

WEGGEFÄHRTE

Sei gut, Mensch!



Liebe Leserinnen und Leser!

„Sei gut, Mensch!“

Würden Sie von sich sagen, dass Sie ein „Gutmensch“ sind? Vermutlich nicht. Mindestens würden die meisten aber sagen, dass sie versuchen, gute Menschen zu sein. Was aber stört dann am Wort „Gutmensch“? 2015 wurde es immerhin zum Unwort des Jahres gekürt. In der Begründung der Jury hieß es, dass mit diesem Wort Toleranz und Hilfsbereitschaft als naives, dummes oder weltfremdes Helfersyndrom diffamiert werden. Was aber ist schlecht und weltfremd daran, tolerant und hilfsbereit zu sein?

Unsere Gesellschaft wäre eine andere ohne die sorgenden Nachbarn, die sich um ältere Menschen nebenan kümmern; ohne die ehrenamtlichen Bürgermeister, die ihr Dorf mitgestalten wollen; ohne die Männer und Frauen, die sich in Selbsthilfegruppen engagieren; ohne die Helfer-

kreise, die Flüchtlinge unterstützen. All diese Menschen sind bereit, Anderen Gutes zu tun, sich zu engagieren und dort zu helfen, wo Hilfe benötigt wird. Sie wollen etwas bewegen und sind auch bereit auf die Straße zu gehen, um gegen Unrecht zu protestieren oder beispielsweise für eine konsequente Klimapolitik zu kämpfen. Sie sind gute Menschen, weil sie nicht bei sich stehen bleiben, sondern ihr Handeln am Wohl anderer ausrichten.

Dies gilt auch für die vielen, die aus ihrer inneren Haltung und Überzeugung heraus einen Beruf gewählt haben, sei es in der Kinder-, Jugend- oder Altenhilfe, im Gesundheitswesen, in der Arbeit mit und für behinderte, suchtkranke oder obdachlose Menschen.

Was also ist nun gut? „Jesus antwortete: Warum nennst du mich gut? Niemand ist gut außer der eine Gott.“ (Mk 10,18) Danach ist es ein göttliches Merkmal, gut zu sein. Nicht nur mit dieser Aussage stellt Jesus unsere Maßstäbe geradezu auf den Kopf. Dies wird auch im Gleichnis von den Arbeitern im Weinberg (Vgl. Mt 20,1-16) deutlich: Ein Gutsbesitzer wirbt im Laufe des Tages unterschiedliche Arbeiter an, damit diese in seinem Weinberg arbeiten. Unabhängig davon wie lange sie gearbeitet haben, erhalten am Abend alle den gleichen Lohn. Was in unserem Empfinden ungerecht wirken mag, macht deutlich, dass Gott zu allen Menschen gut sein will – unabhängig davon, ob einer nun das Glück hatte, bei den ersten zu sein oder das Pech, erst am Ende des Tages die Chance auf eine Arbeit bekommen zu



Dr. Peter Neher

haben. Es geht ihm um den Menschen, nicht um dessen Leistung.

Vor diesem Hintergrund will die Kampagne dazu ermutigen, das zu leben, was wir von Gott her sind: gut! „Sei gut, Mensch!“ lädt also dazu ein, genau das aktiv zu leben, was in uns Gutes angelegt ist, d.h. Menschen beizustehen, die Unterstützung brauchen, ganz konkret und auch politisch. Und sich entschieden gegen Hass und Ausgrenzung zu wehren. Damit setzt die Kampagne ein Zeichen dafür, dass wir es nicht hinnehmen, dass „gutes Handeln“ herabgesetzt und diffamiert wird.

Die Kampagne will aber auch deutlich machen, dass wir als Gesellschaft das Engagement und die „göttliche“ Perspektive brauchen, die darauf drängen, dass der Mensch im Mittelpunkt steht. Zum Glück gibt es viele gute Menschen, die genau das verkörpern und leben. Gerade vielfältige Gesellschaften wie unsere sind darauf angewiesen, dass Menschen bereit sind, Verantwortung zu übernehmen und tatkräftige Antworten auf die Frage geben, wie wir zusammenleben wollen – sei es in ihrer Freizeit oder in ihrem Beruf. Nicht zuletzt deshalb dürfen wir es uns nicht nehmen lassen, gute Menschen zu sein – und das Gutsein schon gar nicht schlecht reden zu lassen.

Dr. Peter Neher, Präsident des Deutschen Caritasverbandes

Gutmensch
Jemand, der für Zusammenhalt auf die Straße geht.

Sei gut, Mensch!
Die ganze Geschichte: SeiGutMensch.de

caritas

Zu dieser Ausgabe



Liebe Leserin, lieber Leser,

unsere demokratische Gesellschaft braucht das Engagement ihrer Bürgerinnen und Bürger, die sich in guter Absicht für Andere einsetzen, Probleme wahrnehmen, anpacken und um menschenwürdige politische Lösungen ringen. Viele Hunderttausende engagieren sich ehrenamtlich in der Altenhilfe, begleiten

Geflüchtete bei Behördengängen oder investieren ihre Zeit in Bürgerinitiativen oder in der Selbsthilfe.

Dass diese Hilfe auf Unverständnis und Ablehnung stoßen kann, haben die Debatten der vergangenen Jahre gezeigt. Menschen wurden als „Gutmenschen“ bezeichnet, um ihre Überzeugungen und ihr Handeln als naiv und weltfremd zu diffamieren. 2015 wurde „Gutmensch“ sogar zum Unwort des Jahres.

Einen deutlichen Akzent dagegen setzt der Deutsche Caritasverband (DCV) mit seiner diesjährigen Kampagne „Sei gut, Mensch!“. Wer Anderen Gutes tut und sein Handeln auf das Gemeinwohl ausrichtet, darf nicht verunglimpft werden. Helfen und solidarisch sein darf nicht zum Vorwurf werden, fordert der DCV. „Deshalb müssen wir Menschen, die bereit sind Gutes zu tun, ermutigen und ihnen verstärkt unsere Anerkennung aussprechen,“ so Dr. Peter Neher, Präsident des DCV. Für den Zusammenhalt in der Gesellschaft braucht es dringend „Gutmenschen“, die Verantwortung für die Nächsten und die Gemeinschaft übernehmen. Über die Hintergründe und Forderungen der Caritas-Kampagne haben wir mit Teresa Wieland gesprochen, Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des DCV in Berlin. (S. 6-7)

Die meisten Menschen haben eine natürliche Neigung zu helfen, sagt Dr. Stefan Klein, Physiker, Philosoph und Wissenschaftsautor. Anderen zu helfen aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn. In seinem Buch „Der Sinn des Gebens“ schreibt er, dass den Altruisten die Zukunft gehört. (S. 10-11) Über die Besonderheiten des ehrenamtlichen Engagements in der Sucht-Selbsthilfe spricht Jürgen Naundorff, Mitglied der erweiterten Geschäftsführung des Blauen Kreuzes in Deutschland (S. 12-13) Und selbstverständlich haben wir auch zwei Funktionstragende im Kreuzbund, Marianne Leitsch und Michael Hülsen, gefragt, warum sie sich für unseren Verband engagieren. (S. 14-15)

Auf der nächsten Bundesdelegiertenversammlung wird ein neuer Bundesvorstand gewählt, wir stellen Ihnen die Kandidatin und die Kandidaten vor. (S. 4) Auch die Leitungen der Arbeitsbereiche und die Mitglieder der Finanzkommission werden gewählt.

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

Viele gute Lesemomente, neue Erkenntnisse und ein frohes Osterfest wünscht Ihnen

Ihre Gunhild Ahmann

Aus dem Inhalt

Seite

IMPULS	U2
ZU DIESER AUSGABE	1
AUS DEM BUNDESVERBAND	2-5
<ul style="list-style-type: none"> ■ Unsere Botschaft verständlich und unterhaltsam verpacken ■ Zur Veränderung motivieren ■ Kandidaturen für den Bundesvorstand ■ Der Kreuzbund-Chat ist online 	
IM BLICKPUNKT:	
„SEI GUT, MENSCH!“	6-15
<ul style="list-style-type: none"> ■ Ehrenamt muss auch Spaß machen ■ Viele Facetten des Ehrenamtes ■ Unverzichtbares ehrenamtliches Engagement ■ Das Netz, das die Gesellschaft zusammenhält ■ Ehrenamt schafft zwischenmenschliche Verbindungen ■ Warum engagiere ich mich im Kreuzbund? ■ Wie Nächstenliebe Gesellschaften gestalten kann 	
HOBBY + FREIZEIT	16-17
PERSÖNLICHE GESCHICHTEN	18
AUS DEN DIÖZESANVERBÄNDEN	19-24
PASSIERT – NOTIERT	25-32
TERMINVORSCHAU / IMPRESSUM	U3

Unsere Botschaft verständlich und unterhaltsam verpacken

Wie die Kreuzbund-Gruppen Kontakte zu Rundfunksendern herstellen können und welche Anforderungen sich daraus für die Öffentlichkeitsarbeit ergeben, haben die 20 Teilnehmenden des Bundesseminars „Wir sind auf Sendung – Der Kreuzbund in Funk und Fernsehen“ vom 14. bis 16. Februar 2020 in Köln diskutiert. Die Leitung des Seminars hatten Peter Kirianczyk (siehe Foto unten rechts), freiberuflicher Videojournalist aus Haltern, und Gunhild Ahmann, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit des Kreuzbund-Bundesverbandes und nebenberufliche Rundfunkredakteurin.

Zuerst berichteten die Teilnehmenden von ihren bisherigen Erfahrungen mit Radio und Fernsehen, die sich teilweise auf die Nutzung beschränkten. Am Samstagmorgen stellte Gunhild Ahmann dann in einem Grundlagenvortrag das Rundfunksystem in Deutschland, seine Entstehung und Entwicklung vor. Es gibt drei Organisationsformen des Rundfunks:

1. Der öffentlich-rechtliche Rundfunk wurde nach dem 2. Weltkrieg von den alliierten Besatzungsmächten gegrün-



Das Sportschau-Studio war Teil der Besichtigung des WDR-Funkhauses in Köln

det. Es gilt das Gebot der Staatsferne und der politischen und wirtschaftlichen Unabhängigkeit. Der Grundversorgungsauftrag umfasst die Säulen Information, Bildung, Kultur und Unterhaltung. Der öffentlich-rechtliche Rundfunk finanziert sich über Rundfunkbeiträge.

2. Staatlich und aus Steuergeldern finanziert werden die Deutsche Welle (deutschsprachiger Sender für das Ausland) und der Deutschlandfunk.

3. Privatrechtlichen Rundfunk gibt es seit 1984 mit dem Sendestart von RTL und Sat1. Sie finanzieren sich ausschließlich über Werbung.



Interview-Training mit Stehtisch, Mikrophon und Kamera

Im nächsten Schritt haben wir die wesentlichen Unterschiede zwischen den Printmedien und Hörfunk bzw. Fernsehen erarbeitet. So begegnen Fernsehzuschauer Menschen mit Bild und Stimme, einschließlich Mimik und Gestik. Im Gegensatz zum Lesen können sie das Tempo der Informationsaufnahme nicht selbst bestimmen und müssen der Geschwindigkeit folgen, mit der Text und Bild vermittelt werden. Auch haben Fernsehzuschauer keinen Überblick über den gesamten Beitrag, sind also abhängig von der Sendezeit.

Was bedeutet das jetzt für unsere Öffentlichkeitsarbeit im Rundfunk? Wir brauchen einen „Aufhänger“, einen Anknüpfungspunkt, der den Anlass für den gewünschten Beitrag liefert, z.B. die

„Aktionswoche Alkohol“, der neue Drogenbericht der Bundesregierung, das sogenannte Komasaufen u.Ä. Grundsätzlich gilt: Wenn wir uns an einen Sender wenden, sollte das immer im Zusammenhang mit einem konkreten Thema stehen. Dabei sind möglichst aktuelle Zahlen mitzuliefern, die man im „Jahrbuch Sucht“ oder auf der Internetseite der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) findet.

Anschließend haben die Teilnehmenden in Kleingruppen eine möglichst öffentlichkeitswirksame Veranstaltung entwickelt. Norbert Werner und Klaus Kuhlen aus Düsseldorf konnten dabei eine Idee präsentieren, die sie bereits umsetzen: Sie organisieren am Samstag, 15.

August 2020 an der Rheinkniebrücke in Düsseldorf von 11 bis 22 Uhr das erste alkoholfreie Open-Air-Festival in Deutschland.

Am Samstagnachmittag stand eine ca. zweistündige Führung durch das WDR-Funkhaus in Köln auf dem Programm. Dabei erfuhren wir u.a., dass der WDR als größte Landesrundfunkanstalt über 4000 Mitarbeitende hat und ca. 25 Prozent des Programms für „Das Erste“ produziert. Neben den Studios für verschiedene Sendungen erhielten wir auch interessante Einblicke in das Hörspielstudio.

Am Freitag- und Samstagabend haben wir uns mehrere Fernseh- und Radiobeiträge angesehen und angehört, die die

Seminarleitung und die Teilnehmenden mitgebracht hatten. Am Sonntagmorgen schlossen wir das Seminar mit einem kleinen Interviewtraining ab. Auf alle möglichen Fragen rund um die Themen „Sucht“ und „Sucht-Selbsthilfe“ galt es, verständliche und prägnante Antworten zu finden. Und das vor der Kamera von Peter Kirianczyk...

Es war übrigens sehr angenehm, dass niemand das „obligatorische Eisessen“ am Samstagabend vermisst hat...Der Spaziergang zum Kölner Dom und über die Hohenzollernbrücke auf die andere Rheinseite war viel schöner!

*Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*

Zur Veränderung motivieren

So lautete das Thema der Multiplikatoren-Tagung „Junger Kreuzbund“ vom 14. bis 16. Februar 2020 in Hamburg. 16 Multiplikatorinnen und Multiplikatoren hatten sich zur jährlichen Tagung im St. Ansgar-Haus zusammengefunden.

Die Teilnehmenden haben sich zu motivierenden Gesprächstechniken und Haltungen informiert und gemeinsam deren Relevanz für den Arbeitsbereich der jungen Selbsthilfe überprüft.

In Übungen zu dritt oder zu viert konnten Techniken des verstehenden Zuhörens ausprobiert werden; Abwägungsprozesse (Pro- und Contra-Argumente) sollten den „Hilfesuchenden“ in einer möglichst zieloffenen und akzeptierenden Atmosphäre unterstützen; Ermutigung und Zuversicht sollte das Selbstvertrauen und die Veränderungsmotivation des vielleicht noch zweifelnden oder zögerlichen „Hilfesuchenden“ stärken.

Menschen ohne gefestigte Abstinenzmotivation mit einer akzeptierenden zieloffenen Haltung zu begegnen, ist für Gruppen eine nicht immer zu stemmende Herausforderung. Viele junge Gruppen funktionieren jedoch bereits nach diesem Prinzip, zumal sich junge Abhän-



gige oft überfordert fühlen, sich für den Rest ihres Lebens einer umfassenden Suchtmittelabstinenz zu verschreiben.

Eine Gruppe braucht hinsichtlich ihrer Ziele und Haltungen eine weitgehend gemeinsame Übereinkunft, um zu funktionieren. Die meisten Gruppen arbeiten erfolgreich mit einer klar abstinenzorien-

tierten Haltung. Manche – besonders junge – Gruppen funktionieren sehr gut suchtbegleitend, wenn auch oft zu dem Preis einer erhöhten Fluktuation der Mitglieder. Wie gut das viele Wege nach Rom führen.

*Marianne Holthaus, Suchtreferentin des
Kreuzbund-Bundesverbandes*

Kandidaturen für den Bundesvorstand

Auf der nächsten Bundesdelegiertenversammlung wird der neue Bundesvorstand des Kreuzbundes gewählt. Er besteht aus fünf Personen: Ein(e) Bundesvorsitzende(r), drei stellvertretende Bundesvorsitzende und dem Geistlichen Beirat, der von der Bischofskonferenz ernannt und deshalb nicht gewählt wird. Er ist gleichzeitig Leiter des Arbeitsbereichs „Seelsorge“. Hier werden die Personen vorgestellt, die bis jetzt für den Bundesvorstand kandidieren. Weitere Kandidaten können sich noch bis zur Wahl melden.

Außerdem werden auf der Bundesdelegiertenversammlung die Arbeitsbereichsleitungen und die Finanzkommission gewählt. Die neuen Arbeitsbereichsleitungen werden in der nächsten Ausgabe des WEGGEFÄHRTE ihre Pläne und Ziele für die kommenden drei Jahre erläutern.



Andrea Stollfuß

Jahrgang: 1957

Beruf/Tätigkeit: Krankenschwester-Intensiv und Anästhesie a.D.

