WEGGEFÄHRTE

Nr. 1/2024 Januar / Februar / März 2024 ISSN 1611-7565
VKZ 21196

Sucht und Arbeit

KREUZBUND

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten!

Ein roter Faden

Der Jahreswechsel ist eigentlich eine willkürliche Festlegung. In unseren Breiten geschieht er vom 31. Dezember auf den 1. Januar. Es gibt Religionen, die feiern das Neujahrsfest zu einem anderen Zeitpunkt. Und so habe ich mich gefragt, warum überhaupt dieser Übergang.

Natürlich muss das Datum weitergezählt werden, damit viele Dinge in der Gesellschaft und in unserem Leben funktionieren. Aber das könnte man theoretisch viel unspektakulärer gestalten, als wir das in Wirklichkeit tun. Warum also dieser Aufwand mit Böllern und Raketen, mit manchen Feierlichkeiten, mit Ausgelassenheit oder auch Nachdenklichkeit, je nach Temperament und Lebenslage?

Wenn ich auf das vergangene Jahr zurückschaue, dann fallen mir die unterschiedlichsten Dinge ein. Begegnungen mit Menschen, Erfahrungen mit mir selbst, Situationen, in denen sich etwas verändert hat. Für Vieles darf ich dankbar sein. Bei Manchem bin ich froh, dass es vorbei ist. Und genau darum geht es vermutlich auch, wenn wir in ein neues Jahr starten.

Jeder Tag des vergangenen Jahres war gefüllt. Jeder von uns hat diese Zeit, die uns geschenkt war, unterschiedlich genutzt, vertan, erduldet oder auch genossen. Vielleicht haben wir uns ja hier und dort bei dem Gedanken ertappt, das würde ich in Zukunft anders machen, jenes hat mich viel Nerven und Kraft gekostet. Was machen wir mit solchen Feststellungen? Schieben wir es einfach beiseite und gehen zur Tagesordnung über?

Am Neujahrstag lesen wir in der Heiligen Schrift: „Maria aber bewahrte alles, was geschehen war, in ihrem Herzen und dachte darüber nach.“ (Mt 2,19) Ich vermute, genau das fehlt uns manchmal! Wir leben unser Leben, oder wir werden gelebt. Viele Dinge zwingen uns so zu

Markus Hampel

handeln. Und dieses Nachdenken, das uns von Maria beschrieben wird? Wann kommen wir mal dazu?

Sicher nicht in der Silvesternacht. Aber vielleicht am Anfang eines neuen Jahres. Am Beginn von neuen 365 Tagen unseres Lebens, die wir nicht überschauen können, wo wir vor Überraschungen nicht sicher sind, die am Ende vielleicht ganz anders aussehen, als wir es vermutet haben.

Maria aber bewahrte alles in ihrem Herzen! Bewahren heißt, das alles darf sich nicht verflüchtigen, darf nicht untergehen in all dem, was unser Leben manchmal über Gebühr beherrscht. Und weiter heißt es, Maria bewahrte alles in ihrem Herzen. Das ist keine Buchhaltermentalität: Aktenordner „Glauben“ auf, und Gotteserfahrung abgeheftet, bis wir sie mal wieder hervorkramen, weil, da war doch noch was. Im Herzen tragen wir Menschen nur das, was uns ganz wertvoll ist. Mitunter wundern wir uns, welche Details ältere Menschen zum Teil noch aus ihrem Leben wissen. Dinge, die sich in unseren Ohren belanglos anhören. Ihnen sind sie aber ganz wichtig, weil sich damit eine ganz bestimmte Erinnerung verbindet, an einen Menschen, an ganz persönliche Erfahrungen. Ist mir mein Glaube, meine Erfahrung mit Gott das wert? Können wir uns in verschiedenen Situationen daran erinnern, welche Erfahrungen wir mit diesem Gott gemacht haben?

Im Herzen bewahren heißt, das Leben prägen zu lassen, die Erfahrungen, die wir in unserem Leben mit Gott machen, zum Mittelpunkt zu machen, d.h. es darf nichts Wichtigeres mehr geben. So etwas sagt sich so leicht dahin. Aber selbst als Pfarrer bin ich immer wieder in der Gefahr, dass die großen und kleinen Dinge des Alltags so Überhand nehmen, dass eben Gott nicht mehr der wichtigste Punkt und die Mitte des Lebens ist. Und in unserer Zeit heute wird alles schnell auf Nützlichkeit, auf praktischen Wert hin überprüft. Wir trennen uns schnell von Dingen, die keinen offensichtlichen Wert haben.

Früher trugen Menschen in kleinen Medaillons ihre Liebsten am Herzen. Wer ein Kreuz trug, tat das aus Überzeugung und nicht auf das Werben der Schmuckindustrie hin.

Ich habe die Erfahrung machen dürfen, dass die Menschen am glücklichsten sind, die den roten Faden in ihrem Leben gefunden haben. Einen Faden, den Gott in unser Leben spinnt und der sich durchzieht, von der Wiege bis zur Bahre. Diesen roten Faden in meinem eigenen Leben zu finden, ist nicht immer leicht. Ich denke, es war genau das, worüber Maria nachgedacht hat. Über all die seltsamen Ereignisse in ihrem Leben.

Zu Recht kann man mir jetzt entgegenhalten, mir ist noch kein Engel im Traum erschienen, und die meisten Frauen, die ein Kind bekommen haben, werden sehr wohl wissen, woher dieses kam. Aber es geht gar nicht so sehr um total außergewöhnliche und wundersame Dinge, die unser Leben bestimmen, die werden wir hin und wieder auch entdecken, sondern es geht um den großen Zusammenhang. In welche Richtung läuft es mit mir? Wie kann ich die einzelnen großen und kleinen Ereignisse einordnen?

Fortsetzung auf Seite 2

Zu dieser Ausgabe

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Sucht und Arbeit“ heißt das Schwerpunktthema dieser Ausgabe. Das Arbeitsleben ist einem ständigen Wandel unterworfen. Insbesondere durch die Digitalisierung und den Fachkräftemangel erhöhen sich die Anforderungen an viele Beschäftigten. Termindruck, schwere Lasten oder Konflikte mit Kunden und Kollegen – fast jeder dritte Beschäftigte fühlt sich im Job verschiedenen Belastungen ausgesetzt, das hat eine aktuelle Umfrage des DGB unter rund 6.000 Beschäftigten ergeben.

Unter diesen Umständen kann Arbeit die Entwicklung einer Suchterkrankung fördern. Fünf Prozent der Arbeitnehmer*innen und bis zu zehn Prozent der Führungskräfte sind suchtkrank, so die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS). Sie fallen auf durch Unpünktlichkeit, Fehlzeiten und mangelnde Leistungsfähigkeit. Wie sich Kollegen und Vorgesetzte dann verhalten sollten, erklärt Frank Schlaak, Leiter der Diakonie Fachstelle Sucht in Dortmund. (S. 14-15)

Wie der LWL-Präventionsdienst „Sucht und Psyche” mit Sitz in Gütersloh Organisationen in der betrieblichen Suchtprävention unterstützt, erfahren Sie von der Leiterin Martina Methe. Die fünf Mitarbeitenden planen und gestalten z.B. Fachtage und Workshops. (S. 16-17)

Rüdiger Blomeyer, stellvertretender Bundesvorsitzender, erzählt von seiner Geschichte als alkoholabhängiger Mitarbeiter des Bistums Osnabrück. Seine Vorgesetzten haben sich aus seiner Sicht vorbildlich verhalten. (S. 17-18)

Unter welchen Umständen Arbeit selbst zur Sucht werden kann, erläutert Prof. Dr. Christian Ebner von der Technischen Universität Braunschweig. Laut einer Studie arbeiten etwa zehn Prozent der Erwerbstätigen in Deutschland suchthaft. Über die Ursachen, Folgen und Gegenmaßnahmen habe ich mich mit ihm unterhalten. (S. 19-20)

In der Rubrik „Aus dem Bundesverband“ finden Sie Berichte über Seminare und Tagungen der vergangenen Monate sowie das Veranstaltungsprogramm für 2024. Eine Übersicht und ein Anmeldeformular sind auf den Seiten abgedruckt. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

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

Viele Denkabstöße, neue Erkenntnisse und ein frohes und gesundes neues Jahr wünscht Ihnen

Ihre Gunhild Ahmann

Aus dem Inhalt

	Seite
IMPULS	U2
ZU DIESER AUSGABE	1
LESERFORUM	2
AUS DEM BUNDESVERBAND	3-13

- Bundesseminare 2024
- Verabschiedung des langjährigen Bundesgeschäftsführers
- Viele Pläne für den Ruhestand
- Wollen – können – machen
- Alleine leben – Reiz und Risiko einer Lebensform
- Zum Umgang mit Konflikten
- Auf einem guten Weg
- „Dickes Fell in stürmischen Zeiten“

IM BLICKPUNKT: SUCHT UND ARBEIT	14-20

- Null-Toleranz am Arbeitsplatz
- Wertschätzung und Interesse für die Beschäftigten
- Arbeit – Risikofaktor oder Schutzfaktor?
- Nie richtig Feierabend …

AUS DEN DIÖZESANVERBÄNDEN	21-27
PASSIERT – NOTIERT	28-32
TERMINVORSCHAU / IMPRESSUM	U3

Fortsetzung des Impulses

Maria und Josef gelang das in bewundernswerter Weise. Josef erschien ein göttlicher Bote im Traum. Das Geheimnis, warum die Heilige Familie so bereitwillig auf die Forderungen des Engels einging, liegt sicher darin begründet, dass sie diesen roten Faden in ihrem Leben gefunden hatte. Und dass sie Gott vertraute. Wie sieht es mit diesem meinen Gottvertrauen aus? Traue ich Gott etwas zu? Traue ich ihm zu, dass er in den kommenden 365 Tagen in meinem Leben irgendetwas vorhat? Bin ich vielleicht auch bereit, mich seiner Führung anzuvertrauen? Fragen über Fragen, die nur jeder Einzelne von uns für sich selbst beantworten kann. Da können wir keine allgemein gültigen Regeln aufstellen, wann und wie das sein wird, wenn Gott mir einen Wink gibt.

Doch der Jahreswechsel hält für mich immer auch einen großen Trost bereit. Nach der Sintflut hat Gott Noah und damit dem Menschen ein Versprechen gegeben: „Der Herr sprach bei sich: Ich will die Erde wegen des Menschen nicht noch einmal verfluchen; denn das Trachten des Menschen ist böse von Jugend an. Ich will künftig nicht mehr alles Lebendige vernichten, wie ich es getan habe. So lange die Erde besteht, sollen nicht aufhören Aussaat und Ernte, Kälte und Hitze, Sommer und Winter, Tag und Nacht.“ (Gen 8,21b-22)

Gott hat ein Versprechen gegeben. Allen Menschen, auch mir. Er hat nicht versprochen, mich auf Rosen zu betten. Er hat nicht versprochen, mir alle Hindernisse aus dem Weg zu räumen. Er hat versprochen – Kontinuität in seinem Da-Sein, in seiner Begleitung.

Das kann mir Sicherheit geben, immer dann, wenn es mir den Boden unter den Füßen wegzieht. Immer dann, wenn ich mich mutterseelenallein glaube und von aller Welt verlassen. Dann zu glauben, zu wissen, daran festzuhalten, da ist einer, der lässt dich nicht! Der hält an mir fest. Der gibt selbst dann nicht auf, wenn ich ihm den Rücken gekehrt habe.

Diese Zusage darf ich feiern, jedes Jahr neu, denn sie wird mir gemacht.

Allen Weggefährten wünsche ich ein gesegnetes Neues Jahr, Friede und Freude im gemeinsamen Tun und die Begleitung des Weggefährten Gottes auf allen Pfaden unseres Lebens.

Markus Hampel,
Geistlicher Beirat im DV Erfurt

Thema:

„Andere Probleme – andere Kommunikation“ – Kreuzbund-Gruppe für suchtkranke Führungskräfte in Düsseldorf

(Ausgabe 4/2023, S. 29/130)

Ich besuche seit Jahrzehnten die Kreuzbund-Gruppe 1 in Forchheim in Oberfranken. In all diesen Jahren erklommen Frauen und Männer aus allen sozialen Schichten die steilen Stufen zu unserem Gruppenraum und wussten das erste Mal nicht, wen sie hinter der Türe treffen würden: Vielleicht einen ihrer Mitarbeiter, einen ihrer Schüler, einen ihrer Bank-Kunden, etc.? Ich selbst kann mich gut an meinen ersten Besuch erinnern. Mein Mann war Studiendirektor, ich Industriekauffrau.

Neben der Fleischverkäuferin, der Krankenschwester und dem Bauarbeiter sitzt der Klostermönch „in Zivil“. Geschadet hat das bis heute niemanden, eher genützt. Meine persönliche Meinung ist, dass auch den suchtkranken Führungskräften ein wenig Demut ganz gut stehen und auch helfen würde. Ich selbst bin an jeder Arbeitsstelle offen mit meiner Suchterkrankung umgegangen und wurde mit Respekt behandelt.

Christine Schuh (75),
seit 35 Jahren im Kreuzbund

„Das Suchtgedächtnis“

(Ausgabe 4/2023, Schwerpunktthema)

Ich habe am Feiertag, am 3. Oktober, die aktuelle Ausgabe unserer Verbandszeitschrift gelesen und finde das Heft sehr gut, ebenso wie die letzten Ausgaben. Großes Lob für die Arbeit von Gunhild Ahmann und an das Redaktionsteam!

Hans-Wolfgang Reichel, Kreuzbund Miltenberg

Das neue Heft ist gut gelungen. Ich finde das Thema „Suchtgedächtnis“ sehr spannend, und es ist gut verständlich beschrieben. Ich habe den Artikel von Dr. Arnulf Vosshagen am Montag in die Angehörigengruppe mitgenommen. Wir sind ihn gemeinsam durchgegangen und haben ihn noch etwas ergänzt. Das kam sehr gut an.

Christine Müller, Kreuzbund Raunheim

Die letzte Ausgabe des Weggefährten empfand ich im Hinblick auf das Leitthema und ohne die anderen Ausgaben abzuwerten, als eine des besten der letzten Zeit. Das wollte ich kurz und prägnant einmal „loswerden“. Ich bin selbst Betroffener mit der entsprechenden Vorgeschichte. Letztendlich war es aber dann das Wissen um die Vorgänge im Gehirn, viele „Kleinigkeiten“ und ein Quantum Glück, dass das alles zusammentraf und ich mich vom Alkohol abwenden konnte. Seitdem sind einige Jahre vergangen, in denen auch kein Suchtdruck mehr vorhanden war.

Andreas Thalhammer,
München - Giesing

Bundesseminare 2024

Hier finden Sie die Themen und Termine sowie die Referentinnen und Referenten aller Seminare des Kreuzbund-Bundesverbandes im Jahr 2024. Eine inhaltliche Beschreibung der Seminare gibt es auch im Internet unter www.kreuzbund.de in der Veranstaltungsübersicht 2024. Anmeldungen für die Seminare sind mit dem unten stehenden Anmeldeformular oder online möglich. Richten Sie bitte Ihre Anmeldung direkt an die Bundesgeschäftsstelle. Bitte beachten Sie die Anmeldefristen.

Weitere Hinweise

Wegen der enorm gestiegenen Kosten für die Tagungshäuser ist eine Erhöhung der Teilnahmegebühr unvermeidbar. Die Eigenbeteiligung für ein Seminar steigt deshalb auf 140 € für Kreuzbund-Mitglieder und 200 € für Nicht-Mitglieder. Teilnahmebestätigungen werden in der Regel fünf bis sechs Wochen vor dem Seminartermin verschickt. Sie enthalten gleichzeitig eine Zahlungsaufforderung, d.h. die Gebühr muss innerhalb von zwei Wochen überwiesen werden. Erst nach Zahlungseingang ist die Teilnahme verbindlich.

Der Bundesverband finanziert die Übernachtungs-, Verpflegungs- und Honorarkosten. Die Teilnehmenden zahlen die Fahrtkosten selbst. Es gibt Möglichkeiten, sich die Aufwändungen für die Teilnahme an einem Seminar fördern zu lassen. So kann z. B. über die Krankenkassenförderung für die Selbsthilfe die Übernahme der Reisekosten und der Teilnahmegebühr beantragt werden. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir Personen, die eine Anmeldebestätigung erhalten haben und die ohne Angaben von Gründen fehlen, den Eigenbetrag u. U. nicht erstatten können.

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

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

Die Bundesgeschäftsstelle

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

Absender:

Vorname, Name

Straße

Plz Ort

Telefon

E-Mail

Kreuzbund-Gruppe Kreuzbund-Mitglied

Diözesanverband ☐ ja ☐ nein

Kreuzbund e.V.
Bundesgeschäftsstelle
Münsterstraße 25

59065 Hamm/Westf.

Seminar für alle im Kreuzbund

„Wir sind auf Sendung – Der Kreuzbund in Funk und Fernsehen"

Termin: 1. bis 3. März 2024

Ort: St. Ansgar-Haus, Hamburg

Leitung: Peter Kirianczyk, Detlev Vietz und Gunhild Ahmann

Anmeldeschluss: 10. Februar 2024

Seminar für alle im Kreuzbund

„Achtsam leben – Stille erfahren ist wie Abstinenz einüben"

Termin: 22. bis 24. März 2024

Ort: Haus Ohrbeck, Georgsmarienhütte

Leitung: Dr. Michael Tremmel

Anmeldeschluss: 17. Februar 2024

Seminar für alle im Kreuzbund

„Vom Ich zum Du – von Freundschaft und Solidarität"

Termin: 12. bis 14. April 2024

Ort: Burkardushaus, Würzburg

Leitung: Marianne Holthaus

Anmeldeschluss: 24. Februar 2024

Seminar für Geschäftsführungen und Vorstände der Diözesanverbände und deren Untergliederungen

„Das 1x1 der Geschäftsführung"

Termin: 30. August bis 1. September 2024

Ort: Burkardushaus, Würzburg

Leitung: Franz E. Kellermann und Andrea Walter

Anmeldeschluss: 27. Juli 2024

SEMINARANMELDUNG

Ich melde mich verbindlich zu folgenden Seminaren an:

Thema: _____

Termin: _____ Ort: _____

Thema: _____

Termin: _____ Ort: _____

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

Datum: _____ _____

Unterschrift

Verabschiedung des langjährigen Bundesgeschäftsführers

*Langjährige Wegbegleiter*in: Renate Walter-Hamann und Jürgen Naundorff*

Ein Abschiedsgeschenk von Konny Althof (DV Trier)

Heinz-Josef Janßen ist auf der Bundeskonferenz in Mainz am Sonntag, 19. November 2023 verabschiedet worden. Der Bundesgeschäftsführer ist zum 30. November 2023 nach 31 Jahren aus seinem Amt ausgeschieden und in den wohlverdienten Ruhestand gegangen.

