) aus Bingen nicht mehr kandidiert und wurde mit viel Applaus verabschiedet. Ihre Nachfolge tritt Ruth Heuermann (72) aus Vechelde an.

Die rund 90 Delegierten haben außerdem wichtige Beschlüsse für die weitere Entwicklung des Verbandes gefasst. Dabei ging es vor allem um Maßnahmen, die die Finanzierungslücke des Bundesverbandes schließen. Der Bundesverband ist nach zehn Jahren positiver Jahresabschlüsse erstmals in die roten Zahlen gerutscht. Gründe dafür sind Kostensteigerungen in vielen Bereichen, z.B. Energie, Druckkosten und Tagungshäuser, sowie die negative Mitgliederentwicklung: Im Jahr 2022 sind zwar insgesamt 607 Menschen in den Kreuzbund eingetreten, dem standen aber 861 Austritte gegenüber. Weitere 241 Weggefährten und Weggefährtinnen sind verstorben. Damit hat der Verband jetzt insgesamt 9.606 Mitglieder.

Im Fachteil der Veranstaltung stand die Zusammenarbeit des Kreuzbundes und seiner Untergliederungen mit dem Caritasverband auf der Tagesordnung. Dazu waren fünf Suchtreferentinnen und – referenten aus verschiedenen Diözesancaritasverbänden nach Siegburg gekommen. „Gemischte“ Arbeitsgruppen beschäftigten sich mit dem aktuellen Stand der Kooperation und Wünschen für die Zukunft. Grundsätzlich wurde festgestellt, dass sich die gegenseitige Akzeptanz in den vergangenen Jahren deutlich erhöht hat, letztendlich kommt es aber immer auf die persönlichen Kontakte vor Ort an. Das Thema wird auf der digitalen Herbst-Arbeitstagung im Oktober 2022 weiter vertieft.

Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit

Die alten und neuen Leitungen der Arbeitsbereiche

„Sterben ist ja wohl das Letzte…?!“

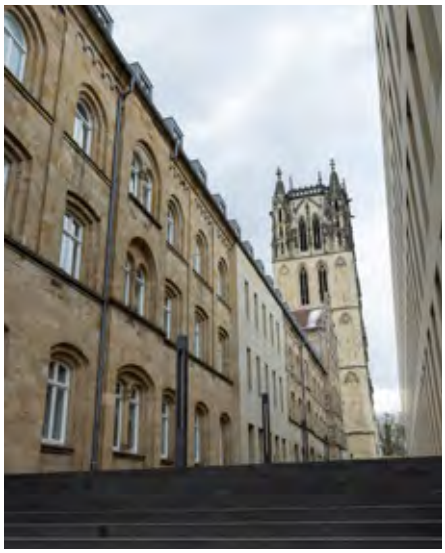
Anlässe, sich mit der Endlichkeit des Lebens zu beschäftigen, sind in der Regel eine schwere Krankheit, der Verlust eines nahestehenden Menschen, vielleicht ein runder Geburtstag im fortgeschrittenen Alter. Man bilanziert, welche Ziele man erreicht hat und was man in der verbleibenden Lebenszeit noch schaffen will.

„Sterben ist ja wohl das Letzte!“ – oder: „Was ist ein gutes Leben angesichts unserer Vergänglichkeit?“ Was könnten wir in der Sucht-Selbsthilfe von der Auseinandersetzung mit diesem Thema haben – so wie es 17 Seminar-Teilnehmende vom 31. März bis 2. April 2023 im Liudgerhaus in Münster getan haben?

Den Menschen in der Sucht-Selbsthilfe sind Auseinandersetzungen zu existenziellen Fragen vertraut: gemeinsames Älterwerden, die Konfrontation mit Krankheits- und Verlusterfahrungen… Auf Grenz- und Krisenerfahrungen mag man gerne verzichten wollen – manch einem haben sie geholfen, dem Leben eine neue Richtung zu geben und entschiedener umzusetzen, was wirklich wichtig ist.

Sich mit Vergänglichkeit zu befassen heißt, sich mit dem Leben zu befassen. Wir lernen etwas über Werte, Bindungen und darüber, wie kostbar der Augenblick ist. Wir erkennen besser, wann wir bei einer Sache bleiben sollten und wann es Zeit wird, sich von ihr zu lösen. Wir lernen, dass es darauf ankommt, wesentlich zu werden:

- Welche Momente habe ich zu wenig genützt, welche sollte ich mehr nützen?
- Was habe ich vernachlässigt? Was sollte ich mehr pflegen?
- Welche Spur/en in meinem Leben möchte ich wieder aufnehmen, um meinem Herzen zu folgen bzw. mir treu zu bleiben?
- Welche Spuren möchte ich hinterlassen?



Das Liudgerhaus in Münster

Betrachten wir die eigene Lebensführung vom Ende her, kann vieles leichter werden, manches intensiver. Der Maler Marc Chagall sprach mit Blick auf die Vergänglichkeit allen Lebens, dass wir die Pflicht haben, es mit unseren Farben von Liebe und Hoffnung zu füllen. Von Steve Jobs ist folgende sinngemäße Aussage bekannt: „Die Tatsache, dass ich schon bald tot sein werde, ist die größte Entscheidungshilfe, die ich jemals hatte. Denn beinahe alles – alle Erwartungen von anderen, aller Stolz, alle Angst vor Häme oder Versagen … sind nicht wichtig, wenn du den Tod vor Augen hast. Zurück bleibt, was tatsächlich von Gewicht ist. Sich daran zu erinnern, dass man sterben wird, verhindert, dass man meint, man hätte etwas zu verlieren … Es gibt keinen Grund, nicht deinem Herzen zu folgen.“

Wer sich zu sehr mit der eigenen Endlichkeit beschäftigt, riskiert niedergeschlagen und lethargisch zu werden. Wer den Tod ganz und gar verdrängt, der läuft Gefahr, dass er am Ende seines Lebens feststellen muss, „falsch“ gelebt zu haben. Zu „Memento mori“ - sinngemäß „Sei dir der Sterblichkeit bewusst“ gehört auch „Carpe diem“ – sinngemäß: Pflücke den Tag und gehe wachsam (und mit satter Lebensfreude 😉) mit ihm um …

Hier ein paar Eindrücke vom Seminar:

- „Sterben ist ja wohl das Letzte“ - aber vorher feiern wir noch das Leben, möchte ich ergänzen, wenn ich an das Seminar denke … Marianne motivierte uns mit verschiedensten Impulsen und Fragen zu Texten von Montaigne bis Steve Jobs zum Nachdenken und zu Diskussionen in Kleingruppen und im Plenum.

  Mitgenommen habe ich für mich, mir immer wieder klar zu werden, was für mich wichtig ist im Leben und daran – natürlich auch mit lieben Menschen und Weggefährten – zu arbeiten und es möglichst umzusetzen. Ein gelungenes Seminar dank Marianne, der Runde der Weggefährten und des Themas“. (Friedrich)

- „Neben meinen Gedanken zu meiner Sterblichkeit habe ich mich auch aufgemacht, um die Einstellung zu meinen Eltern noch einmal zu hinterfragen. Beide sind über achtzig Jahre alt. Bisher konnte ich meine Gefühle zu ihrer Sterblichkeit schwer einordnen, sie waren neutral, vielleicht sogar eine Belastung, da das Verhältnis zu ihnen eher sachlich ist – kaum Emotionen, gerade auf väterlicher Seite. Aber vielleicht gibt es ja auch etwas, was ich noch aufarbeiten will, ehe es nicht mehr geht… Vielen lieben Dank.“ (Werner)

- „Am Montag in der Gruppe sprach ich das Seminar-Thema an. Ich war mir ganz sicher – das interessiert niemanden! Wie man sich täuschen kann! Das Interesse war so groß, dass ich das Thema verschoben habe. Zum einen will ich mich besser vorbereiten, und zum zweiten finde ich vielleicht einen „Experten“, der mich unterstützt.“ (Ernst)

Marianne Holthaus, Leiterin des Seminars

Ein vielversprechender Ansatz…

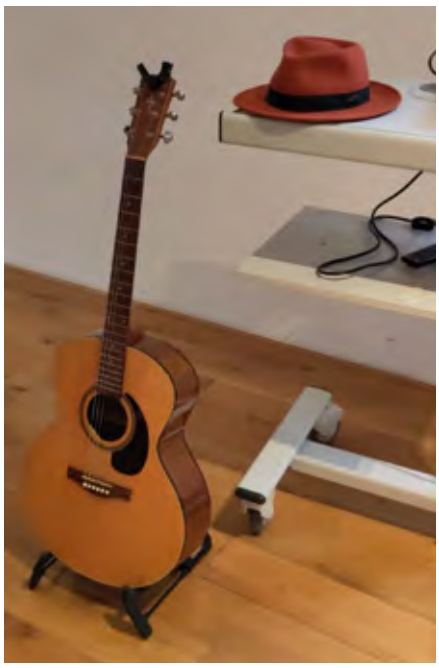
17 Teilnehmende hatte das Seminar „Sucht im Song“ vom 31. März bis 2. April 2023 im Haus Ohrbeck in Georgsmarienhütte unter der Leitung von Peter Dahm, Heinz Fichter und Dr. Michael Tremmel.

Wir beschäftigten uns mit Themen, die in Liedtexten ausgedrückt wurden, z.B. Willenskraft und -stärke, Hilfslosigkeit, Wut, und deren musikalische und textliche Umsetzung, die die Getriebenheit von suchtkranken Menschen sehr anschaulich übertrug.

Die suchtkranken Seminar-Teilnehmer*innen bestätigten, dass die Beschreibung und musikalische Umsetzung den Kern ihres Leidensweges getroffen habe. Das schlug eine Brücke des Verständnisses auch zu den Angehörigen, die die Möglichkeit hatten, die Gefühle des Suchtkranken besser nachzuvollziehen.

Die Vorbereitung der Referenten beinhaltete ein Songbook, das den Teilnehmenden zu Beginn der Veranstaltung ausgeteilt wurde, und quasi als Hausaufgabe suchte sich jeder zwei Songs aus, die ihn persönlich besonders angesprochen hatten – sei es wegen des auf den Punkt gebrachten Leidensweges oder der Gefühle, die so angesprochen wurden, wie man es selbst nicht so präzise hätte ausdrücken können.

Heinz Fichter an der Gitarre



Die englischen Texte wurden professionell ins Deutsche übersetzt und mit wichtigen Fachausdrücken aus der Drogen-, Alkohol- und Spielsuchtszene ergänzt.

Die Original-Songs wurden angespielt. Viele konnten wir mitsingen oder mitklatschen.

Der abendliche Ausklang fand im gemütlichen Speicher des Hauses statt, wo wir endlich selbst singen konnten. Heinz spielte auf seiner Gitarre und sang, und wir stimmten mit ein.

Es traten auch Dissonanzen auf, die zwar nicht ausgeräumt werden konnten, aber nicht in persönlichen Beleidigungen ausarteten – in guter Kreuzbund-Kommunikationsart eben.

Es war ein interessanter, neuer und vielversprechender Ansatz, das Thema Sucht theoretisch zu bearbeiten.

Beate Bürger, Kreuzbund-Gruppe Krefeld

Weitere Rückmeldungen zum Seminar:

„‚Sucht im Song‘, das etwas andere Seminar: Besprechung von Songtexten über Sucht, meine Erwartungen wurden voll erfüllt. Das Konzept des Seminars war anders als gewohnt, keine morgendlichen Besinnungsübungen, keine Kleingruppen, stattdessen Tanzen als Tageseinstieg und offene Diskussionen über die Texte in der ganzen Gruppe. Meiner Meinung nach ein voller Erfolg. Danke an Michael, Heinz und Peter“. (Andreas Schmidt, DV Paderborn)

„Ich fand die kritische Auseinandersetzung mit den Liedtexten und Sängern und die oft weit auseinanderlaufenden Meinungen der Seminarteilnehmenden sehr fruchtbar und bereichernd. Vor allem war es für mich sehr wichtig, sich mit Liedern und Sängern, die man in seiner nassen Zeit häufig gehört und gemocht hat, auch nach fast 50 Jahren nochmals auseinander zu setzen, obwohl man im Alltag immer geglaubt hat, das sei nicht mehr notwendig. Nein, es war schon sehr notwendig, sich mit ihnen nochmal zu beschäftigen.“ (Uwe Haubrich, DV Trier)

Ein Wochenende dem Alltag entfliehen

Eine gelungene Kombination aus Kreativität, Austausch und Erholung war das Seminar „Herzenswünsche sichtbar machen - Experimentelles Malen" vom 17. bis 19. März 2023 im Haus Ohrbeck in Georgsmarienhütte – ein Tagungshaus in idyllischer Umgebung, um den Alltag für kurze Zeit hinter sich zu lassen und sich auf das Wesentliche zu fokussieren.

Die Leitung des Seminars hatte Edith Scharein, Kunsttherapeutin in der Alexianer St. Antonius GmbH. Die neun Teilnehmenden konnten hier in einer entspannten Atmosphäre mit gleichgesinnten Menschen Kunst erleben und so neue Impulse und Energie für ihren Alltag gewinnen.

Zu Beginn des Seminars suchten wir ein Foto zu unserem Herzenswunsch aus und zerrissen es dann in Stücke. Aus den zerrissenen Stücken erstellten wir dann ein eigenes Bild mit von uns gewählten Malmitteln auf Leinwand oder Papier. Danach hatten wir die Freiheit, nach Lust und Laune weiter zu malen.

Die so entstandenen Bilder und Herzenswünsche wurden besprochen, um so auch tiefer in die persönlichen Erfahrungen einzutauchen. Auch an den Abenden war es möglich, durch geselliges Beisammensein näher zusammenzurücken. Am zweiten Abend gab es zusätzlich ein gemeinsames Spiel - insgesamt eine gelungene Mischung aus künstlerischem Ausdruck und zwischenmenschlichem Austausch.

Dabei standen die Bedürfnisse der Teilnehmenden im Mittelpunkt. Mit Hilfe von experimentellem Malen wurden Herzenswünsche und -träume sichtbar, und es konnten neue Perspektiven erschlossen werden. Die Veranstaltung bot hierbei auch den Raum für offene Kommunikation und gegenseitige Unterstützung.