Wohnort: Bonn

Diözesanverband: Köln e.V.

im Kreuzbund seit: 2000

Angestrebte Funktion:
Bundesvorsitzende



Rüdiger Blomeyer

Jahrgang: 1965

Beruf/Tätigkeit: Verwaltungsangestellter im Bischöflichen Generalvikariat Osnabrück

Wohnort: Osnabrück

Diözesanverband: Osnabrück e.V.

im Kreuzbund seit: 2004

Angestrebte Funktion:
Stellvertretender Bundesvorsitzender



Gerhard Iser

Jahrgang: 1962

Beruf/Tätigkeit: Angestellter bei einem Maschinenbauverband, dort zuständig für Statistik und das Erstellen von grafischen Aufbereitungen der Zahlen

Wohnort: Heppenheim / Bergstraße

Diözesanverband: Mainz

im Kreuzbund seit: 1999

Angestrebte Funktion:
Stellvertretender Bundesvorsitzender



Franz E. Kellermann

Jahrgang: 1953

Beruf/Tätigkeit: Versicherungskaufmann

Wohnort: München

Diözesanverband: München u. Freising

im Kreuzbund seit: 2003

Angestrebte Funktion:
Stellvertretender Bundesvorsitzender



Zur jährlichen Sitzung trafen sich am 29. Februar 2020 die Geschäftsführerinnen und Geschäftsführer der Diözesanverbände in der Bundesgeschäftsstelle in Hamm. In einem regen Austausch über viele organisatorische und inhaltliche Themen wurden Arbeitsabläufe miteinander abgestimmt und Vorhaben vorgestellt.

Der Kreuzbund-Chat ist online

Am 11. Februar 2020 hat der Kreuzbund-Chat seine Testphase beendet und den öffentlichen Betrieb gestartet. Wie zu erwarten, war die Beteiligung der Kreuzbund-Mitglieder sehr rege, alle waren neugierig. Die gute Nachricht ist: Es läuft gut! Allerdings hat sich nach dem ersten Ansturm das Interesse etwas gelegt. Bis auf einige treue Stammteilnehmende haben wohl viele Gruppenmitglieder wenig Interesse, sich zusätzlich zu ihrer Gruppe vor Ort noch online auszutauschen.

Aus den Rückmeldungen der Gruppen, die bei mir angekommen sind, habe ich den Eindruck gewonnen, die Haltung vieler Weggefährten beschränkt sich auf passive Zustimmung: „Ist ja ganz gut, aber nichts für mich, brauche ich nicht, interessiert mich nicht.“

Dazu kommen teilweise noch bestehende Probleme bei der Registrierung und beim technischen Ablauf des Chats – aber das sind Dinge, die sich beheben lassen.

Trotzdem ist die Gesamtbilanz sehr positiv. Es gab immer gute und anregende Gespräche, auch wenn nur wenige Teilnehmende, sprich „der harte Kern“ anwesend waren, die Teilnahme am Chat hat sich immer gelohnt, genau wie die Teilnahme am Gruppenabend vor Ort.

Es gab auch tatsächlich schon Teilnehmende „von außen“, einige von ihnen sind jetzt auch regelmäßig dabei, was ich äußerst erfreulich finde. Damit steht auf jeden Fall fest, dass wir auch online die Betroffenen und Angehörigen gut unter-

stützen und Hilfen bieten können, dass sie ihren Weg finden!

In den nächsten Wochen werden wir daran arbeiten, den Chat auch außerhalb des Kreuzbundes bekannter zu machen. Damit erreichen wir auch jüngere Leute, die sich orientieren wollen und Hilfe suchen. Und die können wir leisten!

Alle Weggefährten, die sich beteiligen möchten, sind herzlich willkommen, und zwar montags und dienstags von 19 bis 20 Uhr und donnerstags von 11 bis 12 Uhr.

Ich bin überzeugt, dass dieses Projekt ein Erfolg wird, die Erfahrungen der ersten Wochen stimmen mich optimistisch!

Marie Bischoff,
Steuerungsgruppe Kreuzbund-Chat

Ehrenamt muss auch Spaß machen

Für den Deutschen Caritasverband (DCV) ist ehrenamtlicher Einsatz enorm wichtig. Die Zahlen sind beeindruckend: 2016 hatte der Deutsche Caritasverband 340.000 ehrenamtliche Mitarbeitende und rund 659.000 hauptamtliche Mitarbeitende. Das entspricht 14 Ehrenamtlichen pro Einrichtung. Sie leisten rund 24 Millionen Stunden ehrenamtliche Arbeit. Hinzu kommen noch rund 10.000 Menschen in den Bundesfreiwilligendiensten der Caritas. Dieses Engagement sollte entsprechend gewürdigt werden, Menschen zum Ehrenamt ermutigt werden. Gunhild Ahmann hat sich mit **Teresa Wieland**, Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit beim DCV in Berlin, über die **Caritas-Kampagne 2020** unterhalten.

WEGGEFÄHRTE: *Wie ist es zu der Caritas-Kampagne „Sei gut, Mensch!“ gekommen? Was ist der Hintergrund, und was ist die Absicht des DCV?*

Teresa Wieland: In einer demokratischen Gesellschaft stärkt das Engagement von Bürgerinnen und Bürgern den gesellschaftlichen Zusammenhalt und ist deswegen von großer Bedeutung. Es ist eine ureigene Aufgabe der Caritas, sich für eine solidarische und demokratische Gesellschaft einzusetzen, in der freiwilliges Engagement auch wertgeschätzt wird. Anderen Menschen zu helfen darf nicht zum Vorwurf werden. Wir wollen mit der Kampagne allen, die sich engagieren, den Rücken stärken. Wir fordern alle dazu auf, im Sinne einer christlichen Perspektive den Nächsten in den Blick zu nehmen.

Seit wann wird der Begriff „Gutmensch“ herabwürdigend gebraucht? Wie ist es Ihrer Meinung nach dazu gekommen? Von welchen Gruppen und Organisationen geht das aus, und was ist ihr Ziel?



Theresa Wieland

2015 war der Begriff „Gutmensch“ das Unwort des Jahres, er wurde aber schon Ende der 90er-Jahre herabwürdigend gebraucht. Die negative Verwendung des Begriffs gibt es also schon länger. Die Flüchtlingssituation im Jahr 2015 war dann jedoch der Auslöser, Toleranz und Hilfsbereitschaft pauschal als naiv und dumm darzustellen und eine helfende Haltung schlechtzureden. Zu Beginn kam diese Darstellung vielleicht aus dem rechten politischen Spektrum. Allerdings ist diese bestimmte Begriffsdeutung irgendwann in den allgemeinen Sprachgebrauch übergegangen – und das kann und will die Caritas nicht hinnehmen und stehenlassen.

Wie können wir dieser negativen Bewertung begegnen und Menschen, die Gutes tun, ermutigen? Was setzt der Caritasverband dem entgegen?

Wir möchten grundsätzlich alle Menschen einladen, aktiv zu werden und etwas Gutes zu tun – und dafür braucht es gar nicht so viel, denn es gibt viele unterschiedliche Formen des Engagements, z.B. für Kinder, ältere Menschen oder auf der politischen Ebene. Allen, die sich freiwillig engagieren, möchten wir Rückhalt geben und ihnen das Gefühl vermitteln, dass sie das Richtige tun. Sie sollen spüren und erleben, dass sie richtig handeln. In unserer Gesellschaft ist jeder aufgefordert, Verant-



wortung zu übernehmen und sich für ein gutes Miteinander einzusetzen, sei es im Beruf oder im Ehrenamt. Wir leben in einer offenen und vielfältigen Gesellschaft, die jeder mitgestalten kann – und das sollten möglichst viele Menschen auch tun, denn wir bewirken nur etwas, wenn wir zusammen aktiv werden und damit auch die Politik auffordern, aktiv zu werden.

Die Zahl der Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren steigt. Fast 44 Prozent der deutschen Wohnbevölkerung im Alter ab 14 Jahren engagieren sich freiwillig (Freiwilligensurvey 2014 des Bundesfamilienministeriums). Im Jahr 1999 waren es nur 34 Prozent. Wie erklären Sie sich diesen Zuwachs?

Der Freiwilligensurvey wird tatsächlich nur alle fünf Jahre durchgeführt, die Zahlen sind allerdings kritisch zu sehen, denn die Fragestellungen und die Erhebungsmethoden haben sich zwischenzeitlich geändert – die Definition des freiwilligen Engagements wurde weiter gefasst. Ein weiterer Punkt: Diese Zahlen berücksichtigen noch gar nicht das gesamte Engagement für Geflüchtete und für den Klimaschutz, das in den vergangenen Jahren entstanden ist.

Auf jeden Fall sind grundsätzlich viele Menschen bereit sich zu engagieren, das hat mehrere Gründe: Die Generation der Babyboomer geht inzwischen in Rente, und das sind gesundheitlich fitte und auch gebildete Menschen, die häufig kei-

ne finanziellen Sorgen haben. Hier gibt es ein großes Potenzial für bürgerschaftliches Engagement.

Wir können feststellen, dass das bürgerschaftliche Engagement insgesamt bunter und vielfältiger geworden ist. Die Menschen passen es an ihre jeweilige Lebensrealität bzw. ihre Lebensentwürfe an. Es gibt immer mehr temporäre Formen des Engagements, die zu den Interessen der Menschen, zu den Themen, die sie bewegen, und zum jeweiligen Zeitpunkt in ihre Lebenswelt passen. Dass sich jemand jahrzehntelang für einen Verein ehrenamtlich einsetzt, wird dagegen immer seltener. Ursache dafür ist auch die zunehmende berufliche Mobilität der Menschen.

Wie wichtig ist ehrenamtlicher Einsatz für die Gesellschaft? Warum brauchen wir freiwilliges Engagement?

Das Ehrenamt ist ganz wichtig für den Zusammenhalt in der Gesellschaft. Ehrenamtliche werden mit ihren Fähigkeiten, Kenntnissen und Erfahrungen anders aktiv als hauptamtliche Mitarbeiter. Sie bringen andere Interessen und Talente ein und sor-

gen damit für eine eigene Dynamik. Sie wollen etwas bewegen. Wichtig ist dabei, dass sie sich auch ernst genommen fühlen, ansonsten empfinden sie ihre ehrenamtliche Tätigkeit nicht als erfüllend.

Den höchsten Anteil freiwillig Engagierter finden wir in den Bereichen Sport und Bewegung, gefolgt von Schule und Kindergarten sowie Kultur und Musik. Warum ist es so schwierig, Menschen zum Engagement für die Sucht-Selbsthilfe zu bewegen? Und wie könnte der Kreuzbund dazu motivieren?

Bei der Suchtkrankheit spielt sicherlich die Scham eine Rolle, hier ist noch viel Überzeugungsarbeit zu leisten, um die Sucht zu entstigmatisieren. Wichtig ist es sicher, dass sich suchtkranke Menschen darüber klarwerden, dass ihre Sucht sie zu dem Menschen gemacht hat, der sie jetzt sind. Aus dem eigenen Erleben heraus und aufgrund der eigenen Erfahrungen ist das Verständnis für andere suchtkranke Menschen ein anderes als bei professionellen Helfern bzw. Suchtberatern. Es gibt aber sicherlich auch Phasen, wo sie sich eingestehen sollten, dass sie momentan anderen nicht helfen können, um sich selbst zu

schützen. Auch bei dem sehr ernstesten Thema Sucht sollte das Ehrenamt nicht belasten, sondern Freude bereiten – und das transportieren die Ehrenamtlichen dann auch nach außen.

Personen mit hoher Bildung engagieren sich zu einem höheren Anteil, Menschen auf dem Land mehr als in städtischen Gebieten und Menschen aus Westdeutschland mehr als in Ostdeutschland, Menschen ohne Migrationshintergrund mehr als Menschen mit Migrationshintergrund. Müssen wir das so hinnehmen? Oder sollte man diese Tendenz aufhalten – für den Zusammenhalt in der Gesellschaft? Wie könnte das gehen?

Die Caritas hat immer den Anspruch, die Gesellschaft

zu verändern und es einfacher und attraktiver zu machen, sich dafür einzusetzen. Jeder soll etwas finden, für das er sich einsetzen kann. Von daher fordern wir Barrierefreiheit, und zwar nicht nur im konkreten Sinn, sondern auch sprachlich und gedanklich. Denn es soll z.B. auch Migranten möglich sein, sich zu engagieren – trotz sprachlicher Hürden. Ehrenamtliche wirken häufig wie Multiplikatoren, indem sie auch andere dazu bewegen und ihnen dabei helfen aktiv zu werden.

Das Ehrenamt trägt auch dazu bei, andere Menschen zu verstehen – ihre Denk- und Verhaltensweisen, d.h. es erhöht die Möglichkeiten, aus der eigenen „Filterblase“ herauszukommen. Es erweitert den Horizont, auch mal die eigene „Komfortzone“ zu verlassen und andere Menschen und ihre Lebenswirklichkeiten kennenzulernen.

Welche Rahmenbedingungen sind wichtig, um das Ehrenamt zu fördern? Wie kann die Politik das Ehrenamt schützen und unterstützen?

Die Caritas hat einige sozialpolitische Forderungen, manchmal genügen aber auch schon kleine Stellschrauben. Z.B. sollten engagierte Menschen kostenlos den ÖPNV nutzen können. Bei Hartz IV-Empfängern sollte die Aufwandsentschädigung nicht auf ihre Leistungen angerechnet werden, denn das Ehrenamt ist ja auch eine Form von Teilhabe an der Gesellschaft. Insgesamt darf sich das Ehrenamt nicht negativ auswirken, sondern es soll positiv erlebt werden. Die Politik sollte hier entsprechende Signale setzen. Außerdem erwerben Ehrenamtliche viele Kompetenzen, das sollte in der Ausbildung und im Studium auch anerkannt werden.

Weitere Informationen:

Deutscher Caritasverband e.V.
Kommunikation und Medien
Teresa Wieland, Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Reinhardtstr. 13, 10117 Berlin
Tel. 030 / 28 444-784
Fax 030 / 28 444-755
E-Mail: teresa.wieland@caritas.de
www.caritas.de



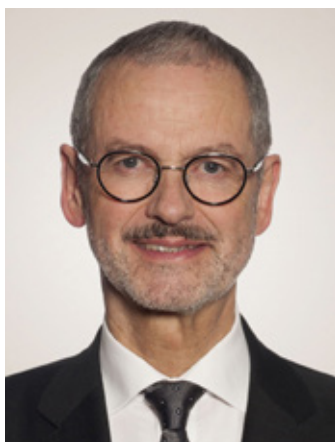
IM BLICKPUNKT

Viele Facetten des Ehrenamtes

Jeder will eigentlich ein guter Mensch sein. Aber hinter der Aufforderung „Sei gut, Mensch!“ steckt eine politische Botschaft. Sie ist eine Reaktion auf gesellschaftliche Entwicklungen, die uns nicht gleichgültig sind. Wenn beispielsweise ehrenamtliche Bürgermeisterinnen und Bürgermeister zurücktreten, weil sie immer häufiger mit Stalking und Beschimpfungen bedroht werden und die Zahl rechtsextremer Gewalttaten zunimmt, sehe ich dies mit Sorge.

Wir wissen, dass freiwilliges und berufliches Engagement für den Zusammenhalt einer Gesellschaft eine wesentliche Grundlage ist und diesen gleichzeitig befördert. Gesellschaftlicher Zusammenhalt ist auf das solidarische Handeln eines Jeden angewiesen: Umsorgende Nachbarn, junge Frauen und Männer im Freiwilligendienst, Menschen, die Berufe wie Pfleger, Sozialarbeiter oder Menschenrechtsanwalt wählen und mit Begeisterung ausüben, Trainer im Sportverein, Jugendliche, die freitags auf der Straße ihr Recht auf einen zukunftsfähigen Planeten einfordern – alle diese Menschen handeln solidarisch, sie zeigen: Die Anderen sind mir nicht egal. Und sie übernehmen Verantwortung für ein gutes Miteinander.

Meine kurze Aufzählung hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Denn, und das ist eine wichtige Botschaft unserer Kampagne, Engagement kann viele Formen annehmen. Die pensionierte Lehrerin, die einmal in der Woche benachteiligten Kindern Nachhilfeunterricht gibt, oder der Kollege, der sich in der kommunalen Flüchtlingshilfe engagiert, sind vermutlich Bilder, die manchen von uns in den Sinn kommen, wenn wir an ein Ehrenamt denken. Aber freiwilliges Engagement geht auch, wenn man wenig Zeit zur Verfügung hat oder ein wenig planbares Leben – zum Beispiel als Studentin oder Student. Man kann sich nämlich auch punktuell engagieren: Für die Pla-



Dr. Peter Neher

nung einer Demo; für einen Ausflug mit einer geflüchteten Familie. Man kann sich auch engagieren und Anderen helfen, wenn man selbst Hilfe erfahren hat, wenn man nur wenig deutsch spricht oder wenn man eine Behinderung hat.

Die Gesellschaft und insbesondere auch wir Wohlfahrtsverbände sind auf diese verschiedenen Formen von Engagement angewiesen. Laut einer Erhebung zum Thema „Ehrenamt bei der Caritas“, die im Jahr 2018 durchgeführt wurde, ging in den Jahren zuvor beinahe 50 Prozent der von uns geleisteten Arbeit im Bereich Migration auf Ehrenamtliche zurück. Im Bereich Hospiz war es rund ein Drittel. Etwa 340.000 Menschen engagieren sich ehrenamtlich bei der Caritas. Ohne diese Menschen wäre unsere Arbeit nicht zu bewältigen.