Aus diesem Anlass sind zwei seiner langjährigen Wegbegleiter nach Mainz gekommen und haben von ihrer gemeinsamen Zeit berichtet. Renate Walter-Hamann vom Deutschen Caritasverband in Freiburg (DCV) erinnerte an den Perspektivprozess, der seit 2007 die Zusammenarbeit zwischen der Caritas und dem Kreuzbund auf ein stabiles Fundament gestellt habe. Der Kreuzbund sei seitdem ein geschätzter Partner der Caritas.

Jürgen Naundorff vom Blauen Kreuz in Deutschland lobte die bundesweite Netzwerkarbeit von Heinz-Josef Janßen. Er habe einen wesentlichen Anteil an der Umsetzung gemeinsamer Projekte gehabt, z.B. „Brücken bauen“ oder „S.o.G. Sucht-Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung“. Auch die verlässliche Mitfinanzierung der Suchtreferenten durch die Deutsche Rentenversicherung Bund (DRV) sei sein Verdienst.

Die Bundesvorsitzende Andrea Stollfuß betonte, Janßen sei es gelungen, den Kreuzbund weiterzuentwickeln und voranzubringen und dabei dem gesellschaftlichem Wandel Rechnung zu tragen. Auch habe er wesentlichen Anteil daran, dass die Sucht-Selbsthilfe heute einen hohen Stellenwert genieße.

Auch die Vorsitzenden mehrerer Diözesanverbände bedankten sich bei Janßen und überreichtem ihn ein Präsent. Heinz-Josef Janßen erklärte ihm, die Menschen im Kreuzbund hätten ihn immer wieder bestärkt, an der richtigen Stelle zu sein. Im Laufe seiner Dienstzeit habe er sich besonders für eine vertrauensvolle Zusammenarbeit des Bundesverbandes und der Diözesanverbände eingesetzt. „Das Feld ist bestellt, das Hegen und Pflegen müssen jetzt andere übernehmen“. Er wünschte seiner Nachfolgerin Dr. Daniela Ruf alles Gute. Die promovierte Psychologin hat den Kreuzbund bereits als zuständige Referentin des Deutschen Caritasverbandes (DCV) in Freiburg begleitet und übernimmt ihre neue Aufgabe am 1. Februar 2024.

Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit

Herbert Rogge (mitte) und Gaby Hub (DV Mainz) bedankten sich bei Heinz-Josef Janßen

Viele Pläne für den Ruhestand

Am 19. November 2023 ist Heinz-Josef Janßen auf der Bundeskonferenz in Mainz feierlich in den Ruhestand verabschiedet worden. Er hatte seine Aufgabe als Bundesgeschäftsführer des Kreuzbundes im Jahr 1992 übernommen. Seine Nachfolgerin ist Dr. Daniela Ruf; die promovierte Psychologin hat den Kreuzbund bereits als zuständige Referentin des Deutschen Caritasverbandes (DCV) in Freiburg begleitet.

Gunhild Ahmann hat sich mit Heinz-Josef Janßen über seine Zeit beim Kreuzbund und seine Zukunftspläne unterhalten.

Die Teilnehmenden der Bundeskonferenz applaudieren dem scheidenden Bundesgeschäftsführer Heinz-Josef Janßen

WEGGEFÄHRTE: Was war Dein schönstes und was Dein schrecklichstes Erlebnis in Deiner Funktion als Bundesgeschäftsführer des Kreuzbundes?

Heinz-Josef Janßen: Es gibt keinen bestimmten Moment, sondern eine Entwicklung über mehrere Jahre, die ich als schön und erfüllend empfunden habe – nämlich als es Mitte der 1990-er Jahre auch durch mein Mittun mit dem Kreuzbund bergauf ging – personell, finanziell und strukturell. Da hatte ich das Gefühl, der richtige Mann am richtigen Ort zu sein.

Die unerfreulichen Erlebnisse lassen sich eigentlich auf ein Thema reduzieren: Das waren Momente, in denen ich den Eindruck hatte, in den Gruppen oder Diözesanverbänden geht es nicht mehr um Werte wie Offenheit und Ehrlichkeit, sondern nur noch um eigene Interessen. Wenn Gruppenmitglieder sich gegenseitig „bekämpft" haben, haben am Ende immer alle verloren - die Mitglieder, die Gruppe und auch der Verband. Das habe ich immer sehr bedauert. Ich fühlte mich in solchen Situationen so hilflos, weil guter Rat nicht oder nicht mehr gehört wurde.

Was hat Dir an Deinem Job Spaß gemacht und was hat Dir Mühe bereitet?

Es hat mir Spaß gemacht, durch meine Arbeit den Kreuzbund und die Sucht-Selbsthilfe mit entwickeln zu können, also etwas auf den Weg gebracht zu haben. Und es war schön, wenn ich Wertschätzung für den Kreuzbund und auch für meine Arbeit spüren konnte, nicht zuletzt von unseren Drittmittelgebern und Netzwerkpartnern.

Mühe hat es mir gemacht, wenn es um arbeitsrechtliche Auseinandersetzungen mit Mitarbeitenden der Bundesgeschäftsstelle ging. Ich hätte niemals als Jurist arbeiten und mein Geld mit Streitigkeiten verdienen mögen.

Worüber hast Du Dich gefreut und worüber geärgert?

Gefreut habe ich mich – auch vor meinem theologischen Hintergrund – wenn ich bei Menschen im Kreuzbund positive Veränderungsprozesse miterleben konnte und wenn ich sie auf ihrem neuen Weg ein Stück begleiten konnte.

In besonders positiver Erinnerung bleiben mir unsere beiden Jubiläumsveranstaltungen, das 100jährige 1996 in Aachen und das (nachgeholte) 125jährige im vorletzten Jahr hier in Hamm. Es war toll, diesen großen Verband dort zu erleben.

Geärgert habe ich mich immer über Alleingänge, kleingeistige Sichtweisen oder wenn ich vor vollendete Tatsachen gestellt wurde. Auch wenn es Menschen nur um ihre eigenen Interessen und nicht um die Sache geht, stört mich das sehr.

Hast Du etwas von den Menschen im Kreuzbund gelernt? Und konnten sie auch etwas von Dir lernen?

Von den Menschen im Kreuzbund habe ich gelernt, nicht aufzugeben, auch wenn die Situation hoffnungslos aussieht. In meinen eigenen Tiefpunkten hätte ich mir ein Gesprächsangebot wie in den Kreuzbund-Gruppen gewünscht. Es ist wunderbar, dass es so etwas wie die Gruppe gibt, die für Dich da ist – auch wenn Du selbst nicht mehr weiter weißt.

Ob die Menschen im Kreuzbund etwas von mir gelernt haben, kann ich nicht beurteilen – das musst Du sie selbst fragen…

Wie haben sich die Menschen im Kreuzbund seit Deinem Dienstantritt 1992 verändert?

Die Landschaft im Kreuzbund ist bunter geworden, z.B. durch neue Abhängig-

keitsformen. Bedauerlich ist, dass der Anteil der Angehörigen auf rund 20 Prozent zurückgegangen ist.

Die Grabenkämpfe zwischen dem Bundesverband und den Diözesanverbänden, die ich zu Beginn meiner Zeit erlebt habe, sind spürbar weniger geworden. Der Bundesverband und die Diözesanverbände arbeiten heute im Großen und Ganzen vertrauensvoll zusammen, auch in schwierigen Fragen.

Wie hat sich das Umfeld des Kreuzbundes verändert? Ist es für die Selbsthilfe einfacher oder schwieriger geworden?

Die Selbsthilfe im Gesundheitsbereich – auch in der Suchthilfe – war, ist und bleibt ein ganz wichtiger Eckpfeiler der Gesundheitsversorgung. Es gibt kaum ein anderes Angebot, war so kostengünstig, effektiv und nachhaltig wirkt wie die Selbsthilfe. Das haben inzwischen fast alle Kooperationspartner und auch die Gesundheitspolitik erkannt.

In Bezug auf den Caritasverband und die DHS sowie weitere Förderer und Drittmittelgeber ist es für den Kreuzbund einfacher geworden, denn dort wird die Sucht-Selbsthilfe immer mitgedacht und mitberücksichtigt. Das war vor 30 Jahren völlig anders, ich musste in den entsprechenden Gremien immer wieder daran erinnern, dass es auch noch die Selbsthilfe gibt und wie wichtig sie ist.

Die gleichen Erfahrungen habe ich auch mit der Kirche und den Bistümern gemacht. Viele (Erz-)Bischöfe und Caritasverbände kannten den Kreuzbund kaum oder gar nicht, Das hat sich flächendeckend positiv entwickelt. Das Zusammenwirken von Caritas und Kreuzbund setzt also positive Zeichen – auch in Zeiten von synodalen Prozessen und vielen, vielen Krisen in der Kirche.

Was hast Du Dir für Deinen Ruhestand vorgenommen? Geht das auch ganz ohne Kreuzbund?

Morgens etwas länger liegen bleiben zu können, ohne dass der Dienst ruft. Und auch das Mittagsschläfchen, wenn es passt!

Es war eine lange Zeit beim Kreuzbund, manchmal denke ich, es war zu lange. Immerhin werden es 32 Jahre beim Kreuzbund, und seit 40 Jahren bin ich in verschiedenen Feldern der Suchthilfe und Suchtpastoral aktiv. Ein halbes Menschenleben!

Ich muss mir eingestehen, dass ich mich mittlerweile etwas angeschlagen und erschöpft fühle – das ist sicher auch meinem Alter geschuldet und ganz natürlich. Von daher möchte ich meinen Ruhestand bewusst gestalten. Ob der Kreuzbund im Ruhestand noch eine Rolle spielen wird? Warten wir's ab. Für September 2024 steht jedenfalls noch ein Kreuzbund-Seminar im DV Berlin im Kalender. Darauf freue ich mich.

Privat plane ich, nach einer Knie-Operation und Reha Anfang 2024 den Motorboot-Führerschein zu machen. Außerdem möchte ich mich ehrenamtlich in meiner Pfarrgemeinde engagieren. Und mein großer Plan ist es, mit dem E-Bike von Hamm nach Santiago de Compostela zu fahren; das dauert ungefähr zwei bis drei Monate, immerhin fast 2.500 km. Im Jahr 2012 bin ich bereits zu Fuß von Leon nach Santiago gepilgert, das hat mich sehr beeindruckt und wirkt immer noch nach.

Wir wünschen alles Gute für den Ruhestand!

B U C H T I P P

Heinz Strunk

Der gelbe Elefant

208 Seiten, 22 €
ISBN
978-3-498-00350-0
Rowohlt Verlag,
Hamburg 2023

Das Buch:

Es ist kein Roman, sondern ein Potpourri aus 30 kurzen und längeren Texten.

Die Welt von Heinz Strunk ist der unseren in vielem ähnlich. In diesem Buch schreibt er vom Alltäglichen, wo Überraschung, Wunder und Grauen lauert. Die Geschichten erzählen z.B. von einer Seniorenorganisation namens „Freiwillig über die Klippe" und von einem Autoausflug in die Prähistorie. Ein Experte erlebt in der Sendung von Markus Lanz eine Katastrophe, ein Bauer irrt durch die Großstadt, und ein Tourist erlebt eine schmerzhafte Thai-Massage am Strand. Manche der Texte klingen wie Zeitungsreportagen, manche wie Schauergeschichten, manche haben eine Briefform. Aber immer sind sie originell, komisch, drastisch und unverwechselbar.

Der Autor beobachtet seine Mitmenschen scharf und berichtet darüber mit einem Sprachwitz, der sein Markenzeichen ist. Es geht um ganz normale Menschen. Strunk legt seinen Schwerpunkt in diesem Buch auf Verfall, Alter und Tod, denen er durchaus etwas Komisches abgewinnen kann. Bemerkenswert ist auch, wie er in den meisten Geschichten die wichtige Rolle des Alkohols in der meist bürgerlichen Umgebung darstellt.

„Die Gedankengänge seiner Figuren sind zunächst meist ausgesprochen plausibel – dann aber treibt er ihre Gedanken und Schicksale auf die Spitze, gelegentlich bis ins Fantastische", schreibt Susan Vahabzadeh in der Süddeutschen Zeitung.

„So wenig Mitleid dieser Autor für Leute übrig hat, die sich Mountainbikes in ihre Wohnungen hängen oder Kampfhunde haben, so groß ist sein Herz dagegen für die, die es nicht packen, nie gepackt haben, niemals packen werden", so Tobias Rüther in der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung.

Der Autor:

Der Schriftsteller, Musiker und Schauspieler Heinz Strunk wurde 1962 in Bevensen geboren. Seit seinem ersten Roman „Fleisch ist mein Gemüse" hat er elf weitere Bücher veröffentlicht. „Der goldene Handschuh" stand monatelang auf der Bestsellerliste, die Verfilmung durch Fatin Akin lief im Wettbewerb der Berlinale.

Wir sagen DANKE

Im Jahr 2023 haben verschiedene Krankenkassen den Kreuzbund-Bundesverband wieder mit hohen Fördersummen unterstützt und damit mehrere Maßnahmen und Projekte ermöglicht. Insgesamt erhielt der Bundesverband Fördermittel der gesetzlichen Krankenkassen in Höhe von 145.740 €.

Davon entfielen 120.000 € auf die kassenartenübergreifende Pauschalförderung gemäß Paragraf 20h SGB V. Dabei haben sich zusammengeschlossen der Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek), der AOK Bundesverband, der BKK Dachverband, die IKK, die Knappschaft und die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau.

Die übrigen Mittel stellten die DAK Gesundheit (16.740 €) und der AOK-Bundesverband (9.000 €) zur Verfügung. Diese Fördermittel sind Projektmittel der GKV.

Weiterhin dankt der Bundesverband für Nachsorgemittel der Deutschen Rentenversicherung Bund in Höhe von 138.279,96 € und der Knappschaft in Höhe von 4407,12 €, die auf der Grundlage von Paragraf 31 Abs.1 Nr.3 SGB VI von Rentenversicherungsträgern bewilligt werden. Der größte Teil dieser Zuwendungen dient der Mitfinanzierung der beiden Suchtreferentenstellen des Bundesverbandes.

Auch der Deutsche Caritasverband (DCV) und der Verband der Diözesen Deutschlands (VDD) haben den Kreuzbund wieder mit pauschalen Mitteln in Höhe von zusammen 66.123 € gefördert.

Mit Hilfe sämtlicher Zuwendungen war es dem Bundesverband möglich, seine satzungsgemäßen Aufgaben zu erfüllen und wichtige zukunftsweisende Projekte in Gang zu setzen. Wir danken unseren Förderern sehr für die Unterstützung und die damit zum Ausdruck gebrachte Wertschätzung der Arbeit des Kreuzbundes.

Heinz-Josef Janßen,
Bundesgeschäftsführer

Wollen – können – machen

Sucht-Selbsthilfe und Suchthilfe arbeiten zusammen

Die Zusammenarbeit der Sucht-Selbsthilfe des Kreuzbundes mit dem Caritasverband war Schwerpunkt der digitalen Herbst-Arbeitstagung am 7. Oktober 2023. Dieses Thema stand bereits auf der Bundesdelegiertenversammlung im April 2023 auf der Tagesordnung, es wurde jetzt weitergeführt. Unter den knapp 60 Teilnehmenden waren 13 Vertreter*innen der beruflichen Suchthilfe, die meisten von ihnen Suchtreferenten der Diözesancaritasverbände.

Dr. Daniela Ruf (DCV) führte in das Tagungsthema ein, indem sie an den sogenannten Perspektivprozess von Caritas und Kreuzbund (seit 2007) erinnerte. Das Thema bleibe wichtig, weil sich die Rahmenbedingungen verändern – im Hilfesystem, bei den Angeboten, bei den Zielgruppen und bei den handelnden Personen.

Sie nannte sechs Grundsätze für eine gute Zusammenarbeit:

- Bereitschaft und Begeisterung
- gemeinsame Ziele und Anliegen
- gegenseitige Wertschätzung
- regelmäßige Begegnung und gemeinsames Tun
- gute Kommunikation und Rollenklarheit, regelmäßiger Informationsaustausch
- Verankerung und Verbindlichkeit der Zusammenarbeit, z.B. im Konzept der Einrichtungen (feste Kooperationsstrukturen)

In den anschließenden Arbeitsgruppen wurde vor allem der Mehrwert der Zusammenarbeit hervorgehoben: Berufliche Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe er-

gänzen sich gegenseitig und verbessern so das Angebot für hilfesuchende Menschen. So entsteht ein Netzwerk, das im Sinne der suchtbetroffenen Menschen Therapie, Nachsorge und Selbsthilfe verbindet. Das vernetzte Denken ist gerade bei knapper werdenden personellen und finanziellen Ressourcen auf beiden Seiten sehr wichtig.

Der Kreuzbund braucht die Unterstützung der beruflichen Suchthilfe, um gute und lebendige Gruppenarbeit machen zu können und attraktiv zu bleiben. Die Herausforderungen, vor denen der Verband steht, sind nur zusammen mit der beruflichen Suchthilfe zu bewältigen, z.B. die Integration von jüngeren Menschen und von Angehörigen in die Gruppen.

Mögliche konkrete Schritte zur Zusammenarbeit könnten sein:

- Vorstellung der Sucht-Selbsthilfe in Beratungsstellen, in der ambulanten Therapie und in Kliniken
- „Steckbriefe“ der Gruppen für die Beratungsstellen zur passgenauen Vermittlung der Hilfesuchenden
- offene gemeinsame Informations- und Motivationsgruppen / „Schnupper-Selbsthilfe
- regelmäßige Treffen der Caritas-Beratungsstellen mit den Gruppenleitungen vor Ort
- Einladung der Caritasvertreter*innen in die Gruppen, z.B. für Vorträge, zur Leitung von Seminaren oder zur Unterstützung bei Konflikten.

Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit

NEUJAHRSGRUSS

Von Brezeln, Glücksnüssen und dem Glück

Opa bringt am Silvestertag für jeden vom Einkauf eine Brezel mit. Die duftet lecker und ist so groß, dass sie nicht in eine Tüte passt und größer ist als Pias Kopf.

„Neujahrsbrezeln sind ganz besondere Brezeln“, sagt Opa. „Sie bringen Glück. In ihnen verbirgt sich eine Glücksnuss. Besonders groß soll das Glück im neuen Jahr sein, wenn man auf sie beißt.“

„Toll!“, freut sich Pit. „Glück kann man immer brauchen.“

Pia sieht die Brezel ungläubig an. „Hat Dir eine Brezel mit Glücksnuss einmal Glück gebracht?“, fragt sie.

Opa lacht. „Als kleiner Junge habe ich sie einmal gefunden, als ich ein Stück von der frischen Neujahrsbrezel naschte“, sagt Opa.

„Und? Hast Du dann besonderes Glück gehabt?“, fragt Pit.

Opa nickt. „Wie man´s nimmt“, sagt er. „Ich durfte Großvater zum Stammtisch ins Winzerstübchen begleiten. Das war ein besonderes Glück. Und es kam noch besser: Beim Würfeln hatte ich so viel Glück, dass ich acht große Brezeln gewann. Toll war das!“

„So viele Brezeln?“, staunt Pit.

„Waren die so groß wie diese hier?“, fragt Pia.