Monika Pfahler-Steber

*Die Seminar-Teilnehmer*innen präsentieren sich und ihre Werke*

Einsamkeit ist ein Gefühl, keine Krankheit

Einsamkeit ist ein Bestandteil des Menschseins und kein ausschließlich negatives Phänomen. Dr. Jakob Simmank (35), Ressortleiter Gesundheit bei ZEIT ONLINE, plädiert dafür, Einsamkeit nicht als Krankheit zu verstehen, sondern auch als Ressource. Im Jahr 2020 wurde sein Buch „Einsamkeit. Warum wir aus einem Gefühl keine Krankheit machen sollten" veröffentlicht (Atrium-Verlag Zürich, ISBN 9783855351077, 110 Seiten). Gunhild Ahmann hat sich mit dem Mediziner über Einsamkeit und soziale Isolation unterhalten.

Dr. Jakob Simmank

IM BLICKPUNKT

WEGGEFÄHRTE: Ist Einsamkeit tatsächlich ein immer größer werdendes Problem in unserer Gesellschaft? Ist sie messbar bzw. statistisch zu erfassen? Wie wird sie definiert?

Dr. Jakob Simmank: Es gibt verschiedene Definitionen von Einsamkeit. In der Psychologie gilt als einsam, wer das Gefühl hat, die eigenen sozialen Beziehungen entsprechen nicht den persönlichen Wünschen. Das bezieht sich sowohl auf die Zahl der Kontakte als auch auf die Tiefe der Bindungen. Davon unterscheiden muss man die soziale Isolation, die sich nicht primär an der Zufriedenheit mit den sozialen Kontakten festmacht, sondern ganz konkret an der Zahl der Freunde oder der Besuche.

Für mich persönlich ist Einsamkeit erst einmal das starke Gefühl, auf sich selbst zurückgeworfen zu sein. Einsamkeit hat dabei noch eine andere Dimension, die häufig nicht berücksichtigt wird: Menschen suchen bewusst die Einsamkeit und empfinden sie als Ressource, um sich z.B. von bestimmten Gedanken zu befreien oder ohne äußere Beeinflussung eine wichtige Entscheidung zu treffen.

Die Einsamkeitsforscherin Maike Luhmann von der Ruhr-Universität Bochum geht von fünf Prozent chronisch einsamen Menschen aus. Ist das viel oder wenig? Besteht dringender Handlungsbedarf?

Im internationalen Vergleich ist das nicht so viel. Wenn es um chronische Einsamkeit geht, ist aber grundsätzlich jedes Prozent zu viel, denn das kann auf Dauer krank machen.

In der ersten Phase des Corona-Lockdowns hat sich bei Umfragen gezeigt, dass entgegen den Erwartungen die Stimmung in der Bevölkerung gut blieb, viele Menschen erlebten eine Entschleunigung und Entspannung.

Im weiteren Verlauf der Corona-Pandemie zeigten dann aber verschiedene Studien einen deutlichen Anstieg von Einsamkeitsgefühlen. Die Corona-Krise hat v.a. bei bestimmten Gruppen die Einsamkeit verstärkt, z.B. bei jüngeren Menschen und bei Frauen. Wir sollten jetzt die Daten von 2023 und 2024 abwarten, ob diese Zunahme reversibel ist.

Sind Singles und alleinlebende Menschen stärker gefährdet sich einsam zu fühlen?

Das kann man generell nicht sagen, die Zunahme der Single-Haushalte hat nicht grundsätzlich zu mehr Einsamkeit geführt. Viele alleinlebende Menschen haben mehr soziale Kontakte als manche Paare. Auch die zunehmende Aufweichung familiärer Strukturen führt nicht unbedingt zu mehr einsamen Menschen. Das muss man sehr differenziert betrachten.

Von Einsamkeit gefährdet sind hingegen Menschen mit bestimmten Problemlagen, z.B. Menschen mit Behinderungen oder psychischen Erkrankungen, und dazu gehören ja auch Suchterkrankungen. Zwischen chronischer Einsamkeit und Depressionen gibt es häufig einen Zusammenhang: Menschen mit Depressionen fällt es beispielsweise schwer, Kontakte zu knüpfen und sich verbunden zu fühlen.

Grundsätzlich gibt es keine Gesellschaft ohne Einsamkeit. Wenn wir die Einsamkeit auf 0 Prozent reduzieren wollen, müssen wir auch jede Form von psychischen Erkrankungen auf 0 herunterbringen, und das ist nicht realistisch. Wobei das wiederum nicht heißen soll, dass man nichts gegen chronische, ungewollte Einsamkeit tun sollte.

Wer einsam ist, ist anfälliger für Krebs und erleidet eher einen Herzinfarkt. Chronische Einsamkeit ist angeblich so schädlich wie rauchen. Ist es angemessen, aus Einsamkeit eine Krankheit zu machen?

Nein. Einsamkeit ist für mich primär ein Gefühl. Aber sie kann genauso wie Armut oder dauernder Stress ein Risikofaktor für viele Krankheiten sein und kann damit zum gesellschaftlichen Problem werden.

Mich stört die Pathologisierung von Einsamkeit, Einsamkeit ist ambivalent, sie braucht Akzeptanz in unserer Gesellschaft. Ich selbst suche immer wieder die Einsamkeit und schöpfe daraus Kraft. Insofern hat Einsamkeit auch eine positive Funktion und kann eine Ressource sein. Wir sollten versuchen, mit Phasen der Einsamkeit, die jeder Mensch mal erlebt, umgehen zu lernen. Einsamkeit gehört zum Menschsein dazu, wir sollten lernen, sie zu ertragen und darin die Möglichkeit zur Selbstfindung, Freiheit und Kreativität zu sehen. Wir sollten uns bemühen, die Fähigkeit zur Einsamkeit zu entwickeln.

Und ich finde wichtig zu betonen: Es gibt in unserer Gesellschaft nicht nur Einsamkeit, sondern auch einen Geselligkeitszwang. Viele Menschen sehen sich Druck ausgesetzt, möglichst viele soziale Kontakte zu haben, nichts zu verpassen und viel erleben zu müssen. Auch das kann problematisch sein.

Was ist der Unterschied zwischen Einsamkeit und sozialer Isolation?

Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl, soziale Isolation hängt mit sozialen Strukturen und der sozialen Teilhabe zusammen. Der Staat sollte sich mehr in der öffentlichen Daseinsvorsorge engagieren und soziale Netzwerke stärken. Dabei geht es konkret um die Schaffung von Begegnungs- und Kulturzentren oder den Ausbau des ÖPNV in ländlichen Regionen.

Außerdem wird soziale Teilhabe auch durch die finanziellen Möglichkeiten bestimmt. Ältere Menschen mit niedrigen Renten geraten schneller in die soziale Isolation. Hier gilt es Maßnahmen zu treffen, um Altersarmut zu verhindern. Außerdem sollten wir darüber nachdenken, wie unsere Arbeitsplätze in Zukunft gestaltet sein sollen, also wie wir krankmachende Arbeitsbedingungen vermeiden können. So sind z.B. Menschen, die in der Pflege arbeiten, häufig „unsichtbar" und wegen ihrer wechselnden Arbeitszeiten von Einsamkeit bedroht.

Seit Juni 2022 gibt es die „Strategie gegen Einsamkeit" des Bundesfamilienministeriums. Welche Maßnahmen kann der Staat ergreifen, um der Vereinsamung von Menschen entgegenzuwirken?

Er sollte wie gesagt schauen, wo er soziale Netze stärken und zivilgesellschaftliche Initiativen wie #Keinerbleibtallein unterstützen kann. Gerade verschafft man sich auch einen Überblick über das Problem, etwa über das Kompetenznetz Einsamkeit (KNE), das Wissen über Einsamkeit bündelt und bestehendes Engagement sichtbar macht.

In Großbritannien gibt es seit 2018 einen eigenen Ministerposten für Einsamkeit. Ist das ein Vorbild für Deutschland?

Es ist kein eigenes Ministerium, sondern war zunächst eine Zusatzaufgabe der Staatssekretärin für Sport und Ziviles. Das ist nicht grundsätzlich eine schlechte Idee. Allerdings hat die Besetzung inzwischen dreimal gewechselt. Ich fürchte, das Anliegen genießt keine politische Priorität. Auch verfügt es über kein großes finanzielles Volumen. Von daher ist das wohl eher als „Politur" für eine fragwürdige Sozialpolitik zu bewerten. Es wäre sinnvoller, die soziale Ungleichheit in Großbritannien stärker zu bekämpfen.

Netzwerke gegen Einsamkeit

Im Juni 2022 hat das Bundesfamilienministerium den Startschuss für die Entwicklung einer „Strategie gegen Einsamkeit" gegeben. Im Rahmen eines breiten Beteiligungsprozesses wird die Strategie, die auch konkrete Maßnahmen umfasst, derzeit erarbeitet. Die Koordination liegt beim Kompetenznetz Einsamkeit (KNE). Es ist angesiedelt beim Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V. in Frankfurt. Gunhild Ahmann hat sich mit der zuständigen Bereichsleiterin Yvonne Wilke darüber unterhalten.

WEGGEFÄHRTE: Was ist konkret die Aufgabe des Kompetenznetzes Einsamkeit (KNE)? Wie ist es organisiert?

Yvonne Wilke

Yvonne Wilke: Das Kompetenznetz Einsamkeit wird vom Bundesfamilienministerium bis Ende 2024 gefördert. Insgesamt sind zehn Mitarbeitende daran beteiligt.

Unsere Aufgabe ist es, das Wissen über Einsamkeit zu verbreiten, dafür zu sensibilisieren und das Thema in der Gesellschaft und in der Politik zu platzieren und eigene Praxisforschung zu betreiben. Es soll klar werden, dass Einsamkeit nicht nur ein individuelles Problem ist, sondern ein Thema für die gesamte Gesellschaft. Ziel ist eine bereichsübergreifende Vernetzung von vielen Akteuren, die auf der zivilgesellschaftlichen Ebene passgenaue Angebote für einsame Menschen entwickeln und umsetzen, z.B. in Kommunen.

Wir wird Einsamkeit definiert und wie wird sie gemessen? Wie weit verbreitet ist sie in

Deutschland? Wird das Problem tatsächlich immer größer?

Einsamkeit ist ein subjektiv empfundenes Gefühl einer Diskrepanz zwischen den gewünschten sozialen Beziehungen und den vorhandenen Beziehungen. Dabei geht es sowohl um die Quantität als auch um die Qualität der Beziehungen. Wie viele und wie tiefe Beziehungen jemand sich wünscht, ist dabei individuell sehr unterschiedlich. Menschen mit Einsamkeitserfahrungen beschreiben es als sehr tiefempfundenes und schmerzhaftes Gefühl.

Im Rahmen des Sozio-oekonomischen Panels (SOEP) werden in bestimmten zeitlichen Abständen rund 15.000 Haushalte bzw. 30.000 Personen befragt. Im Jahr 2017 haben 14 Prozent der befragten Menschen angegeben, dass sie sich manchmal einsam fühlten. Während der Corona-Pandemie zeigten verschiedene Studien einen deutlichen Anstieg von Einsamkeitsgefühlen: So gaben im SOEP 2021 rund 42 Prozent an, sich manchmal einsam zu fühlen. Ältere Menschen sind grundsätzlich eher von Einsamkeit betroffen, z.B. wegen gesundheitlicher Probleme und eingeschränkter Mobilität. Die Kontaktbeschränkungen während der Corona-Pandemie haben aber auch jüngere Menschen unter 30 getroffen: 48 Prozent dieser Altersgruppe fühlten sich in dieser Phase einsam. Bei der nächsten Befragung wird sich dann zeigen, ob diese alarmierenden Zahlen nach dem Ende der Corona-Beschränkungen wieder zurückgehen. Ich glaube, es wird einige Jahre dauern, bis die Zahlen wieder sinken.

Welche Bevölkerungsgruppen sind besonders gefährdet sich einsam zu fühlen? Sind das v.a. ältere und alleinlebende Menschen?

Das Gefühl der Einsamkeit gibt es in großen Teilen der Bevölkerung. Es kann in jedem Alter und in jeder Lebenssituation entstehen. Besonders gefährdet sind ältere Menschen ab 75, Menschen mit chronischen Erkrankungen und auch Menschen mit Suchterkrankungen. Auch Alleinlebende, Alleinerziehende, pflegende Angehörige sowie Menschen mit Migrationshintergrund sind häufiger von Einsamkeit betroffen.

Auch bestimmte Lebensereignisse und Schicksalsschläge können dazu beitragen, wie z.B. der Verlust des Arbeitsplatzes, die Trennung oder der Tod des Partners / der Partnerin, ein Unfall oder eine plötzliche Erkrankung.

Besonders gefährdet sind außerdem Menschen in Übergangssituationen, wie dem Einstieg ins Studium, Ausbildung, Beruf oder Rente.

Wer einsam ist, ist anfälliger für Krebs und erleidet eher einen Herzinfarkt. Chronische Einsamkeit ist angeblich so schädlich wie rauchen. Ist es angemessen, aus Einsamkeit eine Krankheit zu machen? Kann sie auf der anderen Seite nicht auch eine Ressource sein?

Das kommt darauf an, aus welcher Perspektive wir Einsamkeit betrachten. Das Kompetenznetz Einsamkeit beschäftigt sich mit der chronischen Einsamkeit, wobei es in der Wissenschaft keine genaue Definition gibt, ab welcher Dauer Einsamkeit als chronisch bezeichnet wird. Wichtig ist es jedenfalls, genau zu unterscheiden zwischen Einsamkeit als unfreiwilligem Zustand und dem Alleinsein als selbst gewähltem temporärem Zustand

Seit vielen Jahren haben medizinische und psychologische Studien bewiesen, dass länger andauernde Einsamkeit krank machen kann. Einsamkeit ist an sich keine Krankheit, aber sie kann gesundheitliche Einschränkungen, Risiken und Krankheitsbilder verstärken, z.B. Depressionen oder Diabetes.

Welche sozialen Strukturen fördern Einsamkeit und welche verhindern sie? Wie wirkt sich z.B. soziale Ungleichheit aus?