Engagierte verdienen Ermutigung und Anerkennung. Das gilt für Ehrenamtliche genauso wie für Menschen, die sich für Berufe entscheiden, bei denen die Anderen im Mittelpunkt stehen. Hier komme ich zur ersten politischen Dimension unserer Kampagne: Wir wollen, dass die Rahmenbedingungen für freiwilliges Engagement und für die Menschen, die soziale Verantwortung übernehmen und entsprechende Tätigkeiten ausüben, verbessert werden. Dafür kann an verschiedenen Stellschrauben gedreht werden. Manche sind ein größeres Unterfangen – die Ver-

besserung der Löhne und der Arbeitsbedingungen in der Pflege zum Beispiel.

Andere sind kleine Änderungen, die einen bedeutenden Unterschied machen würden. Hartz IV-Empfängerinnen und -Empfängern sollte zum Beispiel die Aufwandsentschädigung, die sie möglicherweise für ein freiwilliges Engagement erhalten, im SGB II und im SGB XII nicht als Erwerbseinnahme angerechnet werden.

Wichtig sind hierbei auch die Freiwilligendienste. Alle, die einen freiwilligen Dienst leisten wollen, sollten das auch tun können. Dazu aber müssen die Mittel bereitgestellt werden. Warum ihnen nicht auch kostenlose ÖPNV-Fahrten ermöglichen? Eine relativ niederschwellige Forderung, die in den sozialen Netzwerken unter dem Hashtag „Freie Fahrt für Freiwillige“ Karriere macht. Für die Engagierten wäre das ein willkommenes Zeichen der Anerkennung. Oder eine Anrechnung auf Studienvoraussetzungen und ein einheitliches Taschengeld von 400 € monatlich? Die Beschlüsse dazu wären jedenfalls hilfreicher als die Debatte um einen Pflichtdienst.

In puncto Ermutigung und Anerkennung müssen auch wir besser werden. Indem wir den Zugang zum Engagement vereinfachen, zum Beispiel über digitale Angebote. Der Caritasverband der Diözese Osnabrück zeigt mit seiner „Anpacker-App“, wie das gehen kann. Wir müssen Wege finden, um mehr junge Menschen und mehr Menschen mit Migrationshintergrund für ein Engagement bei uns zu gewinnen. Und wir müssen unsere Ehrenamtlichen besser begleiten. Sie leisten unheimlich viel – ihr Einsatz fordert aber auch sehr viel von ihnen ab. Wir dürfen sie damit nicht alleine lassen.

Aber müssen wir ausgerechnet mit dem Begriff „Gutmensch“ für diese Botschaften und Forderungen werben? Das geht ja gar nicht, werden die einen sagen. Schließlich wurde er 2015 zum Unwort des Jahres gewählt. Wir meinen aber, dass er sich gerade deshalb beson-

ders gut als Motto für unsere Kampagne eignet. Denn wir wollen und dürfen die Deutungshoheit darüber, was „gut“ ist und was „gute Menschen“ sind, nicht denen überlassen, die den Begriff lächerlich und verächtlich machen. Es gibt in Deutschland – wie übrigens in Europa und weltweit – immer lauter werdende, menschenverachtende und intolerante Gruppen und Organisationen. Von ihnen ernten viele Menschen, die sich bei uns insbesondere in der Flüchtlingshilfe engagieren, Unverständnis und Ablehnung. Ehrenamtliche berichten von den „lockeren Sprüchen“, die beim Friseur oder am Bierstand beim Schützenfest fallen. „Warum machst Du das eigentlich?“, heißt es dann – „Du bist ganz schön blöd und naiv“, schwingt in der Frage mit. Ehrenamtliche wurden und werden vielerorts

beleidigt und verunglimpft. Im Bistum Essen hat der Caritasverband deshalb bereits im Jahr 2016 ein Programm aufgesetzt, das Mitarbeiterinnen, Mitarbeiter und Ehrenamtliche dafür wappnet, auf „Hate Speech“ zu reagieren.

Es sind aber bei weitem nicht nur wir bei der Caritas von der Verrohung bestimmter Debatten und einem insgesamt zunehmend aggressiven Klima betroffen. Ein kurzer Blick in die sozialen Medien reicht, um sich davon ein Bild zu machen. Leider bleiben die Angriffe und Anfeindungen oft nicht virtuell, wie einige Vorfälle in jüngster Vergangenheit gezeigt haben. In jeder zwölften Kommune in Deutschland wurde schon mal ein Mitarbeiter der Verwaltung oder ein Gemeinderat körperlich angegriffen, wie die im

vergangenen Jahr veröffentlichte Umfrage „Kommunal“ ergeben hat.

Wir wehren uns dagegen, dass helfen und solidarisch sein, zum Vorwurf wird. Vermutlich wäre es zu ehrgeizig, wollten wir mit unserer Kampagne den Begriff „Gutmensch“ umdrehen und zum Kompliment werden lassen. Es wäre aber schon viel gewonnen, wenn er nicht mehr als Beleidigung verstanden würde. Wenn diejenigen, die ihn in den Mund nehmen, einen Moment innehalten und sich fragen, was daran verwerflich sein soll, ein guter Mensch zu sein.

Statement von Dr. Peter Neher, Präsident des Deutschen Caritasverbandes, zum Auftakt der Jahreskampagne 2020

Unverzichtbares ehrenamtliches Engagement

„Ohne das ehrenamtliche Engagement der Menschen in unseren Einrichtungen

und Diensten wäre die Caritas in Deutschland nicht die Institution, die wir heute kennen“, sagt Caritas-Präsident Dr. Peter Neher zum Internationalen Tag des Ehrenamtes am 5. Dezember 2019. „Der Einsatz der vielen Menschen ist unverzichtbar für unsere Arbeit und den gesellschaftlichen Zusammenhalt - daher möchte ich mich bei allen Ehrenamtlichen herzlich bedanken.“

Stunden projektbezogen und knapp 100.000 Stunden in einmaligem Engagement. Hinzu kommen 10.000 Freiwilligendienstleistende, die sich jedes Jahr in FSJ und BFD engagieren.

„Die Motivation und Begeisterung beispielsweise der Freiwilligendienstleistenden ist eine Kraftquelle für unsere Arbeit. Freiwillige und Ehrenamtliche sollten daher ihr Engagement bei der Bewerbung um eine Ausbildung oder einen Studienplatz anerkannt bekommen. Auch kostenlose und vergünstigte ÖPNV- und Bahntickets wären eine Wertschätzung“, so Neher.

Das Engagement und die Ehrenamtlichen selbst sind vielfältig: Die Engagierten sind alt, jung, berufstätig, in Rente, gehen zur Schule, studieren, leben mit einer Behinderung, haben einen Fluchthintergrund oder wurden in Deutschland geboren.

Aus: Pressemitteilung des Deutschen Caritasverbandes vom 5. Dezember 2019



IM BLICKPUNKT

Das Netz, das die Gesellschaft zusammenhält

Für andere zu sorgen, schützt uns nicht nur vor Einsamkeit und Depression. Vielmehr macht uns Selbstlosigkeit glücklicher und erfolgreicher – und beschert uns sogar ein längeres Leben. Denn nicht nur Wettbewerb, sondern auch Kooperation ist eine Triebkraft der Evolution. Menschliches Miteinander und das Wohlergehen anderer gehören zu unseren tiefsten Bedürfnissen – darüber schreibt Stefan Klein in seinem Buch „Der Sinn des Gebens. Warum Selbstlosigkeit in der Evolution siegt und uns Egoismus nicht weiterbringt“ (erschienen bei S. Fischer 2010).



Dr. Stefan Klein

Dr. Stefan Klein, geboren 1965 in München, ist Physiker, Philosoph und einer der erfolgreichsten Wissenschaftsautoren deutscher Sprache. Er lebt in Berlin und ist Gastprofessor für Kulturwissenschaft an der dortigen Universität der Künste. Gunhild Ahmann hat sich mit dem Wissenschaftsjournalisten über Egoismus und Altruismus unterhalten.

WEGGEFÄHRTE: *Wie definieren Sie Altruismus? Gibt es eine altruistische Persönlichkeit, also Menschen, die charakterlich eher zum Helfen neigen als andere?*

Stefan Klein: Altruismus ist das Handeln zum Nutzen anderer auf eigene Kosten und ohne eine Gegenleistung. Dabei kommt es nicht auf die Motivation an, sondern der Aufwand und die Ergebnisse stehen im Vordergrund. Die meisten Menschen haben eine natürliche Neigung zu helfen. Dennoch gibt es natürlich Unterschiede: Einige Menschen sind von Natur aus altruistischer als andere. Experimente haben gezeigt, dass die meisten Menschen ihr Verhalten abhängig machen vom Verhalten anderer. 60 Prozent der Menschen sind grundsätzlich zur Kooperation bereit, denn sie profitieren ja unmittelbar davon, wenn es ihrer Gruppe besser geht. 20 Prozent koope-

rieren unter bestimmten Umständen, zeigen also einen bedingten Altruismus, und weitere 20 Prozent haben die Einstellung, dass die anderen etwas tun sollen.

Wir wissen relativ wenig darüber, was altruistische Menschen auszeichnet. Grundsätzlich sind sie eher imstande, sich in andere Menschen hineinzusetzen. Und helfende Menschen sind angstfreier als Egoisten, sie gehen mit vielen Dingen gelassener und pragmatischer um.

Welche Bedeutung hat altruistisches Verhalten für die freiwilligen Helfer/-innen? Wie wirkt es sich aus? Wieso tut Helfen auch den Helfenden gut?

Wir fühlen uns gut, wenn wir anderen Menschen helfen. Ähnlich wie bei gutem Essen, Sex oder auch Suchtmitteln wird das Belohnungszentrum im Gehirn aktiviert. Es fühlt sich einfach gut an, und das ist nicht nur ein kurzfristiger Effekt. Altruistische Menschen sind langfristig zufriedener und haben eine bessere psychische und physische Gesundheit, das haben internationale Studien ergeben. Im statistischen Mittel ist das ein relativ starker Effekt, der sich auch auf die Sterblichkeit auswirkt. Altruistische Menschen haben eine geringere Stressbelastung, sind angstfreier, fühlen sich weniger bedroht. Sie fühlen sich gebraucht und mit ande-

ren Menschen verbunden – und das wirkt lebensverlängernd.

In Ihrem Buch „Der Sinn des Gebens“ schreiben Sie, dass den Altruisten die Zukunft gehört. Was genau meinen Sie damit? – Ist diese Einschätzung angesichts der weltweiten Krisenherde nicht zu schön, um wahr zu sein?

Das ist eine längerfristige und bedeutsame Entwicklung: Wir sind heute viel stärker mit anderen Menschen vernetzt und von anderen Menschen abhängig als zum Beispiel die Generation unserer (Ur-) Großeltern. Unser Umfeld wird auch durch unsere Mobilität und die sozialen Medien immer größer, dadurch erweitert sich auch unser Netz der Abhängigkeiten. Das bedeutet, dass immer mehr Menschen einen Einfluss auf mein Leben haben. Das führt wiederum dazu, dass ich mich fair und großzügig verhalte. Denn wir haben die Erfahrung gemacht, dass es sich lohnt, in einer vernetzten Gesellschaft fair und großzügig zu sein. Diese Entwicklung erweist sich als relativ stabil, wir stellen sie durch alle Zeiten und auf der ganzen Welt fest.

Das bedeutet aber nicht, dass alle Menschen Engel sind, sie haben auch hässliche Neigungen. Das zeigt sich zum Beispiel in der Ablehnung von Menschen anderer Herkunft, Religion oder Hautfarbe. Rechte Gruppierungen sprechen genau diese Eigenschaften bzw. die häufig dahinterstehenden Ängste an und nutzen das für ihre Zwecke aus.

Die Zahl der Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren steigt. Fast 44 Prozent der deutschen Wohnbevölkerung im Alter ab 14 Jahren engagieren sich freiwillig (Freiwilligensurvey 2014 des Bundessozialministeriums). Im Jahr 1999 waren es nur 34 Prozent. Wie erklären Sie sich diesen Zuwachs? Was haben Menschen davon, sich ehrenamtlich zu engagieren?

Dahinter stecken gesellschaftliche Veränderungen, wie z.B. die Bildungsexpansion und die gestiegene Thematisierung des freiwilligen Engagements in Politik und Öffentlichkeit. Im Jahr 2015 haben wir dann einen weiteren Zuwachs an ehrenamtlichem Einsatz in der Flüchtlingskrise beobachtet. Grundsätzlich ist die Erklärung dafür ziemlich einfach: Viele Menschen haben Zeit, haben keine wirtschaftlichen Nöte, haben auch im höheren Alter noch eine gute Gesundheit und leben länger. Damit steigen auch die Möglichkeiten und die Zeitspanne sich ehrenamtlich zu engagieren. Außerdem ist ehrenamtliches Engagement ansteckend und findet Nachahmer.

Und welche Bedeutung hat ehrenamtlicher Einsatz für die Gesellschaft?

Die Gesellschaft würde ohne das Ehrenamt nicht funktionieren – und das gilt für jede Gesellschaft. Das Ehrenamt bildet ein Netz, das die Gesellschaft zusammenhält, denn der Staat kann nicht alle Unterstützungsleistungen übernehmen.

Es stellt sich die Frage, ob der Staat teilweise das Ehrenamt als willkommene Gelegenheit nutzt, sich aus bestimmten Bereichen zurückzuziehen. Das lässt sich nicht pauschal beantworten, man muss sich jeden Bereich genau ansehen. In den meisten Fällen haben professionelle und

ehrenamtliche Helfer/-innen unterschiedliche Aufgaben.

Welche Rahmenbedingungen sind wichtig, um das Ehrenamt zu fördern? Wie kann die Politik das Ehrenamt unterstützen, schützen und nicht etwa ausbeuten?

Ganz wichtig ist es, Anerkennung zu zeigen und ehrenamtlich tätige Menschen öffentlich zu würdigen. Damit schafft man Beispiele und sorgt dafür, dass Menschen sich gegenseitig wahrnehmen und merken, wie viele sie sind. Es ist immer leichter, etwas in einer Gruppe zu tun.

Die Kommunen können beispielsweise Veranstaltungen als Plattformen anbieten, wo sich Ehrenamtliche begegnen. In vielen Kommunen gibt es eine Ehrenamtskarte, damit haben die engagierten Menschen z. B. freien Eintritt in Schwimmbäder oder Museen. Aber nicht nur die Politik schafft die Rahmenbedingungen, sondern auch Unternehmen. Sie können z.B. ehrenamtlich tätige Mitarbeitende freistellen.

Heute wird der Begriff „Gutmensch“ oft herabwürdigend gebraucht. Wie ist es Ihrer Meinung nach dazu gekommen? Wie können wir dieser negativen Bewertung begegnen?

Wer mit dem Begriff „Gutmensch“ andere Menschen herabwürdigt, zeigt die eigene Dummheit. Der Begriff hat eine bestimmte Funktion und wird von Gruppierungen gebraucht, die die Ängste der Menschen ausnutzen und davon profitieren.

Ich plädiere dafür, den Spieß einfach umzudrehen und sich dazu zu bekennen, ein guter Mensch zu sein. Indem wir den Begriff umdenken, schaffen wir andere Vorbilder – das ist ja auch Ziel der Caritas-Jahreskampagne. Wir brauchen ein gesellschaftliches Klima der Geduld und Unbeirrbarkeit – denn wir wissen alle, unsere Ressourcen sind eben nicht knapp.

Weitere Informationen:
www.stefanklein.info

nonTOXIC
but I like it!

**Erstes alkohol- und drogenfreies
Festival in Deutschland. Eintritt frei.**

15. August 2020
11-22 Uhr
Caritas-Platz / Hubertusstraße
Düsseldorf

Line Up:

Bad Assumption	Japanese Junkfood
bilk 13	Joseph Boys
Conyo	Kallen & Mainz
Emerald Edge	Underdog Diva
James' Mum	tba...

Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.v. Fachverband des Deutschen Caritasverbandes
Hubertusstraße 3, 40219 Düsseldorf, Mail: festival@kreuzbund-duesseldorf.de

Grafik: H. Schulte • GRAFIK-DESIGN

IM BLICKPUNKT

Ehrenamt schafft zwischenmenschliche Verbindungen

Schon mit 15 Jahren hat Jürgen Naundorff, Mitglied der erweiterten Geschäftsführung des Blauen Kreuzes in Deutschland (BKD), seine ersten Erfahrungen mit dem Ehrenamt gemacht. Er hatte bei einer zehntägigen Sommerfreizeit mitgeholfen; dabei waren 20 Jungen im Alter von 9 bis 13 Jahren aus suchtbelasteten Familien – halb Kind, halb Helfer packte er mit an und organisierte Spiele u.Ä. Was er dort aus dem Leben der Jungen erfahren hat, hat ihn nachhaltig beeinflusst – und ihm den Weg in die berufliche Sucht- und Selbsthilfe gewiesen. Gunhild Ahmann hat sich mit ihm unterhalten.