„Sie waren fast noch ein bisschen größer“, antwortete Opa mit einem schiefen Grinsen. „Wir kamen schwer beladen nach Hause… und dann durften wir unser Glück viele Tage lang genießen. Es gab Brezeln zum Frühstück, zum Mittag und zum Abendbrot. Immer nur Brezeln. Morgens mit Marmelade, mittags zur Suppe oder zum Gemüse und abends zu Butter, Wurst und Käse. Sie sollten schließlich nicht verderben. Und irgendwann schmeckte das Glück nur noch langweilig nach trockenen Brezeln“.

Opa schüttelt sich, so sehr muss er an die vielen Brezeln denken, die alle aufgegessen werden sollten.

Pia aber lacht. „Das mit dem Glück ist halt so eine Sache“, sagt sie, und insgeheim weiß sie schon jetzt, dass sie auf die Glücksnuss in Opas Neujahrsbrezel gerne verzichtet.

(Elke Bräunling)

Liebe Weggefährtinnen, liebe Weggefährten

In diesem Sinne wünschen der Bundesvorstand und die Mitarbeitenden der Bundesgeschäftsstelle Ihnen und Euch und allen, die dem Kreuzbund in irgend einer Weise verbunden sind, ein gutes gesundes und glückliches neues Jahr 2024.

Andrea Stollfuß
Bundesvorsitzende

Alleine leben – Reiz und Risiko einer Lebensform

Vom 22. bis 24. September 2023 haben sich 19 Multiplikatorinnen und Multiplikatoren des Arbeitsbereichs „Familie als System“ in Paderborn zusammengefunden, um sich über aktuelle Herausforderungen, Anliegen und Entwicklungen auszutauschen. Im Mittelpunkt stand das Thema: „Alleine leben – Reiz und Risiko einer Lebensform“.

*Die Multiplikator*innen des Arbeitsbereichs „Familie als System“*

Selbst wenn das Leben als Paar in Ehe und Familie ersehnt und politisch gefördert wird, leben viele Menschen schon längst in anderen Formen. Allein zu leben, gilt als der größte demografische Wandel seit dem Babyboom. In fast allen westeuropäischen Ländern, so auch in Deutschland, steigt der Trend in Einzelhaushalten zu leben weiter an.

Die Beauftragten des Arbeitsbereichs haben sich dem Thema auf verschiedene Art und Weise genähert und sich damit auseinandersetzt:

- Was bedeutet es, alleinlebend zu sein, während ringsum alle die Erzählung / die Sehnsuchtsgeschichten von Paar- und Familienglück erzählen?
- Wie unterscheidet sich das Singleleben von Männern und Frauen?
- Welche Bedeutung kommt dem Freundeskreis für Alleinlebende zu?
- Welche gesellschafts-, sozial- und gesundheitspolitische Dimension hat das Thema?
- Last not least: Welche Bedeutung könnte die Sucht-Selbsthilfe-Gemeinschaft des Kreuzbundes für alleinlebende Männer und Frauen haben?

Auch wenn sich die meisten Alleinlebenden nicht einsam fühlen, kam auch die Problematik der Einsamkeit zur Sprache, zumal dies seit geraumer Zeit politisch und medial thematisiert wird. Der Kampf gegen Einsamkeit gilt inzwischen als wichtige Aufgabe der Gesundheitsvorsorge auf politischer und gesellschaftlicher Ebene.

Großbritannien z.B. hat 2018 mit großem Medieninteresse einen Beauftragten unter der Federführung des Ministeriums für Sport und Zivilgesellschaft zur Bekämpfung der Einsamkeit ernannt. In Deutschland hat die kurzzeitige Ministerin für Familie, Frauen, Jugend, Integration, Anne Spiegel, im Januar 2022 ein „Kompetenzzentrum Einsamkeit“ zur Bekämpfung und Vorbeugung von Einsamkeit an den Start gebracht. Auf der Homepage finden sich die klassischen Angebote wie z.B. Telefonseelsorge u.a.. https://kompetenznetz-einsamkeit.de/einsamkeit/angebote-fuer-betroffene Ob Selbsthilfegruppen zukünftig dabei eine Rolle spielen werden?

Solo-Lebensentwürfe sollten unterstützt und nicht zweitrangig behandelt werden, egal ob bewusst gewählt oder eher zufällig entstanden. In diese Richtung geht ein Entwurf der jetzigen Bundesregierung. Die Regierungskoalition hat sogenannte Verantwortungsgemeinschaften („Wahlverwandtschaften“) im Familienrecht als Vorhaben im Koalitionsvertrag verankert: Demnach sollen auch Menschen füreinander rechtlich einstehen können, die weder verwandt noch verheiratet sind, sich aber zusammentun wollen, um einander zu unterstützen und Geld zu sparen, ohne ein Liebespaar zu sein.

Die vielen Menschen, die in Selbsthilfegruppen zusammenfinden, kennen Gefühle von Einsamkeit in der Regel auch. Dabei ist es egal, mit welcher Diagnose sie kommen und ob sie familiär oder partnerschaftlich eingebunden sind oder nicht. Bei manchen Problemlagen findet man mitunter eher bei Gleichbetroffenen Verständnis als in der Familie oder bei Freunden.

Ob Einsamkeit ein eigenes Thema in der Selbsthilfe werden wird? Höchstwahrscheinlich! Denn trotz fehlender Krankheitsdiagnose wächst der Leidensdruck der Betroffenen, die sich im Rahmen von Selbsthilfegruppen Entlastung wünschen. In Frankfurt gibt es inzwischen zwei Gruppen, in denen Menschen zum Thema „Einsamkeit“ zusammenkommen. Wir dürfen gespannt auf weitere Entwicklungen sein.

Marianne Holthaus

Zum Umgang mit Konflikten

Dieser Leuchtturm begleitete 17 Teilnehmende (Foto unten) vom 20. bis 22.Oktober 2023 beim Bundesseminar zum Thema "Umgang mit Konflikten" im KSI Siegburg.

Konflikte sehen, im Auge behalten, auf sich zukommen lassen, bestenfalls lösen - und dabei stark bleiben wie ein Leuchtturm im Sturm. Dieser Herausforderung stellten wir uns – eine bunt zusammengewürfelte Gruppe aus verschiedenen Regionen Deutschlands (was zwischendurch dialekttechnisch die Stimmung immer wieder auflockerte). Wir begannen den Freitagabend mit der obligatorischen Vorstellungsrunde und kamen dann gleich „ans Arbeiten".

In Dreier-Gruppen aufgeteilt beschäftigten wir uns mit den Fragen:

- Wie bist Du in Deiner Schulzeit mit Konflikten umgegangen?
- Wie sind Deine Eltern mit Konflikten umgegangen?

Des Weiteren sollten wir uns an einen konkreten Konflikt erinnern, den wir gut gelöst hatten. Die Ergebnisse wurden dann in der ganzen Runde besprochen.

Zum entspannten Abschluss des Tages bekamen wir von unserer Referentin Sabine Bösing noch die berührende Geschichte eines Mannes, der sich im Laufe des Tages immer eine Bohne von der einen in die andere Jackentasche steckt, um sich so am Abend an die schönen Momente des

Tages erinnern zu können, mit auf den Weg in die Nacht. Ein kleines Säckchen mit ein paar Bohnen, die auch wir im Laufe des Seminars von einer in die andere Tasche wandern lassen sollten, gab es noch dazu.

Ich kann an dieser Stelle schonmal vorwegnehmen, dass alle Bohnen ihre Aufgabe erfüllt haben, denn wir durften an diesem Wochenende viele schöne Momente erleben.

Der Samstag begann nach ausgiebigem Frühstück und Befindlichkeitsrunde mit der Aufgabe: Konflikt ja-nein, wenn ja, wie groß auf einer Skala von 1 bis 10. Dazu erhielten wir zwei farbige Karten, die nach Fragestellung hochgehalten oder an eine Nummer der Skala angelegt wurden.

Anschließend wurde in Kleingruppen, über die Frage diskutiert: Was ist ein Konflikt? Was sind Kennzeichen eines Konflikts?

Den Nachmittag verbrachten wir damit, uns in der Kleingruppe den konkreten Konflikt eines Einzelnen anzuschauen und zu bearbeiten. In der anschließenden Auswertung kamen wir in den zusätzlichen Genuss einer kleinen Aufstellung, um den Konflikt deutlicher zu machen. Die Mitwirkenden sowie die Zuschauer waren tief beeindruckt von dem Ergebnis.

So verging der Tag wie im Fluge, und schon wurde es wieder Sonntag.

Eine Auswertung vom Vortag war noch offen, wurde abgeschlossen, um dann das Fünf-Schritte-Programm kennenzulernen, welches einem bei der Bearbeitung eines Konfliktes behilflich sein kann:

1. Konkreter Gedanke
2. Überprüfung des Gedankens
3. Wie würde ich lieber denken?
4. Was würden andere denken?
5. Veränderung des konkreten Gedankens

Zum Ende des Seminars fand dann noch eine Gruppenarbeit zum Thema „Wahrnehmung" einer Konfliktsituation. Wir stellten dabei fest: zuhören, wahrnehmen auf emotionaler und sachlicher Ebene kann einen Konflikt enorm erleichtern, sogar zum Positiven verändern. Diese Erkenntnis war mir die letzte Bohne wert, und es ging, vom Wochenende bereichert, in die herzliche Verabschiedung.

Alle waren sich einig, an einem kurzweiligen interessanten Seminar mit einem vielfältigen Thema teilgenommen zu haben, mit einer kompetenten und sehr einfühlsamen Referentin, die uns abwechslungsreich durch das Wochenende führte.

Ihr und der ganzen Gruppe ein herzliches Dankeschön, und damit es auch alle verstehen:

Lass Dich ens leev knuddeln.
Schee wars , dankschee, servus.
Dir find ick knorke!

Karin Jany, Gruppe Aachen 4

Auf einem guten Weg

Auch wenn es manchmal viel Zeit braucht, ist die Öffentlichkeitsarbeit des Kreuzbundes in den vergangenen Jahren gut vorangekommen und befindet sich auf einem guten Weg. Das war das Fazit der 21 Teilnehmenden der Multiplikatoren-Tagung „Öffentlichkeitsarbeit" vom 27. bis 29. Oktober 2023 in Paderborn. Ein Thema der Tagung war eine Standortbestimmung der Beauftragten. Dabei waren sich alle einig, dass die Außendarstellung deutlich einheitlicher geworden ist, z.B. in Bezug auf die Internetseiten des Bundesverbandes und der Diözesanverbände.

Die Multiplikator*innen bewerteten auch das digitale Kreuzbund-Forum, das seit April 2023 an jedem ersten Dienstag im Monat unterschiedliche Themen aus den Bereichen Sucht, Sucht-Selbsthilfe und aus dem Verbandsleben aufgreift, als sehr positives niedrigschwelliges Angebot. Interessenten können sich jederzeit online anmelden.

Selbstverständlich ist den Multiplikator*innen klar, dass auch weiterhin viel zu tun ist, damit der Kreuzbund in der Öffentlichkeit gesehen und gehört wird.

Begrüßt wurden auch die Aktivitäten des Kreuzbund-Bundesverbandes bei Facebook. Die Facebook-Seite des Bundesverbandes hat zurzeit 850 Follower, das sind fast 80 mehr als am 1. April dieses Jahres. Der Bundesverband postet regelmäßig Beiträge und wird dabei im Rahmen eines Krankenkassen-Projekts auch im Jahr 2024 von Michael Braun vom Medienhaus Waltrop unterstützt.

Michael Braun hat sich am Samstagmorgen auf den Weg nach Paderborn gemacht, um den Multiplikator*innen unsere Facebook-Seite vorzustellen. Ziel ist die stärkere Einbindung der DV. Facebook soll ein gemeinsam getragenes Angebot werden. Dafür braucht das Projekt möglichst viel Unterstützung in den Untergliederungen. Sie werden gebeten, Inhalte für Posts zu liefern, z.B. besondere Veranstaltungen und Veröffentlichungen. Außerdem ist der Kreuzbund-Bundesverband in Kürze auch bei Instagram vertreten.

9. Aktionswoche Alkohol vom 8. bis 16. Juni 2024

Das nächste Thema war die Aktionswoche Alkohol im Juni 2024. Mit der Fragestellung „Wem schadet Dein Drink?" rückt die bundesweite Präventionskampagne die Auswirkungen des Alkoholkonsums auf Dritte in den Fokus. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. lädt unter dem Motto „Alkohol? Weniger ist besser!" dazu ein, sich mit eigenen Veranstaltungen oder Onlineformaten zu beteiligen. Die Aktionswoche lebt von der Vielfalt. Mitmachen können Mitglieder von Sucht-Selbsthilfegruppen, Fachleute aus Suchtberatungsstellen, Fachkliniken, Schulen und Hochschulen, Unternehmen, Betriebe und Verwaltungen, Arztpraxen, Apotheken, Verkehrsbetriebe, Polizei-Dienststellen sowie Ehrenamtliche aus Kirchen und Vereinen.

Als zentrale Dachorganisation der Sucht(selbst)hilfe in Deutschland liefert die DHS Ideen für Aktionen und Veranstaltungsformate, stellt kostenlose Materialien bereit, koordiniert die Aktivitäten und macht bundesweit Öffentlichkeitsarbeit.

*Die Multiplikator*innen und die Leitung des Arbeitsbereichs „Öffentlichkeitsarbeit"*

Ab dem Frühjahr 2024 können Veranstaltungen angemeldet und Materialien bestellt werden.

Die Multiplikator*innen haben in Kleingruppen erarbeitet, wie sich Kreuzbund-Gruppen an der Aktionswoche beteiligen können, z.B. mit Infoständen, Vortragsveranstaltungen, Buchlesungen, Filmabenden, Telefonaktionen u.Ä

Zum Abschluss wurde auf Termine hingewiesen, die besonders für Öffentlichkeits-Beauftragte interessant sind. Vom 1. bis 3. März 2024 findet in Hamburg das Seminar „Wir sind auf Sendung – Der Kreuzbund in Funk und Fernsehen“ statt. Zur nächsten Arbeitstagung treffen wir uns dann vom 18. bis 20. Oktober 2024 in Nürnberg. In der Zwischenzeit sind ein bis zwei Video-Treffen vorgesehen.

Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit

„Dickes Fell in stürmischen Zeiten“

Vom 3. bis 5. November 2023 haben sich 19 Weggefährten in Hamburg zusammengefunden (Foto), um sich mit dem Thema „Resilienz – Dickes Fell in stürmischen Zeiten“ zu beschäftigen.

Die innere Widerstandskraft von Menschen ist unterschiedlich ausgeprägt. Was dem einen eine bedrückende Belastung ist, mag dem anderen keine Mühe bereiten, ja sogar eine willkommene Herausforderung zu sein – je nach Belastungssituation, eigener Veranlagung, nach Lebenslage und je nach persönlichen, sozialen oder strukturellen Ressourcen …

Die Menschen im Kreuzbund haben mit ihren Biografien als Suchterfahrene und Angehörige eine ganze Fülle an Krisen- und Bewältigungserfahrungen. Das Seminar diente dazu, einer „Lupe“ gleich herauszuarbeiten,

- welche schützenden Faktoren es im Umgang mit Belastungen in der Lebensspanne gab, welche noch zur Verfügung stehen und welche wieder gepflegt werden sollten …;
- welche Haltungen in Zeiten des Umbruchs und des Neustarts hilfreich sind;
- welche Möglichkeiten es gibt, sich auf Krisenzeiten – einer „Feuerwehrübung“ gleich – vorzubereiten
- und nicht zuletzt darum, welche Grenzen der Widerstandskraft es geben kann…

Resilienz bzw. innere Widerstandskraft hat zwei Seiten: eine mutige, die loslegt und gestaltet sowie eine zurückgenommene, die beobachtet und ggf. loslassen kann.

Erstaunlich ist, was die Resilienzforschung zur Widerstandskraft älterer Menschen festgestellt hat: Obwohl das Älterwerden in der Regel mit einem Nachlassen von Funktionseinschränkungen und einem dünner werdenden Netzwerk einhergeht, gelingt es einer beachtlichen Anzahl von älteren und alten Menschen, sich psychisch davon wenig beeinflussen zu lassen. Dies habe mit einer positiven Einstellung zum Älterwerden zu tun, mit der Qualität der Beziehungen im Familien- und Freundeskreis sowie mit Lebenssinn und Lebenswille. Nicht zuletzt spielt auch die Erfahrung eine Rolle, Lebenskrisen bereits überwunden zu haben und sich eine nötige Portion Gelassenheit erarbeitet zu haben.

Hier einige Teilnehmerstimmen zum Seminar:

- Herzlichen Dank für das wirklich tolle Seminar. Es hat meine Sichtweisen und persönlichen Strategien gefestigt und erweitert. Gerne mehr …
- Mir haben die meditativen Einlagen von Marianne und die Kleingruppen sehr gut gefallen, in denen ich die anderen Weggefährten besser kennen lernen konnte.
- Sehr gute Vermittlung des Themas… Für mich ein echtes Highlight auf dem Weg in eine positive Veränderung.
- Es waren fast nur neue Gesichter für mich da. Doch schnell hat sich eine offene Atmosphäre und ein vertrauter Umgang miteinander entwickelt. Der Blick auf Vergangenes war hilfreich. Die Besinnung auf Ressourcen und eigene Stärken ist ermutigend.

Marianne Holthaus

Null-Toleranz am Arbeitsplatz

Die Diakonie Fachstelle Sucht in Dortmund behandelt seit 1999 alkoholabhängige Menschen im Rahmen der medizinischen ambulanten Rehabilitation. Voraussetzung ist, dass sie abstinenzfähig sind, stabile soziale Beziehungen haben und erwerbstätig sind. Sie kommen einmal wöchentlich zu einem Gruppengespräch und alle zwei Wochen zu einem Einzelgespräch – und das sechs bis 18 Monate.

Außerdem unterstützt die Fachstelle Angehörige von Abhängigen, schult Unternehmen und Einrichtungen im Umgang mit Suchtfragen und übernimmt Aufgaben der Suchtprävention. Über das Thema „Sucht am Arbeitsplatz" hat sich Gunhild Ahmann mit Frank Schlaak, dem Leiter der Einrichtung, unterhalten.

WEGGEFÄHRTE: .Wie viel Prozent der Beschäftigten sind suchtkrank? Sind bestimmte Berufsgruppen besonders davon betroffen?

Frank Schlaak: Laut DHS sind fünf Prozent der Arbeitnehmer*innen suchtkrank und bis zu 10 Prozent der Führungskräfte. Besonders betroffen sind Branchen mit einer großen „Griffnähe" zum Alkohol, z.B. die Gastronomie. Auch Erzieher*innen und Lehrer*innen sind stärker suchtgefährdet, ebenso Mitarbeitende aus dem medizinischen Bereich. Sie haben einen hochqualifizierten Beruf mit hohem gesellschaftlichem Ansehen, aber auch eine hohe Belastung, sei es durch Schichtdienste, den Umgang mit unheilbar Kranken und Todesfällen. Zur Beruhigung und Entspannung greifen manche Ärzte und Krankenschwestern dann zu Medikamenten, die ja am Arbeitsplatz verfügbar sind.