Soziale Teilhabe ist mit dem Zugang zu Bildung, zum Arbeitsmarkt und zu finanziellen Ressourcen verbunden. So sind z.B. viele soziale Aktivitäten ohne finanzielle Mittel nicht möglich. Das bedeutet auch, dass Menschen mit niedriger Bildung und geringen finanziellen Möglichkeiten ein höheres Risiko haben, sozial ausgeschlossen zu werden, z.B. auch von digitalen Angeboten. Wir können aber nicht pauschal sagen, dass die Menschen in Wohlfahrtsstaaten, in denen es weniger soziale Ungleichheit gibt, sich weniger einsam fühlen. So ist z.B. nach den letzten Befragungen das Einsamkeitsempfinden in den ost- und südeuropäischen Ländern höher als in den skandinavischen Ländern. Das könnte aber auch darauf zurückzuführen sein, dass die Corona-Beschränkungen in der südeuropäischen Gesellschaft, die stärker auf das familiäre und soziale Miteinander ausgerichtet ist, mehr ins Gewicht fielen.

Welche Maßnahmen kann der Staat ergreifen, um soziale Teilhabe zu fördern und der Vereinsamung von Menschen entgegenzuwirken?

Unser Ziel ist es, auf der Grundlage von Forschungsergebnissen und Erfahrungswerten Handlungsempfehlungen für Politik und Zivilgesellschaft zu erarbeiten. Es ist wichtig, dass das Thema politisch in Angriff genommen wird, z.B. in der Sozialpolitik. In einer Projektlandkarte sollen Maßnahmen systematisch dargestellt werden. Konkret geht es um zivilgesellschaftliche Projekte und passgenaue Angebote auf der kommunalen Ebene, also vor der Haustür der Menschen, die von verschiedenen Akteuren getragen werden. Das können digitale Angebote sein, die in der Regel bundesweit ausgerichtet sind, oder auch Begegnungs- und Kulturzentren. Im Idealfall sind diese Formate in die örtliche Sozialplanung integriert.

In Großbritannien gibt es seit 2018 einen eigenen Ministerposten für Einsamkeit. Ist das ein Vorbild für Deutschland?

Das lässt sich nicht eindeutig beantworten. Grundsätzlich ist es gut, dass das Thema Einsamkeit institutionalisiert wird und in die politische Agenda aufgenommen wird. Wie das geschieht, ist nachrangig, ob in Form eines Ministeriums oder eines Beauftragten. Das hängt vom jeweiligen politischen System und den Strukturen ab. Im föderalistisch organisierten Deutschland fallen ja den Kommunen viele sozialpolitische Aufgaben zu. Der Bund schafft dafür allerdings die Rahmenbedingungen.

Aktiv werden und selbstbewusst auf Menschen zugehen

Sie bezeichnet sich nicht als Single, sondern als alleinlebend, in der Bedeutung der beiden Begriffe sieht sie aber keinen großen Unterschied – und das Wort „verwitwet“ mag sie gar nicht: Ruth Heuermann (72) als Vechelde in der Nähe von Braunschweig, neue Leiterin des Arbeitsbereichs „Frauen- und Männerarbeit / Gender“, empfindet das Alleinleben nicht als Ideal, aber auch nicht als Notlösung oder Scheitern. Wie das Umfeld Singles oder alleinlebende Menschen wahrnimmt, hängt wohl v.a. von ihrem eigenen Umgang mit dieser Lebenssituation ab. Ob sie selbst damit zufrieden oder unglücklich sind, strahlen sie auch aus. „Es kommt darauf an, wie ich der Gesellschaft gegenübertrete – ob ich selbstbewusst auftrete oder als armes Mäuschen“, ist die frühere Abteilungsleiterin in einem Versandhandelsunternehmen überzeugt.

Ruth Heuermann selbst wurde vor sechs Jahren „hineingeworfen“ in das Alleinleben, als ihr Mann Bernhard verstarb. Und sie hatte noch nie alleingelebt, das war in den 1970er-Jahren auch nicht üblich. Von Anfang an hat sie versucht, nicht mit ihrem Schicksal zu hadern, sondern das Beste aus der Situation zu machen.

Selbstverständlich hat sie sich in der ersten Zeit nach dem Verlust ihres Partners einsam gefühlt – wie viele Menschen in Übergangssituationen, wie z.B. Umzug, neuer Arbeitsplatz oder Berentung. Geholfen hat ihr zu Beginn z.B. der tägliche Anruf ihrer Tochter am Morgen. Sie hat sich Rituale geschaffen und versucht, sich von Tag zu Tag zu bewegen. Sie hat sich nicht zuhause verkrochen, sondern ist schon nach zwei Wochen wieder zur Chorprobe gegangen und hat dort offen von ihrem Verlust und ihrer Trauer erzählt – das Verständnis dafür war groß. Die Gemeinschaft und das Singen haben dazu beitragen, dass ihre seelische Last nicht übermächtig wurde.

Ruth Heuermann

Auch die Trauergruppe, die ihr der Bestattungsunternehmer empfohlen hatte, war wichtig für sie. Im Austausch mit anderen Menschen in ähnlichen Situationen hat sie viel Gutes erfahren. Sie besucht die Trauergruppe heute noch, inzwischen als stellvertretende Leiterin. Dabei hilft ihr die Gruppenerfahrung, die sie seit 1991 im Kreuzbund gesammelt hat.

„Wenn sich jemand bewusst dafür entscheidet, allein zu leben, ist es einfacher. Ich musste es Schritt für Schritt lernen. Das war ein langer Prozess, der fast ein Jahr gedauert hat“. Sie hatte schon vorher ein gutes soziales Netz, z.B. in zwei Chören, und hat es weiter ausgebaut. Außerdem hat sie nach einem Jahr die gemeinsame Wohnung aufgegeben und ist in eine kleinere Wohnung umgezogen. Zum ersten Mal in ihrem Leben hat sie den Mietvertrag allein unterschrieben - das war ein besonderes Erlebnis für sie. Sie hat Erinnerungen mitgenommen, aber auch Neues gekauft.

„Ich wollte eine Perspektive haben, mein Leben in die Hand nehmen und wieder so gestalten, dass es mir Freude macht. Dafür bin ich selbst aktiv geworden und habe nicht gewartet, bis jemand auf mich zukommt“, schildert sie ihre Erfahrungen. Das erfordert Tatkraft und eine gute Organisation – und die Fähigkeit, auf andere Menschen zuzugehen.

Es tut ihr gut, wenn sie jeden Tag einen Termin hat oder eine Aktivität ansteht, z.B. Nordic Walking, Schwimmen oder Qi Gong. Mit mehreren Frauen aus der Trauergruppe ist sie auch schon gemeinsam verreist, z.B. an den Gardasee und nach Zypern. „Zwischendurch kann ich es aber auch gut mit mir allein aushalten, ohne mich einsam zu fühlen - ich lese gern oder höre Musik“.

Sie empfiehlt Paaren, nicht alles gemeinsam zu machen, sondern auch eigene Hobbys zu pflegen und einen eigenen Freundeskreis zu haben, damit sie nach einer Trennung oder dem Verlust des Partners oder der Partnerin keinen Absturz erleben, sondern auf ein unterstützendes Netzwerk zurückgreifen können.

Auch in den Kreuzbund-Gruppen gibt es viele alleinlebende Menschen. Ruth Heuermann glaubt weder, dass sie grundsätzlich stärker gefährdet sind, sich einsam zu fühlen, noch dass sie stärker gefährdet sind, missbräuchlich Suchtmittel zu konsumieren. Das hängt wohl von der jeweiligen Partnerschaft, Beziehung oder Familie ab – ist sie eine Ressource und ein Rückhalt oder eher eine Herausforderung und ein Risikofaktor? Unumstritten ist es jedenfalls, dass der Mensch ein soziales Wesen ist und andere Menschen braucht.

Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit

Wir brauchen andere Menschen!

Die erste Telefonseelsorgestelle ist 1956 in Berlin gegründet worden, sie nannte sich „Ärztliche Lebensmüdenbetreuung“. Inzwischen gibt es bundesweit 104 Stellen, die ein lückenloses Netz bilden. Träger sind meistens die katholische und evangelische Kirche. Unter der deutschlandweit einheitlichen Rufnummer 0800 / 111 0 111 werden die Anrufer*innen mit Ehrenamtlichen aus ihrer Stadt oder Region verbunden.

Die Telefonseelsorge in Würzburg gibt es seit 1972, sie bildet eine größere Organisationseinheit mit den Städten Aschaffenburg, Bamberg, Bayreuth, Nürnberg und Erlangen. Seit Oktober 1996 leitet Ruth Belzner die Telefonseelsorge in Würzburg. Gunhild Ahmann hat sich mit der Psychologin, die auch einen Master in Sozialmanagement hat, über die Themen der Hilfesuchenden unterhalten.

Ruth Belzner

WEGGEFÄHRTE: Wie viele hauptberufliche und wie viele ehrenamtliche Mitarbeiter*innen hat die Telefonseelsorge in Würzburg?

Ruth Belzner: Es ist Standard, dass jede Telefonseelsorge-Stelle zwei Personen in der Leitungsebene hat. Mein Kollege ist Theologe, wir haben beide eine volle hauptamtliche Stelle und sind damit ganz gut aufgestellt. Unsere 85 ehrenamtlich Mitarbeitenden decken den Telefondienst rund um die Uhr an sieben Tagen die Woche ab. Ihre Ausbildung dauert ein knappes Jahr und umfasst u.a. Selbsterfahrung, Gesprächsführung, psychosoziales Grundwissen und einen Praxisteil. Anschließend übernehmen die Ehrenamtlichen dann mindestens 12 Stunden im Monat, das sind drei vierstündige Schichten. Während der Tätigkeit gibt es fortlaufend Supervision.

Die Ehrenamtlichen sind Menschen mit unterschiedlichen beruflichen und privaten Hintergründen. Menschen mit einem höheren Bildungsgrad, also Akademiker, sind allerdings häufiger vertreten als in der Gesamtbevölkerung. Wir haben aber auch Ehrenamtliche aus Ausbildungs- und Dienstleistungsberufen, leider nur wenige junge Menschen, der Altersdurchschnitt liegt bei über 50.

Wie viele Hilfesuchende wenden sich jährlich an die Telefonseelsorge? Hat sich diese Zahl in der Corona-Krise erhöht?

Bundesweit gibt es pro Jahr 1 Million Gespräche bei der Telefonseelsorge, die Telefonseelsorge Würzburg erreichen jährlich rund 14.000 Anrufe. Bei gut 12 Prozent der Anrufe handelt es sich um einen Erstkontakt. Ein Gespräch dauert durchschnittlich 20 bis 24 Minuten.

Wir wissen aus den Statistiken, dass auf jeden Anruf acht Anrufversuche kommen. Aber leider sind unsere Ressourcen begrenzt, wir können nur hoffen, dass die meisten hilfesuchenden Menschen mehrmals probieren uns zu erreichen.

Während der Corona-Krise, insbesondere während des Lockdowns, ist die Zahl der Anrufe um 20 Prozent gestiegen. Wir konnten den gestiegenen Gesprächsbedarf glücklicherweise dadurch etwas auffangen, dass viele ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen mehr Schichten übernommen haben. Inzwischen hat sich die Zahl der Anrufe wieder normalisiert, sie liegt genau bei dem, was wir mit einfach besetzter Leitung leisten können.

Welche Altersgruppe sucht am häufigsten Hilfe bei der Telefonseelsorge? Rufen mehr Frauen als Männer an?

23 Prozent der Anrufer*innen kommen aus der Gruppe der 50- bis 59-Jährigen, weitere 21 Prozent sind 60 bis 69 Jahre alt. Zwei Drittel der Hilfesuchenden sind Frauen, ein Drittel Männer. Diese Zahl hat sich seit vielen Jahren nicht verändert, Frauen sind offenbar eher bereit, sich Hilfe zu suchen. Wenn Männer sich einmal dazu entschlossen haben, gehören sie allerdings häufiger zu den regelmäßigen Anrufern.

Welche Themen nennen die Anrufer*innen am häufigsten? Hat sich daran etwas geändert?

Einsamkeit ist mit 26 Prozent das am häufigsten genannte Einzelthema. Ich bin aber überzeugt davon, dass wir drei Viertel der Seelsorgegespräche gar nicht führen würden, wenn die Menschen nicht einsam wären. Einsamkeit wird häufig nicht als Problem benannt. Es ist ein sehr subjektives Gefühl, nämlich ein gefühltes Mangelerlebnis über längere Zeit, das nicht immer von der jeweiligen Lebenssituation abhängt, wie Umzug in eine andere Stadt, Trennung oder Verlust des Partners bzw. der Partnerin, Berentung u. Ä. Die Wahrnehmung, weniger zahlreiche oder weniger intensive soziale Kontakte zu haben als gewünscht, ist dabei von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Einige brauchen nur einen guten Freund, andere brauchen viele Menschen um sich herum.

Die Corona-Krise hat das Thema „Einsamkeit“ wahrnehmbar gemacht. Viele Menschen haben sich vorübergehend einsam gefühlt und konnten äußere Faktoren dafür verantwortlich machen. Wenn die Einsamkeit über einen längeren Zeitraum anhält und chronisch wird, liegen die Ursachen dafür meist in der eigenen Person bzw. im eigenen Verhalten.

Welche Gruppen der Bevölkerung sind besonders von Einsamkeit betroffen?

Grundsätzlich haben Alleinlebende, Singles, Alleinerziehende, pflegende Menschen sowie Menschen mit Migrationshintergrund, eingeschränkter Mobilität, gesundheitlichen Problemen, niedriger Bildung oder geringen finanziellen Möglichkeiten ein erhöhtes Risiko, von Einsamkeit betroffen zu sein.

Vor allem ältere alleinlebende Menschen fühlen sich oft einsam bzw. sie thematisieren es häufiger als andere Bevölkerungsgruppen. 81 Prozent der Männer und 79 Prozent der Frauen, die Einsamkeit thematisieren, leben allein. Aber auch 10 Prozent der Frauen, die in einer Partnerschaft leben, benennen Einsamkeit als ihr hauptsächliches Problem, d.h. auch Menschen in einer Beziehung können sich einsam fühlen.