WEGGEFÄHRTE: Welche Bedeutung hat das ehrenamtliche Engagement für die freiwilligen Helfer/-innen in der Sucht-Selbsthilfe? Wieso tut Helfen auch den Helfenden gut?

Jürgen Naundorff: Erwartungsgemäß hat es eine hohe Bedeutung! Ich will es konkret machen: Langjährig abstinent lebende Suchtkranke sagen mir immer wieder „Ich werde ‚geerdet‘, wenn ich der Gruppe mit noch ‚nassen‘ oder gerade aus der Sucht ausgestiegenen Suchtkranken zusammen bin“. Und Menschen, die – wie ich – selbst nicht suchtkrank wurden, aber mithelfen, hat es vor Gleichgültigkeit und Überheblichkeit bewahrt. Sie haben tiefen Respekt vor Suchtkranken, die schwere Brüche in ihrer Biografie durchlitten haben und sich doch ein neues, befreites Leben aufbauen konnten. Es ist der stete Blick über den persönlichen Tellerrand hinaus – im besten Sinne des Wortes ein Segen.

Wie wichtig ist ehrenamtlicher Einsatz für die Gesellschaft? Warum brauchen wir freiwilliges Engagement?

Weil sonst vieles und viele auf der Strecke bleiben. Der Besuch auf der Entgiftungs-



Jürgen Naundorff

station würde nicht gemacht, das Hoffnung weckende und Kraft spendende Gespräch nicht geführt, die Spirale der Vereinsamung vieler Menschen nicht durchbrochen! Viel Zwischenmenschliches würde wegfallen. Berufliche Arbeit im sozialen Bereich wird immer mehr „kostenoptimiert“. Wenn dann nicht z.B. der Ehrenamtliche mit seinem Akkordeon ins Altenpflegeheim kommt und sich den Pflegebedürftigen zuwendet, ihnen etwas vorspielt, fehlt etwas ganz wichtiges Zwischenmenschliches, etwas Unbezahlabares! Da hilft dir jemand, nimmt sich für dich Zeit, nicht selten ein Fremder bzw. eine Fremde, einfach so, weil du ihm wichtig bist.

Die Zahl der Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren steigt. Fast 44 Prozent der deutschen Wohnbevölkerung im Alter ab 14 Jahren engagieren sich freiwillig (Freiwilligensurvey 2014 des Bundesfamilienministeriums). Im Jahr 1999 waren es nur 34 Prozent. Wie erklären Sie sich diesen Zuwachs?

Ich bin kein Soziologe, deshalb sind das nur fragmentarische Gedanken von mir. Meine Tochter tanzt leidenschaftlich in einem Karnevalsverein und ist dort Trainerin. Sie macht das, weil sie dadurch ihre Talente und Gaben entfalten kann. Zugleich kann sie Kindern helfen, Freude

am Tanzen zu haben und sich mehr zu bewegen. Es macht ihr Spaß, und sie hat das Gefühl: Ich tue etwas Gutes, etwas, das sinnvoll ist.

Heute zählt meines Erachtens in vielen Berufen Leistungsmaximierung und Erfolg. Ich glaube, dass mehr Menschen als früher begreifen, dass die Berufskarriere nicht alles ist. In ihrem sozialen Engagement erfahren sie darüber hinaus etwas Sinnstiftendes, was sie heute häufig im Beruf nicht mehr so erleben.

Den höchsten Anteil freiwillig Engagierter finden wir in den Bereichen Sport und Bewegung, gefolgt von Schule und Kindergarten sowie Kultur und Musik. Warum ist es so schwierig, Menschen zum Engagement für die Sucht-Selbsthilfe zu bewegen?

Erst einmal gilt es festzuhalten, dass sich mindestens jeder sechste Besucher einer Sucht-Selbsthilfegruppe auch in dieser oder darüber hinaus ehrenamtlich engagiert. Da liegen wir deutschlandweit im fünfstelligen Bereich, was die absoluten Zahlen der Engagierten betrifft. Zugleich arbeiten viele von ihnen bereits seit Jahrzehnten mit. Da muss das Engagement in der Sucht-Selbsthilfe ja etwas haben, dass die Leute so lange motiviert bleiben!

Dennoch ist Ihre Frage berechtigt. Ehrenamtliches Engagement zeigt sich in unseren Sucht-Selbsthilfeverbänden häufig in Gruppenleitung bzw. –moderation, Vereinsvorstandstätigkeiten und Netzwerkarbeit, z.B. im Vorstellen der Gruppe in der Suchtfachklinik. All das ist für viele Menschen heutzutage wenig attraktiv. Sie wollen sich kreativ, sportlich, flexibel, selbstbestimmt und zugleich im Team engagieren. Und da haben wir einfach zurzeit noch nicht die passenden Angebote, bis auf wenige Ausnahmen.

Personen mit hoher Bildung engagieren sich zu einem höheren Anteil, Menschen



„Vor Gott gilt kein Ansehen der Person.“ (Römer 2,11) Was heißt: Jeder ist gleich wertgeschätzt, angenommen und wichtig! Das soll neu erfahrbar werden. In mancher Selbsthilfegruppe spielt es aber dann doch eine große Rolle, wie lange du abstinent bist und zur Gruppe gehörst – oder ob du den Hut aufhast. Das ist ein Jammer!

Welche Rahmenbedingungen sind wichtig, um das Ehrenamt zu fördern? Wie kann die Politik das Ehrenamt schützen und unterstützen?

Meines Erachtens wird das Ehrenamt – finanziell gesehen – schon gut gefördert. Ich habe in Polen, Rumänien, Brasilien und Russland punktuell Selbsthilfe unterstützt. Da sieht es wesentlich schlechter aus.

Heute wird der Begriff „Gutmensch“ oft herabwürdigend gebraucht. Wie ist es Ihrer Meinung nach dazu gekommen? Von welchen Gruppen und Organisationen geht das aus, und was ist ihr Ziel?

Als „Gutmenschen“ werden meines Wissens diejenigen verunglimpft, die einfältig, übertrieben und nervig irgendwie helfen, auch wenn es eigentlich nichts bringt oder nicht nötig ist. Wie es dazu kam und ob so eine Verunglimpfung von Gruppen gesteuert wird, weiß ich nicht. Ich weiß nur, dass es Menschen braucht, die Gutes im Sinn haben und es tun. Auch auf die Gefahr hin, dass es negativ bewertet wird. Ich bin froh, dass ich in der Sucht-Selbsthilfe viele Menschen kennenlernen durfte, die mir Gutes getan haben. Das hat mich häufig maßgeblich ermutigt.

Wie können wir dieser negativen Bewertung begegnen und Menschen, die Gutes tun, ermutigen?

In dem wir Geschichten erzählen! Geschichten von Menschen, die Gutes taten – und was es bewirkt hat. Die Sucht-Selbsthilfe ist voll davon. Ich fände es Klasse, wenn Menschen aus dem Kreuzbund, aus dem Blauen Kreuz und den anderen Verbänden diese Geschichten aufschreiben würden.

Nächstes Jahr feiern Sie Ihr großes Jubiläum 125 Jahre Kreuzbund. Wäre das nicht ein Anlass, Geschichten zu sammeln von Menschen, die Gutes taten, dem Kreuzbund ein Gesicht gaben? Kleine Geschichten! Viele! Keiner wird besonders herausgestellt. Alle Geschichten zusammen geben ein vielfältiges Bild von dem, was es heißt, ehrenamtlich im Kreuzbund mitzuhelfen. Was für ein Schatz!

Weitere Informationen:

Jürgen Naundorff
Hauptbereichsleitung Ideelles
Blaues Kreuz in Deutschland (BKD).e.V.
Bundeszentrale
Schubertstr. 41, 42289 Wuppertal
Tel. 0202 / 62003-0
Mail: juergen.naundorff@blaues-kreuz.de
www.blaues-kreuz.de

auf dem Land mehr als in städtischen Gebieten und Menschen aus Westdeutschland mehr als in Ostdeutschland, Menschen ohne Migrationshintergrund mehr als Menschen mit Migrationshintergrund. Müssen wir das so hinnehmen? Wäre es für den Zusammenhalt in der Gesellschaft wichtig, diese Tendenz aufzuhalten? Und wie könnte das gehen?

Das ist eine schwierige Frage. Hinnehmen müssen wir erst mal gar nichts. Und ja, für den Zusammenhalt in der Gesellschaft wäre es wichtig, diese Tendenz aufzuhalten. Ich mache mal einen selbstkritischen Versuch.

Ich als beruflich Engagierter in der Sucht-Selbsthilfe habe den Ehrenamtlichen häufig sehr „Verkopftes“ zugemutet: Vorträge, Arbeitsblätter usw. Viel zu wenig habe ich Anreize geschaffen, sich kreativ, praktisch und mit allen Sinnen einzubringen. Ich habe zu viel vorgetragen und zu wenig mit ihnen gemacht. Für mich sind caritative bzw. diakonische Mitmachprojekte ein Vorbild, in denen es keine Rolle spielt, wie gebildet du bist und welche Biographie du hast. Jeder kann sich einbringen! Und es braucht das, was in der Bibel so beschrieben wird:

Hier geht es für mich um noch Grundsätzlicheres. Es braucht auf allen Ebenen – Politik, Wirtschaft, Gesellschaft – ein Umdenken. Weg von dem „immer mehr, immer schneller, größer, effektiver“, und ich darf dabei nicht zu kurz kommen. Es braucht – wie der Jenaer Soziologe Hartmut Rosa betont – eine Abwendung von der nun bereits Jahrhunderte andauernden Steigerungslogik. Eine gemeinsame Neuausrichtung auf das Wesentliche, unsere Menschengemeinschaft. Schon vor zweieinhalb Jahrtausenden hat das der Prophet Jesaja in der Bibel sinngemäß angemahnt: „Gott hasst eure maximierten Fastenzeiten und Gottesdienste; was bei ihm zählt ist, ob ihr Hungernde speist, Waisen aufnehmt, Gefangene freilasst und Obdachlosen eine Bleibe verschafft.“ (Jesaja 58, 6+7)

Das Ehrenamt wird am besten unterstützt, wenn alle Ebenen umdenken. Wir sind nicht der Nabel der Welt! Wir sollen achthaben aufeinander und auf den von Gott uns anvertrauten Lebensraum. So wird uns gemeinsam noch mehr bewusst, wie bedeutend das ehrenamtliche Engagement ist.

IM BLICKPUNKT

Warum engagiere ich mich im Kreuzbund?

Ich bin gefragt worden, ob ich im Kreuzbund mitarbeiten möchte. Ich habe spontan zugesagt, schließlich bin ich schon vor meiner Suchterkrankung ehrenamtlich unterwegs gewesen (Sport, Schule, Studium.) Und ich war fünf Jahre Schülerlotse, worauf ich heute besonders stolz bin! Ich merkte schnell, dass es mir Spaß macht, und ich mich mit sinnvollen Themen beschäftigen wollte.

Ich habe im Kreuzbund und in der Sucht-Selbsthilfe gelernt, dass es Sinn

macht, mit einem gemeinsamen Anliegen unterwegs zu sein. Nur gemeinsam kann man etwas bewegen!

Mehr Menschen für den Kreuzbund zu gewinnen ist schwierig geworden. Ich versuche es zumindest durch meine Art, wie ich mein Amt ausübe. Ich versuche offen, transparent und immer gesprächsbereit zu sein, ohne mich selbst zu verbiegen. Bis jetzt hat's immer geklappt!

*Michael Hülsen,
Vorsitzender des DV Essen*



Wie Nächstenliebe Gesellschaften gestalten kann

„Einer trage des andern Last, so werdet ihr das Gesetz Christi erfüllen“. Das schreibt Paulus in seinem Brief an die Galater. Wir alle sind aufgerufen, einander zu helfen, einander beizustehen, ohne nach einer Belohnung oder Bezahlung zu fragen. Und das ist in einer Welt, in der das Geld so offensichtlich regiert, Egoismus sich ausbreitet, sicher nicht immer einfach, aber machbar. Und Paulus schreibt: „... so werdet ihr das Gesetz Christi erfüllen ...“ Also gilt für uns doch ein Gesetz? JA! Das Gesetz der Liebe. Und diese Liebe besteht nicht nur in frommen Worten und schönen Sprüchen, diese Liebe ist eine Liebe, die zupackt, wo es notwendig ist.

Diesem Leitgedanken des Christentums, den der Kreuzbund in seinem Leitbild übernommen hat, fühle auch ich mich verpflichtet. Und ich bin meiner Mutter unendlich dankbar, dass sie mich dieses tiefe Gottvertrauen gelehrt hat. Es gehört zu meiner Lebensphilosophie.



Marianne Leitsch

Wenn ich über mein Leben nachdenke, habe ich meist bewusst oder unbewusst danach gehandelt.

Nach meinem Ausscheiden aus dem Beruf hatte ich zunächst mein Augenmerk auf andere soziale Einrichtungen gerichtet. „Der Mensch denkt, Gott lenkt“ so eine alte Weisheit. Es ergab sich aber dann, dass ich den vakanten Vorsitz des DV Fulda übernahm.

Ich denke, das Leitbild der Nächstenliebe ist besonders zutreffend für die Selbsthilfeorganisation Kreuzbund. Wir sind alle aufgefordert, unsere Charismen auch für andere nutzbringend einzusetzen oder es zumindest zu versuchen.

Als Vorsitzende habe ich darüber hinaus die Möglichkeit, Strukturen zu schaffen, damit mehr Menschen in Not geholfen werden kann. Ich bin stolz darauf, mit der Suchtberatungsstelle der Caritas gut und vertrauensvoll zusammen zu arbeiten, um so Menschen in unser Hilfesystem zu leiten. Es ist ein Geben und Nehmen. Ich bin froh, dass sich viele Menschen in unseren Fuldaer Kreuzbund aufmachen, um anderen zu helfen, sei es als Gruppenmitglied, Gruppenleiter, Funktionsträger oder Vorstandsmitglied. Weggefährten, die sich in den verschiedensten Kliniken vorstellen und Menschen aufzeigen, dass der Weg aus der Sucht gelingen kann.

Für Menschen da zu sein, denen wir vielleicht helfen können, wieder in ein ge-

ordnetes Leben zurückzukehren und suchtfrei zu leben, ist zwar oftmals eine Aufgabe, die von Außenstehenden nicht geschätzt wird, die aber dadurch umso wichtiger ist. Wichtig ist mir, inwieweit uns dies gelingt, inwieweit wir durch unsere Überzeugungskraft möglichst viele Menschen dem Teufelskreis der Sucht entreißen können – ihnen ihre Würde, ihren Selbstwert wiedergeben, sie vom Rand der Gesellschaft in die Mitte holen.

Dabei ging und geht es mir nicht darum nur „gut“ zu sein. Das allein reicht nicht. Nicht immer ist gut sein auch gut. Um die Dinge voranzubringen, gehört es auch dazu voraus zu schauen, die Folgen zu bedenken entsprechend dem Wahl-

spruch „quidquid, agis prudenter agas et respice finem“ (was auch immer du tust, tue es gut und schaue auf das Ende) und dann abzuwägen und richtig zu handeln. Das setzt aber auch voraus, die Nöte der betroffenen Menschen zu erkennen, zu verstehen und gemeinsame tragbare Lösungen zu finden.

Wenn uns das in unserem Verband gelingt, und ich auch dazu beitragen kann, dann ist das ein Erfolg für alle. Die vielen Gespräche mit den Weggefährten und Weggefährtinnen sind immer wieder aufschlussreich und gewinnbringend, nicht nur für den Hilfesuchenden, sondern auch für den Helfenden. Es lohnt sich also Gutes zu tun.

Ich fühle mich nicht als „Gutmensch“ diffamiert. Wenn ich gefragt werde, wie ich meine Freizeit verbringe, und ich auf meine ehrenamtliche Tätigkeit für Suchtkranke hinweise, erfahre ich des Öfteren Unverständnis. Anders ist es z.B. mit dem Hinweis, im Palliativnetz zu arbeiten. Das hat in unserer Gesellschaft einen anderen Stellenwert. Das bestärkt mich, mich weiter für Suchtkranke einzusetzen. Ob das, was wir tun und wie wir es tun, letztendlich auch gut ist, entscheidet am Ende unseres Lebens ein Anderer.

Marianne Leitsch,
Vorsitzende des DV Fulda

F I L M T I P P



Der erste Film über das Lotsennetzwerk im Suchthilfebereich liegt vor, er hat am 20. November 2019 in Darmstadt Premiere gefeiert. Der Film ist entstanden durch die Kooperation zwischen dem Suchthilfezentrum des Caritasverbandes Darmstadt, dem Kreuzbund-Diözesanverband Mainz und dem Medienprojekt Wuppertal. Er wurde gefördert von der AOK Hessen und der Wilhelm-Emmanuel-von-Ketteler-Stiftung.

Das Erklärvideo zeigt in drei Minuten, wie das Lotsennetzwerk Rhein-Main des Caritasverbandes Darmstadt funktioniert. Es kann von allen Lotsennetzwerken für die Öffentlichkeitsarbeit verwendet werden. Inzwischen gibt es bundesweit elf Lotsennetzwerke.