Bei Führungskräften kommt es u. a. darauf an, wie sie ihre Arbeit strukturieren, also wie sie mit Leistungsdruck und

Frank Schlaak

Stress umgehen. Können sie z.B. Aufgaben delegieren oder meinen sie, alles selbst machen zu müssen? Führungskräfte tragen eine große Verantwortung, verwalten Budgets und üben Dienst- und Fachaufsicht aus. Wichtig ist es auch, einen Ausgleich zur anspruchsvollen Tätigkeit zu finden und sich zu fragen, was macht mir Spaß in der Freizeit? Wo finde ich einen Sinn außerhalb der Arbeit?

Wie viel Prozent der Arbeitslosen sind suchtkrank? Oder umgekehrt: Wie viel Prozent der suchtkranken Menschen sind arbeitslos? Gibt es dazu verlässliche Statistiken?

Dazu gibt es keine verlässlichen Zahlen, aber Untersuchungen zeigen, dass Langzeitarbeitslose auf jeden Fall stärker gefährdet sind, eine psychische Störung oder eine Suchterkrankung zu entwickeln. Sie fühlen sich ausgegrenzt, ihnen fehlt eine sinngebende Tätigkeit, das Selbstwertgefühl ist stark gesunken, und dazu kommt noch das Schamgefühl. All das kann dazu führen, dass das Suchtmittel zur Bewältigung dieser Situation eingesetzt wird.

Grundsätzlich ist Alkoholkonsum für viele Menschen stark mit einer Krisensituation verknüpft, sei es Arbeitslosigkeit oder Scheidung bzw. Trennung. Das Bedürfnis zur Kompensation unerwünschter Gefühle mit Hilfe von Suchtmitteln ist in unserer Gesellschaft grundsätzlich leicht zu befriedigen, denn Alkohol ist leicht verfügbar und gesellschaftlich akzeptiert.

Wodurch fallen suchtkranke Beschäftigte auf?

Suchtkranke Mitarbeitende fallen z. B. auf durch Unpünktlichkeit, sie fehlen häufiger und sind häufiger in Arbeitsunfälle verwickelt. Sie können sich nicht mehr so gut konzentrieren, demzufolge lässt ihre Leistung nach. Manche sind reizbar oder verhalten sich anders, z.B. indem sie sich zurückziehen. Einige zeigen das gegenteilige Verhalten und sind überdreht und distanzlos, bemühen sich also, eine überangepasste Leistung zu erbringen.

Diese Verhaltensweisen müssen aber nicht zwingend auf eine Abhängigkeitserkrankung hinweisen. Die Diagnose treffen nicht die Kolleg*innen oder Vorgesetzte – das ist ganz wichtig.

Wie sollten Kollegen und Vorgesetzte mit der Suchterkrankung eines Mitarbeitenden umgehen? Wie sieht der Stufenplan bzw. die Interventionskette aus?

Unangenehmes wird nicht gern angesprochen, auch weil man mit einer Abwehrreaktion und einem Gegenangriff rechnet. Aber durch Ignorieren wird es nicht besser, deswegen ist die direkte An-

sprache der richtige Weg, sie trägt auch zur eigenen Psychohygiene bei. Kollegen sollten sich mit gleichrangigen Mitarbeitenden zusammenschließen und sich ihrer eigenen Eindrücke vergewissern. Bei Führungskräften liegt es in ihrer Verantwortung, auffällige Mitarbeitende anzusprechen, und zwar konkret und verhaltensbezogen, d.h. sie äußern ihre persönliche Wahrnehmung in einem vertraulichen Gespräch ohne Störungen. Wichtig ist, das Gespräch aus einer Haltung der Sorge zu führen, also auf wertschätzende Weise, ohne eine Diagnose zu stellen und ohne Ratschläge zu geben. Am Ende des Gesprächs wird ein Treffen in ca. vier Wochen vereinbart.

Hat sich das Verhalten des Mitarbeitenden bis dahin nicht verändert, wird im Rahmen der Interventionskette das nächste Gespräch schärfer und verbindlicher. Der beteiligte Personenkreis wird erweitert, z.B. um den direkten Vorgesetzten, den Personalrat und die betriebliche Ansprechperson Sucht. Darin kann eine angemessene Behandlung vorgeschlagen werden, also dass der auffällige Mitarbeitende eine Suchtberatungsstelle aufsucht, eine ambulante Rehabilitation oder eine stationäre Entwöhnung in einer Fachklinik antritt.

Unterscheidet sich der Umgang mit suchtkranken Beschäftigten vom Umgang mit Menschen, die eine Depression oder andere psychische Einschränkungen haben? Hat sich das Ihrer Meinung grundsätzlich verbessert?

Suchtkranke sind immer noch stärker stigmatisiert als Menschen mit anderen psychischen Erkrankungen. Viele Menschen tendieren immer noch dazu, Suchtkranken selbst die Schuld zu geben und sie für willensschwach zu halten. Das hat auch mit den unangenehmen Begleiterscheinungen und Folgen von Suchtmittelmissbrauch zu tun, z.B. Autounfälle und Gewalttaten – ca. ein Drittel aller Körperverletzungen werden unter Alkoholeinfluss begangen.

Am Arbeitsplatz fallen alkoholabhängige Menschen außerdem häufig dadurch auf, dass sie ihre Körperhygiene und ihre Ernährung vernachlässigen. Einige verlieren ihre Impulskontrolle und die Distanz zu anderen Menschen. Unsere Gesellschaft toleriert zwar den Alkoholkonsum, aber nur solange die Menschen sich dadurch nicht abweichend verhalten oder völlig aus der Rolle fallen.

Welchen Einfluss haben die Arbeitsbedingungen auf die Entwicklung einer Suchterkrankung? Ist Arbeit ein belastender oder eher ein schützender Faktor?

Arbeit bedeutet zum einen materielle Absicherung, zum anderen trägt sie zur Sinngebung und positiven Identifikation bei. Die Arbeitsbedingungen haben selbstverständlich einen Einfluss auf unsere Befindlichkeit. Wir prägen unseren Arbeitsplatz durch unsere Fähigkeiten und Wünsche. Das gilt v.a. für berufliche Positionen mit viel Einfluss, Entscheidungsgewalt und Selbstbestimmtheit in einem funktionierenden Team. Isolierte Tätigkeiten wie Pförtner- oder Wachdienste sind dagegen eine hohe Belastung, in diesen Jobs ist die Fluktuation hoch. Je mehr wir von außen beeinflusst und bestimmt werden, umso eher sind wir geneigt abzuschweifen. Diese „Sinnlosschleife“ versuchen einige dann durch Suchtmittelkonsum zu durchbrechen, das ist natürlich destruktiv, aber nachvollziehbar. Mit der Arbeit ist es ähnlich wie mit der Familie: Sie kann ein Schutzfaktor sein, aber auch ein Risikofaktor, sie kann die Abstinenz stabilisieren oder erschweren.

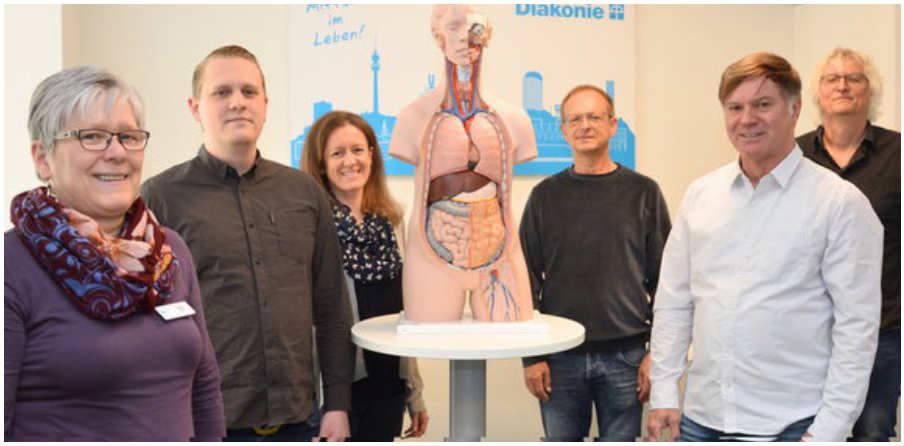
Haben suchtkranke Menschen auf dem Arbeitsmarkt und im Job die gleichen (Aufstiegs)-Chancen? Sollten abstinent lebende suchtkranke Bewerber*innen offen damit umgehen, um z.B. Lücken im Lebenslauf zu schließen?

Alkoholabhängigkeit ist ein Arbeitshemmnis, aber wenn sie nach einer Behandlung bewältigt ist, der Mitarbeitende abstinent und wieder voll belastbar ist, hat er die gleichen Chancen wie die anderen Arbeitnehmer*innen. Trotzdem würde ich nicht grundsätzlich dazu raten, offen mit der Suchterkrankung im Bewerbungsverfahren umzugehen, auch wenn das zur Krankheitsbewältigung beitragen mag.

IM BLICKPUNKT

Gibt es im Rahmen der Gesundheitsförderung in vielen Unternehmen spezielle Suchtpräventionsmaßnahmen? Wie schätzen Sie die „Alkoholkultur“ am Arbeitsplatz ein?

In vielen Unternehmen gibt es mitbestimmungspflichtige Dienstvereinbarungen, ein Punkt ist dabei auch das Thema „Sucht am Arbeitsplatz“. Das Regelwerk für den Umgang mit Substanzen ist in Verbindung mit der Arbeitssicherheit und den Unfallverhütungsvorschriften zu sehen und ist die Grundlage für suchtpräventive Maßnahmen, z.B. Gesundheitstage mit Rauschbrillenparcours und Online-Tests. Dabei wird die Selbstreflexion gefördert. Der Umgang mit Alkohol und anderen Suchtmitteln sollte offen thematisiert werden, also die Konsumkultur in den Blick genommen werden, z.B. auch auf Betriebsfesten und Ausflügen.



Die Mitarbeitenden der Diakonie Fachstelle Sucht in Dortmund

Wertschätzung und Interesse für die Beschäftigten

Der LWL-Präventionsdienst „Sucht und Psyche" mit Sitz in Gütersloh unterstützt seit über 20 Jahren Organisationen in der betrieblichen Suchtprävention. Später wurde das Angebot auf die Prävention psychischer Belastungen erweitert. Die fünf Mitarbeitenden planen und gestalten Fachtage und Workshops und entwickeln maßgeschneiderte Konzepte der betrieblichen Prävention. Der Fokus liegt darauf, psychischen Belastungen vorzubeugen. Gunhild Ahmann hat sich mit der Leiterin Martina Methe darüber unterhalten.

WEGGEFÄHRTE: Welchen Einfluss haben die Arbeitsbedingungen auf die Entwicklung einer psychischen Erkrankung? Ist Arbeit ein belastender oder ein schützender Faktor?

Martina Methe: Die Arbeitsbedingungen haben einen sehr großen Einfluss auf die Gesundheit. Viele Unternehmen befinden sich zurzeit in einem Transformationsprozess. Durch die Digitalisierung unterliegen die Arbeitsbedingungen einem rasanten Wandel. Die Anforderungen an die Beschäftigten steigen, das bedeutet für viele eine hohe Belastung. In den letzten zehn Jahren haben sich die Fehlzeiten verdoppelt, auch aufgrund der Zunahme von psychischen Erkrankungen. Es braucht eine agile Führungsebene, um neue Arbeitsformen zu entwickeln, in denen sich die Beschäftigten nach wie vor als wertgeschätzt und selbstwirksam erleben. Dann kann Arbeit auch ein schützender Faktor sein, wir erleben es aber meistens anders.

Sie bilden Betriebliche Ansprechpersonen Prävention aus? Wie umfangreich ist das? Welche Inhalte werden vermittelt?

Die berufsbegleitende Ausbildung ist sehr umfangreich, sie umfasst 300 Stunden in einem Zeitraum von anderthalb

Martina Methe

Jahren, darunter Theorie- und Praxiseinheiten und die Hospitation bei anderen Organisationen, denn die kollegialen Ansprechpersonen sollen ein Netzwerk in ihrer Umgebung aufbauen. Sie werden in die Lage versetzt, ihre Kollegen auf Augenhöhe zu beraten und falls notwendig an andere Einrichtungen zu vermitteln. Voraussetzungen für die Teilnahme an der Weiterbildung sind Berufserfahrung, Interesse und Empathie. In den meisten Betrieben gibt es dafür ein Auswahlverfahren, da sie in der Regel die Kosten tragen. Wichtig ist es in der Ausbildung, die Laienhelfer*innen zur Selbstfürsorge zu ermuntern, viele von ihnen sind sehr engagiert und deswegen auch gefährdet auszubrennen. Die meisten Betrieblichen Ansprechpersonen Prävention haben eine langjährige Berufserfahrung.

Wie ist das Thema Sucht in diese Ausbildung integriert?

Suchterkrankungen gehören zu den psychischen Erkrankungen. In vielen Fällen gibt es neben der Sucht noch eine andere psychische Erkrankung, von daher rate ich dazu, dieses Krankheitsgeschehen nicht eindimensional zu betrachten. Nach meiner Erfahrung erkranken Menschen aus allen sozialen Schichten, nicht nur Handwerker, sondern selbstverständlich auch Manager.

Wir unterstützen die Betrieblichen Ansprechpersonen darin, während der Weiterbildung ein Netzwerk zur niedergelassenen Suchtberatung und zur Sucht-Selbsthilfe aufzubauen.

Was bieten Sie Unternehmen und Organisationen außerdem an?

Wir gehen in die Betriebe und unterstützen die Führungsverantwortlichen beim Auf- und Ausbau eines nachhaltigen betrieblichen Präventionssystems. Ziel ist es, sie für psychische Belastungen der Mitarbeitenden zu sensibilisieren, damit diese möglichst früh erkannt werden. Der Betrieb sollte reagieren, bevor eine Behandlung notwendig ist. Das erspart lange Fehlzeiten und Produktionsausfälle und erhält die Arbeitskraft der Beschäftigten, das ist gerade in Zeiten des Fachkräftemangels wichtig. Je früher psychische Belastungen angesprochen werden, umso besser für alle Beteiligten.

Wie sollten Kollegen und Vorgesetzte mit psychisch belasteten Mitarbeitenden umgehen? Was ist Ihre Empfehlung?

Betriebe sollten eine Präventionsstrategie entwickeln. Sie sollte möglichst frühzeitig ansetzen und dabei die Beschäftigten mit einbeziehen. Ein wichtiges Instrument der Prävention ist der wertschätzende Führungsstil auf Augenhöhe und das echte Interesse am Mitarbeitenden, aber auch das Wissen und die Kompetenz, Mitarbeitende frühzeitig bei Veränderungen im Verhalten anzusprechen, also nicht wegschauen und abwarten, sondern frühzeitig nachfragen…

Wie sieht das ideale Betriebliche Präventionssystem „Sucht und Psyche" aus? Welche Suchtpräventionsmaßnahmen beinhaltet es? Welche „Alkoholkultur" ist am Arbeitsplatz sinnvoll?

Die Krankheitszahlen steigen in allen Altersklassen drastisch, deswegen sollte die Prävention möglichst früh ansetzen. Der erste Schritt besteht darin, den gesunden Beschäftigten möglichst viele Kompetenzen mitzugeben, um ihre Gesundheit zu erhalten, z.B. Schulungen zum Stressmanagement, gesunde Ernährung u.Ä. Die Beschäftigten sollten einen Einfluss auf die Gestaltung der Arbeitsbedingungen haben, das erhöht ihre Selbstwirksamkeit. Sie fühlen sich wertgeschätzt, und das trägt dazu bei, dass sie sich mit dem Unternehmen identifizieren, dass sie stolz darauf sind.

Der zweite Schritt ist das frühzeitige Wahrnehmen von verhaltens- oder körperlichen Veränderungen. Im Mittelpunkt sollte das veränderte Verhalten des Beschäftigten stehen und die Sorge des Kollegen bzw. der Führungskraft.

Das Präventionssystem darf aber nicht nur bei den Führungskräften angesiedelt sein, sondern sollte in alle Bereiche integriert werden, also auch in die Personalabteilung, in die Produktion usw.

Leider erlebe ich es immer noch, dass sich Betriebe schwer damit tun, in der Dienstvereinbarung „Sucht" den Alkoholkonsum grundsätzlich auszuschließen, auch bei Dienstjubiläen oder anderen Betriebsfeiern. Da gibt es noch Luft nach oben.

Weitere Informationen:
LWL-Präventionsfachdienst Sucht und Psyche im LWL-Klinikum Gütersloh
Martina Methe
Buxelstr. 50, 33334 Gütersloh
Tel. 05241 / 502 2610
E-Mail: martina.methe@lwl.org
Web: www.lwl-praevention-angebote.de

Arbeit – Risikofaktor oder Schutzfaktor?

IM BLICKPUNKT

Süchtige sind Tüchtige – diese Aussage auf einem Plakat des Kreuzbundes kann Rüdiger Blomeyer (58) aus Osnabrück nur unterschreiben. Der stellvertretende Bundesvorsitzende des Kreuzbundes ist seit 2014 Suchtbeauftragter im Diözesancaritasverband Osnabrück. 2019 hat er diese Aufgabe auch für das Bistum Osnabrück übernommen. Damit ist er Ansprechpartner für suchtkranke Mitarbeitende sowie für Kollegen und Vorgesetzte von suchtkranken Mitarbeitenden.

Der verheirate Vater von zwei erwachsenen Kindern ist seit 1988 als Verwaltungsangestellter beim Bischöflichen Generalvikariat beschäftigt, zuerst im Diözesanarchiv. Im Zeitraum von 1997 bis 2002 hat er abhängig getrunken, und das hat sich auch auf seine Arbeit ausgewirkt. Da er aber nur abends Alkohol konsumiert hat, konnte er seine Aufgaben noch erledigen – allerdings mehr schlecht als recht, denn fit und leistungsfähig war er meistens erst ab mittags, gibt er zu. Manchmal meldete er sich einfach krank.

Irgendwann war er so weit, dass er eine Kiste Bier am Tag brauchte. Und das hat man ihm angesehen, es ging mit ihm bergab. Er fehlte immer öfter und konnte

Rüdiger Blomeyer

sich immer schlechter konzentrieren. Er musste etwas ändern, bevor seine Gesundheit irreparablen Schaden nahm. Seine Suchterkrankung hatte außerdem dazu geführt, dass er sein Selbstwertgefühl verlor, weil er sich selbst nicht mehr mochte. Schließlich wurde er depressiv.

Sein Arbeitsumfeld war damals eine zusätzliche Belastung. Er war in der Kulturabteilung tätig, das war manchmal sehr stressig, zumal sein Chef immer alles auf den letzten Drücker erledigte. Außerdem waren einige seiner Kolleg*innen psychisch labil und fehlten öfter. „Meine Kollegen und Vorgesetzten haben sicher manchmal meine Fahne gerochen, aber sie haben mich nicht darauf angesprochen oder in irgendeiner Form Druck auf mich ausgeübt." Sie waren jedenfalls überrascht, als seine Suchterkrankung bekannt wurde. Nur seine damalige Sekretärin - selbst trockene Alkoholikerin und deswegen sensibel dafür – hat etwas gemerkt und überlegt, ob sie ihn darauf aufmerksam machen soll, sich aber dagegen entschieden.