In Beziehungen ist es häufig so, dass die Frauen für die sozialen Kontakte und die Pflege der Freundschaften sorgen. Wenn Männer dann ihre Partnerin verlieren, bricht ihnen das soziale Netz weg, und sie müssen erst wieder lernen, selbst Kontakte und Freundschaften zu pflegen.

Eine weitere Gruppe, die überdurchschnittlich von Einsamkeit betroffen ist, sind Menschen mit einer psychischen Erkrankung. Und Einsamkeit trifft auch junge Menschen, oft Kinder aus dysfunktionalen Familien. Sie konnten in der Kindheit nicht erleben, dass sie sich auf ihre Eltern verlassen können, ihnen fehlt die Erfahrung von zuverlässigen Beziehungen. Dadurch ist ihr Selbstwert beschädigt, sie fühlen sich unzulänglich und unsicher in sozialen Kontakten, sie haben häufig das Gefühl, dass andere Menschen sie nicht mögen. Es entsteht ein Teufelskreis, diese Wahrnehmungs-Verzerrung führt dazu, dass betroffene Menschen die Fähigkeit verlieren, sich für andere zu interessieren. Das erschwert wiederum die Kontakte zu anderen Menschen. Hier kann eine kognitive Verhaltenstherapie helfen, um andere Denkmuster zu entwickeln und soziale Kompetenzen zurückzugewinnen. Auch ein wirklich zugewandter, unterstützender Mensch, z.B. ein Partner oder eine Partnerin, kann in diesem Zusammenhang quasi eine therapeutische Wirkung haben, denn es geht ja darum, Zugehörigkeit zu vermitteln.

Einsamkeit der Preis unserer selbstbestimmten Lebensweise?

Ja, denn unser Ideal ist es, möglichst unabhängig zu sein und niemanden zu brauchen. Wir können inzwischen ja auch viele Dinge regeln, ohne wirklich Kontakt zu anderen Menschen zu haben, z.B. durch die Digitalisierung. Grundsätzlich sind wir aber Beziehungswesen, die auf andere Menschen angewiesen sind. Wir brauchen andere Menschen, und das nicht nur organisatorisch, sondern auch psychologisch.

Haben Sie einen Überblick, wie viele Anrufer*innen von einer Suchterkrankung betroffen sind – entweder selbst oder als Angehörige?

Sucht wird nur in drei Prozent der Gespräche zum Thema gemacht, es sind aber vermutlich deutlich mehr Anrufer*innen davon betroffen. Sie schildern eher andere Probleme, z.B. in der Partnerschaft oder in der Familie, die sich aus der Sucht ergeben. Das ist vergleichbar mit dem Verhalten suchtkranker Menschen gegenüber ihren Ärzten: Sie schildern die Beschwerden und Symptome, die durch den Suchtmittelkonsum entstehen, aber gehen nicht auf die zugrundeliegende Abhängigkeit ein.

Wenn sich das Gefühl der Einsamkeit verfestigt, ist das ein seelischer Schmerz, der sich auch körperlich äußern kann. Dagegen hilft am besten Ablenkung durch andere Menschen. Wenn die sozialen Kontakte fehlen, kann auch das Suchtmittel ein verführerisches Mittel zur Ablenkung sein. In diesem Sinne sind Selbsthilfegruppen ein wirksames Instrument zur Rückfallprävention, denn die Mitglieder bauen dort Beziehungen untereinander auf.

IM BLICKPUNKT

Weitere Informationen:

TelefonSeelsorge Würzburg
Postfach 110812
97070 Würzburg
Tel. 0931 / 460 58 07
E-Mail:
info@telefonseelsorge-wuerzburg.de

Digitales Kreuzbund-Forum

An jedem ersten Dienstag im Monat gibt es von 16.30 bis ca. 18 Uhr ein kostenloses Videotreffen zu unterschiedlichen Themen rund um Sucht und Sucht-Selbsthilfe.

Die inhaltliche und organisatorische Planung liegt bei der Bundesgeschäftsstelle, sie nimmt auch Themenvorschläge entgegen. Interessenten können sich jederzeit online anmelden.

Am 4. April 2023 ging es los mit einer Kick-Off-Veranstaltung, am 2. Mai 2023 folgte das Thema „Sucht-Selbsthilfe im Blick – Jede/r macht Öffentlichkeitsarbeit“. Am 6. Juni 2023 blickte Heinz-Josef Janßen auf seine Zeit als Bundesgeschäftsführer zurück.

„Sucht stigmatisiert auch die Angehörigen“ ist der Titel des Forums am 4. Juli 2023. Dabei steht im Mittelpunkt, was Angehörige angesichts der suchtbedingten Belastungen als hilfreich erleben.

Am 1. August geht es unter der Überschrift „Sucht wird auch gegendert!“ um die unterschiedlichen Wege von Männern und Frauen in die Abhängigkeit und zur Abstinenz.

Eine Wanderung von Burg zu Burg

Wandern kann süchtig machen…so las ich mal in einem Blog über das Wandern. Wobei der Verfasser meinte, dass wandern – im Gegensatz zu Alkohol- oder Drogensucht – durchaus eine gute Eigenschaft bzw. Beschäftigung ist, nach der man süchtig sein kann….

Obwohl ich als Suchtkranker in der Nähe des Wanderparadieses Wasgauer Land – Pfälzerwald – Nordvogesen wohne, bin ich bisher nicht der Wandersucht verfallen. Aber um den Kopf frei zu bekommen und dem Alltagstrott zu entfliehen, muss es ja nicht immer gleich Mallorca sein…

Im Netz fand ich eine Vier-Burgen Wandertour im Grenzgebiet der Südwestpfalz zu Frankreich. Das Gebiet ist voller zeitgeschichtlicher Dokumente, z.B. behauene Grenzsteine oder gewaltige Burgruinen, die über die oft leidvolle Geschichte der Menschen im deutsch-französischen Grenzgebiet Zeugnis ablegen.

Für unsere Tour suchten meine Frau und ich uns einen nicht ganz so heißen Tag aus. Die Wettervorhersage meldete moderate 22 bis 23 Grad – ideal für unsere Wanderung.

Am späten Vormittag starteten wir Richtung Südwestpfalz und erreichten gegen Mittag das Örtchen Nothweiler, den Startpunkt der Tour. Im Ort bogen wir laut den Wandermarkierungen links ab und folgten dem Weg stetig bergauf in den Wald. Obwohl die Sonnenstrahlen den dichten Laubwald nicht durchdringen konnten, bildeten sich die ersten Schweißtropfen auf der Stirn. So erreichten wir nach ca. 40 Minuten die höchste Burgruine der Pfalz, die Wegelnburg (572 Meter) aus der ersten Hälfte des 13. Jahrhunderts. Wegen Sanierungsarbeiten war der Zugang zur Burg leider gesperrt. Der Blick von dort soll phantastisch sein. Angeblich reicht er bis zum Straßburger Münster.

Wir liefen deshalb ohne großes Verweilen weiter. Der Weg verlief etwas bergab zum Kaiser-Wilhelm-Stein, wahrscheinlich ein Grenzstein. Hier passierten wir die grüne Grenze zu Frankreich. Der Weg war meistens eben und gut zu laufen, bis es wieder nach oben ging zur Hohenburg (erbaut Anfang des 14. Jahrhunderts, 550 Meter). Hier hatten wir mehr Glück. Über schmale Treppen, meist in Stein gehauene Stufen, ging es hoch zum Turm. Die Sicht war atemberaubend! Viele deutsche

und französische Besucher*innen drängten sich die engen Treppenstufen hoch. Kinder spielten zwischen den Ruinen mächtiger Steinbrocken aus dem Mittelalter. Hier machten wir kurz Rast, genossen den Ausblick, die Atmosphäre und verzehrten unsere mitgebrachte Brotzeit.

Von der Hohenburg sahen wir schon unser nächstes Ziel: Die Burg Löwenstein. Sie wurde auf zwei nebeneinander liegenden Sandsteinfelsen im 13. Jahrhundert gebaut. Zu dieser Ruine waren es nur wenige Gehminuten. Auch von hier hatten

Die Burg Fleckenstein

Die Hohenburg

wir eine grandiose Aussicht über den Pfälzerwald und die Nordvogesen.

In etwas weiterer Ferne erspähten wir eine weitere Burgruine: Die Burg Fleckenstein – die im 12. Jh. von den Hohenstaufen erbaute Felsenburg galt als uneinnehmbar. Und doch wurde sie zweimal gegen Ende des 17. Jahrhunderts durch französische Truppen eingenommen.

Inzwischen hatten wir ungefähr die Hälfte des ca. elf Kilometer langen Rundwanderweges hinter uns gebracht. Da sich unsere Beine bemerkbar machten, beschlossen wir, die Tour etwas abzukürzen und bogen kurz vor der Fleckenstein links ab. Nach etwa 20 Minuten passierten wir den Gimbelhof. Der Hof verfügt über eine Gastronomie und einen großen Abenteuerspielplatz. Bekannt ist er für die Elsässer Küche mit Schweinefleisch, Sauerkraut, Wurst, Flammkuchen und natürlich Wein. Erinnerungen aus vergangenen Tagen kamen in mir hoch. Viele nette und lustige Begebenheiten mit Freunden und Arbeitskollegen bei Ausflügen ins Grenzgebiet, aber auch die unschönen, mit viel zu viel französischem Wein sind nicht vergessen.

Wir blieben standhaft, kehrten nicht ein und setzten unseren Weg Richtung Notweiler fort. Mit Hilfe der Markierung des Grenzgängerweges ging es am Forsthaus Litschhof vorbei. Nach schätzungsweise 15 Min. erreichten wir die alte Zollstation – ein verlassenes Holzhäuschen mit entsprechendem Schild, welches die wechselvolle Geschichte der Station schilderte. Wenige Meter nach der ehemaligen Zöllnerschutzhütte erreichten wir unseren Ausgangspunkt. Ungefähr drei Stunden und 30 Minuten hatten wir für die elf Kilometer lange Strecke gebraucht. Die Wanderung lässt sich auch verlängern oder verkürzen, je nach Fitness des Einzelnen. Markierungen hierfür gibt es genug.

Für meine Frau und mich war es ein toller Tag. Trotz einiger Steigungen mit einigem Schweiß konnten wir die herrliche Natur mit den grandiosen Ausblicken von den Burgruinen sehr genießen. Das war gewiss nicht unsere letzte Wandertour!

Wolfgang Frohs, Beauftragter für Öffentlichkeitsarbeit im DV Speyer

Weitere Informationen:
www.suedlicheweinstrasse.de/touren/tour/vier-burgen-tour/tour.html

B U C H T I P P

Ulla Coulin-Riegger

Es wird so unbemerkt zu spät

212 Seiten, 22 €
ISBN: 978-3-948696-45-0
Molino Verlag,
Sindelfingen 2023

Bereits mit ihrem vielbeachteten Debütroman „Mutters Puppenspiel“ hat die Psychologin und systemische Verhaltenstherapeutin Ulla Coulin-Riegger bewiesen, mit welchem Geschick sie psychologische Themen in gute Literatur verpacken kann.

Ihr zweiter Roman „Es wird so unbemerkt zu spät“ greift ein Thema auf, das viele Menschen betrifft: Burnout entwickelt sich in unserer Leistungsgesellschaft zur neuen Volkskrankheit. Wie diese Krankheit sich bei einem Menschen einnisten kann, zeigt die Schriftstellerin interessanterweise am Beispiel eines Psychotherapeuten, der seinen eigenen Patient*innen aus deren Lebens- und Schaffenskrise helfen soll.

Das Leben des Rafael Lenz scheint perfekt zu laufen: Er wird Arzt, heiratet seine große Liebe und bekommt zwei Kinder. Beruflich läuft alles gut – er forscht nach einem Mittel gegen die seltsame Krankheit, die Menschen allmählich ausbrennt und emotionslos werden lässt. Mit einem typischen Patriarchen-Vater und einer anspruchsvollen Ehefrau im Nacken merkt er selbst viel zu spät, dass er sich mit dem Virus des „Ausgebranntseins“ angesteckt hat – und sein Ehrgeiz, den Menschen in einer eigenen Klinik mit ungewöhnlichen Methoden helfen zu wollen, endet in einer burlesk anmutenden Katastrophe.

Schriftstellerin **Angelika Overath**, die den Roman vorab gelesen hat, ist begeistert:

„Auch wo die Autorin sezierend kritisch ist, schreibt sie mit Empathie. Man spürt die Herzensgeste der Gnade. Und weil Ulla Coulin-Riegger durch ihr genaues, witziges, traurig- und lachenmachendes Erzählen uns zum Nachdenken bringt, könnte dieser kluge Text eine Chance bieten, etwas an unserem Leben zu ändern.“

Ulla Coulin-Riegger sagt über ihre Motivation zu ihrem zweiten Roman:

„Mit den Mitteln der Psychotherapie gegen die mächtigen Versprechungen und Drohungen einer Leistungsgesellschaft antreten zu müssen, mag gelegentlich zur Sisyphusarbeit ausarten und den engagiertesten Therapeuten Momente der Resignation und eigener Erschöpfung durchleben lassen. Es reizte mich, diese Erfahrung im Rahmen eines Romans zu verarbeiten und an der Seite meines Protagonisten den Traum von einem selbstfürsorglicheren und Einspruch erhebenden Menschen zu träumen, der vielleicht schon bald durch die Generation Z ein bisschen wahr werden könnte.“

Ulla Coulin-Riegger, 1950 in Stuttgart geboren, studierte Psychologie an der Eberhard-Karls-Universität in Tübingen und absolvierte danach eine Ausbildung zur Psychotherapeutin. Seit 1996 ist sie als Verhaltenstherapeutin und systemische Verhaltenstherapeutin tätig und führte bis vor kurzem eine eigene Praxis in Leinfelden-Echterdingen.