Das 62-minütige Video greift dagegen konkrete Geschichten der Lotsen auf. Mehrere ehrenamtliche Lotsen geben im Film tiefe Einblicke in ihr Leben. Es wird deutlich, dass die Lotsen selbst Suchtkranke oder Angehörige eines Suchtkranken sind. Das erleichtert den Zugang zu den Hilfesuchenden. Außerdem wird deutlich, dass eine Lotsenbegleitung nicht nur den Gelotsten unterstützt, sondern dass auch der Lotse von dieser Tätigkeit profitiert. Die Lotsen wachsen an ihrer Aufgabe. Zurzeit stehen 55 Lotsen zur Verfügung.

Der Film beschreibt zusätzlich zur Begleitung in verschiedene therapeutische Angebote auch die wichtige Rolle der Selbsthilfe – die Lotsen sind eine Brücke zwischen den Hilfesuchenden und den bestehenden Selbsthilfegruppen in der Region. Im Jahr 2019 sind insgesamt 25 Menschen gelotst worden, davon sind zehn in einer Selbsthilfegruppe angekommen.

Lotsenarbeit ist darüber hinaus auch Netzwerkarbeit, d.h. um erfolgreich zu sein, muss eine Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Hilfesegmerten gepflegt werden, die über eine Kontaktaufnahme hinausgeht. Im Film kommen beispielhaft ein Allgemeinkrankenhaus und eine Rehabilitationseinrichtung zu Wort.

Der Film zeigt, wie wirkungsvoll die beharrliche Arbeit der Lotsennetzwerke zwischen Krankenhäusern, Rehakliniken, Jobcentern und den Betroffenen und ihren Angehörigen ist, und beleuchtet die individuelle Begleitung als Chance, den eigenen Weg in die Abstinenz zu finden.

Das Lotsennetzwerk Rhein-Main des Caritasverbandes Darmstadt e.V. (Projektleiterin Christine Müller) hat mit der DVD ein Material geschaffen, das für die Öffentlichkeitsarbeit gut einsetzbar ist. Die DVD kann für 10 € bestellt werden beim Medienprojekt Wuppertal e.V. Hofaue 59, 42103 Wuppertal Tel. 0202 / 44 69 129 Fax: 0202 / 44 687 691 Mail: info@medienprojekt-wuppertal.de

IM BLICKPUNKT

Alkoholfreies Urlaubsquartier

Anfang 2017 war mein Mann Rupert Adlmaier (60) in einer Entwöhnungsklinik zur Therapie. Er ist Gruppenleiter der Info-Gruppe in Bad Königshofen in der Bayerischen Rhön. Wir sind beide seit ca. zweieinhalb Jahren Mitglied im Kreuzbund. Vor der Kur war bei ihm der Gedanke da, nach der Therapie moderat weitertrinken zu können. Der Zahn wurde ihm allerdings schnell gezogen. Nur ein abstinentes Verhalten kann zum Erfolg führen. Mit dem Antritt der Kur beschloss ich, mich solidarisch zu zeigen und begann „Alkoholfasten“ – wie ich es nannte. Schließlich war gerade der Fasching um, und die Fastenzeit lud dazu ein.

Mein Mann und ich telefonierten während des Kuraufenthaltes täglich miteinander. Dabei merkte ich, wenn ich mich jetzt nicht dem Problem stelle, bin auch ich auf dem besten Wege zur Alkoholikerin. Ab jetzt hieß es für uns beide alkoholfrei zu leben. Aber wie?

Wir beschlossen zu lernen, mit der neuen Situation umzugehen und für uns das Beste daraus zu machen. Alle alkoholischen Getränke wurden aus dem Haus verbannt. Denn ansonsten würde es so manche kritische Situation geben. Besonders ich bin gefährdet, und das will ich zu meinem eigenen Schutz umgehen. Die ersten Regeln wurden aufgestellt. Wenn wir Besuch bekommen, gibt es von uns



Der Kilians-Hof in der Rhön bietet auch Lama-Wanderungen an.

keine alkoholischen Getränke. Wenn sich unsere privaten Gäste etwas mitbringen und die Reste auch wieder mitnehmen, haben wir kein Problem damit.

Wir vermieten seit Jahren Ferienwohnungen an Urlaubsgäste. Dazu gehört auch, mit unseren Gästen Grillabende zu gestalten. Auch das Kochen für unsere Gäste gehört zu unserem Angebot. Außerdem gibt es einen Getränkeservice (Getränkekühlschrank). Früher war es üblich, nach der Lamawanderung zum Picknick ein schönes Radler zu trinken oder ein Likörchen als krönenden Abschluss.

Zum gemeinsamen Grillen und Pizzasessen gehörte das Glas Wein oder Bierchen dazu. Wer kennt das nicht? Keiner hat sich ernsthafte Gedanken über Alkohol und die Gewohnheit des Alkoholkonsums gemacht.

Selbst alkoholfrei zu leben und für andere Alkohol anzubieten, passt nicht zusammen. So haben wir uns entschieden, auch unseren Urlaubsgästen ein „Sorglos-Paket“ anzubieten. Den Getränkekühlschrank alkoholfrei zu bekommen, war nicht schwierig. Jetzt gibt's besondere Limos und Säfte oder selbstgemachte Sirups. Meine selbstgemachten und von den Gästen heißgeliebten Marmeladen und Chutneys sind inzwischen auch alle ohne einen Schuss Alkohol.

Ich kenne das Problem, das trockene Alkoholiker im Urlaub haben. Alkohol in der Hotelbar ... Oder du gehst in eine Wirtschaft und musst immer fragen, ob in den Gerichten Alkohol drin ist. Einen Braten mit einer schönen Soße traut man sich ja schon gar nicht zu bestellen, geschweige denn ein lecker anmutendes Dessert oder eine dunkle Torte. Da mein Sohn Koch ist, weiß ich, in Restaurants wird häufig mit Alkohol gekocht und gebacken. Alkoholfreie Getränke bestehen meistens nur aus Apfelsaft und gezucker-



ten Limonaden, kreative alkoholfreie Getränke sind Mangelware.

Bei uns wird mittlerweile absolut alkoholfrei gekocht und gebacken. So kam ich auf den Gedanken: Warum das nicht auch unseren Gästen anbieten? Wer bei uns Urlaub macht und feiern möchte, kann ohne schlechtes Gewissen entspannt genießen. Schon beim Ankommen bei uns auf dem Hof wird nichts Alkoholisches zur Begrüßung angeboten, und im ganzen Haus ist kein Alkohol zu finden. Auch die Angehörigen profitieren davon. Sie wissen, dass bei uns eine „cleane Zone“ ist. Das ist Urlaub ohne direktes Risiko.

Unser Angebot richtet sich aber nicht nur an trockene Alkoholiker. Als uns die Staatssekretärin für Verbraucherschutz besuchte, haben wir ihr von unserer Idee

erzählt. Sie begrüßte es, alkoholfreien Urlaub zu einem Qualitätskriterium zu machen. Sie erzählte, dass sie unter einer allergischen Reaktion der Bauchspeicheldrüse leidet und deswegen auf Alkohol verzichten muss.

Auch für Familien mit kleinen Kindern ist es wichtig, dass ohne Alkohol gekocht wird. Nachdem wir nach „alkoholfreiem Urlaub“ gegoogelt haben, war das Ergebnis ernüchternd. Gerade mal zwei Artikel waren hilfreich. Das wollen wir ändern. Warum nicht aus „unserer“ Not eine Tugend machen und dabei auch anderen helfen?

Der Kilians-Hof bietet mit den gemütlichen liebevoll eingerichteten Ferienwohnungen Qualitätsurlaub mit 4-Sterneauszeichnung. Neben den kulinarischen Angeboten kann man bei uns auch

feiern. Es gibt Lamawanderungen mit Picknick. Diese sind auch für Firmenausflüge geeignet. Kreative und traditionelle Kurse wie Brot backen oder filzen gehören auch zu unseren Angeboten. Zukünftig wird es auch promillefreie Kochkurse geben. Die Kurse können jederzeit gebucht werden, auch wenn man nicht bei uns Urlaubs-Gast ist.

Petra Adlmaier-Dittmann (54)

Weitere Informationen:

Kilians-Hof
Familie Dittmann
Serrfelder Str. 18
97528 Sulzdorf a.d. Lederhecke /
Ortsteil Serrfeld
Telefon: 09763 / 9305631
Internet: www.kilians-hof.de
E-Mail: info@kilians-hof.de

B U C H T I P P



Anne und Nikolaus Schneider /
Wolfgang Thielmann (Hrsg.):

Vom Leben und Sterben

Ein Ehepaar diskutiert über Sterbehilfe,
Tod und Ewigkeit

153 Seiten, 14,99 €

ISBN: 978-3-7615-6533-9

Neukirchener Verlag, Neukirchen 2019

Das Buch:

Darf ein Mensch, der sterbenskrank ist, seinem Leben selbst ein Ende setzen oder nicht? Sollte Sterbehilfe von der Politik gesetzlich erlaubt werden oder

wird damit eine sowohl politisch als auch theologisch problematische Richtung eingeschlagen? Wie muss ich das Gebot „Du sollst nicht töten“ verstehen? Wie ist die rechtliche Situation zum Thema „Sterbehilfe“?

Über diesen Konflikt, der aktuell in unserer Gesellschaft ausgetragen wird, kommt Herausgeber Wolfgang Thielmann ins Gespräch mit Anne und Nikolaus Schneider. Theologisch fundiert diskutieren sie darüber, wohin die Auseinandersetzung um die Sterbehilfe bislang geführt hat und ob und wie sich ihre persönliche Position im Zuge ihrer eigenen Konfrontation mit dem Sterben verändert hat. Außerdem spüren sie der Frage nach, welche Antwort Christen und Kirchen der Gesellschaft anbieten können.

Dabei betrachten sie das Thema nicht nur aus gesellschaftspolitischer und theologischer Perspektive, sondern sprechen auch über eigene, persönliche Erfahrungen. Die Theologin Anne Schneider und ihr Mann, der ehemalige EKD-Ratsvorsitzende, wissen, was der Verlust eines nahen Menschen und schwere Krankheit bedeuten. Ihre jüngste Tochter Meike starb mit nur 22 Jahren an Leukämie. 2014 erkrankte Anne Schneider an Krebs. Aus diesem Grund legte Nikolaus Schneider damals alle Ämter in der Evangelischen Kirche in Deutschland nieder.

Anne Schneider, die sehr offen mit ihrer Krankheit umging, hat mit ihren Äußerungen zur Sterbehilfe und Sterbebegleitung eine kontroverse Debatte innerhalb wie außerhalb der Kirche ausgelöst. Für sie widersprechen Suizid und die Beihilfe dazu nicht grundsätzlich dem Willen Gottes. Für Nikolaus Schneider ist dagegen ein grundsätzliches „Nein“ zu beidem unverzichtbar. Und dennoch sagt er, dass er seine Frau aus Liebe beim Selbstmord begleiten und ihr die Hand halten würde.

Die Autoren:

Anne Schneider ist Theologin und war Realschullehrerin für Mathematik und Evangelische Religion. Nikolaus Schneider ist Theologe und war von 2003 bis 2013 Präses der Evangelischen Kirche im Rheinland und von 2010 bis 2014 Ratsvorsitzender der Ev. Kirche in Deutschland. Seit seinem Ruhestand sind beide auch gemeinsam als Referenten unterwegs.

Wolfgang Thielmann ist Autor der Wochenzeitung DIE ZEIT, Publizist und Pastor der Ev. Kirche im Rheinland. Er zählt zu den profiliertesten Beobachtern der Beziehungen zwischen Kirche, Staat und Gesellschaft.

Das „Hansenbarg“ und ich, eine Begegnung der anderen Art

Wir schreiben das Jahr 2015. Nach einem Leben, welches in den letzten ca. 20 Jahren mehr oder weniger durch den Alkohol geprägt war, bin ich nun nach zwei erfolglosen Entgiftungen und mit dem Wunsch auf eine zufriedene Abstinenz im Fachkrankenhaus Hansenbarg angekommen. Es ist mein ganz persönlicher Wunsch. Die Aufnahme in die Suchtklinik habe ich persönlich eingeleitet. Nach dem letzten Absturz bin ich im Krankenhaus mit verbundenem Schädel und nach Meinung der behandelnden Ärzte nur mit viel Glück und auf Grund meines eisenharten Schädels wieder aufgewacht. Das war knapp und mein persönlicher Tiefpunkt.

Die Gründe für den suchtmäßigen Alkoholkonsum sind in den bekannten Feldern zu suchen. Probleme in Beruf, Familie, Kindheit – die Gründe sind vielschichtig und wohl auch in meiner bis dahin in mancher Hinsicht von mir fehlinterpretierten Selbstwahrnehmung begründet.

Gut drei Monate Therapie liegen vor mir. Sie vergehen wie im Fluge. Ich lerne Ärzte, Therapeuten und vor allem Mitbetroffene kennen und schätzen. Mir wurde klar, dass der „kleine Fiesling“, das Suchtgedächtnis, hinter jeder Nische im Gehirn auf seine Chance lauert. Durch die Therapie habe ich gelernt, wie ich ihn dauerhaft in den Griff bekomme. In dieser Zeit habe ich in Zusammenarbeit mit dem gesamten Klinikteam meine persönlichen und beruflichen Probleme wieder



Das Fachkrankenhaus Hansenbarg, eine Rehabilitationseinrichtung für Abhängigkeitserkrankungen in der Nähe von Hamburg

in den Griff bekommen. Wege aus der Sucht wurden mir aufgezeigt.

Als Selbsthilfegruppe habe ich mir aus verschiedenen Gründen den Kreuzbund gewählt. Meiner Meinung nach ist der Besuch einer derartigen Institution zur Stabilisierung eines dauerhaften Suchtmittelverzichts unumgänglich.

Heute schreiben wir das Jahr 2020. Ich lebe in meiner zufriedenen Abstinenz und bin dankbar für die mir entgegengebrachte Fürsorge, Hilfe und Aufmerksamkeit. Somit war es für mich unverzichtbar und ein sehr persönliches

Anliegen, etwas zurückzugeben. Was kann es Sinnvolleres geben, als an den Ausgangspunkt der Erfolgsgeschichte zurückzukehren und betroffenen Suchtkranken einen positiven Weg aus der im Endeffekt tödlichen Spirale aufzuzeigen?

Im Rahmen der Vorstellung von Selbsthilfeeinrichtungen im „Hansenbarg“ vertrete ich jetzt unsere Gruppe an mehreren Terminen im Jahr. Das jeweilige Kennenlernen und die daraus entstehenden Gespräche sind für mich immer eine Bereicherung.

Letztendlich sind jedoch alle Betroffenen selbst für den Erfolg der Therapie verantwortlich. Für mich war der Aufenthalt im „Hansenbarg“ in der Nordheide auf alle Fälle der Beginn einer Reise in eine hoffentlich dauerhafte abstinente Zukunft.

Gunnar Wanke (61), Vorstandsmitglied im DV Hamburg



Wir begrüßen die neuen Gruppenleitungen

Sie sind zur Leiterin oder zum Leiter einer Kreuzbund-Gruppe gewählt worden. Dazu gratulieren wir Ihnen. Wir danken Ihnen für Ihre Bereitschaft, sich in Ihrer Freizeit für Ihre Gruppe und den Kreuzbund einzusetzen.

Alles Gute, viel Freude und Erfolg wünscht Ihnen der Bundesverband.

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

Die neuen Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter:

Aachen	
Artur Baumgardt	Aachen 5
Bamberg	
Hans-Dieter Kremer	Bamberg 1
Essen	
Rainer Hinz	Essen-Altenessen 1
Freiburg	
Benjamin Geigle	Karlsruhe 1
Barbara Glaser	Karlsruhe 3 - Frauengruppe
Fulda	
Winfried Romanowski	Fulda 9 und Fulda 10
Köln	
Marlies Schelenz	St. Augustin 2
Klaus Kuhlen	Düsseldorf-BZ 11 (für Führungskräfte)
München	
Maria Niedermayr	Wasserburg - Frauengruppe
Münster	
Lutz Kozlowski	Ahlen - St. Ludgeri 2
Oldenburg	
Theo Sommer	Dinklage - St. Catharina
Regensburg	
Thomas Robold	Regensburg 3
Achim Schmidmeier	Wackersdorf
Rottenburg-Stuttgart	
Joachim Luxem	Winnenden
Walter Manz	Laupheim 2
Speyer	
Katja Ackermann	Kirchheimbolanden 2
Andreas Beck	Ludwigshafen 1
Würzburg	
Harald Arnold	Ebern

DV München und Freising

Keine Sprinter, sondern Marathonläufer

„Prävention ist kein Sprint mit schnellen Erfolgen, sondern ein Marathonlauf“, fand Daniela Ludwig (Foto mitte), seit Herbst 2019 Drogenbeauftragte der Bundesregierung, ein gelungenes Bild für die Bemühungen im Kampf gegen die Sucht. Ihre rund 150 Zuhörerinnen und Zuhörer wussten nur zu gut, wovon die CSU-Politikerin redete. Sie war am 1. Februar 2020 zu Gast beim traditionellen Neujahrsempfang des Kreuzbund-Diözesanverbandes München und Freising in Kolbermoor bei Rosenheim.