Als er schließlich wegen seiner Depressionen den Hausarzt aufsuchte, gestand er sich ein, dass er alkoholabhängig ist. Zwei Wochen später folgte die Entgiftung und anschließend eine sechswöchige Therapie in der Diakonie-Klink in Georgsmarienhütte. Sein Abteilungsleiter kam damals zum Angehörigentreffen und fragte den Chefarzt, ob sein Mitarbeiter nach der Therapie wieder voll einsatzfähig sei. Die Antwort hat Rüdiger Blomeyer nie vergessen: „Einen besseren Mitarbeiter als Herrn Blomeyer können Sie gar nicht haben, wenn er trocken bleibt."

Nach der Therapie wechselte er auf eigenen Wunsch das Referat und arbeitet seitdem in der Registratur/Laufende Schriftgutverwaltung der Bischöflichen Kanzlei. Dieser berufliche Neuanfang war für ihn eine gute Entscheidung, das neue und gesunde Umfeld tat ihm gut und stabilisierte seine Abstinenz. Gegenüber seinen neuen Kollegen ging er offen mit seiner Suchterkrankung um.

Das war auch ein Grund dafür, dass ihm 2014 die Funktion des Suchtbeauftragten übertragen wurde. In diesem Rahmen ist er Ansprechpartner für suchtkranke Beschäftigte sowie für deren Kollegen und Vorgesetzte. Telefonische Beratungsgespräche führt er viele, pro Jahr trifft er etwa vier bis fünf Betroffene einmal oder mehrmals zum persönlichen Gespräch, und zwar nicht im Büro, sondern privat. Die Gespräche sind vertraulich, er muss niemandem eine Rückmeldung geben. Seine Aufgabe ist es, mit den Betroffenen zu klären, was für sie der richtige Weg ist, manchmal reicht vielleicht eine berufliche Neuorientierung, u.U. ist aber auch eine Vermittlung ins Suchthilfesystem angebracht, also in die Entgiftung, in die Fachklinik oder in die Selbsthilfegruppe, je nachdem in welcher Phase die Betroffenen stecken.

Die Arbeitsbedingungen, v.a. die zunehmende Verdichtung von Arbeit, wirkt sich auch auf den Suchtmittelkonsum aus. Laut Expertenerfahrungen haben bis zu zehn Prozent der Beschäftigten im caritativen und kirchlichen Bereich einen riskanten oder gar schädlichen Suchtmittelkonsum. Ein Grund dafür ist sicher, dass hier viele Menschen in sozialen und helfenden Berufen arbeiten – und das kann zu einer psychischen Belastung führen.

Rüdiger Blomeyer arbeitet mit der Mitarbeiter-Vertretung zusammen. So wird z.B. in den Internetseiten des Diözesancaritasverbandes Osnabrück und des Bistums Osnabrück auf sein Gesprächs- und Beratungsangebot hingewiesen. Bei Veranstaltungen aus dem Bereich Gesundheitsförderung wird er einbezogen und informiert über Suchterkrankungen, damit ein Bewusstsein dafür entsteht.

Auch für seine Funktionen im Kreuzbund ist er freigestellt. Über das große Vertrauen, das ihm sein Arbeitgeber entgegenbringt, freut er sich. Er glaubt nicht, dass suchtkranke Beschäftigte in der heutigen Arbeitswelt benachteiligt werden. „Wenn ein alkoholkranker Mitarbeiter trocken lebt, wird er als vollwertiger und normaler Mitarbeiter wahrgenommen und hat die gleichen Aufstiegs- und Karrierechancen wie andere“. Dafür ist er selbst das beste Beispiel.

Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit

IM BLICKPUNKT

B U C H T I P P

Gaby Guzek

Die Suchtlüge

Der Mythos von der fehlenden Willenskraft

221 Seiten, 13 €
ISBN 978-3-453-60670-8
Heyne Verlag, München 2023

Das Buch

Gaby Guzek bringt mit wissenschaftlicher Genauigkeit und leichter Feder die neusten Erkenntnisse der Suchtforschung auf den Punkt: Suchtkranke haben keinen schwachen Willen oder einen schlechten Charakter, sondern eine gestörte Hirn-Biochemie. Ihre Hirn-Chemie ist aus dem Gleichgewicht geraten. Stoffwechselprozesse im Gehirn sind die Wurzel aller Abhängigkeiten wie etwa Nikotin, Alkohol, THC, Kokain usw., aber auch Verhaltensweisen wie Sex, Shoppen und Handysucht. Sucht zieht sich quer durch unsere Gesellschaft und betrifft Millionen. Trotzdem hinkt die gängige Behandlung nach Meinung der Autorin der aktuellen Forschung hinterher.

Das Buch ist vollgepackt mit Tipps und Tricks für den Weg in ein suchtfreies Leben. Es schildert die persönlichen Erfahrungen, Ansichten und Erkenntnisse der Autorin. Es handelt sich dabei nicht um einen medizinischen Ratgeber, d.h. das Buch ersetzt kein Gespräch mit einem Arzt oder Therapeuten.

Die Autorin

Gaby Guzek, geboren 1967, arbeitete nach ihrem Sprachen- und Politikstudium u.a. bei der Frankfurter Allgemeinen Zeitung und der Fachzeitschrift „Die Neue Ärztliche“. Seit mehr als 30 Jahren ist sie freiberufliche Fachjournalistin für Wissenschaft und Medizin. Jahrelang selbst von schwerer Alkoholabhängigkeit betroffen und mit den Therapiemöglichkeiten unzufrieden, begann sie, sich zusammen mit ihrem Mann, Dr. med. Bernd Guzek, intensiv mit dem Phänomen Sucht auseinanderzusetzen. 2020 veröffentlichte sie im Eigenverlag ihr Buch „Alkohol ade“. Heute steht sie als Coach Süchtigen zur Seite und hilft ihnen dabei, ihre Abhängigkeit nachhaltig zu überwinden. Sie lebt zusammen mit ihrem Mann und ihren Kindern in Kärnten.

Nie richtig Feierabend …

Etwa zehn Prozent der Erwerbstätigen in Deutschland arbeiten suchthaft. Das zeigt eine repräsentative Studie, die vom Bundesinstitut für Berufsbildung und von der Technischen Universität Braunschweig durchgeführt wurde. Dafür sind im Jahr 2018 rund 8.000 Menschen befragt worden. Über die Ursachen, Folgen und Gegenmaßnahmen hat sich Gunhild Ahmann mit Prof. Dr. Christian Ebner unterhalten, Leiter des Instituts für Soziologie der Technischen Universität Braunschweig und selbst Arbeitssoziologe.

WEGGEFÄHRTE: Was sind die Kriterien für suchthaftes Arbeiten? Ist das tatsächlich mit einer Sucht vergleichbar?

Prof. Dr. Christian Ebner: Wir erfassen suchthaftes Arbeiten in unserer Studie über exzessives und zwanghaftes Arbeiten. Beides muss dafür gleichzeitig auftreten. Exzessives Arbeiten heißt, dass die Betroffenen übermäßig viel arbeiten. Erwerbstätige, die zwanghaft arbeiten, fühlen sich getrieben, sie haben das dauerhafte Bedürfnis zu arbeiten, sie können sich nicht frei nehmen ohne ein schlechtes Gewissen. Außerdem können sie nur schwer entspannen, wenn sie nicht arbeiten. Das ist vergleichbar mit einigen Kriterien für Suchterkrankungen, wie z.B. übermäßiger Konsum bzw. das unkontrollierte Verlangen nach dem Suchtmittel oder in diesem Fall der jeweiligen Verhaltensweise und ein unbehagliches Gefühl, wenn das nicht verfügbar ist. Dennoch ist suchthaftes Arbeiten bzw. Arbeitssucht kein offizielles Krankheitsbild und wird daher auch nicht als Suchterkrankung klassifiziert.

Wie ordnen Sie die Zahl von zehn Prozent suchthaft Arbeitenden ein?

Die Zahl von zehn Prozent ist mit Studien in anderen Ländern vergleichbar. Auch eine frühere Studie für Deutschland kam zu einem ähnlichen Ergebnis. Trotzdem würde ich davon ausgehen, dass es sich bei den zehn Prozent eher um einen Mindestwert handelt. Denn es ist gut denkbar, dass gerade betroffene Personen aufgrund

Prof. Dr. Christian Ebner

ihrer sehr intensiven Einbindung in Erwerbsarbeit seltener an Studien teilnehmen – auch wenn unsere Erhebung ansonsten für unterschiedliche Bevölkerungsgruppen repräsentativ ist.

Gibt es bestimmte Branchen oder Berufe, in denen suchthaftes Arbeiten stärker ausgeprägt ist? Welche Arbeitsbedingungen sind ungünstig?

Exzessives und zwanghaftes Arbeiten gibt es in allen Branchen und Berufen. Besonders häufig sind Selbständige betroffen, sie haben typischerweise kein festes Einkommen und stehen unter dem Druck, wirtschaftlich erfolgreich zu sein. Darunter fallen auch viele Landwirte, bei ihnen kommt erschwerend hinzu, dass ihr Arbeitsplatz und ihre Wohnung räumlich nicht voneinander getrennt sind.

Die räumliche Entgrenzung von Erwerbsarbeit und Privatleben wie z.B. beim Homeoffice hat Vorteile und Nachteile. Sie bietet mehr Flexibilität, man spart sich den Weg zur Arbeit und kann auch mal private Dinge erledigen. Auf der anderen Seite denken viele, dass sie im Homeoffice beweisen müssen, dass sie genauso viel leisten, folglich arbeiten sie sogar mehr als im Büro. Hier ist es meines Erachtens wichtig, klare Arbeitszeiten und auch Pausen festzulegen und einzuhalten. Sinnvoll ist auch der tageweise Wechsel von Homeoffice und Büro.

Ein weiterer Risikofaktor für suchthaftes Arbeiten sind prekäre Arbeitsbedingungen mit geringen Löhnen und unsicheren Beschäftigungsverhältnissen. Auch beschleunigte Arbeitsprozesse und starre Leistungsvorgaben können suchthaftes Arbeiten auslösen, ebenso eine Betriebskultur bzw. ein Arbeitsklima, das vor allem Vielarbeit wertschätzt. Die strukturellen Bedingungen am Arbeitsplatz und das Arbeitsumfeld haben insgesamt einen deutlichen Einfluss auf die Mitarbeitenden, egal wie alt sie sind und wie gebildet sie sind.

Sind v.a. Führungskräfte betroffen? Gibt es Unterschiede zwischen Männern und Frauen, zwischen den Altersgruppen und zwischen großen und kleinen Betrieben?

IM BLICKPUNKT

Anders als manche meinen, ist suchthaftes Arbeiten keine reine „Managerkrankheit". Das Phänomen zieht sich tatsächlich durch quasi alle gesellschaftlichen Gruppen. Gleichwohl sind Führungskräfte etwas häufiger betroffen, so auch die obere Führungsebene.

Frauen sind außerdem ein wenig häufiger betroffen als Männer. Das könnte damit zusammenhängen, dass Frauen neben ihrer bezahlten Arbeit im Durchschnitt mehr Familienarbeit leisten, wobei sie die Erwerbsarbeit auch nicht vernachlässigen wollen und sich dadurch schlechter lösen können. Ein weiterer Grund könnte sein, dass sich Frauen nach der Familienphase noch mal im Beruf beweisen wollen.

Was das Alter betrifft: Die 15- bis 24-Jährigen arbeiten häufiger suchthaft als die 55- bis 64-Jährigen. Jüngere Menschen am Karrierebeginn empfinden oft mehr Druck viel zu arbeiten. Das ändert sich zum Beispiel wenn sich die Familiensituation ändert, wenn etwa Nachwuchs kommt. Für die häufiger in den Medien berichtete Arbeitsmüdigkeit der jungen Generation gibt es im Übrigen kaum In-

dizien aus verlässlichen wissenschaftlichen Studien. Wenn überhaupt, dann gibt es einen eher allgemeinen Einstellungswandel in der Richtung, dass Erwerbsarbeit nicht alles im Leben ist. Dies hat allerdings bei den einzelnen Beschäftigten wenig Bestand, wenn das Arbeitsumfeld von einer Kultur des übertriebenen Arbeitens geprägt ist, dem können sich viele nicht entziehen.

Schließlich: In großen Betrieben sind weniger Beschäftigte von suchthaftem Arbeiten betroffen, hier gibt es häufig mehr betrieblichen Gesundheitsschutz und regulierende Betriebsvereinbarungen, z.B. zum Homeoffice oder zum Überstundenausgleich.

Gibt es bestimmte Charaktereigenschaften, die bei suchthaft Arbeitenden häufiger auftreten?

Grundsätzlich sind bestimmte Persönlichkeitstypen häufiger betroffen, z.B. Personen, die übermäßig gewissenhaft oder perfektionistisch sind, und auch Menschen mit einer sehr starken Karriereorientierung. Für sie steht die Arbeit im Vordergrund und andere Lebensbereiche werden häufiger vernachlässigt.

Was sind die (gesundheitlichen) Folgen von suchthaftem Arbeiten? Wohin kann es führen?

Suchthaftes Arbeiten kann zu einer schlechteren Gesundheit führen. Beschäftigte, die suchthaft arbeiten, haben ein höheres Risiko für Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Erschöpfungszustände; eine Reihe von psychosomatischen Beschwerden. Auch körperliche Beschwerden können sich einstellen, wie z.B. Rücken- und Gelenkschmerzen. Außerdem gibt es einen Zusammenhang zwischen suchthaftem Arbeiten und einem erhöhten Risiko für Angstzustände, Depressionen, Burnout und Herzinfarkt.

Gleichzeitig deuten die Ergebnisse darauf hin, dass suchthaft Arbeitende der ärztlichen Behandlung ihrer Beschwerden und ihrer Genesung weniger Beachtung schenken. Das erhöht das Risiko für längere Zeiten der Arbeitsunfähigkeit. Es ist für alle Arbeitnehmer wichtig, sich einen Ausgleich zur Arbeit zu suchen, um Energie zu tanken.

Nachweisbar ist schließlich auch, dass sich suchthaftes Arbeiten negativ auf die Lebensqualität auswirkt: Betroffene sind im Durchschnitt unzufriedener, ihre Work-Life-Balance ist beeinträchtigt. Das führt oft zu Konflikten am Arbeitsplatz und im Privatleben. Der Partner oder die Partnerin bemerkt, dass Betroffene nicht nur physisch häufig abwesend sind, sondern auch zuhause permanent mit ihrer Arbeit beschäftigt sind – auch gedanklich.

Welche Auswirkungen könnten der Fachkräftemangel und die Digitalisierung auf das Phänomen des suchthaften Arbeitens haben?

Der Fachkräftemangel hat zwei Seiten: Einerseits führen Engpässe in bestimmten Berufen, z.B. in der Erziehung und Bildung, und in bestimmten Regionen, z.B. bei Landärzten, dazu, dass die wenigen Beschäftigten dringend gebraucht werden und übermäßig viel arbeiten bzw. arbeiten müssen.

Auf der anderen Seite steigt die Verhandlungsmacht der Arbeitnehmer* innen. Sie können die Beschäftigungsbedingungen aushandeln und evtl. auch den Wunsch umsetzen, weniger zu arbeiten. Es ist zum heutigen Zeitpunkt schwer abzusehen, wie sich das weiterentwickelt. Die großen Unternehmen werden versuchen, die Menschen mit mehr Geld zu ködern, mit ihrem Ansehen oder ihrer Marke.

Auch die Digitalisierung hat vielschichtige Folgen. Einerseits hat sie eine Unterstützungsfunktion, sie kann Arbeit abnehmen und Beschäftigte bei bestimmten Tätigkeiten entlasten. Auf der anderen Seite wird menschliche Arbeit durch Maschinen und Roboter ersetzt; in der Vergangenheit traf dies vor allem formal Geringqualifizierte in Deutschland. Schließlich entstehen aber auch neue Arbeitsplätze, zum Beispiel im IT-Sektor. Umschichtungen von Arbeitstätigkeiten auf Grund von technologischem Wandel hat es im Übrigen historisch betrachtet schon so gut wie immer gegeben. Während beispielsweise in der vorindustriellen Zeit fast jeder im Agrarsektor arbeitete, ist es heute in Deutschland gerade noch ungefähr jede bzw. jeder Hundertste.

Wie sollten Kollegen und Vorgesetzte mit betroffenen Mitarbeitenden umgehen? Wie können Betriebe suchthaftem Arbeiten vorbeugen?

Wenn Menschen andauernd suchthaft arbeiten, erhöht sich wie gesagt ihr Risiko für gesundheitliche Beschwerden. Dadurch, dass suchthaft Arbeitende häufiger erschöpft sind, sind sie weniger produktiv. Langfristig kann es sogar zu erheblichen Beeinträchtigungen der Erwerbsfähigkeit und längeren Zeiten der Arbeitsunfähigkeit kommen. Damit sind teils enorme individuelle, aber auch betriebliche Kosten verbunden, was sich alle Beteiligten klarmachen sollten.

Empfehlenswert ist eine Arbeitskultur, bei der Überstunden kein implizit geforderter Standard sind, bei der Erholungszeiten nicht stigmatisiert werden und Beschäftigte nicht ständig erreichbar sein müssen. Auch die Aufteilung der Arbeit und Arbeitslasten sollte regelmäßig überprüft werden und dabei individuelle Stärken und Schwächen, Lebenslagen und Fähigkeiten der Beschäftigten berücksichtigt werden. Führungskräfte haben grundsätzlich eine Vorbildfunktion und sollten gesunde Arbeitsgewohnheiten vorleben. Beratungsangebote und betriebliche Gesundheitsförderung auf Betriebsebene können ein gesundes Arbeitsklima sinnvoll unterstützen.

Weitere Informationen:

Technische Universität Braunschweig
Institut für Soziologie
Prof. Dr. Christian Ebner
Bienroder Weg 97
38106 Braunschweig
E-Mail: c.ebner@tu-braunschweig.de
www. tu-braunschweig.de/sao

Wir begrüßen die neuen Gruppenleitungen

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

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

Die neuen Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter:

Augsburg
Diana Rubick — Friedberg (Bayern)

Essen
Peter Pape — Schwelm

Köln
Otto Ohnheiser — Bonn 9

Limburg
Joachim Weiße — Idstein-Infogruppe

Mainz
Markus Grimm — Bingen 1
Anne Christian-Schneider — Bingen 5
Andreas Röthel — Mainz 8

Münster
Andreas Bauch — Lüdinghausen 6
Jasmin Brörken — Borken 1
Georg Kepkowski — Duisburg-Rheinhausen St. Marien
Rainer Schülkens — Münster-Innenstadt

Osnabrück
Andreas Koch — Georgsmarienhütte 3
Michael Meldau — Hagen - St. Martinus

Paderborn
Mathias Paysan — Winterberg
Jürgen Weber — Siegen

Regensburg
Ingrid Häberlein — Maxhütte-Haidhof 2

Rottenburg
Andreas Volkmer — Immenstaad

Trier
Eva Barthen — Neunkirchen

DV Osnabrück

Vier Jahrzehnte ohne Alkohol

Als Alfons Hinnenkamp (2. v. rechts mit seiner Frau Gabriele) Anfang der 1980er Jahre Kontakt zum Kreuzbund aufnahm, spielte Alkohol in seinem Leben eine große Rolle. Mittlerweile blickt der frühere Landmaschinenschlosser aus Damme auf nunmehr vier Jahrzehnte zurück, die er als Kreuzbund-Mitglied in Abstinenz durchlebt hat. Für diese Weggefährtenschaft, Treue und Verbundenheit wurde der verheiratete Vater einer Tochter nun geehrt, und zwar im Rahmen der Sommerfeier der Arbeitsgemeinschaft Bersenbrück am 26. August 2023.