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	
Klaus Kohlen	Wegberg
Essen	
Marius Ossadnik	Essen-Isingerfeld
Eichstätt	
Frank Vogt	Pfaffenhofen 1
Andrea Herzig	Nürnberg 3
Freiburg	
Dieter Galm	Lahr
Hildesheim	
Martin Franke	Hildesheim 9
Christine Faulhaber	Hildesheim 2
Köln	
Waldemar Loch	St. Augustin 1
Marcus Breuer	Köln-St. Severin
Carsten Schneider	Hilden
München und Freising	
Florian Beer	Waging
Werner Stöckl	Altenmarkt - St. Sebastian
Münster	
Hans-Jürgen Averbeck	Rheine-St. Josef 2
Osnabrück	
Melanie Többen	Nordhümmling-Breddenberg
Paderborn	
Markus Beckmann	Meschede 2
Heinz-Georg Seela	Verl 1
Regensburg	
Wolfgang Gruber	Regensburg 7
Günter Weber	Straubing 1
Markus Birner	Amberg 3
Jürgen Stengl	Amberg 4
Rottenburg-Stuttgart	
Rudolf Heidler	Ulm - Haus der Begegnung
Leitungsteam:	Wangen - Frauengruppe
Conny Feuerstein	
Annette Hasel	
Susanne Schäfer	
Trier	
Albert Weiß	Zell / Mosel
Würzburg	
Harald Hufnagel	Kitzingen 1

KB Bingen

Neuwahlen und Spendensammlung

Die Mitgliederversammlung des Kreuzbund-Stadtverbandes Bingen am 22. Februar 2023 im Caritashaus stand unter einem besonderen Vorzeichen. Der langjährige Vorsitzende Wolfgang Weber aus St. Goar hatte im Vorfeld angekündigt, nicht für eine Wiederwahl zur Verfügung zu stehen.

Als letzte Amtshandlung begrüßte Wolfgang Weber die 42 erschienenen Mitglieder und gedachte der Verstorbenen des letzten Jahres. Danach ließ er die 20 Jahre seiner Vorstandstätigkeit Revue passieren. Die Arbeit habe ihm immer viel Freude bereitet und ihn erfüllt. Er selbst sei auch an den Aufgaben gewachsen. Besonders gefreut habe ihn, dass sein vielschichtiges ehrenamtliches Engagement mit der Verleihung der Verdienstmedaille des Landes Rheinland-Pfalz im Jahr 2018 gewürdigt wurde. Er wünschte dem neuen Vorstand alles Gute.

Dann blickte Geschäftsführer Hartmut Zielke auf ein abwechslungsreiches Jahr zurück und nannte einige Höhepunkte und öffentlich wirksame Auftritte.

Trotz einiger Todesfälle und Austritte sind die Mitgliederzahlen seit Jahren stabil. Derzeit besteht der Kreuzbund-Stadtverband aus 77 Mitgliedern. Erfreulicherweise konnten bei der Versammlung sechs neue Mitglieder begrüßt werden.

In seinem Kassenbericht wies Hartmut Zielke auf die gute Zusammenarbeit mit allen Förderern hin. Die Kassenprüfer bestätigten eine einwandfreie Kassenführung.

Die Neuwahlen waren der Höhepunkt der Versammlung. An der Spitze des neuen verjüngten Vorstands stehen der Vorsitzende Markus Grimm (Gau-Algesheim) und die stellvertretende Vorsitzende Dagmar Adelseck. Geschäftsführer ist weiterhin Hartmut Zielke.

Jetzt war die Zeit zum Abschiednehmen gekommen. Man dankte Wolfgang Weber für die jahrzehntelange Vorsitzenden-Tätigkeit und überreichte ein Präsent. Den Abschluss der Versammlung bildete das traditionelle alkoholfreie Heringsessen.

Im Rahmen der Mitgliederversammlung gab es eine besondere Initiative, und zwar eine Spendenaktion für die Erdbebenopfer in der Türkei. Sie ergab einen aufgerundeten Reinerlös von 400 €. Diese Summe wurde am 25. Februar 2023 dem Türkisch-Islamischen Kulturverein Bingen vom Vorstand übergeben. Der Kulturverein verkaufte am Aktionsstand in der Fußgängerzone hausgemachte Spezialitäten sowie Süßspeisen und Getränke. Der Verkaufserlös ist für die Opfer der Erdbebenkatastrophe in der Türkei bestimmt.

Hartmut Zielke

KB Münster-Steinfurt

Säufer oder doch kranker Mensch?

„Stigma heißt, dass ich jemanden nicht mehr als Individuum, sondern aufgrund der seiner Gruppe zugeschriebenen Eigenschaften verurteile und so auf ihn reagiere.“ Dieses Vorurteil ist bei alkoholkranken Menschen schnell gefunden: Sie sind charakterschwach, willensschwach und überhaupt selbst schuld. Die Stigmatisierung von alkoholabhängigen Menschen war Thema eines Seminars des Kreuzbund-Arbeitskreises Münster/Steinfurt am Samstag, 28. Januar 2023 im Kolpinghaus in Rheine.

Über diese Einstellung, die in unserer Gesellschaft immer noch vorhanden ist, haben sich die Gruppenleitungen, die sich im Arbeitskreis Münster/Steinfurt zusammengeschlossen haben, Gedanken gemacht. Die Referentin Lena Wessel aus Münster (Foto) hat sich in ihrer Bachelorarbeit ausführlich mit diesem Thema auseinandergesetzt und ist heute als Sozialarbeiterin bei der Drogenhilfe Münster tätig.

Frau Wessel hat im Rahmen ihrer Arbeit festgestellt, dass es gar nicht so viele Studien zu diesem Thema gibt. Ist das schon eine Folge der Stigmatisierung? Zumindest ist zu erkennen, dass Alkoholabhängigkeit im Laufe der Jahre zunehmend als Krankheit akzeptiert wird – was aber nicht ausschließt, dass alkoholkranke Menschen immer noch als charakter- und willensschwach angesehen werden.

Frau Wessel hat auch sechs alkoholkranke Personen interviewt, die heute alle abstinent leben. Sie wollte herausfinden, ob die Betroffenen Stigmatisierung erlebt haben und was sie über die Funktion und Auswirkungen des Stigmas denken. Dabei wurde schnell das Spannungsfeld in unserer Gesellschaft (oder soll man sagen: die Doppelmoral?) sichtbar: Auf der einen Seite ist Alkohol immer und überall verfügbar, und es gehört dazu, Alkohol zu konsumieren, und derjenige, der viel verträgt, ist hoch angesehen. Sobald der Mensch sich aber zu seiner Alkoholabhängigkeit bekennt, läuft er Gefahr, an den Rand gedrängt zu werden und muss befürchten, dass das Stigma „Trinker“ auf ihn angewendet wird.

Schließt sich der Betroffene dieser Sichtweise an, dann entwickelt er ein Schamgefühl, verliert an Selbstbewusstsein und hält sich selbst für „schuldig“. Das kann dazu führen, dass er eine Therapie oder andere Hilfen von vornherein für aussichtslos hält und deshalb gar nicht erst nach Hilfsmöglichkeiten sucht. Wir wissen, dass das die schlechteste Art ist, mit der Krankheit umzugehen.

In unserem Seminar haben wir die Erfahrungen der anwesenden 25 Teilnehmer*innen zusammengetragen und in Kleingruppen herausgefunden: Reden hilft, und zwar mit anderen Betroffenen und Angehörigen, die schon viele Jahre mit diesem Thema zu tun haben und gelernt haben, mit diesem Vorurteil in der Gesellschaft umzugehen.

Helfen kann auch ein offener Umgang mit der Erkrankung. Das geht nicht überall, aber wo es möglich ist, erleichtert es das trockene Leben ungemein, und die positiven Reaktionen der Umwelt stärken das Selbstbewusstsein.

Wir werden es nicht kurzfristig schaffen, mit diesem Stigma aufzuräumen, aber wir wissen, dass wir nicht charakter- und willensschwach sind – sondern erkrankt an einer Erkrankung, an der wir nicht schuld sind, die man nicht heilen kann, aber mit der man gut leben kann, wenn man sich darauf einstellt.

Und wie das geht, das erfährt man am besten in einer Selbsthilfegruppe. Dort sitzen Betroffene und Angehörige, die diese Krankheit akzeptiert haben und trotzdem – oder gerade deswegen – ein erfülltes und frohes Leben leben können.

Wenn wir das anderen Betroffenen und Angehörigen vermitteln können, dann kann es immer mehr alkoholkranke Menschen und Familien geben, die trotz der Erkrankung ein gesundes Selbstbewusstsein entwickeln und in zufriedener Abstinenz leben können. Und wenn wir diese Erfolgsgeschichten auch nach außen tragen, dann wird vielleicht irgendwann mal dieses Stigma verschwinden.

Durch das Seminar ist den Teilnehmenden klar geworden, mit welchen Vorurteilen wir rechnen müssen. In der Diskussion haben wir Wege gefunden, wie wir damit umgehen können. Und wir haben mit Lena Wessel eine Referentin erlebt, die ein Gefühl dafür entwickelt hat, wie suchtkranke Menschen „ticken“ und mit welchen Schwierigkeiten sie im täglichen Leben umgehen müssen.

Dieter Babetzky, Münster

DV Aachen

Abenteuer Frauenseminar

Wow, ein ganzes Wochenende vom 24. bis 26. Februar 2023 in Herzogenrath zusammen nur mit Frauen zum Thema: „Ich schaue in den Spiegel und sehe? Frau sein." Das veranlasste mich dazu, daran teilnehmen zu wollen. Was bedeutet es denn eigentlich, was sollte das bedeuten, und was bedeutet es für mich persönlich? Fragen über Fragen, deren Antworten ich mir dort erhoffte.

Okay, dann mal los! Steffi, eine der wundervollen Frauen aus meiner Kreuzbund-Gruppe, und ich hatten das Vergnügen, gemeinsam das Seminar zu besuchen. Ich versuchte, keine Erwartungen zu haben ... was ja eigentlich nicht so richtig funktioniert.

Ich wusste, da sind 15 Frauen plus die Seminarleiterin Yvonne Michel, Mitarbeiterin der Stabstelle Öffentlichkeit und Kommunikation des regionalen Caritasverbandes Aachen. Als großen gemeinsamen Nenner haben wir alle die Zugehörigkeit zum Kreuzbund. Ob suchtkrank oder angehörig, ist dabei nicht wichtig. Und wir fühlen uns alle auch als Frauen.

Aaaaber Frauen untereinander sind ja nicht immer und überall sooo nett miteinander! Ich war gespannt. Tagelang vorher ging mir schon immer der Song von Pe Werner durch den Kopf ... „WEIBSBILDER ... sind hienieden mannigfaltig und verschieden"

Zunächst haben Steffi und ich auf der Fahrt schon mal keine Langeweile gehabt, und die Zeit verflog im Nu. Wir hatten viel zu quasseln. Wir waren eine Stunde zu früh vor Ort, was ich sehr mag, denn dann ist man nicht so gestresst mit ankommen, auspacken usw. Die Ankunft verlief reibungslos, und wir bekamen recht schnell unsere Zimmer. Alles hatte so ein bisschen was von Jugendherbergsflair im allerbesten Sinn: einfach, aber sauber und warm. Wir haben uns dann in der Lobby getroffen, und so nach und nach trafen alle Damen und ein Hund ein.

So wurde die Runde immer größer, und wir lernten uns alle schon mal etwas kennen. Einige der Frauen kannten sich offensichtlich bereits von früheren Treffen. Für uns waren sie jedoch völlig Fremde ... Wir wussten dennoch schon etwas voneinander, was man uns erstmal nicht ansehen kann, und was wir nicht bei allen Menschen, denen wir begegnen, wissen können: Jede von uns hat mit Sucht zu tun.

Auf wundervolle Weise gab es nicht eine Minute des „Fremdelns"; zumindest kann ich das für mich sagen. Alle Frauen waren offen, freundlich und zugänglich, voller Aufregung, Wiedersehensfreude, und ich spürte Vorfreude. Wie ein Summen schien es in uns allen zu vibrieren.

Natürlich waren auch Frauen dabei, die stiller sind und erst mal „warmlaufen" mussten. Aber es war gleich zu Anfang eine Art der Verbundenheit für mich spürbar, die ich sehr selten auf diese Weise mit absolut fremden Frauen erlebt habe.

Während des gesamten Seminars gab es keine Konkurrenzgedanken, keine Missgunst, kein Getuschel, keine abfälligen Blicke oder eine andere Form der Ausgrenzung. Und das nur unter Frauen! Es flasht mich immer noch, wenn ich daran denke. Und mir werden ein ganz kleines bisschen die Augen feucht.

Diese Eintracht zog sich durch alle Teile der Zusammenarbeit, des gemeinsamen Essens und der Freizeit, die wir zum größten Teil gemeinsam in einem gesonderten Gastraum verbrachten.

Es gab viele Momente, in denen wir laut lachten oder manchmal auch leise miteinander weinten. Jede von uns trägt ihre Geschichte mit sich – und Sucht ist kein leichtes Gepäckstück. Angesichts mancher Schicksale schrumpfte so einiges, was man vorher als fast unüberwindbaren Schmerz empfand. Zumindest war es für mein Empfinden so.

Die Kernfrage, was aus uns Frauen eigentlich Frauen macht oder auch nicht, konnte ich für mein Inneres derart klären, dass wir alle großartige und kleinmütige, sanfte und wilde, laute und leise, Girlies und Vollweiber, kleine Prinzessinnen, mutige Kriegerinnen und Königinnen, Damen, Straßenkinder, Mütter, Schwestern, Ehefrauen, Witwen oder Singles aus Überzeugung sind. Aber, alles das gibt´s auch in der männlichen Ausführung, was uns letztlich alle zu Menschen macht und sein lässt.

Mir ist klar geworden, dass ich wirklich gerne eine (süchtige) Frau bin, sonst hätte ich dieses Wochenende nicht erleben können mit diesen unfassbar wundervollen Frauen. Ich würde es mir nur in einer einzigen Situation anders wünschen, nämlich wenn ich in der freien Natur ein dringendes Bedürfnis habe!

Und ich habe verstanden, ganz egal was in unser aller Leben geschehen ist, dass wir nichts von unserem Wert verloren haben. Wir alle sind wertvolle Geschöpfe, und in diesem Fall waren es alles tolle und einzigartige Weibsbilder...Oh diese Weibsbilder!

Andrea Habrock, Kreuzbund-Gruppe Niederkrüchten

DV Speyer

Ein Tag für Zaghafte, Unverzagte und alle dazwischen…

Mit diesen Worten begann unser Geistlicher Beirat Georg Mick seinen Impuls zu unserem diesjährigen Begegnungstag am 2. April 2023. Gleichzeitig zeigte Georg das Titelbild der diesjährigen Fastenaktion der evangelischen Kirche „Leuchten! Sieben Wochen ohne Verzagtheit“: Eine junge, lächelnde Frau mit Sommersprossen, ihre Augen, ihr Gesicht, alles an ihr strahlte. Das war auch die Botschaft an uns: „Lächelt wie die Frau auf dem Jahresmotiv“!