Foto: Baumann, OVB Rosenheim

So sprach Ludwig von einem „langen Atem“ in der Aufklärungsarbeit. Als Beispiel führte sie an, dass es immer noch nicht gelungen sei, Betroffene gesellschaftlich zu entstigmatisieren, obwohl Sucht längst als Krankheit definiert sei. „Raus aus der Ecke, rein in die Mitte“, so ihr Plädoyer für mehr Menschlichkeit im Umgang mit Suchtkranken. Auch bereiten ihr die deutschlandweit rund zwei bis drei Millionen Kinder und Jugendlichen in suchtbelasteten Familien Sorgen. Diese seien stark gefährdet, später selbst Suchterkrankungen zu entwickeln. „Dem gilt es, entschieden und gezielt entgegenzuwirken, denn bei uns sollen alle jungen Menschen die gleichen Chancen haben“, mahnte die Drogenbeauftragte an.

Nicht zuletzt führte sie die neuen Herausforderungen an, mit denen man in diesem Bereich konfrontiert sei: von zunehmender Medien- und Internetspielsucht gerade auch bei jungen Menschen bis hin zu teilweise noch kaum erforschten psychoaktiven Substanzen, die man als Badesalze oder Reinigungsmittel legal im Internet erwerben und sich bequem nach Hause liefern lassen kann.

Ludwig betonte, dass diese Aufgaben nur von professioneller Suchthilfe und ehrenamtlicher Sucht-Selbsthilfe gemeinsam bewältigt werden könnten. Beide Institutionen müssten daher ge-

stärkt werden. Sie dankte den Ehrenamtlichen im Kreuzbund ausdrücklich für ihr herausragendes Engagement.

Mit ihren Forderungen stieß die Bundesdrogenbeauftragte auf offene Ohren, hatte doch Diözesangeschäftsführerin Sonja Egger, die nach der Begrüßung durch den Diözesanvorsitzenden Franz E. Kellermann die Schwerpunkte des Kreuzbundes vorgestellt hatte, der Politikerin den Wunsch mit auf den Weg gegeben, die berufliche Suchthilfe möge mehr noch als bisher auf Augenhöhe mit der Selbsthilfe zusammenarbeiten. Die Selbsthilfe solle auch von politischer Seite noch stärker bei Entscheidungsprozessen mit einbezogen werden.

Doch es blieb in Kolbermoor, Ludwigs Herkunfts- und Wohnort, auf beiden Seiten nicht bei schön formulierten Willensbekundungen und offiziellen Worten. Die Politikerin, selbst unter anderem beim Bayerischen Roten Kreuz ehrenamtlich aktiv, suchte bewusst den Austausch mit den Mitgliedern des Kreuzbundes. Ein Diskussionspunkt war z.B. das Werbeverbot für Alkohol.

Viele Teilnehmenden äußerten sich anschließend begeistert über das Interesse der Politikerin an ihrer Arbeit und ihren beherzten Einsatz im Bereich Sucht und Prävention. „Die inhaltlich dicht gefüllte Stunde mit der Drogenbeauftragten war eine Bereicherung und transportierte eine hohe Wertschätzung für das ehrenamtliche Engagement in unserem Verband“, lautete auch das Fazit des Diözesanvorstands.

Das galt auch für den Gottesdienst, den Diözesan-Caritaspräses Pfarrer Augustinus Bauer mit den Teilnehmenden zum Auftakt gefeiert hatte, musikalisch schwungvoll gestaltet vom Priener Gospelchor „Swingin’ Voices“, sowie das kulinarisch begleitete Beisammensein zum Ausklang.

Reinhard Pribyl, 2. Vorsitzender des DV München und Freising

KB Neufahrn / Oberbayern

„Alkohol – Der globale Rausch“

Seit Anfang dieses Jahres ist in ausgewählten Kinos der empfehlenswerte Film „Alkohol – Der globale Rausch“ von Andreas Pichler zu sehen. Mitglieder der Gruppe Neufahrn im Landkreis Freising haben sich den bemerkenswerten Film gemeinsam angesehen, einige von ihnen im Anschluss sogar mehrfach.

Der Film besticht vor allen Dingen deshalb, weil es nicht darum geht, den Alkohol zu verteufeln oder mit erhobenem Zeigefinger Abstinenz zu predigen, sondern der ernsthafte Versuch unternommen wird, Antworten auf die Fragen zu finden: „Was läuft schief mit unserem Alkoholkonsum – und warum?“ Neben den ebenso ernüchternden wie erschreckenden Fakten – 140 Millionen Alkoholsüchtige und 3 Millionen Tote pro Jahr weltweit mit steigender Tendenz – wird dargestellt, dass Alkohol

genau dieselben drei entscheidenden Kriterien erfüllt wie Koka-in und andere Drogen:

- 1. Alkohol betäubt die Sinne.**
- 2. Alkohol macht langfristig krank.**
- 3. Alkohol ist ein Riesengeschäft.**

Der einzige Unterschied zu Koks & Co besteht darin: Die Droge Alkohol ist legal. Vor diesem Hintergrund ist die provokante Frage im Film legitim: Sind damit die wunderbaren Weinberge z. B. in Südtirol nicht eigentlich dasselbe wie kolumbianische Kokafelder? Heute benötigt unsere Gesellschaft Unmengen von Alkohol, „zum Runterkommen, zum Draufkommen, gegen Depressionen und für die Glücksgefühle, die sonst nicht mehr kommen.“

In dem Film werden nicht nur persönliche Geschichten über Alkoholprobleme in großer Offenheit geschildert, sondern auch wie der Alkohol mit erbarmungsloser Härte zurückschlägt – und jeden treffen kann, sei es einen erfolgreichen TV-Moderator oder eine junge Frau in England – Schilderungen, die uns in der Gruppe sehr bekannt sind. Neben diesen dokumentierten Einzelschicksalen sind es immer wieder die wirtschaftlichen Interessen, der lukrative Markt, der zum Alkoholmissbrauch verleitet. Das Milliardengeschäft Alkohol generiert global jährlich einen Umsatz von 1.300 Milliarden US-Dollar. Jeder Deutsche, vom Säugling bis zum Greis, konsumiert umgerechnet knapp zehn Liter reinen Alkohol im Jahr. Und die Getränkeindustrie sucht und findet immer weitere heute noch teilweise unerschlossene Märkte in der Welt. Bis dato weitestgehend abstinenten Kulturkreise in Afrika und Asien rücken vermehrt in den Fokus der marktbeherrschenden Biererzeuger. Ganz aktuell lässt sich nachweisen, dass das Koma-Saufen-Lernen in dem 200 Millionen Land Nigeria durch eine große europäische Brauerei verursacht wird.

Das Fazit unserer Kreuzband-Gruppe: Der Film „Alkohol – Der globale Rausch“ stellt eine aufrüttelnde, an Fakten orientierte Dokumentation dar, die einen guten Einstieg in vertiefende Gespräche bei den Gruppentreffen und einen offenen Gedankenaustausch unter Betroffenen bietet. Wir können ihn als Anregung ohne Wenn und Aber aufgrund seiner informativen Sichtweise wärmstens empfehlen, auch als Zugang für neue und ergänzende Aspekte der persönlichen Problematik. Er regt dazu an, die eigene Vergangenheit, ergänzt durch die im Film gezeigten Fakten, Impressionen und globalen Zusammenhänge neu zu reflektieren – und vor allen Dingen sich darüber auszutauschen. Selten hat uns eine Dokumentation über das Thema Alkohol so sehr beeindruckt wie diese.

Angaben zum Film:

„Alkohol – Der globale Rausch“, Dokumentation von Andreas Pichler, 90 Minuten, läuft seit dem 9. Januar 2020 in ausgewählten Kinos und ist ab 2. April 2020 als DVD erhältlich

Klaus Peter Wilms, Gr. Neufahrn /Obb.

KB Verl

Medienkompetenz in der digitalen Welt

Der Kreuzbund Verl hat am 3. Dezember 2019 seine Vortragsreihe rund um das Thema Sucht fortgesetzt. Im Pfarrzentrum St. Anna in Verl informierte Karola Hoffmann Alves vom Caritasverband für den Kreis Gütersloh e.V. über das Thema „Computerspielsucht“ und ihre Mediensprechstunde.

Wann wird die Mediennutzung zum Problem? Mit dieser Frage beschäftigten sich im Laufe der Informationsveranstaltung die Kreuzbund-Weggefährten aus Verl, Paderborn und Schloss Holte-Stukenbrock. Frau Hoffmann Alves erklärte, dass eine Person, die vor 1980 geboren ist und den Umgang mit digitalen Technologien als Erwachsener aus eigenem Antrieb lernen muss, als „Digital Immigrant“ bezeichnet wird. „Digital Native“ ist dagegen eine Person, die in der digitalen Welt aufgewachsen ist. Viele „Digital Natives“ entwickeln Fähigkeiten, die bei „Digital Immigrants“ nicht vorkommen. Das hat unter anderem zur Folge, dass die Geschwindigkeit von Videos und älteren Fernsehprogrammen vielen jungen Menschen als zu langsam erscheint. Sie können die Bildinformationen schneller verarbeiten.

Damit Eltern ihre Kinder entsprechend begleiten können, gibt es in der Mediensprechstunde der Caritas Beratung und Hilfsangebote. Wie erkennt man, ob etwas zur Sucht geworden ist? Als Beispiel führte Frau Hoffmann Alves den Umgang mit dem Smartphone an: Wenn ein „zum-Smartphone-schauen“ zu einer automatischen Reaktion wird, bedeutet das schon einen kleinen Kontrollverlust. Dabei dürfe man das Handy aber nicht verurteilen oder verteufeln, denn es ist sozusagen das „Schweizer Messer der heutigen Generation“. Eltern und Großeltern sollten bei der Nutzung von Medien Vorbilder sein. Kinder schauen sich das Verhalten ab. (Analog dem „Vortrinken“ beim Umgang mit Alkohol.)

Die Medien sollten ergänzend (komplementär) zum Leben genutzt werden. Wichtig ist, dass es immer noch ein „offline“ – Leben ohne Medien gibt. Eine Sucht kann entstehen, wenn Menschen im „offline“-Leben nicht glücklich sind, weil sie Schwierigkeiten mit der eigenen Person oder im sozialen Umfeld haben. Wenn man jedoch ein „offline“-Leben hat, dass die eigene Person zufrieden stellt, ist die Gefahr geringer, von diesen Medien abhängig zu werden.

Große Suchtgefahr birgt auch ein kompensatorisches Verhalten: Man beschäftigt sich mit dem Smartphone oder Computerspielen, um bestimmte Dinge zu kompensieren (Ausgrenzung, Mobbing, Scheidung etc.). Daher wird bei den Beratungen zunächst einmal das „offline“-Leben analysiert, um zu bestimmen, welche Funktion die Mediennutzung übernimmt. Das kompensatorische Verhalten gibt es auch bei stoffgebunden Süchten.



Karola Hoffmann Alves mit Mitgliedern der Kreuzbund-Gruppe Verl

Frau Hoffmann Alves erklärte zur Suchtgefahr bei Computerspielen, dass viele Spiele-Entwicklungsfirmen einen Stab an Psychologen beschäftigen, deren Aufgabe es ist, in den Spielen suchtfördernde Reize und Trigger zu setzen (Sammelleidenschaft, im Ranking oben stehen, etc.). Zudem werden in die Spiele auch Glücksspielelemente eingebaut. Laut Gesetz ist das allerdings erst ab 18 Jahren zugelassen, es soll schon Kinder an Glücksspiele heranzuführen.

Zum Abschluss gab Frau Hoffmann Alves noch einige Tipps im Umgang mit digitalen Medien, falls Kinder und Jugendliche Gefahr laufen süchtig zu werden:

- Eltern sollten Computerspiele nicht als reine „Ballerspiele“ verteufeln, sondern sich für die virtuellen Welten der Kinder ernsthaft interessieren. Viele Kinder würden Eltern durchaus gern zeigen, was sie spielen. Für Jugendliche ist es verletzend, wenn Eltern alles nur „runtermachen“.
- Früher sagte man, ab 30 Wochenstunden Medienkonsum wird es kritisch. Heute ist es schwierig, zeitliche Grenzen zu setzen, da die Medien in anderer Form den ganzen Tag über zur Verfügung stehen, z.B. nicht nur zum Spielen, sondern auch für schulische Zwecke.
- In einigen Fällen ist es sinnvoll, ein Konsumtagebuch zu führen. Durch das dokumentierte Konsumverhalten können Nutzer besser beurteilen, welche Ausmaße der Konsum tatsächlich angenommen hat.
- Wichtig ist es auch, der „Sogwirkung des Abgeschiedenen“ entgegenzutreten. So kann es von Vorteil sein, dass im Elternhaus die Medien nur in Bereichen genutzt werden, die nicht abgeschieden sind – also nicht hinter den geschlossenen Türen des Kinderzimmers. Es kann sinnvoll sein, weder PC noch Fernseher – ggfs. auch kein Smartphone – im Kinderzimmer zu dulden, um Kinder bis zu einem bestimmten Alter nicht mit den Medien allein zu lassen.
- Wichtig ist es, dass jeder Mensch bei der Entwöhnung seinen eigenen Weg gehen muss. Bei Kindern und Jugendlichen können Eltern unterstützend tätig sein. Bei Erwachsenen kann eine Beratung in der Mediensprechstunde, als Teil der Caritas-Suchtberatung Wege zur Entwöhnung aufzeigen.

Hans-Peter Jakobfeuerborn, KB Verl

DV Freiburg

Gruppenleitungen diskutieren über Öffentlichkeitsarbeit

Rund 40 Gruppenleiter/-innen haben sich vom 15. bis 17. November 2019 im Schönstattzentrum in Oberkirch getroffen. Im ersten Teil der Veranstaltung ging es um das Thema „Wir gehen raus – Öffentlichkeitsarbeit der Gruppen vor Ort“. Dazu war Gunhild Ahmann eingeladen, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit des Kreuzbund-Bundesverbandes.

Als Einstieg fragte sie nach den bisherigen Erfahrungen mit der Öffentlichkeitsarbeit, nach der Art und Weise und dem Umfang. Die Antworten reichten von der Vorstellung des Kreuzbundes in Fachkliniken bis zur Netzwerkarbeit und Kooperation mit anderen Organisationen. Auch Interviews in den Medien in Form authentischer Berichte von Betroffenen wurden genannt.

Als Zwischenfazit wurde festgestellt, dass der Erfolg der Öffentlichkeitsarbeit des Kreuzbundes nicht direkt messbar ist in Form von Neuzugängen in den Gruppen, d.h. sie braucht Durchhaltevermögen und einen langen Atem, einmalige Aktionen sind häufig nicht nachhaltig. Weitere Faktoren, die die Öffentlichkeitsarbeit erschweren, sind der Altersunterschied zur Zielgruppe. Außerdem werden Suchterkrankungen stigmatisiert, d.h. zu seiner Alkoholabhängigkeit zu stehen ist schambesetzt.

Eine wichtige Form der Öffentlichkeitsarbeit ist es grundsätzlich, im persönlichen Umfeld über die individuelle Situation auf Augenhöhe zu informieren. Diese Art des Vorgehens wird als vertrauensbildende Maßnahme eingestuft. Öffentlichkeitsarbeit erfolgt nicht immer nur in einem großen Rahmen, sondern bereits im persönlichen Gespräch eines jeden Einzelnen.

Die Öffentlichkeitsarbeit umfasst außerdem folgende Bereiche:

- Klinikarbeit
- Kooperationen und Netzwerkpflge (siehe Lotsennetzwerk)
- Veranstaltungen
- Außendarstellung; z.B. Info-Materialien, Info-Stände



- Medien- und Pressearbeit
- Verbands- und Mitgliederzeitschriften
- Internet und soziale Netzwerke
- Interne Kommunikation
- Werbung + Werbegeschenke
- Corporate Identity / Corporate Design
- Lobbyarbeit / Interessenvertretung
- Fundraising / Spendenwerbung

Der Öffentlichkeitsarbeit kommt eine klare Aufgabenstellung und somit Funktion zu:

- Information
- Kommunikation: Kontakte u. Beziehungen herstellen
- Imagebildung und -förderung
- Überzeugung: Einstellungen verändern, Handlungen auslösen
- Organisation stabilisieren
- Selbständigkeit der Organisation erhalten

Ziel ist es, die Bekanntheit des Kreuzbundes zu erhöhen. Hierbei gilt es insbesondere, die Stärken in den Mittelpunkt zu stellen, z.B. die erfolgreiche Gruppenarbeit. Die Statistik beweist, dass rund drei Viertel der Personen, die regelmäßig eine Kreuzbund-Gruppe besuchen, dauerhaft abstinent sind. Damit leistet die Sucht-Selbsthilfe einen wichtigen Beitrag zur Kostendämpfung im Gesundheitswesen.