Nach der Begrüßung von Josef Geers (Foto links), Leiter der „Arbeitsgruppe Osnabrück Nord“ des Kreuzbundes, begrüßte auch der Seniorenbeauftragte Wolfgang Heermann (Foto rechts) die Mitglieder der Selbsthilfegruppe zum geselligen Grilltag auf dem Kreuzbund-Gelände in Bersenbrück. Er freute sich insbesondere über den guten Zusammenhalt der Gruppe und führte die Ehrung von Hinnenkamp mit einer kurzen und zugleich knackigen Laudatio durch. Als Präsent erhielt Hinnenkamp neben einer Urkunde einen Glasquader und einen Blumenstrauß für seine Frau Gabriele.

Alfons Hinnenkamp (65) startete seine Mitgliedschaft beim Kreuzbund am 1. Januar 1982 in der Gruppe in Damme. Am 14. Februar 1983 war er dann Mitbegründer der Kreuzbund-Gruppe in Vörden. Am 6. März 1983 wurde Hinnenkamp als Nachfolger von Alois Globisch zum stellvertretenden Vorsitzenden der Gruppe in Vörden gewählt. Diesen Posten hatte er bis zur Auflösung der Gruppe am 23. März 2013 im Vördener Dorfkrug ausgeführt. „Eine Abstinenzlergruppe über Jahrzehnte in einem Dorfkrug zu führen, das heißt schon was,“ witzelte Wolfgang Heermann bei seinem Rückblick.

Ab dem 1. April 2013 hat sich Alfons Hinnenkamp dann mit zwei weiteren Weggefährten der Kreuzbund-Gruppe Bersenbrück angeschlossen, hier ist er seit September 2022 Mitglied in der Seniorengruppe und ist zufrieden, Freunde in der Selbsthilfegruppe gefunden zu haben.

Martin Heimbrock,
Bramscher Nachrichten vom 9. September 2023

KB Mönchengladbach

Motivieren und bewegen

Wir von der Gruppe „Junger Kreuzbund Mönchengladbach“ und unser Gesprächskreis MG-Rheydt (insgesamt ca. 25 Teilnehmende) haben wieder mal sehnsüchtig auf unser jährliches Sommer-Seminar in Kleve gewartet. Am Freitag, 18. August 2023 sind wir dann mit insgesamt 13 Personen in der Wasserburg in Rindern eingetroffen. Die katholische Herberge ist wunderschön ruhig gelegen, abseits der Hektik des Alltags, zwischen einem kleinen See und Pferdeweiden.

Erst einmal hieß es richtig ankommen, einchecken und die Zimmer beziehen. Für 18 Uhr war das erste gemeinsame Abendessen angesetzt. Dabei hatten diejenigen, die zum ersten Mal dabei waren, die Möglichkeit, unsere Referentin Tanja Schmitz-Remberg kennenzulernen. Sie hat viele Jahre in der Suchthilfe gearbeitet und war außerdem Dozentin an der Katholischen Fachhochschule NRW, zurzeit ist sie selbständiger Coach und Beraterin in eigener Praxis.

Unsere erste Einheit war für 19 bis 21 Uhr vorgesehen. Eine lockere Vorstellungsrunde, unsere Erwartungen an das Seminar sowie ein kleiner Einstieg in das Thema „Motivation“ standen auf der Tagesordnung. Danach hat man den Abend noch bei schönem Wetter am Seeufer ausklingen lassen.

Samstagmorgen nach dem gemeinsamen Frühstück ging es dann los mit der zweiten Einheit. Nach einer theoretischen Einführung aus der Hirnforschung folgte Kleingruppenarbeit zu der Frage: Wenn ich ins Grübeln komme, was verschlimmert die Situation?

Nach dem Zusammentragen der Ergebnisse ging es um Motivation in der Theorie. Die Aufgabe in der zweiten Kleingruppenarbeit lautete: Welcher Baum würdest Du sein? Beschreibe seine Eigenschaften, male ihn und stelle das im Plenum vor.

Nach dem Mittagessen und einer kleinen Verschnaufpause ging es dann weiter mit der vierten Einheit unter der Überschrift „Schatzsuche“. In Zwei-Personen-Interviews war es unsere Aufgabe, eine Erfolgsstory aus unserem Leben zu erzählen. Im Mittelpunkt sollte dabei eine Situation stehen, in der es uns (recht zufriedenstellend) gelungen ist, unsere Motivation beizubehalten bzw. immer wieder herzustellen! In einer zweiten Interviewgruppe sollten die Geschichten dann einen reißerischen Titel bekommen. Bei der Vorstellung im Plenum war die Frage: Wie ging es mir dabei? Wie passt der Titel?

Am Samstagabend standen gemeinsames Grillen und Spiele am Lagerfeuer an. Neben der sehr qualifizierten und professionellen Referentin waren es auch die Gespräche untereinander, die zwischendurch und vor allem am Lagerfeuer stattgefunden haben. Es war eine sehr harmonische Gruppe von Teilnehmenden, die zu der tollen Atmosphäre beigetragen haben.

Die fünfte Einheit fand am Sonntag nach dem leckeren Frühstück statt. In Kleingruppen wurde folgende Frage bearbeitet: Was kann ich machen, um positiver zu denken und mich mehr zu motivieren?

In der sechsten und letzten Einheit wurde das „Motivationsrad“ vorgestellt und ein Resümee des Seminars gezogen. Das Motivationsrad ist eine Abwandlung des „Lebensrades“. Die Teilnehmenden haben dabei aus den Impulsen des Seminars ihre Kraftquellen und Ressourcen darauf geschrieben. Unsere Gruppenleiterin Monika Koch hat das dann gebastelt, damit alle es bildlich und zum Anfassen vor sich haben.

Aus mehrjähriger Erfahrung kann ich sagen, dass sich solche Wochenend-Seminare im Kopf manifestieren und Gedanken dazu noch ein bis zwei Tage anhalten und ggf. auch noch länger verweilen. Das Gelernte „arbeitet“ noch nach. Das ist aber ein gutes Zeichen, dass man sich mit der Materie bewusst und auch unterbewusst auseinandersetzt und möglichst viel davon profitiert.

Fazit: Ein supertolles und lehrreiches Seminar mit einem hochinteressanten Thema und einer noch besseren Referentin Tanja Schmitz-Remberg! Wir freuen uns schon auf das nächste Seminar mit einem weiteren tollen Thema rund um das Thema Sucht.

Einen ganz herzlichen Dank an die AOK-Krankenkasse, die uns dieses Seminar mit ihrer Förderung ermöglichte und an Monika Koch, die alles organisiert hat.

Alexander Schmitz / Janina Monen

DV Essen

Tag des Offenen Ateliers

Der Saarländer Künstler Josef Kochems hat in einem Interview gesagt: „Malen bedeutet Empfindungen und Gefühle zu verarbeiten und darzustellen. Kunst bedeutet Transparentmachen des inneren Wesens, des Erlebens, des individuellen Denkens." Darum ging es auch bei unserem Kreativtag am 23. September 2023 in den Räumen der Selbsthilfekontaktstelle Bochum. Am Tag des Offenen Ateliers haben 12 Personen teilgenommen, darunter sechs vom Kreuzbund-Diözesanverband Essen. Veranstalter ist der Arbeitskreis Kreativität des Fachausschusses Selbsthilfe (FAS) NRW.

Im Vordergrund stand nicht das Ziel, ein Kunstwerk zu erschaffen, sondern einen Weg zu unserem Innersten zu finden. Es ist bei einer Kunstübung auch nicht entscheidend, ob der- oder diejenigen talentiert sind. Entscheidend ist der Prozess an sich. Es gibt kein Falsch, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Und so starteten wir nach einer Vorstellungsrunde und Einführung mit Lockerungs- und Fingerübungen in den Tag.

Dann ging es klassisch weiter mit Papier und verschiedenen Buntstiften. Als erste Übung sollten die einzelnen Blätter am Rand mit Punkten versehen werden. Es wurde intensiv gearbeitet. Waren Fragen da, half uns Tavor Ziapour weiter, Kunsttherapeut in der Suchtklinik Kamillushaus Essen. Es sind unterschiedliche Bilder entstanden. Jedes Bild wurde besprochen. Wie haben wir uns gefühlt? Was haben wir empfunden? Und was sehen wir in unseren Werken? Nachdem die Bilder - an den Punkten verbunden - aufgehängt waren, entstand noch mal ein ganz anderer Eindruck. Wir sahen Dynamik, Farbspiele, Aktivitäten, Kraft und Energie. Zufrieden konnten wir die Mittagspause genießen.

Nach der Pause ging es in das Formen und Gestalten. Der Ansatz war eine Geschichte über einen Schiffbruch. Ich durfte einen Gegenstand vom Schiff mitnehmen und schaffte es auf eine einsame Insel. Hier träumte ich und fand ein magisches Geschenk, welches aber nur bei der Person wirken kann, der ich es schenkte. Dies war eine schwierige Aufgabe, für die wir den ganzen Nachmittag Zeit hatten. Diese Zeit brauchten wir auch. Es wurde geformt, geritzt, verworfen und neu begonnen.

Und wieder sind wunderbare Geschichten geformt worden. Die Besprechung der einzelnen Werke war oft sehr emotional. Mit der fantasievollen Gestaltung konnten wir Gefühle und Empfindungen ausdrücken. Was wünsche ich mir? Wovor möchte ich mich schützen? Wo liegt meine Kraft? Was will ich noch erreichen? Wofür bin ich dankbar?

Zuletzt sollten wir unser magisches Geschenk an eine andere Person in der Gruppe weitergeben. Menschen zu beschenken, die man kaum kennt, und das zu begründen, war am Ende noch mal eine anspruchsvolle Übung. Es war ein intensiver, mit vielen Geschenken und heilenden Momenten versehener Kreativtag.

Ich hoffe, dass wir die Reihe der Kreativtage in Zukunft weiterführen können und bedanke mich bei allen Teilnehmer*innen und ganz besonders bei Herr Ziapour für die vertrauensvolle Zusammenarbeit und die vielen wertvollen Anregungen.

Karin Oerschkes, Arbeitskreis Kreativität des FAS NRW

DV Passau

Die Natur und die Sinne

Vom 1. bis 3. September 2023 haben sich 14 Frauen zu ihrem alljährlichen Frauenseminar in der Landvolkshochschule St. Gunther in Niederalteich getroffen. Nach dem gemeinsamen Abendessen stellte sich unsere Referentin, die Gesundheitspädagogin Birgit Wurmlinger, vor und informierte uns über den Ablauf der nächsten Tage.

Begonnen haben wir mit einer Befindlichkeitsrunde: Wo stehen wir eigentlich? Und wo wollen wir hin? In einem Rückblick auf das vergangene Jahr überdachte jede Einzelne die schönen Erlebnisse und die traurigen Ereignisse. Den Tag beendeten wir mit einem Märchen der Brüder Grimm „Der Wolf und die sieben Geißlein“ . Anschließend entspannten wir uns bei Kerzenlicht.

Am Samstag begann unser Tag mit dem Morgengruß in der freien Natur, vereinzelt barfuß im feuchten Gras. Im Seminarraum bearbeiteten wir dann das Thema „Mensch sein und Mensch bleiben in diesen Zeiten.“ Lebensenergie, Bedürfnisse und Gefühle – alles ist mit der Natur verbunden: Das Feuer – die Wärme, die Luft – der Atem, das Wasser – das Blut, die Erde – der Körper. In einem kurzen Gedicht erzählte uns Frau Wurmlinger von einem Garten mit verschiedenen Blumen und Bäumen, die alle mit ihrem Wuchs unzufrieden waren, nur eine einzige Sonnenblume war mit ihrem Aussehen und mit ihrer Größe zufrieden.

Besonders angesprochen hat uns ein Zitat von Hildegard von Bingen: „Gott hat dir den besten Schatz gegeben – einen eigenen lebendigen Schatz – Deinen Verstand!“ Weiter beschäftigten wir uns mit den Fragen: Was macht uns krank? – Was erhält uns gesund? Die wichtigste Medizin, ist die natürliche Heilkraft im Inneren eines jeden von uns. Alleinsein, Krankheit, Sucht, Ängste, Schuldgefühle – es gibt viele Dinge, vor denen man sich fürchten kann oder die einem Sorgen bereiten. Bevor jemand in diesen Situationen zu Medikamenten greift, um seine Angst in den Griff zu bekommen, kann man es mit der Klopfmethode probieren.

Wir beschäftigten uns mit unseren fünf Sinnen: sehen, schmecken, riechen, fühlen und hören. Die Sinnesorgane werden auch als Fenster zur Welt bezeichnet. Die Umwelt des Menschen kann nur durch die Sinnesorgane wahrgenommen werden.

In unserer Runde konnten wir viele verschiedene Öle aus Zitrone, Melisse, Zedernholz, Orangen ... testen und deren Wirkung erfahren. Heilpflanzen sind bioverfügbar, wenn der Körper es braucht, dann nimmt er es sich. Den Tag beendeten wir mit Meditation, Kerzenlicht und im Hintergrund ein Meeresrauschen.

Am Sonntag, gestärkt nach einem guten Frühstück trafen wir uns wieder im Seminarraum. Nach einer kurzen Befindlichkeitsrunde machten wir weiter mit unseren Sinnesorganen.

Am Ende bedankten wir uns bei unserer Referentin für die wundervolle Zeit, in der sie uns die Natur näher brachte, mit einem Buchgeschenk. Sie hat uns vor allem dazu angehalten, auf uns und unsere Bedürfnisse zu achten. Besonders gut gefallen hat uns die ruhige und liebe Art und Weise, wie sie uns ihr bewundernswertes Sachwissen übermittelt hat.

Als Aufmerksamkeit gab es für die Seminarteilnehmerinnen selbst gemachten Löwenzahnhonig, Bärlauchsalz, Brennesseltee, Propoliscreme und eine pflegeleichte Zimmerpflanze.

Elfriede Höfl, Frauenbeauftragte im DV Passau

KB Ochtrup

Mitten im Gemeindeleben

Vor 150 Jahren wurde die Pfarrkirche St. Lambertus eingeweiht. „Wir wollen nicht die Steine, sondern das Gemeindeleben feiern“ galt als Leitgedanke für das große Pfarrfest am 24. September 2023 mit vielen Beteiligten, unter anderen auch dem Kreuzbund Ochtrup.

Weggefährtinnen und Weggefährten hatten an diesem besonderen Sonntag schon ab 7.30 Uhr dafür gesorgt, dass nach dem feierlichen Hochamt mit Münsters Bischof Felix Genn Informationen über den Kreuzbund auf etwas ungewöhnliche Weise Verbreitung fanden.

Ein farbenfrohes Glücksrad unter einem Pavillon, daneben ein Tisch voll mit bunten Tüten. „Was kann ich denn hier gewinnen, wenn ich das Glücksrad drehe?“ Dechant Stefan Hörstrup - leitender Pfarrer der Pfarrei St. Lambertus – schaut einen kurzen Moment irritiert, doch dann dreht er das Glücksrad und zieht eine der zehn Fragen.

„Jugendliche haben schon sehr früh Kontakt mit Rauschmitteln, meistens toleriert durch Eltern, Jugendgruppen oder Sportvereinen……Wie alt warst Du bei Deinem ersten Kon-

takt? Und wie hast Du dich danach gefühlt?“ Gespannte Erwartung bei den Umstehenden. Doch wie bei dieser Frage auch, ging es bei den meisten Fragen um das Überprüfen der eigenen Haltung gegenüber Rauschmitteln.

Gewinn für die Teilnahme war nicht nur Erkenntnis, sondern auch eine bunte Tüte mit etwas „Süßkram“, Informationen über den Kreuzbund und seine vier Ochtruper Gruppen und ein Flyer mit allen zehn Fragen und den Antworten auf der Rückseite.

Vielleicht hatte es mit dem guten Wetter zu tun, dass Hunderte unterwegs waren und der Stand des Kreuzbunds Ochtrup stark frequentiert wurde. Alle wollten das Glücksrad drehen. Fast alle Teilnehmenden gaben bereitwillig Auskunft, diskutierten mit Freunden und Familie und auch mit ihnen unbekannten Menschen.

Für uns erstaunlich und bemerkenswert war, dass die Mehrheit von ihnen genau wusste, wann ihr erster Kontakt mit Rauschmitteln gewesen war, und fast alle hatten es als unangenehm und abscheulich empfunden. Die Forderung nach 0,0 Promille im Straßenverkehr wurde als nötig angesehen. Und selbst Jugendliche wussten, dass Alkohol nicht nur Flecken und Klebereste löst, sondern auch Hemmungen, Freundschaften und gar Arbeitsverträge.

Für mehrere kleine Unterhaltungen mit den beiden Suchtberaterinnen der Caritas Steinfurt am Stand nebenan blieb keine Zeit, denn neben der Vorstellung unserer Arbeit auf diese recht lockere Weise wurden Einzelne von uns im Schatten der Sakristei auch für ernste Beratungsgespräche angesprochen.

Wir waren überwältigt vom Interesse der Ochtruper an der Arbeit des Kreuzbunds und der Suchtberatung der Caritas Steinfurt. Dieser Tag zeigte deutlich, dass ein hoher Bedarf an Aufklärung und Hilfe besteht. Lob und Anerkennung von allen Seiten zeigten, dass der Kreuzbund Ochtrup mitten im gesellschaftlichen Leben steht.

Lisa Eiling-Wilke, Kreuzbund Ochtrup

Dechant Stefan Hörstrup und Pastoralreferentin Simone Plagge am Glücksrad

KB Raunheim

Und es lohnt sich immer!

In der Eisdiele in Königstätten haben die Mitglieder der Kreuzbund-Gruppe Raunheim am 16. Oktober 2023 gemeinsam den 170. Geburtstag unserer Gruppenmitglieder Christa Hannemann und Norbert Schneider gefeiert. Beide sind vor kurzem 85 Jahre alt geworden und besuchen als Paar seit 2016 unsere Gruppenstunden. Sie haben je drei erwachsene Söhne und mittlerweile etliche Enkelkinder.