Zuvor begrüßte der 1. Vorsitzende des DV Speyer, Alex Cunow, die anwesenden 65 Mitglieder und Freunde des Kreuzbundes. Erfreulicherweise konnte Alex auch den Suchtreferenten des Caritasverbandes Speyer, Julian Rosentritt, in unseren Reihen begrüßen.

Anschließend gab Alex einen kurzen Überblick über die Entwicklungen und Tätigkeiten des Diözesanverbandes. Einen großen Teil der Aufgaben des Vorstandes nimmt die Organisation und Durchführung unserer Seminare in Anspruch. Dank unserer beiden Referenten vom Caritas-Zentrum Germersheim, Dirk Schneider und Michael Manz, genießen unsere Schulungsangebote großes Ansehen und Anklang.

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

Auf Diözesanebene war Alex bei der Verabschiedung des bisherigen Caritasdirektors Karl-Ludwig Hundemer eingeladen sowie bei der Einführung seiner Nachfolgerin Barbara Aßmann. Mit ihr hat es bereits ein erstes Gespräch gegeben.

Besonders erwähnenswert sind die beiden Treffen von Alex mit Bischof Dr. Karl-Heinz Wiesemann, er sagte dem Kreuzbund seine Unterstützung zu.

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

Um 11 Uhr wurde ein Wahlausschuss gebildet, um per Handzeichen drei inzwischen vakante Vorstandspositionen neu zu besetzen. Durch den Wegzug unseres stellv. Vorsitzenden Manfred Zachrau in die USA wurde die Stelle des Vertreters und Delegierten vakant. Für den stellv. Vorsitz kandidierte Stefan Kühn, für die Stelle als Delegierter Steffen Jürgen Ramthun. Mit Thomas Scheider kam ein neues Gesicht für den Arbeitsbereich „Senioren/55 plus“ ins Team. Alle drei wurden einstimmig in ihre Ämter gewählt.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen wurden eine Reihe von Weggefährtinnen und Weggefährten für ihre langjährige Mitgliedschaft geehrt. Mit der silbernen Kreuzbundnadel für fünfjährige Zugehörigkeit zum Kreuzbund wurden zehn und mit der goldenen Nadel für 15-jährige Zugehörigkeit neun Mitglieder ausgezeichnet.

Zwei goldene Nadeln mit Stein für 25-jährige Mitgliedschaft gingen an die beiden Weggefährten Andreas Olschewski und Eckbert Marx. Ein Höhepunkt des Tages war die Ehrung des Weggefährten Alois König (Gruppe Germersheim) für 40-jährige Treue und Verbundenheit zum Kreuzbund. Alex überreichte dem Jubilar eine Urkunde mit einem gläsernen Pokal.

Der Begegnungstag endete wie immer mit Kaffee und Kuchen. Auch war die Botschaft von Georg Mick zu Beginn des Begegnungstages angekommen: Alle hatten ein Lächeln im Gesicht.

Wolfgang Frohs, Geschäftsführer des DV Speyer

Auszeichnung für langjährige Mitglieder

KB Niedersachsen

Reflexions-Wochenende für Gruppenleitungen

Vom 14. bis 16. April 2023 waren die rund 20 Teilnehmenden des Gruppenleitungs-Kurses 2021 aus den Kreuzbund-Diözesan- und Landesverbänden Hamburg, Hildesheim, Oldenburg und Osnabrück zum Reflexions-Wochenende in das St. Antoniushaus in Vechta eingeladen.

Die meisten von uns hatten am Grundlagen-Seminar im November 2018 auf Norderney teilgenommen und dann weitere sechs Seminar-Wochenenden von September 2019 bis Weihnachten 2021 in Vechta besucht. Wegen der Corona-Pandemie hatte alles etwas länger gedauert.

Und so trafen sich drei Frauen und sieben Männer (siehe Foto) im Antoniushaus. Wir waren alle gespannt, wie es den Anderen ging und was sie zu berichten hatten. Der DV Osnabrück hatte mit Conrad Tönsing einen Referenten ausgewählt, den wir aus einem der Gruppenleitungs-Seminare schon kannten und schätzen gelernt hatten.

Am Freitagabend füllten wir erstmal unseren „Themenspeicher“. Da wurde genannt:

- neue Perspektiven in der Arbeit
- Arbeit im Team
- Corona-Auswirkungen für die Kreuzbund-Gruppen
- Rückfall der Gruppenleitung – vertraut mir die Gruppe noch?
- Tod und Sterben in der Gruppe – wie geht man mit dem Thema um?

Der Samstag begann mit einem meditativen Gedicht, das uns Conrad Tönsing vorlas. Und dann ging´s los. Conrad stellte uns drei Fragen:

1. Nach den Gruppenleitungs-Seminaren: Was ist euch in euren Gruppen gut gelungen, hat euch gut gefallen bzw. welches Erlebnis ist euch positiv in Erinnerung geblieben?

2. Welches Erlebnis in euren Gruppen war eher schwierig/negativ und brachte euch an eure Grenzen?

3. Was von dem Erlernten hilft mir oder beeindruckte mich besonders; was fehlte mir?

Fast den ganzen Samstag ging es dann um diese Fragen. Zu den einzelnen Fragen schrieben wir auf verschiedenfarbige Kärtchen unsere Antworten und trugen sie anschließend der Gruppe vor. Mit welchem Selbstbewusstsein die Antworten vorgetragen wurden, war schon beeindruckend! Es hatte ganz offensichtlich eine persönliche Weiterentwicklung bei vielen stattgefunden – dank der Schulungen.

Die individuellen Erlebnisse und dazugewonnenen Erfahrungen, Fragestellungen und Anregungen wurden besprochen und diskutiert. Was da alles zur Sprache kam:

Gelungene Moderation in der Gruppe oder bei der Vorstellung der Sucht-Selbsthilfe in Fachkrankenhäusern, die verstärkte persönliche Beteiligung in der Gruppe, zunehmende Gelassenheit, mehr Selbstvertrauen, Übernahme von Verantwortung, besser delegieren können, Bewusstsein für meine Stärken und Schwächen, Umgang mit Rückfällen, die eigenen Bedürfnisse mehr in den Blick nehmen usw.

Am späten Samstagnachmittag und am Sonntagmorgen besprachen wir dann die Punkte aus dem Themenspeicher, die noch nicht dran waren. In Kleingruppen ging es um die Frage: „Wo endet meine Verantwortung als Gruppenleitung für das einzelne Gruppenmitglied?“ In einem Rollenspiel wurde ein Rückfall-Gespräch zwischen Gruppenleitung und Gruppenmitglied simuliert und ausgewertet.

Wir blicken auf ein sehr gelungenes Wochenende zurück. Vielen Dank an Conrad Tönsing für die tolle Moderation, die sich an unseren Bedürfnissen orientierte. Dass wir am Samstagabend in der Eisdiele waren, sei nur der Vollständigkeit halber erwähnt.

Damit hat die Gruppenleitungs-Ausbildung für uns ihren offiziellen Abschluss gefunden. Dem ausrichtenden DV Osnabrück unseren herzlichen Dank für die Vorbereitung, Planung und Durchführung.

Wir wollen uns weiter zu Wochenend-Seminaren treffen, die wir dann selbst organisieren. Conrad Tönsing hat seine Bereitschaft erklärt, uns dabei wieder zur Verfügung zu stehen. Das nächste Treffen ist für August 2023 vorgesehen.

Wolfgang Schlaghecken, Gr. Hildesheim 2

DV Würzburg

Männertag und Vatertag: Eine gelungene Abwechslung

In der Vorstandschaft lebte auch zu Corona-Zeiten schon der Gedanke, wir könnten und sollten doch einmal den Vatertag zu einem besonderen Event machen. Da in Deutschland im Mai die „Aktionswoche Alkohol“ stattfand, hat es sich wunderbar angeboten, den 26. Mai 2022, also den Feiertag Christi Himmelfahrt, in Betracht zu ziehen. So habe ich einen Wandertag rund um Miltenberg ins Auge gefasst. Auch ein Motto wurde schnell gefunden, und zwar „Betreutes alkoholfreies Trinken“

Auf Einladung aller Regionssprecher fanden sich 18 Kreuzbund-Männer an diesem Feiertag um 9.30 Uhr in Bürgstadt am Mainufer ein. Nach der Begrüßung gab es belegte Brötchen, Käseblechkuchen, Kaffee, Apfelsaft und Mineralwasser. Um 10.15 Uhr hieß es dann „Kreuzbund Marsch!“

Der Bollerwagen wurde mit Hinweisschildern dekoriert und mit alkoholfreien Getränken bestens bestückt. Unser Vorsitzende Gerald Krieger ließ es sich nicht nehmen, als erster das tolle Gefährt zu ziehen. Über die alte Miltenberger Sandsteinbrücke ging es entlang am schönen Mainufer in Richtung Großheubach.

Die Reaktionen der Passanten waren sehr unterschiedlich: Einige staunten über die Aktion, andere waren neugierig und wollten wissen, was der Kreuzbund ist. Wieder andere schüttelten den Kopf – auf jeden Fall sorgten der dekorierte Bollerwagen und die Männer im Kreuzbund-T-Shirt für Aufmerksamkeit!

Bei vielen wichtigen und interessanten Gesprächen, mit Freude an der Natur und Spaß überquerten wir den Main das zweite Mal. In Kleinheubach angekommen schlenderte die Männermannschaft über eine Parkanlage zu unserem großen Stopp, denn das Mittagessen stand an. In einem wunderschönen Biergarten konnte sich jeder satt essen und sich ausruhen.

Danach bekam jeder Teilnehmer als Andenken den „Original-Miltenberger Staffelbrunser“, ein Magnetschild in EC-Kartengröße mit kleiner Inschrift. Schon wartete der nächste Punkt, denn wir hatten eine Kräuterfachfrau für die nächsten 30 bis 40 Minuten gewonnen, die uns viel Wichtiges über unsere Pflanzenwelt erklärte. Hochinteressant!

Weiter ging’s in Richtung Miltenberg. Zuerst das Schwarzviertel mit seinen romantischen Gässchen und später in die Fußgängerzone der mittelalterlichen Stadt. Natürlich kamen wir auch an einer Eisdiele vorbei – ein unbedingtes Muss im Kreuzbund, ob das Eis im Becher oder Tüte vernascht wurde, spielt dabei keine Rolle.

So verlief der Vatertag wie im Fluge, und wir gelangten gegen 16.30 Uhr an unser Ziel in Bürgstadt. Nach einer herzlichen Verabschiedung ging ein toller und lustiger Tag zu Ende. Und wie es sich gehört für eine Sucht-Selbsthilfevereinigung wie den Kreuzbund: Alles ohne Suchtmittel gemäß unseres Slogans: „Freiheit beginnt wo Sucht endet.“

Ein großes Lob und Dankeschön an die Organisatoren Ferdinand Erbacher und Helmut Rothenbücher.

Hans-Wolfgang Reichel, Regionssprecher / Gr. Miltenberg 3

Wir trauern um unsere langjährige Weggefährtin

Waltraud Hohnhäuser

die am 10. April 2023 nach langer schwerer Krankheit verstorben ist.

Waltraud hat zusammen mit ihrem Ehemann Karl 1970 eine Gruppe für suchtkranke Menschen in Rüsselsheim gegründet, die später in den Kreuzbund integriert wurde. Über 40 Jahre war sie sehr verdienstvoll für den Kreuzbund und die Sucht-Selbsthilfe engagiert.

Sie hat den Kreuzbund-Diözesanverband Mainz mitbegründet, war von 1975 bis 1987 Vorstandsmitglied und viele Jahre in der Frauen- und Gremienarbeit tätig. 1979 organisierte sie eine Informationsgruppe bzw. Informationsabende im Klinikum Rüsselsheim und im Vitos Philippshospital in Riedstadt. Ihrem Engagement haben wir die gute Zusammenarbeit mit der Caritas zu verdanken.

2008 wurde sie zusammen mit ihrem Ehemann Karl in Würdigung ihrer Leistungen zum Ehrenmitglied im Kreuzbund ernannt. 2014 erhielt sie für besondere Verdienste um die Sucht-Selbsthilfe den Verdienstorden der Bundesrepublik Deutschland.

Wir haben in Waltraud eine äußerst ambitionierte Weggefährtin verloren.

Unser tiefes Mitgefühl gilt ihrem Sohn Stephan sowie ihren weiteren Angehörigen.

Für den Vorstand des Kreuzbund DV Mainz

Der Kreuzbund trauert um seinen Weggefährten

Konrad Schnieders

der am 25. März 2023 im Alter von 66 Jahren nach langer, mit viel Geduld getragener, schwerer Erkrankung friedlich eingeschlafen ist.

Conny kam 1990 in der Fachklinik in Neuenkirchen / Vörden erstmalig mit dem Kreuzbund in Kontakt. Er brachte sich schon früh in die Ehrenamtsarbeit des Sucht-Selbsthilfeverbandes ein und leitete dann über 30 Jahre lang die Kreuzbund-Gruppe Nordhümmling-Breddenberg. Durch sein Engagement wurde auch die Selbsthilfegruppe in Sögel wieder aufgebaut. Das war für Ihn eine Herzensangelegenheit.

Ebenso lenkte er über 30 Jahre die Geschicke der Kreuzbund-Arbeitsgemeinschaft Emsland Nord als Vorsitzender. Durch seinen unermüdlichen Einsatz in mehreren Fachkliniken brachte er hilfesuchende Menschen auf den Weg zu einem suchtfreien Leben.

Auch im Vorstand des Diözesanverbandes Osnabrück war Conny fast 30 Jahre sehr aktiv, davon zehn Jahre als stellvertretender Vorsitzender. Er engagierte sich vor allem in der Öffentlichkeitsarbeit und hat viele Ideen und Aktivitäten auf den Weg gebracht.

Conny Schnieders hinterlässt im Kreuzbund eine große Lücke und langjährige Weggefährten, die ihn schmerzlich vermissen.