Die Zielgruppen des Kreuzbundes und somit auch der Öffentlichkeitsarbeit sind u.a.:

- hilfesuchende Suchtkranke, Suchtgefährdete u. Angehörige
- Mitglieder und Gruppenbesucher
- ehrenamtliche u. hauptamtliche Mitarbeiter/-innen
- Kooperationspartner und Unterstützer
- andere Sucht-Selbsthilfeverbände
- Suchthilfeeinrichtungen, z.B. Beratungsstellen, Suchtkliniken
- andere Verbände u. Organisationen, z.B. DCV (Deutscher Caritasverband) und DHS (Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen)

In der Fortsetzung haben die Teilnehmenden mit der Methodik des „World-Cafés“ (siehe Foto) mehrere Schlagworte einer vertiefenden Betrachtung unterzogen. Die Grundidee des „World-Café“ ist es, Teilnehmende eines Seminars miteinander ins Gespräch zu bringen und so Problem- oder Fragestellungen in Kleingruppen intensiv diskutieren und reflektieren zu können. Am Ende gibt es eine Abschlussrunde im Plenum, bei der die Teilnehmenden ihre Ergebnisse präsentieren. Die Oberpunkte lauteten Veranstaltungen, interne Kommunikation, Internet und soziale Netzwerke, Medien- und Pressearbeit sowie Kooperationen und Netzwerkpflge.

Als Fazit der Seminareinheit wird festgestellt, dass der Kreuzbund in den unterschiedlichsten Facetten der Öffentlichkeitsarbeit bereits sehr gut aufgestellt ist. Das Zeitbudget der einzelnen Akteure begrenzt allerdings die Möglichkeiten.

Friedrich Mey, DV Freiburg

DV Osnabrück

Sucht-Selbsthilfe wirkt

Mehr junge und mehrfachabhängige Menschen erreichen, ihre Lebenswelten besser verstehen und eine höhere Präsenz und Zugänglichkeit in den neuen sozialen Medien zeigen: Diese Impulse wurden dem Kreuzbund-Diözesanverband Osnabrück bei seiner Mitgliederversammlung am Samstag, 7. März 2020 in Haste mit auf den Weg gegeben.

Der Diözesanvorsitzende Rüdiger Blomeyer begrüßte mehr als 200 Weggefährtinnen und Weggefährten. Er rief dazu auf, wieder mehr auf die Menschen zuzugehen und dorthin zu gehen, wo die Betroffenen und Angehörigen leben, lieben und leiden.



V. l.: Bischof Dr. Franz-Josef Bode, Rüdiger Blomeyer, Pfarrer Heiner Mühlhäuser und Marita Brinkmann

Nach einem Impuls durch den Geistlichen Beirat des Diözesanverbandes Pfarrer Heiner Mühlhäuser zeigte sich der Osnabrücker Bischof Dr. Franz-Josef Bode froh über die zahlreichen Netzwerke, die Betroffene auffangen und halten. Er gemahnte, Dinge ins Wort zu bringen und aufeinander zu hören. Die Hilfe zur Selbsthilfe sieht Bode im Einklang mit dem Subsidiaritätsprinzip der kirchlichen Soziallehre. Die Helfenden sollten es den Betroffenen ermöglichen, sich unabhängig von ihnen zu entfalten und ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen. Die Sucht-Selbsthilfe trage dazu bei, die „solidarische Sozialkultur als Kitt der Gesellschaft zu fördern“, betonte er. Den Schwachen stark zu machen und ein Netzwerk der Liebe zu schaffen, das seien Stärken des Kreuzbundes.

Verlässliche Strukturen anbieten

Gleichzeitig wurde den Anwesenden aber auch aufgezeigt, an welchen Stellen es noch „Luft nach oben“ gibt. In einer Zeit, in der es jungen Menschen gerade aufgrund der vielen Möglichkeiten zunehmend schwerer falle, einen eigenen Weg zu finden, liege der Griff zum Suchtmittel nicht weit, befand die niedersächsische Landesdrogenbeauftragte Bärbel Lörcher-Straßburg. Sie appellierte an die Weggefährtinnen und Weggefährten, sich stärker mit den Lebenswelten, Problemen und Interessen junger Suchterkrankter auseinanderzusetzen, um ihnen verlässliche und vertrauensvolle Bindungs- und Beziehungsstrukturen anbieten zu können. Eine stärkere Präsenz in den sozialen Medien schaffe dafür einen Zugang, ersetze aber nicht einen späteren persönlichen Kontakt, betonte Lörcher-

Straßburg. Neben der ambulanten und stationären Behandlung hält sie die Sucht-Selbsthilfe als dritte Säule der Suchtversorgung für unverzichtbar – zumal es erwiesen sei, dass Betroffene, die nach der Reha in Selbsthilfegruppen waren, eine deutlich bessere Prognose aufweisen.

Bereits im Jahr 1896 gegründet sei der Kreuzbund „historisch seiner Zeit weit voraus“, wenn man bedenke, dass Alkoholsucht erst im Jahr 1968 offiziell vom Bundessozialgericht als Krankheit anerkannt wurde. Seit dem vergangenen Jahr gilt das auch für die Abhängigkeit von Computerspielen. Neben der weithin anerkannten Alltagsdroge Alkohol, illegalen Substanzen oder Medikamenten müssten auch nichtstoffliche Suchtmittel verstärkt in den Blick genommen werden, mahnte Lörcher-Straßburg.

Berichte aus dem Vorstand

Im Vorstandsbericht für 2019 ging Rüdiger Blomeyer insbesondere auf die Gruppenfachtagung in Sögel ein sowie auf das gemeinsame Projekt der Sucht-Selbsthilfeverbände in Niedersachsen zum Thema: „Multitoxe Abhängige und Selbsthilfe“. Außerdem würdigte er noch einmal die Persönlichkeit und das Wirken des im vergangenen Jahr verstorbenen Geschäftsführers Benno Theisling.

Die neue Geschäftsführerin Marita Brinkmann setzte in ihrem Bericht insbesondere die Schwerpunkte Haushaltsplan und Jahresabschluss 2019, Seminarplanungen und Mitgliederentwicklung. Sie rief noch einmal alle Gruppenbesucher/-innen auf, Mitglied im Verband zu werden.

Bei den Neuwahlen zum Vorstand wurde Rüdiger Blomeyer fast einstimmig als Diözesanvorsitzender wiedergewählt. Zu seinen Stellvertretern wurden Wolfgang Gehrs (Haren), Erwin Vartmann (Osnabrück) sowie Norbert Schute (Freren) gewählt.

Anschließend folgten die Ehrungen zahlreicher langjähriger Mitglieder. Durch ihre Mitgliedschaft sorgen sie dafür, dass die Hilfe langfristig abgesichert wird und dass auch in Zukunft Menschen geholfen werden kann. Das sei ein schöner Beweis christlicher Nächstenliebe über die Gruppe hinaus, betonte Rüdiger Blomeyer.

Aus dem Vorstand und den Arbeitsbereichen mussten einige Weggefährtinnen und Weggefährten verabschiedet werden. „Danke“ sagt der Diözesanvorstand Angelika Lücke, Angelika Burke, Annegret Janczyk und Albert Schütte-Bruns für ihr Engagement. Hier sind vor allem Ursula Eickmeyer, die neun Jahre stellvertretende Diözesanvorsitzende war, und unser langjähriger Beauftragter für Öffentlichkeitsarbeit, Konrad Schnieders, zu erwähnen. Beide haben immer wieder neue Impulse gesetzt und waren mit Herz und Seele im Kreuzbund dabei. Sie stehen für viele, die viel Zeit, Leidenschaft und neue Ideen in unseren Verband einbringen.

Matthias Liedtke (Neue Osnabrücker Zeitung) /
Rüdiger Blomeyer



Nachruf



Die Weggefährtinnen und Weggefährten des Diözesanverbandes Osnabrück trauern um ihren ehemaligen Vorsitzenden

Franz Schmedt

* 22.10.1928 † 05.09.2019

Franz schloss sich 1968 dem Kreuzbund an. 21 Jahre war er Diözesanvorsitzender und 12 Jahre Mitglied im Bundesvorstand. In dieser Zeit stieg die Zahl der Selbsthilfegruppen in der Diözese Osnabrück von 5 auf 115. Der damalige Bundespräsident Roman Herzog verlieh ihm für diese Aufbau-Arbeit im August 1994 das Bundesverdienstkreuz.

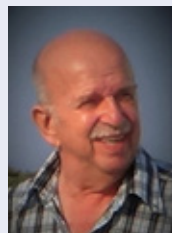
Auf dem Kreuzbund-Diözesanitag im September 1990 in Kloster Oesede erhielt er für seine langjährigen Verdienste das Ehrenzeichen der Diözese Osnabrück. „Franz Schmedt hat den Kreuzbund-Mitgliedern Erfahrung und Befreiung vermittelt und sich dabei für viele Rat- und Hilfesuchende als vertrauenswürdig erwiesen“, sagte der damalige Bischof Ludwig Averkamp.

In den 50 Jahren seiner Mitgliedschaft hat er nicht nur den Verband unterstützt, sondern auch unzählige Weggefährtinnen und Weggefährten auf dem Weg in die Abstinenz und in der Abstinenz begleitet. Seine Fürsorge und sein Engagement für den Kreuzbund und die Sucht-Selbsthilfe werden wir nicht vergessen und ihn in guter Erinnerung behalten.

Rüdiger Blomeyer für den Kreuzbund-Diözesanverband Osnabrück



Nachruf



Die Weggefährtinnen und Weggefährten des Diözesanverbandes Berlin trauern um

Werner Singer

der am 29.11.2019 völlig unerwartet im Alter von 73 Jahren verstorben ist.

Werner war seit 1983 Mitglied im Kreuzbund und engagierte sich schon früh in der Öffentlichkeitsarbeit, z.B. in den 80-er Jahren bei einem Autokorso in der West-Berliner Innenstadt und an Info-Ständen auf dem Spandauer Weihnachtsmarkt. Werner war auch Delegierter des Berliner Verbandes und Mitgründer der Info-Zeitung des DV Berlin.

Werner hörte zu und gab den Gruppenmitgliedern immer ehrliche und ungeschminkte Rückmeldungen. Er war für viele Lehrer in Sachen Kreuzbund-Arbeit und Gruppenleitung.

Außerdem hatte er viel Humor. Gleichzeitig war er sehr sensibel, spürte bei seinen Mitmenschen, wie es ihnen ging, und sprach sie darauf an.

Auch nachdem sich Werner aus der aktiven Gruppenarbeit verabschiedet hatte, riss der Kontakt nicht ab, und bei allen Begegnungen war die alte Vertrautheit sofort wieder da.

Mit Werner haben wir einen guten Freund verloren. Er wird uns immer in Erinnerung bleiben.

Klaus Noack für den Kreuzbund-Diözesanverband Berlin

In Erinnerung an unsere verstorbenen Weggefährten

Klaus Gaissmayer
Weißenhorn 2
13. Juni 2019

Heinz Backhaus
Erkelenz
26. August 2019

Franz Schmedt
DV Osnabrück
5. Sept. 2019

Werner Singer
DV Berlin – Einzelmitglied
29. Nov. 2019

Andreas Ruppert
Worms
4. Dez. 2019

Jürgen Sobotzki
DV Berlin – Teichstraße
6. Dez. 2019

Heinz Falk
Kitzingen 1
15. Dez. 2019

Heinz Neumann
Kitzingen 1
18. Dez. 2019

Hermann Kisting
Haselünne 1
19. Dez. 2019

Gertrud Meyere
Wörth 2
22. Dez. 2019

Rolf Pütz
DV Berlin – Einzelmitglied
27. Dez. 2019

Hans Klumpe
Esterwegen
1. Jan. 2020

Bernhard Mödden
Haselünne 1
1. Jan. 2020

Kristian Ahlhorn
DV Berlin – Einzelmitglied
6. Jan. 2020

Hermann Assen
Emlichheim
10. Jan. 2020

Peter Daube
DV Berlin – Schwyzer Str.
13. Jan. 2020

Ulrich Pannhausen
Mönchengladbach-Giesenkirchen
13. Jan. 2020

Ralf Nickel
Kirchheimbolanden
14. Jan. 2020

Kurt Honz
Parsberg
18. Jan. 2020

Agnes Ratering
Emsbüren
31. Jan. 2020

Siegfried Urban
Schwandorf 5
3. Febr. 2020

Hermann Pfeuffer
Werneck 2
18. Febr. 2020

Armin Gottschalk
Kamp-Lintfort – Lutherhaus
21. Febr. 2020

Karl-Heinz Pfisterer
Aalen 1
21. Febr. 2020

Es bleiben Glaube, Liebe, Hoffnung

Von Essiggurken und Schokolade

Sucht geht durch den Magen – diesen Titel hatte der Vortrag von Birgit Blumenschein im Dezember 2019 in Münster-Roxel, organisiert von der dortigen Kreuzbund-Gruppe. Über den Zusammenhang von Sucht, Sehnsucht und Essen und Trinken hat sich Gunhild Ahmann mit Birgit Blumenschein unterhalten. Die 51-jährige Diätassistentin und Diplom-Medizinpädagogin ist seit 2003 selbständig, seit 2017 hat sie eine Praxis in Münster.

WEGGEFÄHRTE: *Sie sagen, Sucht geht durch den Magen. Wie meinen Sie das?*

Birgit Blumenschein: Viele Suchtkrankheiten werden sozusagen auf dem „Spielplatz“ der Ernährung ausgetragen. In vielen Fällen ist es Suchtverlagerung, weil z.B. ehemaligen Rauchern das Essen wieder besser schmeckt, ihre Geschmacksknospen funktionieren wieder richtig. Bei alkoholabhängigen Menschen tritt dagegen in der „nassen“ Phase häufig eine Mangelsituation bzw. Nährstoffmangel ein, weil sie ihre Ernährung vernachlässigen.

Essstörungen wie Anorexie und Bulimie sind psychogene Erkrankungen, werden aber in der deutschen Sprache mit Sucht assoziiert. Warum ist das so? Was steckt dahinter?

Grundsätzlich sind alle Suchtkrankheiten Lebensthemen, d.h. sie bleiben für die Betroffenen lebenslang präsent. Es handelt sich auch bei Essstörungen um eine Autonomiestörung. Bei Magersucht liegt außerdem noch eine andere Problematik vor, nämlich eine Körperschemastörung, d.h. die Betroffenen nehmen ihr Körpergewicht völlig anders wahr als ihr Umfeld. Untersuchungen von magersüchtigen Menschen haben aber auch ergeben, dass manche einen körperlichen „Defekt“ im Gehirn haben könnten, also eine organisch nachweisbare Störung. Das bedeutet, dass bei der Behandlung nicht nur Psychotherapie zielführend ist, sondern auch körperliche Behandlungsstrategien effektiv sein könnten und entwickelt werden.



Birgit Blumenschein

Neigen alkoholabhängige Menschen zu ungesunder Ernährung? Oder ist es umgekehrt? Begünstigt eine bestimmte Ernährungsform (zu süß, zu fett, zu salzig) suchtähnliche Verhaltensweisen?

Es liegt an der Belohnungsverknüpfung: Kaum jemand hat gelernt, sich mit Gemüse zu belohnen. Flapsig gesagt: Die Essiggurke ist eben nicht das gleiche wie Schokolade. Jedenfalls werden wir als Kinder schon so geprägt, also lange bevor sich möglicherweise eine Suchtkrankung entwickelt. Gesunde Lebensmittel werden in der Regel selten mit Genuss verbunden.

Im frühen Kindesalter erlernen wir soziales Verhalten und erleben uns als mehr oder weniger selbstwirksam und selbstbewusst. Vielen suchtkranken Menschen fehlt aber dieses Selbstbewusstsein, und sie suchen ersatzweise Bestätigung über den Suchtmittelkonsum.

Nach dem Erreichen der Abstinenz haben viele suchtkranke Menschen in einigen Bereichen Nachholbedarf, bei ihnen gibt es einiges „aufzufüllen“. Sie machen die Erfahrung, dass die Tage lang werden können ohne das Suchtmittel – und Lebensmittel sind als Ersatz immer und überall verfügbar. Bei Suchtkranken funktioniert vielfach das Belohnungssystem nicht optimal, sie nehmen Belohnungen nicht mehr als solche wahr und suchen

ständig weiter danach. Und wir wissen alle, Satttheit verschafft uns ein gutes Körpergefühl.

Ich glaube, alle Suchtkranken kennen nach dem Erreichen der Abstinenz das Phänomen der Suchtverlagerung mehr oder weniger stark. Sie suchen nach einem Ersatz für das Suchtmittel, eigentlich suchen sie nach Bestätigung – und die finden sie in verschiedenen Bereichen, z.B. beim Konsum bestimmter Lebensmittel, beim Sport, im Ehrenamt oder durch ein anderes exzessives Verhalten.

Außerdem bestimmt der Ernährungsstil die eigene Identität, und gerade suchtkranke Menschen sind ja dabei, ihre Persönlichkeit wieder neu zu entdecken und neu „zusammenzubasteln“. Alles in allem ist aber festzustellen, dass eine ungesunde Ernährung nach Erreichen der Abstinenz immer noch weniger schädlich für die Gesundheit ist als fortgesetzter Suchtmittelkonsum, der ja auch häufig mit ungesunder Ernährung verbunden ist.