Bei einem Vortrag bei den Nauheimer Landfrauen über Alkoholabhängigkeit (mein Mann HaJo hatte mich begleitet) lernte ich Christa kennen. Die frühere Mitarbeiterin einer Bank ist sehr engagiert bei den Landfrauen. Es gab für sie wieder Hoffnung, und in ihrer Rolle als mitbetroffene Partnerin verfolgte sie ganz diszipliniert den Weg, ihren Lebensgefährten in unsere Gruppe zu schicken. Sie ließ nicht locker.

Von Anfang an war sie selbst an dem Thema interessiert, wollte mehr verstehen und besuchte unsere Angehörigen-Gruppe. Christa und Norbert besuchen bis heute regelmäßig die Gruppe, und sollte Norbert sich wieder mal „drücken“ wollen, sagt ihm Christa, „dann fahre ich alleine“. Das will er auch nicht und ist nun begeistert dabei, hat zu beiden Gruppen ein gutes Verhältnis. Außerdem besuchten sie Seminare und nahmen am sozialen Leben der Gruppen, wie z.B. am Forsthauswochenende und an Veranstaltungen der Landeskonferenz der Sucht-Selbsthilfe (LKSH) in Frankfurt.

Norbert hatte eine Metallbau-Firma und ist dort immer noch involviert. Als ehemaliger Spitzen-Tennisspieler ist Norbert ein liebenswerter Charmeur. Wenn er dann in seinem gepflegten Porsche mit weißen Ledersitzen vorfährt, ist das ein besonderer Anblick. Wir freuen uns immer, wenn sie kommen.

Die beiden haben es geschafft, genießen jetzt ihr Leben, sind viel unterwegs, zuletzt waren sie in Büsum. Also, es ist nie zu spät, sich der Sucht zu stellen und mit der Krankheit auseinanderzusetzen, es lohnt sich immer!

Christine Müller, Raunheim

Der Kreuzbund trauert um

Pastor Wilhelm Wietkamp

der am 11. September 2023 im Alter von 84 Jahren plötzlich verstorben ist.

Es ist sicher nicht übertrieben, Pastor Wietkamp als „Altvater" der Suchthilfe und Seelsorge an suchtkranken Priestern, Diakonen und Ordensleuten innerhalb der katholischen Kirche Deutschlands zu bezeichnen und als wichtigen Impulsgeber für die berufliche und ehrenamtliche Suchthilfe und Suchtselbsthilfe.

Ausschlaggebend für diesen seelsorglichen Schwerpunkt war, dass der am 21. März 1939 in Emsdetten geborene und 1965 für das Bistum Essen zum Priester geweihte Wietkamp durch seine Alkoholabhängigkeit selbst betroffen war und sich nach seiner mühsam errungenen Krankheitseinsicht 1977/1978 einer Therapie in der Sucht-Fachklinik St. Marienstift im oldenburgischen Neuenkirchen unterzogen hat. Es dürfte einzigartig in der Geschichte der Suchthilfe sein, dass er als Patient der Klinik, unterbrochen lediglich durch ein Praktikum in einer psychiatrischen Einrichtung in Telgte, als Seelsorger im Therapeutenteam geblieben ist und elf Jahre segensreich im St. Marienstift gewirkt hat.

Während dieser Zeit und weit über seine 1989 mit der Rückkehr ins Bistum Essen beendeten seelsorglichen Tätigkeit im St. Marienstift hinaus hat er zahlreiche weitere Anstöße für die Entwicklung der Seelsorge, der Selbsthilfe und der Suchthilfe an abhängigkeitskranken Menschen gegeben. So war er Mitbegründer des Kreuzbund-Landesverbandes Oldenburg im Jahr 1978, den er bis 1989 als Geistlicher Beirat begleitete. Durch seine Mitarbeit und seinen Vorsitz in der katholischen sozialethischen Arbeitsstelle der Deutschen Bischofskonferenz (KSA) hat er wesentlich an der Vertiefung der kirchlichen Suchthilfe und Suchtkrankenseelsorge mitgewirkt.

Nach seiner Rückkehr ins Bistum Essen, wo er die Leitung einer Pfarrei übernahm, hat er sich auch umgehend weiter für den Kreuzbund verpflichten lassen und war von 1989 bis 2014 Geistlicher Beirat für den Diözesanverband Essen und von 2004 bis 2012 Geistlicher Beirat des Bundesverbandes. Gemeinsam mit Pfarrer Heribert Widdekind hat er die Einrichtung einer Beratungsstelle für suchtkranke Priester, Diakone und Ordensmänner im Pfarrhaus von Brilon-Scharfenberg initiiert und gemeinsam mit Schwester Herbertis Lubek von den Mauritzer Franziskanerinnen eine ähnlich gelagerte Beratungsstelle für Ordensfrauen in Essen. Sein Engagement in der Suchtberatung und Suchthilfe für Priester, Diakone und Ordensleute, das ihn für zahlreiche Bischöfe und Personaldezernenten in den Bistümern des deutschsprachigen Raumes zu einer wichtigen Anlaufstelle werden ließ, führte zur Gründung der bistumsinternen Suchtberatungen (BISU) innerhalb einzelner Bistümer, dem kirchlichen Pendant zur betriebsinternen Suchtberatung. Mit der Installation der BISU im Bistum Essen 1999 gab Pastor Wietkamp nach siebenjähriger Vorarbeit dazu den Aufschlag, in dessen Folge sich das Modell der BISU in unterschiedlichen Ausprägungen in mehr als der Hälfte der deutschen Bistümer durchsetzen konnte.

Pastor Wietkamp stellte immer den Menschen in seiner Einzigartigkeit in den Vordergrund. Er wurde nicht müde zu betonen, dass Alkoholismus eine behandlungsbedürftige Krankheit ist. Das Thema „Scham- und Schuldgefühle" hatte für ihn einen besonderen Stellenwert. Damit hatte er den Menschen wieder Selbstachtung und Selbstwertgefühl zurückgegeben. Er hat uns gelehrt, nicht stolz auf die Abstinenz zu sein, sondern eine tiefe Dankbarkeit zu empfinden, und uns damit gezeigt, dass es jemanden gibt, der uns – Betroffene und Angehörige gleichermaßen – auf dem steinigen und schwierigen Weg aus der Sucht begleitet, unterstützt und behütet.

Pastor Wietkamp hat nie auf die Konfession geschaut. „Weil wir katholisch sind, sind wir für alle offen". Und er mahnte uns: „Wir sind ein Selbsthilfe – und Helferverband. Wir dürfen nicht warten, bis die Menschen zu uns kommen. Wir müssen zu ihnen gehen!" Dies wollen wir als Ansporn verstehen für unsere weitere Arbeit im Kreuzbund!

Wir Weggefährtinnen und Weggefährten im Kreuzbund, die Mitarbeitenden in den Personalabteilungen und Leitungsgremien der deutschen Bistümer und Ordenseinrichtungen sowie eine Vielzahl von suchtkranken Priestern, Diakonen und Ordensleuten haben Grund dankbar zu sein für das einzigartige Lebenswerk, das Pastor Wietkamp im Bereich der Beratung und Seelsorge in der Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe hinterlässt.

Wir werden ihn nicht vergessen und sein Andenken in Ehren halten. Der Herr schenke ihm nun die wohlverdiente Ruhe! – Und das ewige Licht leuchte ihm! Er lasse ihn leben in Frieden. Amen.

Pfr. Thorsten Weßling, Geistlicher Beirat des Bundesverbandes

Michael Hülsen für den Kreuzbund DV Essen

Monika Gerhards für den Kreuzbund LV Oldenburg

Der Kreuzbund-Diözesanverband Münster und der Stadtverband Ochtrup trauern um ihren Weggefährten

Pfarrer em. Johannes Frenzel

*15. März 1935 Priesterweihe 2. Feb. 1962 † 23. Aug. 2023

Johannes Frenzel, der als Studienrat und später Oberstudienrat ab 1977 am Städtischen Gymnasium im münsterländischen Ochtrup tätig war und nebenamtlich in verschiedenen Kirchengemeinden der Stadt Ochtrup wirkte, war vor über 30 Jahren maßgeblich an der Wiederbelebung des Kreuzbund-Stadtverbandes in Ochtrup beteiligt, den er seitdem auch seelsorglich begleitete. Von 1993 bis 2004 war er Geistlicher Beirat des Diözesanverbandes Münster. Allen, die ihn persönlich kannten, wird Johannes Frenzel als ein von großer Bescheidenheit und Empathie geprägter aufmerksamer und zuhörbereiter Seelsorger in Erinnerung bleiben.

Für den Diözesanverband Münster Winfried Gausmann
Für den Stadtverband Ochtrup Lisa Eiling-Wilke

In Gedenken an:

Franz Josef Fischer

*20.10.1957 † 08.08.2023

Wir danken Franz für all das Gute, das er in den vielen Jahren seines Lebens den Menschen im Kreuzbund gegeben hat.

Julius Krieg für den Kreuzbund DV Passau

In Erinnerung an unsere verstorbenen Weggefährten

Erika Worbs
Düsseldorf
Januar 2023

Petra Zander
St. Augustin 2
7. Januar 2023

Karin Korn
Köln-Porz I
18. Januar 2023

Rüdiger Krell
St. Augustin 2
18. Februar 2023

Franz-Josef Lormann
Lindlar
23. Februar 2023

Hannelore Pastuska
Düsseldorf
5. März 2023

Ute Schönemann
Bad Kreuznach 3
Mai 2023

Peter Bleich
Düsseldorf
11. Mai 2023

Percy Lehmann
Düsseldorf
25. Juni 2023

Bernhard Bocke
Borken I
26. Juni 2023

Heinrich Joachimmeyer
Georgsmarienhütte 3
4. Juli 2023

Bernhard Lentzen
Martinus Haren
7. Juli 2023

Dieter Stein
Fürstenau
18. Juli 2023

Jan Pietrek
Bitburg 3
13. Juli 2023

Thomas Hergert
Wuppertal
31. Juli 2023

Reinhard Kotzich
Essen-Borbeck 1
2. August 2023

Franz-Josef Fischer
Osterhofen-Winzer
8. August 2023

Johannes Frenzel
Ochtrup
23. August 2023

Wolfgang Thrin
Gernsheim
Sept. 2023

Reinhold Kiemen
Bitburg 2
6. Sept.2023

Willi Wietkamp
Essen
11. Sept. 2023

Edmund Schuck
Aschaffenburg 1
21. Sept. 2023

Hedwig Schwarzländer
Ansbach
21. Sept. 2023

Michael Hohn
Euskirchen 4
24. Sept. 2023

Claus Schöndorff
Karlsruhe-Durlach
28. Sept. 2023

Günter Binder
Ansbach
6. Nov. 2023

Jutta Pampuch
DV Berlin – Einzelmitglied
12. Nov. 2023

Fritz Heidenreich
Offenbach 4
26. Nov. 2023

Richard Schneider
Dieburg 4
29. Nov. 2023

Es bleiben Glaube, Liebe, Hoffnung

Rückblick: 62. DHS Fachkonferenz SUCHT 2023 in Berlin

Mit dem Thema „Sucht und soziales Umfeld" stieß die 62. DHS Fachkonferenz SUCHT auf sehr großes Interesse. Bereits Wochen im Voraus war die Veranstaltung komplett ausgebucht. Rund 215 Teilnehmende und 50 Referentinnen und Referenten nahmen in Fachvorträgen und Foren vom 13. bis 15. November 2023 in Berlin aktuelle themenbezogene Problemlagen in den Blick. Es wurden Lösungsansätze diskutiert und zukunftsweisende Perspektiven für die Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe aufgezeigt.

Deutlich wurde: „Niemand konsumiert für sich allein." – Problematischer Substanzkonsum und Abhängigkeitserkrankungen wirken sich auch auf andere aus: In der Familie, am Arbeitsplatz, im Freundeskreis oder im Straßenverkehr und bei Freizeitaktivitäten. Zugleich beeinflusst der gesellschaftliche Kontext die Entstehung und Bewältigung von Substanzkonsumstörungen und Verhaltenssüchten.

„Konsum hat unterschiedlich starke Auswirkungen in Abhängigkeit von sozialen Faktoren: Wer benachteiligt ist, wird durch Konsum ungleich stärker benachteiligt!" Darauf wies Prof. Dr. Ulrich Frischknecht von der Katholischen Hochschule NRW in Köln am ersten Tag der DHS Fachkonferenz Sucht 2023 hin. Unter dem Titel „„Bio-psycho-sozial" oder besser: „sozial-psycho-bio" – was wird Sucht gerechter?" führte er kenntnisreich in die komplexe Thematik ein.

Den Zusammenhang von Einsamkeit und Sucht stellte Prof. Dr. Katrin Liel anschaulich dar. Einsamkeit sei ein Risiko für die Gesundheit, erläuterte die Wissenschaftlerin von der Hochschule Landshut. In ihrem Vortrag warf sie die Frage auf, welche Angebote das Suchthilfesystem (alten) Menschen mit chronischer Einsamkeit bieten kann und wie darüber hinaus Menschen erreicht werden können, die Substanzen konsumieren, um ihre Einsamkeit zu überwinden. Sie zeigte verschiedene Maßnahmen gegen die „Einsamkeitspandemie" auf und appellierte dazu, in soziale Interaktionen zu investieren.

In insgesamt 12 Foren am zweiten Veranstaltungstag wurde das Thema „Sucht und soziales Umfeld" in seiner ganzen Bandbreite entfaltet und vertieft. Rege Diskussionen zu Herausforderungen und Chancen der Teilnehmenden- und Mitgliedergewinnung in der Sucht-Selbsthilfe gab es im Forum „Sucht-Selbsthilfe – am Ende hilfreich". Zudem wurde dort thematisiert, was berufliche Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe in ihrer Zusammenarbeit benötigen, um möglichst vielen Betroffenen helfen zu können

Aktuelle Beispiele von Sober-Bewegungen und Selbsthilfe-Aktivitäten zeigen, dass das Anstreben von Gesundheit ein Motivator für die Sucht-Selbsthilfe sein kann. Gesundheit im Sinne von Abwesenheit von Abhängigkeit und damit mehr Freude, Lebenslust und Freiheit, ist ein positiver Aspekt. Selbsthilfe versteht sich mit dieser Perspektive als Förderin von Gesundheit. Fazit des Forums war: „Sucht-Selbsthilfe bleibt hilfreich durch eine zeitgemäße Ansprache in starken Netzwerken mit den Schwerpunkten Gemeinschaftserfahrung, Informationsvermittlung und Gesundheitsförderung."

Ein Podiumsgespräch über „(Mit)Betroffenheit, konsum- und suchtfördernden Verhalten in unserer Gesellschaft" rundete die 62. DHS Fachkonferenz SUCHT nach weiteren Hauptvorträgen im Plenum am dritten Veranstaltungstag inhaltlich ab. Unter der Moderation von Andrea Hardeling (Brandenburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V., Potsdam) diskutierten Stefanie Bötsch, Suchthilfezentrum Maintal und Inhaberin des Podcasts „Psychoaktiv – Der Drogen und Alkohol Podcast", Eva Biringer, Journalistin und Autorin, Dr. Mignon Drenckberg, Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V., Prof. Dr. Knut Tielking, Hochschule Emden/Leer und Oliver Ziegenbalg, Drehbuchautor des Kinofilms „One for the road", der Umgang mit Alkohol thematisiert.

Finanziell gefördert wurde die 62. DHS Fachkonferenz SUCHT 2023 durch das Bundesministerium für Gesundheit und die Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege, Berlin.

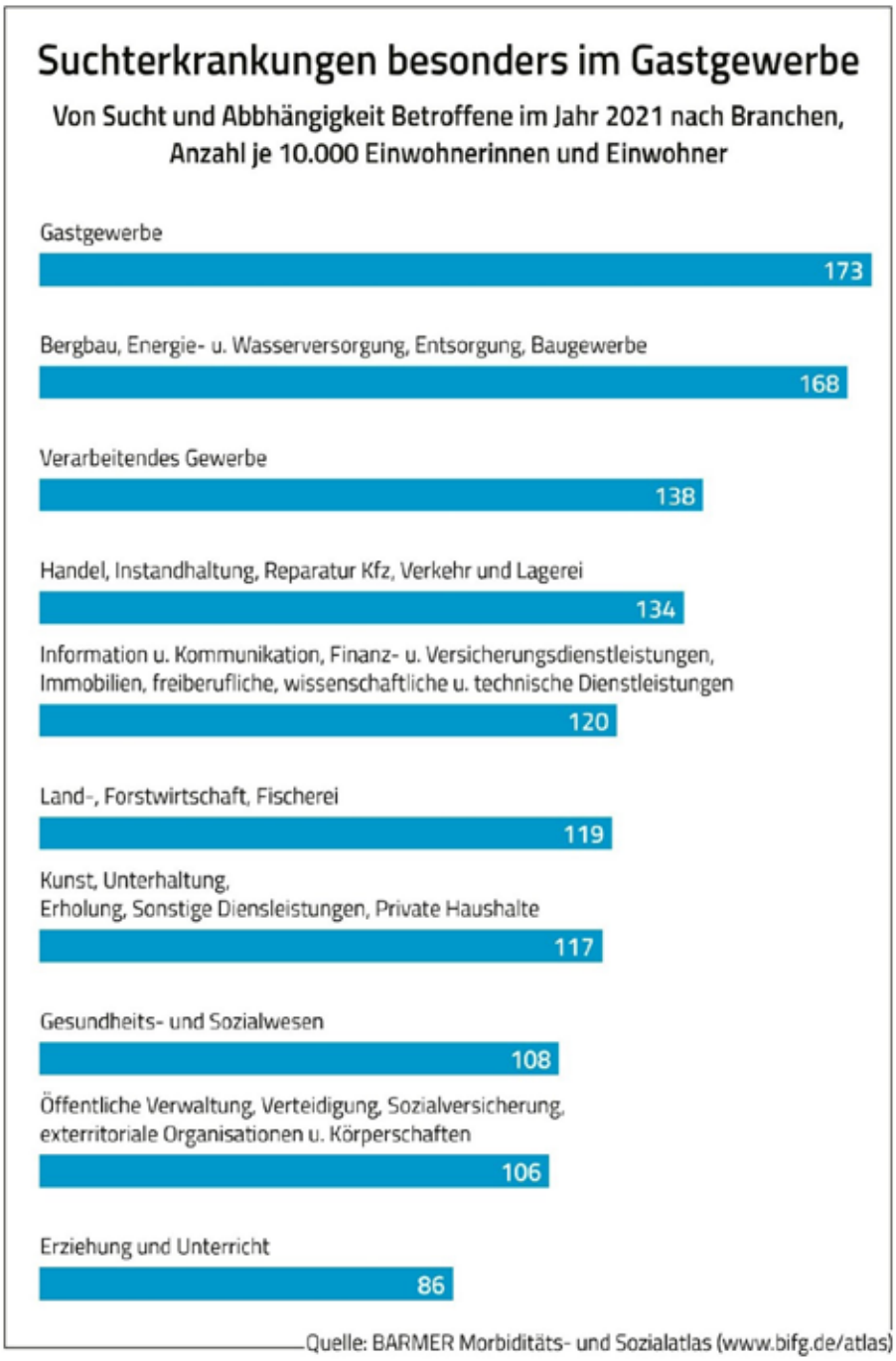
Die DHS Fachkonferenz SUCHT 2024 findet voraussichtlich vom 28. bis 30. Oktober 2024 in Essen statt.