Unsere Anteilnahme gilt besonders seiner Frau Hedwig.

Für den Kreuzbund-Diözesanverband Osnabrück: Wolfgang Gehrs, 1. Vorsitzender

In Erinnerung an unsere verstorbenen Weggefährten

Heinrich Steffens
Wittlich 3
13. August 2022

Waldemar Krempin
Wittlich 1
29. Nov 2022

Karl Breil
Bad Kreuznach 1
2. Febr. 2023

Werner Wiedmann
Bad Waldsee
3. Febr. 2023

Jörg Schild
DV Berlin – Einzelmitglied
9. Febr. 2023

Marion Therese Rosskothen
Bernkastel-Kues
10. Febr. 2023

Heidemarie Sittig
Wegberg
10. März 2023

Günter Seidl
Lichtenfels
11. März 2023

Dieter Flöck
Neuwied 2
14. März 2023

Karl Fleißer
Oberviechtach
17. März 2023

Otto Schottenheimer
Groß-Gerau 2
19. März 2023

Joachim Schulze
DV Berlin – Einzelmitglied
21. März 2023

Konrad Schnieders
Nordhümmling-Breddenberg
25. März 2023

Günter Lickes
Willich
26. März 2023

Helmut Welberg
Eschweiler 2
29. März 2023

Gerlinde Müller
Neubrandenburg
30. März 2023

Horst Margosch
Ravensburg 1
4. April 2023

Gisela Bodmann
Rüsselsheim 4
5. April 2023

Emanuel Dunke
Aachen 1
9. April 2023

Waltraud Hohnhäuser
Rüsselsheim 2
10. April 2023

Erika Butterer
Bruchsal V
15. April 2023

Bernd Weckesser
Heppenheim
5. Mai 2023

Reinhard Beer
Nabburg
9. Mai 2023

Hannelore Lachmann
DV Berlin – Einzelmitglied
10. Mai 2023

Es bleiben Glaube, Liebe, Hoffnung

Alarmierende Entwicklung bei der Mediennutzung

In der Pandemie hat sich die Mediensucht bei Kindern und Jugendlichen verdoppelt. Rund 2,2 Millionen Kinder und Jugendliche nutzen Gaming, Social Media oder Streaming problematisch, d.h. sie sind suchtgefährdet oder bereits betroffen. Das zeigt eine aktuelle gemeinsame Längsschnittstudie der DAK–Gesundheit und des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE). Dafür wurde eine repräsentative Gruppe von Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen 10 und 17 Jahren mit je einem Elternteil zu ihrem Umgang mit digitalen Medien fünf Mal befragt, und zwar von September 2019 bis Juni 2022.

Nach einer starken Zunahme im ersten Corona-Lockdown im April 2020 gingen die Nutzungszeiten von Computerspielen und Social Media zunächst zurück. Diese positive Entwicklung setzte sich jedoch nicht fort: Im Juni 2022 lagen die Nutzungszeiten beim Gaming mit 115 Minuten an Werktagen knapp 34 Prozent höher als im September 2019. Bei den sozialen Medien gab es einen Anstieg von 35 Prozent auf 164 Minuten täglich.

Erstmals untersuchte die Studie auch die körperlichen Auswirkungen exzessiver Mediennutzung. Ein Drittel der Befragten klagt nach mehrstündiger Nutzung von digitalen Geräten über Nackenschmerzen, 23 Prozent haben trockene oder juckende Augen, 17 Prozent haben Schmerzen im Unterarm oder der Hand.

Digitale Medien sind ein wichtiger Bestandteil in der Aufrechterhaltung von Kontakten, zur Bekämpfung von Langeweile oder zur Beschaffung von Informationen, erklärt dazu Prof. Dr. Rainer Thomasius, Ärztlicher Leiter am Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) im UKE. „Digitale Medien können bei manchen aber auch dazu dienen, Gefühle von Einsamkeit und sozialer Isolation, aber auch Stress und andere negative Gefühle zu kompensieren.(…) Da persönliche, familiäre und schulische Ziele beim Kontrollverlust in den Hintergrund treten, werden altersty-pische Entwicklungsaufgaben nicht angemessen gelöst“. Die Folge sei ein Stillstand in der psychosozialen Reifung.

Dr. Thomas Fischbach, Präsident des Berufsverbands der Kinder- und Jugendärzte e. V. (BVKJ), fordert, die Prävention zu stärken, v.a. im schulischen Bereich. Ebenso wichtig sei die Früherkennung von Mediensucht, z.B. durch ein Mediensucht-Screening in der Kinder- und Jugendarztpraxis.

Auch Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit, hält mehr Prävention und Hilfsangebote sowie neue Akzente in der Bildungs- und Familienpolitik für notwendig. „Es ist eine neue Entwicklungsaufgabe von Politik und Gesellschaft, dass Kinder und Jugendliche lernen, die Risiken der Nutzung digitaler Medien einschätzen zu können und ihr Nutzungsverhalten zu reflektieren, damit sie die Möglichkeiten der digitalen Welt langfristig für ihr privates und berufliches Umfeld konstruktiv nutzen können.“ Ein richtiger Ansatz sei der Einsatz von Mental Health Coaches in Schulen, wie er von Bundesfamilienministerin Lisa Paus geplant sei.

Das Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)

Aus: Pressemeldung der DAK-Gesundheit vom 14. März 2023

In der Krise: Griff zu Alkohol und Medikamenten

Die Krisen der vergangenen drei Jahre haben den Konsum von Alkohol und Medikamenten erhöht und zu Problemen bei den Patient*innen geführt. 71 Prozent der Psychiater*innen und Psychotherapeut*innen sagen, der Alkohol- und Drogenkonsum habe aufgrund der aktuellen Krisen und der gestiegenen Lebenshaltungskosten zugenommen. Das sind Ergebnisse der Studie „Psychische Gesundheit in der Krise" der Pronova BKK, für die im Januar und Februar 2023 insgesamt 150 Psychiater*innen und Psychotherapeut*innen befragt wurden, die in Kliniken arbeiten oder niedergelassen sind.

51 Prozent der Befragten berichten, dass sie bei ihren Patient*innen 2022 erhöhten Alkoholkonsum festgestellt haben, 2021 waren es 43 Prozent. 70 Prozent der Psychiater*innen in Kliniken behandeln im multiplen Krisenjahr 2022 verstärkt Menschen mit psychischen Störungen im Zusammenhang mit Alkohol – 2020 waren es nur 46 Prozent.

Besonders häufig wurden Depressionen und Angststörungen diagnostiziert,

sie nahmen von Jahr zu Jahr zu. Außerdem suchten viele Patient*innen Hilfe wegen Schlafstörungen, Traurigkeit, Erschöpfung und Antriebslosigkeit. „Dauerkrisen und existenzielle Sorgen durch gestiegene Lebenshaltungskosten haben zu einer Zunahme an psychischen Beschwerden geführt. Manche betäuben diese mit Alkohol", sagt Dr. med. Sabine Köhler, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. „Die Betroffenen benötigen Hilfe von Hausärzt*innen, Fachärzt*innen oder eine Suchtberatung."

Auch der Konsum von stimmungsaufhellenden Medikamenten und Schmerzmitteln hat über die vergangenen drei Krisenjahre zugenommen. 42 Prozent der Psychiater*innen und Psychotherapeut*innen diagnostizierten 2022 diese Probleme, 2020 waren es nur 14 Prozent der Befragten. Unter ihren Patient*innen, die erst nach Corona-Beginn zu ihnen gekommen sind, haben 52 Prozent der Befragten Drogenprobleme und 51 Prozent Medikamentenprobleme diagnostiziert. Auch in den Praxen und Kliniken wurden 2022 häufiger als vor der Corona-Krise Medikamente verschrieben. Störungen durch Drogen wie Cannabinoide oder Kokain diagnostizierten 41 Prozent der Befragten, 2020 waren es nur 24 Prozent.

Insgesamt haben die Deutschen in den vergangenen drei Jahren häufiger zu sogenannten psychotropen Substanzen gegriffen und in der Folge Verhaltensstörungen entwickelt. Viele Patient*innen haben im vergangenen Jahr gleich zu mehreren Substanzen gegriffen. Besorgniserregend ist dabei der Anstieg im multiplen Substanzgebrauch von 14 Prozent im ersten Corona-Jahr auf jetzt 32 Prozent.

Aus: Pressemitteilung der Pronova BKK vom 15. Mai 2023

Ein Angebot für Angehörige

Wenn ein Mensch suchtkrank ist, hat das fast immer auch massive Folgen für die Angehörigen wie Partnerin oder Partner, Eltern oder Kinder. Häufig leiden nahestehende Personen unter emotionalen, gesundheitlichen, sozialen und auch materiellen Folgen, die sich aus der Abhängigkeit eines oder einer Angehörigen ergeben können.

Um auch diesen Personen künftig eine Plattform zu bieten, haben das LWL-Klinikum Gütersloh und die Sucht- und Drogenhilfe der Caritas ein neues Angebot geschaffen: Im „Angehörigentreff" erhalten sie seit dem 2. März 2023 die Möglichkeit, Verständnis für ihre Belastungen und Probleme zu finden, die Dynamik einer Suchterkrankung besser zu verstehen, die eigenen Handlungsmöglichkeiten kennen zu lernen und zu erweitern. Christina Albrecht, Pflegefachperson, Fachpflege Sucht und Systemische Coach beim LWL-Klinikum Gütersloh, leitet gemeinsam mit Ursula Scholzen, Dipl. Sozialpädagogin bei der Caritas Sucht- und Drogenhilfe die neue Gruppe als Kooperationsprojekt.

Alle Menschen aus dem engeren Umfeld von Personen, die an einer Sucht erkrankt sind, sind herzlich zum Angehörigentreff eingeladen. Er findet an jedem 1. und 3. Donnerstag im Monat von 16.30 bis 18.00 Uhr statt. Für den Angehörigentreff ist das Café (Raum 212) in Haus 1 (Ambulanzzentrum an der Hermann-Simon-Straße 7 in Gütersloh) reserviert.

„Angehörige begleiten Betroffene in die Klinik, zu Beratungsstellen und organisieren Hilfen. Im Kontakt mit ihnen stellen wir fest, dass sie in ihrer Überforderung und Belastung oft ebenso behandlungsbedürftig sind wie die oder der Betroffene selbst. So sind Angehörige von suchtkranken Menschen Teil einer systemischen Erkrankung“, betont Christina Albrecht. Die Lücke in ihrer Versorgung wurde nun mit dem niedrigschwelligen Angehörigentreff geschlossen, der grundsätzlich jedem offensteht. „Kernthemen bei den regelmäßigen Treffen sind z.B. die erlebte Hilflosigkeit gegenüber der oder dem Betroffenen, aber auch die Missachtung der persönlichen Belastbarkeit und der eigenen Grenzen, um die Funktion des Familien- und Paarsystems aufrecht zu erhalten“, erläutert Albrecht.

Viele Angehörige fühlen sich auf Grund der Abhängigkeitserkrankung ihres Angehörigen stigmatisiert und sozial isoliert. „Im Treff erfahren sie Gemeinschaft, Entlastung und Solidarität und fühlen sich mit ihrem Leiden und ihren Ambivalenzen verstanden“, erklärt Ursula Scholzen. Ziel der Treffen sei es, Angehörigen Möglichkeiten der Entlastung und Ermutigung mitzugeben, sich selbst ernst zu nehmen und etwas für das eigene Leben zu tun. „Darüber hinaus bekommen sie in den Gesprächen auch Ideen, wie sie ihren Angehörigen wirksam helfen können. Dazu gehört Wissen über die Möglichkeiten und Grenzen des Hilfesystems“, so Scholzen.

Ursula Scholzen, Caritas Sucht- und Drogenhilfe, und Christina Albrecht, LWL-Klinikum Gütersloh, leiten gemeinsam die neue Gruppe

Aus: Pressemitteilung des Landschaftsverbandes Westfalen-Lippe vom 23. Februar 2023

Engere Leitplanken für Werbung

Burkhard Blienert, der Sucht- und Drogenbeauftragte der Bundesregierung, will die Werbung für Alkohol, Tabak und Glücksspiel stärker regulieren. Am 24. April 2023 diskutierte er darüber mit Vertreter*innen aus Wissenschaft, Werbung und Industrie. Blienert betonte, die Überpräsenz von Großflächenwerbung für Alkohol, Tabak und E-Zigaretten an Kiosk und Tankstelle sowie für Glücksspiel im Fernsehen sei eine Großbaustelle der deutschen Verbraucherschutz-, Jugend- und Gesundheitspolitik. Tabak, Alkohol und Sportwetten seien viel zu präsent im öffentlichen Raum.

In einer Studie sprachen sich u.a. zwei Drittel der Befragten für ein Sponsoring-Verbot für Sportwetten und Alkohol beim Fußball aus, drei Viertel fordern ein vollständiges Werbeverbot für Tabakprodukte. Das dürfe die Politik nicht länger ignorieren, so Blienert.

Das Argument vom „mündigen Bürger“, der frei sei, auf Werbung zu reagieren oder nicht, überzeugt ihn hier nicht: „Alkohol, Tabak und Glücksspiel sind ja gerade keine Produkte wie ein Lippenstift oder das neueste Smartphone. Sie bergen immer das Risiko, die Kontrolle zu verlieren, abhängig zu werden. Zumindest dort, wo Werbung auch Jugendliche erreicht, müssen wir ihr bei diesen Produkten ganz enge Grenzen setzen“.

Aus: Pressemitteilung des Beauftragten der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen vom 24. April 2023

Trends beim Suchtmittelkonsum

Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.

Das DHS Jahrbuch Sucht 2023 der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) bündelt die aktuellsten Zahlen und Fakten zu Alkohol, Tabak, illegalen Drogen, Glücksspiel und weiteren drogen- und suchtbezogenen Themenstellungen.

ALKOHOL

Millionen Menschen in Deutschland trinken zu viel Alkohol. „Obwohl der Alkoholkonsum im Vergleich zu den Vorjahren weiter gesunken ist, wird in Deutschland immer noch deutlich mehr Alkohol getrunken als im weltweiten Durchschnitt“, sagt Prof. Dr. Norbert Scherbaum, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) anlässlich der Veröffentlichung des DHS Jahrbuch Sucht 2023. Die Gründe für den hohen Alkoholkonsum hierzulande sind vielfältig. Alkohol ist als vermeintliches „Kulturgut“ gesellschaftlich breit akzeptiert. Auf 10,0 Liter Reinalkohol pro Person ab 15 Jahren beziffert das DHS Jahrbuch Sucht 2023 den Konsum in Deutschland im Jahr 2020.

Alkoholkonsum in Deutschland immer noch zu hoch

Deutschland ist nach wie vor ein Hochkonsumland. Hierzulande konsumieren 7,9 Millionen Menschen zwischen 18 und 64 Jahren Alkohol in gesundheitlich riskanter Weise (30-Tage Prävalenz): Sie trinken durchschnittlich mehr als 12 g (Frauen) bzw. 24 g (Männer) reinen Alkohol pro Tag. Das entspricht in etwa einem bzw. zwei kleinen Bier (0,3 l).

Alkohol schadet der Gesundheit

„Selbst geringe Mengen Alkohol können krank machen“, erläutert der Alkoholforscher und DHS Jahrbuch-Autor Prof. Dr. Ulrich John von der Universitätsmedizin Greifswald. „Die Lebensdauer von Menschen mit einer Erkrankung, die Alkoholkonsum zwingend voraussetzt, ist auffällig kürzer als bei anderen Menschen aus der Bevölkerung.“

Weniger Alkohol bringt Plus an Lebenszeit

Wichtig zu wissen: Jeder und jede kann selbst aktiv etwas für die eigene Gesundheit tun. „Wer wenig oder gar keinen Alkohol trinkt, fühlt sich insgesamt fitter, körperlich wie mental. Und man lebt vergleichsweise länger“, so Prof. Dr. Ulrich John. Frauen kann der Alkoholverzicht ein durchschnittliches Plus an Lebenszeit von mindestens 16 Jahren bringen. Bei Männern sind es 10 und mehr Jahre, zeigt das DHS Jahrbuch Sucht 2023 auf.

DHS fordert alkoholpolitische Maßnahmen für mehr Gesundheit

Um mehr Menschen ein gesundes und längeres Leben zu ermöglichen, muss sich in puncto Alkohol auf gesellschaftlicher und politischer Ebene grundlegend etwas ändern, fordern die DHS Fachleute. „Wir brauchen einerseits einen Wandel der Einstellungen. Und andererseits auch geeignete alkoholpolitische Maßnahmen. Aus der Forschung wissen wir, dass Menschen umso mehr Alkohol konsumieren, je preiswerter, je leichter zugänglich und je attraktiver er ist. Für die Gesundheit der Bevölkerung würde es viel bringen, die Alkoholwerbung und das Sponsoring umfassend zu regulieren. Auch die aktuelle 24/7-Verfügbarkeit von Alkohol einzuschränken und Steuern auf alkoholische Getränke zu erhöhen, ist zwingend notwendig“, betont DHS Geschäftsführerin Christina Rummel.

TABAK

Das Rauchen ist in Deutschland nach wie vor verbreitet. Nach Angaben des Mikrozensus rauchten 2021 rund 16 % der Frauen und 22 % der Männer. Damit ist der Anteil Rauchender weiter rückläufig.

DHS: Tabakkontrolle und Tabakprävention intensivieren

„Trotz einiger Erfolge zählt Deutschland im internationalen Vergleich bei der Tabakprävention und Tabakkontrolle nach wie vor zu den Schlusslichtern. Es bleibt also noch viel zu tun: Maßnahmen, um den Tabakkonsum und die Passivrauchbelastung nachhaltig zu verringern, müssen wir konsequent weiter fortführen und ausbauen“, sagt DHS Geschäftsführerin Christina Rummel.

ILLEGALE DROGEN

Aktuellen Schätzungen zufolge haben etwa 4,7 Millionen Erwachsene im Alter zwischen 18 und 64 Jahren sowie etwa 374.000 Jugendliche im Alter von 12 bis 17 Jahren in den letzten 12 Monaten eine illegale Droge konsumiert.

Cannabiskonsum

Dabei nimmt Cannabis unter den illegalen Drogen die prominenteste Rolle ein – sowohl bei Jugendlichen als auch bei Erwachsenen. In Deutschland konsumierten in den letzten 12 Monaten ca. 4,5 Millionen Personen (zwischen 18-64 Jahren) Cannabis. Im Vergleich zu anderen Drogen dominiert die Substanz mit einer 12-Monats-Prävalenz von 7,6 % unter 12- bis 17-Jährigen und 8,8 % unter 18- bis 64-Jährigen deutlich.

Amphetamin, Ecstasy, Kokain/ Crack und NPS

Ecstasy (0,5 %) sowie Amphetamin und Pilze (jeweils 0,3 %) waren bei Jugendlichen die nach Cannabis am häufigsten konsumierten illegalen Drogen. Bei Erwachsenen spielen neben Kokain/ Crack (1,6 %) und Amphetamin (1,4 %) auch neue psychoaktive Substanzen (1,3 %) eine Rolle.

Aus: Pressemeldung der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) vom 26. April 2023 zum DHS Jahrbuch Sucht 2023

Exzessiv arbeiten, auch wenn es keinen Spaß macht

Rund 10 Prozent der Erwerbstätigen in Deutschland arbeiten auf suchthafte Weise. Betroffene arbeiten sehr lang, schnell und parallel an unterschiedlichen Aufgaben – auch dann, wenn es ihnen keinen Spaß macht. Das Abschalten nach Feierabend fällt ihnen schwer, freinehmen können sie sich nur mit schlechtem Gewissen. Weitere 33 Prozent arbeiten exzessiv, aber nicht zwanghaft. Die Mehrheit von 55 Prozent verrichtet ihre Arbeit mit Gelassenheit.

Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie des Bundesinstituts für Berufsbildung (BIGG) und der Technischen Universität Braunschweig im Auftrag der gewerkschaftsnahen Hans-Böckler-Stiftung. Für die Untersuchung werteten die Wissenschaftler repräsentative Daten aus den Jahren 2017 und 2018 von rund 8.000 Erwerbstätigen zu ihrem Arbeitsverhalten und ihrem Wohlbefinden aus.

Führungskräfte neigen laut der Studie überproportional stark zu suchthaftem

Arbeiten. Bei ihnen liegt die Quote bei 12,4 Prozent. Suchthaftes Arbeiten sei umso stärker ausgeprägt, je höher die Führungsebene ist, heißt es in der Studie.

Obwohl Arbeitssüchtige ihren Gesundheitszustand schlechter einschätzen als andere Erwerbstätige, fehlen sie deutlich seltener. 28 Prozent derjenigen, die als arbeitssüchtig eingestuft werden, hatten ihren Gesundheitszustand als weniger gut oder schlecht beschrieben – bei den übrigen Befragten waren es nur 14 Prozent. Zugleich gaben 45 Prozent als arbeitssüchtig Eingestufte an, sie hätten sich im zurückliegenden Jahr an keinem einzigen Tag krankgemeldet. Bei den anderen Beschäftigten waren es nur 36 Prozent.

Die empirischen Ergebnisse zeigen deutlich, dass suchthaftes Arbeiten im Zusammenhang mit schlechterer Gesundheit steht, schreiben die Studienautoren. Als mögliche langfristige Folgen von Arbeitssucht nennen die Expert*innen erhöhte Risiken für Burn-out oder depressive Verstimmungen. Solche psychischen Leiden könnten zu langwierigen Arbeitsausfällen führen, was nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für Unternehmen und Gesellschaft problematisch sei. Insbesondere vor dem Hintergrund des Fachkräftemangels sei die Prävention von suchthaftem Arbeiten deshalb wichtig, u.a. durch aktiven Gesundheitsschutz in den Unternehmen.

Aus: Pressemitteilung der Hans-Böckler-Stiftung vom 11. April 2023

Immer mehr Drogentote

Im Jahr 2022 sind 1990 Menschen an den Folgen ihres Missbrauchs illegaler Drogen gestorben. Das sind fast neun Prozent mehr als im Vorjahr. Wie in den Vorjahren sind Heroin und Langzeitfolgen des Drogenkonsums die Haupttodesursachen. Unter den Drogentoten waren 1.648 Männer (83 Prozent) und 342 Frauen. Das Durchschnittsalter lag bei 40,6 Jahren. 2012 waren es noch 944 Menschen, die an den Folgen ihres Konsums illegaler Substanzen gestorben sind.

Burkhard Blienert, der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen, nennt diese Zahlen alarmierend und schockierend und fühlt sich in seiner Forderung nach einem Paradigmenwechsel in der Drogenpolitik bestärkt. „Sucht ist eine Krankheit, kein Stigma. Suchtkranke Menschen dürfen nicht länger ausgegrenzt werden. Deshalb müssen wir über eine bessere Suchthilfe und mehr Prävention sprechen. Wir brauchen mehr niedrigschwellige Hilfen, die schneller und direkter bei den Menschen ankommen."

Die Politik in Bund und Ländern stehe in der Pflicht, ein flächendeckendes Suchthilfe- und Präventionsnetz zu schaffen. Außerdem brauche es einen früheren Einstieg in die medizinische und psychosoziale Behandlung sowie eine bessere Begleitung für Eltern, Partner und Kinder von suchtkranken Menschen. Dafür seien Partner auf regionaler und Länderebene notwendig. Einsparungen bei der Suchtberatung sollten ein absolutes Tabu sein, fordert Blienert. Notwendig seien mehr niedrigschwellige Initiativen und Behandlungen, die direkt und schnell ankommen.

Aus: Pressemitteilung des Beauftragten der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen vom 11. Mai 2023

Die erste tabakfreie Generation Europas bis 2030

Die Europäische Kommission hat entschieden, eine europäische Bürgerinitiative zuzulassen, die zur Verwirklichung einer tabakfreien Umgebung und der ersten tabakfreien Generation Europas bis 2030 aufruft. Die Organisatoren fordern die Kommission auf, entsprechende Rechtsvorschriften vorzuschlagen.

Die Initiative ist von Umwelt- und Gesundheitsorganisationen aus ganz Europa ergriffen worden. Wenn sie innerhalb eines Jahres (bis zum 16. Januar 2024) eine Million Unterstützungsbekundungen aus mindestens sieben verschiedenen Mitgliedstaaten erhält, muss die Kommission reagieren. Sie kann dann entscheiden, ob sie der Initiative nachkommt, muss ihre Entscheidung aber in jedem Fall begründen.

Die Europäische Bürgerinitiative (eine Art Volksbegehren) wurde mit dem Vertrag von Lissabon im April 2012 offiziell eingeführt und gibt den Bürger*innen Europas die Möglichkeit, ein bestimmtes Thema auf die politische Tagesordnung der Kommission setzen zu lassen.

Zulässig ist eine Initiative, wenn die geplante Maßnahme 1) nicht offenkundig außerhalb des Rahmens liegt, in dem die Kommission befugt ist, einen Vorschlag für einen Rechtsakt vorzulegen, 2) nicht offenkundig missbräuchlich, unseriös oder schikanös ist und 3) nicht offenkundig gegen die Werte der Union verstößt.

Bisher hat die Kommission 118 Anträge auf Einleitung einer solchen Initiative erhalten, 91 davon waren zulässig und erfüllten damit die Registrierungsvoraussetzungen.

Aus: Pressemitteilung der Europäischen Kommission, Vertretung in Deutschland, vom 24. August 2022

Webseite der Initiative im Register der Europäischen Kommission: https://europa.eu/citizens-initiative/initiatives/details/2022/000005

Hier folgt der Aufruf der Europäischen Bürgerinitiative für eine tabakfreie Umwelt:

Ziele

Die Tabakpandemie ist die wichtigste vermeidbare Todesursache. Zigarettenstummel an den Stränden schädigen Ozeane und Meerestiere, in Wäldern verursachen sie Brände und sie kontaminieren Böden und Gewässer. Deshalb müssen wir energisch gegen die Umweltgefährdung durch Zigarettenstummel vorgehen und das Rauchen bekämpfen. Zum Schutz der neuen Generationen vor einer Tabakabhängigkeit ist darüber hinaus Folgendes notwendig:

1. Einstellung des Verkaufs von Tabakerzeugnissen und Nikotinprodukten an Bürger*innen ab Geburtsjahrgang 2010, damit bis 2028 die erste tabakfreie Generation heranwächst.
2. Aufbau eines europäischen Netzes tabak- und zigarettenstummelfreier Strände und Flussufer, damit diese Umgebungen gesünder und ökologisch nachhaltiger werden.
3. Aufbau eines europäischen Netzes tabak- und zigarettenstummelfreier Nationalparks, um diese zu gesünderen Umgebungen zu machen, ihre Kontamination zu verringern und die Brandgefahr zu senken.
4. Erweiterung der rauch- und dampffreien Außenbereiche, insbesondere solcher Bereiche, die häufig von Minderjährigen besucht werden (Parks, Schwimmbäder, Sportveranstaltungen und -zentren, Aufführungen und Restaurantterrassen).
5. Verbot der Tabakwerbung und der Präsenz von Tabak in audiovisuellen Produktionen und in den sozialen Medien, insbesondere der verdeckten Werbung mittels Influencern und Produktplatzierung.
6. Finanzierung von Forschungs- und Entwicklungsprojekten (FuE) zu Krankheiten, die durch Tabakkonsum verursacht werden, um die Prognose dieser Krankheiten zu verbessern und sie heilbar zu machen.

TERMINE

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

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

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

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

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

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

18. / 19. November 2023:
Bundeskonferenz, Mainz

Hinweis:

Redaktionsschluss für die Ausgabe 4/2023 ist am 20. August 2023

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
Dieter Babetzky
Franz Brinkmann
Marianne Holthaus
Heinz-Josef Janßen
Dr. Michael Tremmel

Druck:
Thiekötter Druck GmbH & Co. KG, Münster

Titelbild:
Adobe Stock © Karina Allakhverdian/Stocksy

Rückseite:
Dr. Michael Tremmel

Auflage: 12.500

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

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

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

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

Die Redaktion

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

Diese Zeitschrift ist auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.

Wenn man bei Gott ist, muss man alles Übrige vergessen.

(Hlg. Ludgerus, 1. Bischof von Münster, 742-809)