Weitere Informationen zur Arbeit der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS): www.dhs.de

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

Beschäftigte im Gastgewerbe besonders suchtgefährdet

Die Gefahr einer Suchterkrankung ist für Beschäftigte in der Gastronomie und in Beherbergungsbetrieben besonders hoch. Das geht aus dem Morbiditäts- und Sozialatlas des Barmer Instituts für Gesundheitssystemforschung (bifg) hervor. Demnach lag die Rate für eine Alkohol-, Drogen- oder Medikamentenabhängigkeit in diesen Branchen im Jahr 2021 bei 173 Fällen pro 10.000 Einwohner*innen. Dahinter folgen Beschäftigte des Bereichs Bergbau, Energie- und Wasserversorgung, Entsorgung und Baugewerbe mit 168 Fällen.



Am geringsten ist das Risiko einer Abhängigkeit in Berufen für Erziehung und Unterricht mit 86 Fällen. „Sucht ist eine chronische Krankheit, die jede und jeden treffen kann, eine Chronifizierung kann aber verhindert werden, wenn Suchtkranke so früh wie möglich Hilfe bei Ärztinnen und Ärzten suchen. Beratung und Therapie können dann am ehesten greifen“, sagt Prof. Dr. med. Christoph Straub, Vorstandsvorsitzender der Barmer.

Abhängigkeit habe viele Ursachen und Ausprägungen. In der Regel entstehe sie durch das Zusammenwirken verschiedener biologischer, psychologischer und sozialer Faktoren. Die Barmer kläre deswegen umfassend über Risiken von Suchtmitteln jedweder Art auf und informiere patientengerecht über Wege, von einer Sucht loszukommen.

Die Analyse der Barmer zeigt auch regionale Unterschiede bei Suchterkrankungen. Während die Rate in Rheinland-Pfalz im Jahr 2021 im Vergleich zum Bundesschnitt von 183 Fällen pro 10.000 Einwohner*innen mit einem Wert von rund 154 eher niedrig ausfällt, ist sie in ostdeutschen Bundesländern wie Mecklenburg-Vorpommern oder Sachsen mit Werten von rund 244 bzw. 226 überdurchschnittlich hoch. Auf Kreisebene treten besonders viele Fälle (329) im Kreis Schwerin in Mecklenburg-Vorpommern auf. Das ist der bundesweit höchste Wert unter allen Landkreisen und kreisfreien Städten. Die geringste Zahl an Suchterkrankungen verzeichnet der Kreis Würzburg in Bayern mit einem Wert von 95 je 10.000 Einwohner*innen.

Aus: Pressemitteilung der BARMER vom 2. November 2023

Hilfestellung bei riskantem Alkoholkonsum älterer Menschen

bls Brandenburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V.

Im zunehmenden Alter reagiert der Körper sensibler auf Alkoholkonsum. Vor allem die Mischung aus Medikamenten und Alkohol kann zum Problem werden. Vielen Betroffenen fällt es schwer, sich ihrem möglicherweise riskanten Konsum zu stellen. Gleichzeitig wissen Angehörige, Freunde und Bekannte oft nicht, wie sie auffälliges Verhalten ansprechen können, ohne ihr Gegenüber zu verletzen.

Das Projekt „selbstbestimmt – Suchtprävention für vulnerable Zielgruppen" der Brandenburgischen Landesstelle für Suchtfragen e. V. (BLS) veröffentlicht verschiedene Informationsmaterialien mit Gesprächsanregungen für schwierige Situationen, Hilfsangeboten und Tipps für die seelische Gesundheit.

Ca. 15 Prozent der Menschen, die in Brandenburger Suchtberatungsstellen ankommen, sind über 57 Jahre alt. Gleichzeitig ist Alkohol in Einrichtungen der ambulanten Suchthilfe das Problemfeld mit den durchschnittlich ältesten Klient*innen. Ältere Menschen tragen ein erhöhtes Risiko, einen riskanten Alkoholkonsum zu entwickeln. Grund dafür sind verschiedene Faktoren: Der mit dem Renteneinstieg verbundene Ausstieg aus dem Berufsleben, der Verlust geliebter Menschen, abnehmende Mobilität, gesundheitliche Beeinträchtigungen oder aufkommende Einsamkeitsgefühle stellen Menschen in dieser Lebensphase häufig vor große Herausforderungen. Neben dem seelischen Stress steigt mit zunehmendem Alter die Einnahme von Medikamenten, und der Körper reagiert intensiver als in jungen Jahren auf Alkoholkonsum, was zu gefährlichen Wechselwirkungen führen kann.

Dafür zu sensibilisieren, ist eine der Aufgaben des BLS-Projekts „selbstbestimmt – Suchtprävention für vulnerable Zielgruppen im Land Brandenburg", welches vom GKV-Bündnis für Gesundheit und dem Ministerium für Soziales, Gesundheit, Integration und Verbraucherschutz des Landes Brandenburg (MSGIV) gefördert wird. Andrea Hardeling, Geschäftsführerin der BLS erklärt: „Vor allem Angehörige sind häufig unsicher, wenn sie ein auffälliges Konsumverhalten bei einer nahestehenden Person bemerken, aber auch die Betroffenen selbst wissen oft nicht weiter. Wir wollen diese Menschen darin bestärken, sich mit ihrem Konsum auseinanderzusetzen und Unterstützungsangebote für ein gesünderes, unabhängiges Leben wahrzunehmen."

Gesundheitsministerin Ursula Nonnemacher betont: „Gesundheit wird gerade im Alter zu einem zentralen Thema. Die Lebensqualität älterer Menschen zu erhalten und das nötige Wissen hierfür zu vermitteln, ist daher ein wichtiger gesellschaftlicher Auftrag. Dazu gehört, Suchterkrankungen mit ihren negativen Folgen aus der Tabuzone herauszuholen und die Betroffenen und ihr persönliches Umfeld sprach- und handlungsfähig zu machen. Das Projekt verfolgt dieses Ziel mit ganz praktischen Tipps und Hinweisen."

Aus Sicht von Daniela Teichert, Vorstandsvorsitzende der AOK Nordost und stellvertretend für alle gesetzlichen Krankenkassen und -verbände, die sich im GKV-Bündnis für Gesundheit zusammengeschlossen haben, ist Alkohol „kein ausschließliches Problem der partywütigen Jugend. Gerade im Alter kann die Kombination von Alkohol mit der Einnahme verschiedener Medikamente zu lebensbedrohlichen Situationen führen. Auch können sich Erkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck, die klassischerweise eher im Alter auftreten, bei zu viel Alkoholkonsum sogar noch verstärken. Zielgruppengerechte Aufklärung ist darum gerade bei älteren Menschen umso wichtiger."

Um diesem Auftrag nachzukommen, veröffentlicht das Projekt Informationsmaterialien für Betroffene, Angehörige und Kontaktpersonen. Die Broschüren und Flyer klären über Alkohol und Medikamentenkonsum im höheren Alter auf, bieten verschiedene Gesprächsanregungen zum Thema und halten Tipps für die seelische Gesundheit bereit. Alle Materialien stehen ab sofort kostenfrei unter folgendem Link zum Download und zur Bestellung zur Verfügung:

https://www.selbstbestimmt-brandenburg.de/aeltere-menschen/materialien/

Aus: Pressemitteilung der Brandenburgischen Landesstelle für Suchtfragen e.V. vom 22. November 2023

Alkoholprobleme überwiegen

Die größte Gruppe der Klient*innen in den Suchtberatungsstellen im Land Baden-Württemberg sind Menschen mit Alkoholproblemen. Im Jahr 2022 sind dort 16.359 alkoholabhängige Menschen (48,6 Prozent) registriert worden. Das geht aus der Suchthilfestatistik 2022 für Baden-Württemberg hervor. Diese Anzahl entspricht aber nur einem Bruchteil (ca. 7,5 Prozent) der Menschen, die statistisch gesehen in Baden-Württemberg eine Alkoholabhängigkeit aufweisen.

Die zweitgrößte Gruppe in der Suchthilfe sind v.a. junge Menschen mit Cannabisproblemen (7.678 Menschen). Sie sind im Durchschnitt 26 Jahre alt und zu 85 Prozent männlich. Das sind rund 4,5 Prozent derer, die in der Statistik als problematisch Cannabiskonsumierende angesehen werden.

„Im Großen und Ganzen ändern sich die Fakten von Jahr zu Jahr nur gering. Mehr Betreuungen können es auch gar

Elke Wallenwein

nicht werden, weil die Beratungskapazitäten für mehr Menschen nicht ausreichen“, erläutert Elke Wallenwein, Vorsitzende der Landesstelle für Suchtfragen in Baden-Württemberg. „Wir befürchten zurzeit eher, dass wir mangels Finanzierung Kapazitäten abschmelzen müssen“.

Der Anteil der Menschen mit Alkoholproblemen, die in die rund 100 Beratungsstellen kommen, bleibt nach wie vor der größte, nimmt aber in den vergangenen Jahren kontinuierlich ab, während der Anteil der Cannabis-Konsumierenden deutlich zunimmt. Auch Suchtprobleme aufgrund von Kokainkonsum oder Stimulanzien werden erkennbar mehr. Deutlich ist auch eine Steigerung der Online-Spieler*innen unter den Glücksspielsüchtigen.

Die Fakten zeigen weiter, dass rund die Hälfte der Klientel einer Arbeit oder Ausbildung nachgehen. Die Landesstelle sieht hier eine wichtige gesellschaftliche Funktion der Beratungsstellen, nämlich die Stabilisierung und den Erhalt der Erwerbsfähigkeit. Das ist nicht nur wichtig für die soziale Teilhabe, sondern entlastet auch die sozialen Hilfesysteme. „Ein Euro Invest in die Suchthilfe erspart laut einer Studie 17 Euro Unterstützung an anderen Stellen“, konkretisiert Wallenwein.

Aus: Pressemitteilung der Landesstelle für Suchtfragen Baden-Württemberg vom 16. November 2023

Weniger Klinikbehandlungen wegen Alkoholmissbrauchs

Die Zahl der Kinder und Jugendlichen, die wegen akuter Alkoholvergiftung stationär im Krankenhaus behandelt werden müssen, geht in Deutschland weiter zurück. Wie das Statistische Bundesamt mitteilt, waren im Jahr 2022 gut 11.500 junge Menschen im Alter von 10 bis 19 Jahren betroffen, das sind 1,3 Prozent weniger als im Jahr 2021 und sogar 43 Prozent weniger als vor Ausbruch der Covid-19-Pandemie im Jahr 2019.

Damit sind die Fallzahlen das dritte Jahr in Folge gesunken und erreichten 2022 den niedrigsten Stand seit dem Jahr 2001. Den Höchstwert gab es im Jahr 2012 mit rund 26.700 Behandlungsfällen in dieser Altersgruppe.

Beim Rückgang der Zahlen spielen im langfristigen Bereich auch demografische Effekte eine Rolle: So ging die Bevölkerung in der Altersgruppe der 10 bis 19-Jährigen von 2001 bis 2022 im 16,6 Prozent zurück. Trotz sinkender Fallzahlen ist das Risiko einer Alkoholvergiftung bei Jugendlichen nach wie vor besonders groß: In der Altersgruppe der 15- bis 19-Jährigen wurden im Jahr 2022 mit knapp 9.700 die meisten Fälle verzeichnet, gefolgt von den 50- bis 54-Jährigen.

Auch über alle Altersgruppen hinweg gab es im Jahr 2022 mit 68.700 Fällen 0,9 Prozent weniger Krankenhausbehandlungen wegen akuter Alkoholvergiftung als im Jahr 2021 und knapp ein Drittel weniger als 2019.

Aus: Pressemitteilung des Statistischen Bundesamtes (Destatis) vom 10. November 2023

Fachtagung über Essstörungen und Substanzgebrauchsstörungen

Von Mädchen und Frauen erkranken gemäß Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Laufe ihres Lebens durchschnittlich etwa 2,8 Prozent an einer Binge-Eating-Störung, 1,9 Prozent an Bulimie und 1,4 Prozent an Magersucht. Jungen und Männer sind seltener betroffen: 1 Prozent erkrankt an einer Binge-Eating-Störung, 0,6 Prozent an Bulimie und 0,2 Prozent an Magersucht. Doch nicht nur die aktuelle Berichterstattung in den Medien weist darauf hin: Die Verbreitung von Essstörungen ist in den letzten Jahren angestiegen. Auch Hamburger Expert*innen berichten von einer Zunahme von Essstörungen seit der Corona-Pandemie.

Was genau sind eigentlich Essstörungen? Welche Hilfe- und Beratungsmöglichkeiten gibt es? Was kann man tun, wenn die Betroffenen sowohl eine Substanzgebrauchsstörung als auch eine Essstörung aufweisen? Diese und weitere Fragen standen im Mittelpunkt der Fachtagung von SUCHT.HAMBURG am 22. November 2023. Mit über 100 Teilnehmenden fand die Tagung in der Hamburger Fachöffentlichkeit großen Anklang.

„Die Wahrnehmung über die Verbreitung von gestörtem Essverhalten und von Essstörungen hat sich seit der Corona-Pandemie deutlich erhöht“, so Christiane Lieb, Geschäftsführerin von SUCHT.HAMBURG. „Essstörungen sind sehr ernstzunehmende Erkrankungen, die in der Regel einer langjährigen, professionellen Behandlung bedürfen. Treten sie zusammen mit stoffgebundenen Abhängigkeitserkrankungen auf, gibt es bislang häufig keine adäquaten Hilfen für die Betroffenen. Unsere Fachtagung konnte aufzeigen, dass bei frühzeitiger und aufeinander abgestimmter Behandlung und Therapie solche chronischen Verläufe oft verhindert und die Patient*innen infolge eine gute Aussicht auf Heilung haben“, so Christiane Lieb weiter.

Die Tagung wurde mit einem Vortrag von Dr. med. Siobhan Loeper (Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie – Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf) über die „Epidemiologie und Formen von Essstörungen“ eröffnet, in dem sie zu Beginn die Zunahme der Verbreitung von Essstörungen während und nach der Corona-Pandemie hervorhob. Im Weiteren machte Dr. med. Loeper darauf aufmerksam, dass bei einer Auseinandersetzung mit Essstörungen vor allem im klinischen Kontext häufig über Magersucht bzw. Anorexia nervosa gesprochen wird. Dabei gilt es jedoch nicht aus dem Blick zu verlieren, dass die Verbreitung von Überessen und Binge-Eating und das damit in Verbindung stehende Übergewicht und Adipositas sehr viel häufiger sind und in den letzten Jahren stark zugenommen haben.

Dr. Sylvia Beisel (salus klinik Lindow) ging in ihrem Vortrag auf den Zusammenhang von stoffgebundenen Abhängigkeitserkrankungen und Essstörungen ein. Aufgrund der Tatsache, dass mindestens jede fünfte Person, die eine Essstörung hat, gleichzeitig auch eine Substanzgebrauchsstörung aufweist, machte sie auf sehr eindrückliche Weise deutlich, dass eine Gesundung der Betroffenen am besten möglich ist, wenn beide Erkrankungen gemeinsam behandelt und therapiert werden. Eine solche integrierte und aufeinander abgestimmte Behandlung der beiden Störungsbilder sollte zukünftig unbedingt zum Behandlungsstandard werden.

Im Anschluss an die Impulsvorträge gab die Jahrestagung Raum für die Teilnehmenden sich auszutauschen und zu vernetzen. Im Fokus standen die vielfältigen Beratungs- und Unterstützungsangebote in Hamburg.

Am Nachmittag hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihr Wissen in fünf themenspezifischen Workshops zu vertiefen. Unter anderem ging es dabei um Essstörungen und Geschlechtsidentität, Gewichtszunahme und Männlichkeitsbilder, den Einfluss von Sozialen Medien auf Essstörungen bei Mädchen und jungen Frauen sowie Möglichkeiten und Grenzen der elterlichen Einflussnahme bei Essstörungen.

Im Workshop „Handlungssicherheit im Umgang mit Essstörungen gewinnen“ stand die Sensibilisierung und Ermutigung von Fachkräften, Menschen bei Auffälligkeiten und vor allem Veränderungen in Bezug auf das Körpergewicht anzusprechen, im Mittelpunkt. So sei es zum Beispiel sehr wichtig und hilfreich, eine Person bei einer auffälligen Gewichtsveränderung in einem recht kurzen Zeitraum und/oder wenn sie sich sehr intensiv mit Ernährung oder Diäten beschäftigt, darauf wertungsfrei und wohlwollend anzusprechen. Denn so können häufig bereits mögliche negative Dynamiken frühzeitig unterbrochen werden, bevor es zu einer Manifestation einer Störung komme.

Aus: Pressemitteilung von Sucht.Hamburg gGmbH Information.Prävention.Hilfe. Netzwerk vom 23. November 2023

TERMINE

16. bis 18. Februar 2024:
Multiplikatoren-Tagung „Junger Kreuzbund“, Münster

1.bis 3. März 2024:
Seminar für alle im Kreuzbund: „Wir sind auf Sendung – Der Kreuzbund in Funk und Fernsehen“, Hamburg

2. / 3. März 2024:
Sitzung der Geschäftsführungen der DV (Hybrid-Veranstaltung), Hamm

22. bis 24. März 2024:
Seminar für alle im Kreuzbund: „Achtsam leben – Stille erfahren ist wie Abstinenz einüben“, Georgsmarienhütte

5. bis 7. April 2024:
Multiplikatoren-Tagung „Kreuzbund-kompakt“ Magdeburg

12. bis 14. April 2024:
Seminar für alle im Kreuzbund: „Vom Ich zum Du – von Freundschaft und Solidarität“, Würzburg

20. / 21. April 2024:
Bundesdelegiertenversammlung, Siegburg

29. Mai bis 2. Juni 2024:
103. Deutscher Katholikentag, Erfurt

7. bis 9. Juni 2024:
Multiplikatoren-Tagung „Frauen- und Männerarbeit / Gender“, Siegburg

8. bis 16. Juni 2024:
9. Aktionswoche Alkohol

Hinweis:

Redaktionsschluss für die Ausgabe 2/2024 ist am 29. Februar 2024

Josef-Neumann-Stiftung

Eine gemeinnützige Stiftung für den Kreuzbund e.V.

Spenden
Wie können Sie helfen?

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

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

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

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

IMPRESSUM

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

Verantwortlich für den Inhalt:
Gunhild Ahmann

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

Druck:
Thiekötter Druck GmbH & Co. KG, Münster

Titelbild:
Adobe Stock © K Seisa/peopleimages.com

Rückseite:
Gunhild Ahmann

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.

Neige dich, o Winterwald, vor der Sonne Allgewalt,
vor des Lichtes Zauberschein, der dich hüllt so festlich ein.
(Carl Peter Fröhling)