Übrigens ist das nicht nur ein Problem von suchtkranken Menschen, für alle Menschen ist die Umstellung auf eine gesündere Ernährung ein fortlaufender Prozess, der kontinuierliches Training braucht.

Alkoholmissbrauch führt häufig zu Schäden an Leber, Bauchspeicheldrüse und Gehirn. Lässt sich das später durch eine bestimmte Ernährungsform wieder beheben? Was empfehlen Sie?

Wir wissen, Alkoholmissbrauch führt u.a. zu Leberschäden. In unserer Wohlstandsgesellschaft gibt es inzwischen aber auch die Mast-Fettleber, die ausschließlich durch falsche Ernährung verursacht wird und häufig bei übergewichtigen Menschen vorkommt. Leber und Bauchspeicheldrüse sind für die Verwertung der Nährstoffe, das Herausfiltern von Giftstoffen und die Produktion von Verdauungsenzymen zuständig. Glücklicherweise ist die Leber und ihr Gewebe sehr gut regenerierbar, bei der Bauchspeicheldrüse

ist das nicht so. In einem Zeitraum von maximal sechs bis sieben Jahren erneuern sich die meisten Körperzellen, sogar viele Bauchspeicheldrüsen- und Gehirnzellen. Die Abstinenz lohnt sich also.

Grundsätzlich ist eine möglichst vielseitige Mischkost empfehlenswert, mit vielen Ballaststoffen, viel Eiweiß und wenig Kohlehydraten. Außerdem sind frisch zubereitete Lebensmittel natürlich gesünder als hochverarbeitete Fertiggerichte mit hohem Salz-, Zucker- und Fettgehalt.

Wir machen die Erfahrung, dass Menschen, die eine stoffgebundene Sucht bewältigt haben, zu viel und zu ungesund essen, z.B. viele Süßigkeiten. Gibt es dafür eine Erklärung? Und was raten Sie den Betroffenen?

In der Verhaltenstherapie gehen wir dem gelernten Verhalten und schädlichen Ge-

wohnheiten auf den Grund: Woher kommt diese Prägung? Wann hat es begonnen, die Belohnung über Süßigkeiten zu gestalten? Wir versuchen den Moment der Belohnung und Bestätigung rational herauszuarbeiten, Erinnerungen und Gewohnheiten ins Bewusstsein zurückzuholen und zu verarbeiten und letztendlich Alternativen zu diesem Verhalten zu entwickeln.

Wie können Menschen, die ihre Nikotinsucht erfolgreich bekämpft haben, einer Gewichtszunahme entgegenlenken?

Rauchen regt den Stoffwechsel an, durch das Nikotin bzw. seine Bestandteile werden im Schnitt täglich 300 bis 500 Kilokalorien zusätzlich verbrannt. Wenn die Menschen dann mit dem Rauchen aufhören, nehmen sie zu, auch wenn sie genauso viel essen wie vorher. Es dauert ca. anderthalb Jahre, bis sich

dieser Stoffwechsel reguliert und normalisiert hat. Ehemalige Raucher/-innen sollten möglichst nicht mehr essen als vorher, vor allem keine Süßigkeiten. Und wenn es mal nicht anders geht, sollten die Süßigkeiten lieber direkt nach einer Mahlzeit gegessen werden und nicht zwischendurch – Pausen zwischen den Mahlzeiten sind ganz wichtig. Grundsätzlich ist der Gewinn für die Gesundheit durch den Verzicht auf das Rauchen aber deutlich größer als die mögliche Gewichtszunahme, denn diese normalisiert sich oft wieder.

Weitere Informationen:

Birgit Blumenschein
Diätassistentin, Dipl. Medizinpädagogin
Diät- und Ernährungstherapie
Praxis: Greverer Str. 105, 48159 Münster
Tel 0177 / 75 92 243
Mail: mail@et-blumenschein.de
Internet: www.et-blumenschein.de

Verbot der Tabak-Außenwerbung rückt näher

Ein Werbeverbot für Zigaretten, auch auf Plakatwänden und Litfaßsäulen, rückt auch in Deutschland näher. Die Fraktion der CDU/CSU hat sich im Dezember 2019 dafür ausgesprochen, Außenwerbung für Tabakprodukte zu verbieten. Bislang hatte es dafür in der größten Bundestagsfraktion keine Mehrheit gegeben. In der vorherigen Wahlperiode war ein entsprechender Anlauf an der Union gescheitert.

Tabakwerbung ist bereits verboten in Radio und Fernsehen, Zeitungen und Zeitschriften. Der Beschluss sieht vor, dass ab 2022 keine Außenwerbung für Zigaretten mehr gemacht werden darf, wobei die Außenflächen des Fachhandels ausgenommen bleiben sollen. Ab 2023 gilt das Verbot auch für Tabakerhitzer und ab 2024 für E-Zigaretten. Eingeschränkt wird zudem die Kinowerbung für Zigaretten. Sie soll nur noch bei Fil-

men gestattet sein, die ab 18 Jahren freigegeben sind. Außerdem sollen Tabakprodukte außerhalb des Fachhandels nicht mehr gewerbsmäßig kostenlos abgegeben werden. Die geplanten Beschränkungen sollen auf die Werbung für E-Zigaretten ausgeweitet werden.

Damit bleibt eine Reihe von Werbeoptionen erhalten, etwa die Werbung in Geschäftsräumen des Tabakhandels oder das Sponsoring nationaler Veranstaltungen.

„Der Konsum von Tabak ist das bedeutendste vermeidbare Gesundheitsrisiko unserer Zeit“, heißt es in dem Positionspapier. Deshalb trete die Union für eine vollständige Umsetzung der Tabakrahmenkonvention der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ein. Werbebeschränkungen seien vor allem zum Schutz der Jugend sinnvoll, denn Tabakwerbung trage dabei bei, dass junge Menschen mit

dem Rauchen beginnen und nur sehr schwer wieder davon loskommen.

Auch Bundesgesundheitsminister Jens Spahn (CDU) sprach sich für ein umfassendes Tabakwerbeverbot aus. „Rauchen ist eine der Hauptursachen für Krebs. Jedes Jahr sterben bei uns über 120.000 Menschen an den Folgen des Rauchens“.

Die Tabakbranche warnt dagegen vor einem „unverhältnismäßigen Grundrechtseingriff“ in die Freiheit zu werben. Maßgebend für den Rauchbeginn von Minderjährigen sei das Rauchverhalten bei Freunden und in der Familie, nicht Werbung. FDP-Fraktionsvize Frank Sitta kritisierte eine „bevormundende Symbolpolitik mit falschen Nebenwirkungen“.

Aus: www.heute.de vom 10. Dezember 2019 / www.spiegel.de vom 10. Dezember 2019

Hilfen für Kinder suchtkranker Eltern

Rund drei Millionen Kinder in Deutschland leben mit Eltern zusammen, die alkohol- oder drogenabhängig sind. Sie sind die größte bekannte Risikogruppe für eine eigene Suchterkrankung und lebenslang gefährdet, psychische Krankheiten sowie soziale Störungen zu entwickeln. Laut DAK-Kinderreport entfallen auf die betroffenen Kinder um 32 Prozent höhere Gesundheitskosten. Auch ist die Gefahr, Bildungsversager zu werden, bei diesen Kindern besonders hoch, und zwar nicht wegen mangelnder Intelligenz, sondern wegen der ständigen Sorgen um die Eltern, verbunden mit geringerem Selbstbewusstsein, Versagensängsten, geringerer Stimulanz im Elternhaus und Defiziten in der sozialen Kompetenz. Studien legen nahe, dass die Schädigungen der Kinder in der lebenslangen Perspektive zu Kosten in Milliardenhöhe führen. Das Leid der Kinder ist mit Geld nicht zu ermesen.

Von der bundesweiten elften Aktionswoche für Kinder aus Suchtfamilien ergeht daher die Aufforderung an den deutschen Bundestag, die Finanzierung von Hilfeangeboten für Kinder suchtkranker Eltern auf eine solide gesetzliche Grundlage zu stellen und finanziell abzusichern. Dafür bedarf es einer konzertierten Aktion von Bund, Ländern und Gemeinden. Im Rahmen der Aktionswoche wurden vom 9. bis 15. Februar 2020 rund 120 Veranstaltungen in über 60 Städten organisiert, um dem Thema mehr Aufmerksamkeit zu verschaffen und die politischen Forderungen zu unterstreichen.

Der Bundestag hat im Juni 2017 entschieden, dass suchtkranke Familien eine optimale interdisziplinäre Versorgung bekommen sollen. Hierfür wurde eine Arbeitsgruppe gegründet, die kurz vor Weihnachten ihren Abschlussbericht an den Bundestag übergeben hat. Leider ist es nicht gelungen, sich in der Arbeitsgruppe über konkrete Finanzierungsmodelle für dringend erforderliche Hilfen zu einigen. Viele Vorschläge der Arbeitsgruppe fanden nicht die Unterstützung der Fachministerien, so dass am Ende nur

ein Minimalkompromiss herausgekommen ist.

Für Kinder aus suchtkrank belasteten Familien existieren bundesweit nur rund 200 spezialisierte Hilfeangebote, deren Effektivität vielfach erwiesen ist. Sie sind in jeder Gemeinde nötig, damit mehr Kinder Unterstützung erhalten, um sich gesund zu entwickeln. Für diese Angebote gibt es bislang keinerlei gesetzliche Regelung zur Finanzierung. Sie sind auf den guten Willen der Kommune, der Träger und/oder auf Spenden angewiesen.

Die Initiatoren der Aktionswoche rufen die Bundestagsabgeordneten dazu auf, Lösungen für diese offenen Fragen zu suchen:

- Die meisten Kommunen sind nicht mit ausreichenden Mitteln für die Jugendhilfe ausgestattet. Wie soll eine Gemeinde präventive Gruppenangebote für Kinder aus suchtkrank belasteten Familien über ihre Jugendhilfebudgets finanzieren, wenn sie von den Ländern nicht ausreichend mit Geldern ausgestattet wird?
- Wie soll sich in Deutschland ein flächendeckendes Hilfesystem entwickeln, wenn die Hürden für Förderungen so gestaltet sind, dass die von den Krankenkassen zur Verfügung stehenden Mittel nicht in Anspruch genommen werden können?
- Wie sollen freie Träger für ihre Gruppenangebote Zugang zu Förderungen erhalten, wenn sie keine Antragsberechtigung haben? Das steht nur den Kommunen zu, denen aber häufig die Mittel für den Eigenanteil der Gemeinde fehlen. Von einer Regelfinanzierung kann unter diesen Bedingungen nicht die Rede sein.

Auch sollte der Bundestag die Bundesregierung in die Pflicht nehmen, folgende Forderungen endlich umzusetzen:

- Durchführung von Aufklärungsmaßnahmen, mit denen die Bevölkerung über psychische und Suchterkrankungen sowie über Beratungsangebote und Therapiemöglichkeiten informiert sowie der Stigmatisierung Erkrankter entgegengewirkt und eine Enttabuisierung in Gang gesetzt wird
- Feste Integration des für die Versorgung von Kindern und deren psychisch oder suchtkranken Eltern notwendigen Handlungswissens und der Handlungskompetenzen in die Aus- und Weiterbildung u.a. von Erzieher/-innen, Lehrer/-innen, Ärztinnen und Ärzten sowie Psychotherapeut/-innen

Aus: Pressemitteilung von NACOA Deutschland e.V. und Such(t)- und Wendepunkt e.V. vom 10. Februar 2020

Komasaufen ist nach wie vor verbreitet

Im Jahr 2017 wurden in Deutschland rund 14.900 Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 17 Jahren wegen akuten Alkoholmissbrauchs stationär in einem Krankenhaus behandelt. Das waren zwar 1,6 Prozent weniger als 2016, aller-

dings hat sich die Zahl seit der Jahrtausendwende mehr als verdoppelt, teilt das Statistische Bundesamt mit.

Die Statistik zeigt folgendes: Jungen neigen stärker zum Rauschtrinken als

Mädchen. Knapp 18 Prozent der betroffenen Kinder und Jugendlichen waren noch keine 15 Jahre alt.

Aus: Pressemitteilung des Statistischen Bundesamtes vom 18. Februar 2020

Wenn Sport zum Zwang wird

Übermäßiges und zwanghaftes Sporttreiben ist besonders ausgeprägt bei Personen, die unter Essstörungen leiden. Anhand elektronischer Tagebücher hat ein Forschungsteam des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) und der Universität Freiburg erstmals psychologische Alltagsmechanismen aufgedeckt, die dem pathologischen Sporttreiben zugrunde liegen. Die Ergebnisse lassen den Schluss zu, dass essgestörte Personen Sport dazu nutzen, bedrückende Stimmungslagen und negative essstörungsbezogene Gedanken zu regulieren.

Mithilfe von spezifisch entwickelten elektronischen Tagebüchern auf Smartphones wurde die körperliche Aktivität von 29 Patienten mit Essstörungen und 35 gesunden Kontrollprobanden per Bewegungssensor objektiv und kontinuierlich in deren Alltag über sieben Tage hinweg aufgezeichnet. Die Testpersonen wurden zusätzlich aufgefordert, vor und nach dem Sporttreiben über ihre Befindlichkeit zu berichten.

Dabei stellte das Forschungsteam fest, dass bei Patienten mit Essstörungen dem Sporttreiben ein Stimmungsabfall vorausging, die gesunden Kontrollprobanden fühlten sich dagegen vor dem Sport besonders energiegeladener. Nach dem Sport waren die Essgestörten besser gelaunt, fühlten sich entspannter, verspürten weniger Druck, schlank sein zu müssen, und waren mit ihrem Körper zufriedener. Die-



ser Effekt hielt aber nur für eine begrenzte Zeit an, je nach Proband eine bis drei Stunden.

Das lässt den Schluss zu, dass Patienten mit Essstörungen Sport treiben, um mit schwierigen emotionalen Zuständen und negativem Körpererleben umzugehen – und vermutlich auch mangels fehlender alternativer Strategien in solchen

Momenten. „Naheliegender ist auch, dass die positiven Effekte des Sporttreibens das ungesunde Sporttreiben verstärken. Sich nach dem Sport befreit zu fühlen, führt zu erneutem Sporttreiben, wenn die Wirkung wieder abklingt. Das kann dann zu einem Teufelskreis führen, in welchem immer wieder Sport getrieben werden muss, um sich gut zu fühlen“, resümiert Markus Reichert, Mitglied der Arbeitsgruppe des KIT.

Diese Erkenntnisse liefern wichtige Hinweise für die Therapie und weitere Forschung. So könnte Sport in der Therapie gezielt und dosiert eingesetzt werden, um die Stimmung und das Körpererleben essgestörter Menschen positiv zu beeinflussen. Von zentraler Bedeutung ist jedoch, den Patienten alternative Handlungsstrategien zu vermitteln, um ungesundes, übermäßiges Sporttreiben zu verhindern. Hier könnten neueste Technologien helfen, wie z.B. Alltagsintervention auf Smartphones. „Damit eröffnen sich neue Perspektiven für therapeutische Interventionen, die Patienten in ihrem Alltag erreichen und eine wichtige Ergänzung zu einer ambulanten Psychotherapie darstellen können“, so Professorin Almut Zeeck, Koordinatorin der Studie am Universitätsklinikum Freiburg.

Aus: Presseinformation des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) vom 30. Januar 2020

E-Zigaretten erhöhen das Einstiegsrisiko

E-Zigaretten sind für Kinder und Jugendliche besonders gefährlich. Mit der E-Zigarette werden nach Auffassung der deutschen Kinder- und Jugendpsychiater die großen Erfolge der Tabakprävention der vergangenen Jahre unterlaufen und in ihr Gegenteil verkehrt. Das von der Bundesregierung geplante Tabakwerbeverbot muss zum Schutz von Kindern und Jugendlichen daher auch für E-Zigaretten gelten, fordert Prof. Dr. Dr. Martin Holtmann, Mitglied der Suchtkommission der deutschen Kinderpsychiater und Ärztlicher Direktor der LWL-Universitätsklinik Hamm für Kinder- und Jugendpsychiatrie.

Der Tabakkonsum bei Kindern und Jugendlichen geht zurück, aber bei E-Zigaretten gibt es einen klaren Aufwärtstrend. Dabei müssen die Besonderheiten der jungen Altersgruppe berücksichtigt werden: Während E-Zigaretten manche Erwachsene dabei unterstützen können, zeitweise auf Tabakprodukte zu verzichten, erhöhen sie für Kinder und Jugendliche das Ein-

stiegsrisiko für das Rauchen von Tabakzigaretten.

Jugendliche werden durch die Werbung und den aromatischen Geschmack zum Konsum von E-Zigaretten animiert. So experimentieren junge Nie-Raucher häufiger mit konventionellen Zigaretten, wenn sie zuvor E-Zigaretten konsumiert haben.

E-Zigaretten verharmlosen die Gefahren des Nikotinkonsums, indem sie Warnsignale herkömmlicher Zigaretten (bitterer Geschmack, Rauch) überstrahlen oder unterdrücken. In den USA hat die Zahl Minderjähriger, die E-Zigaretten nutzen, bereits dramatisch zugenommen. Zudem gibt es in den vergangenen Monaten Meldungen aus den USA über Gesundheitsschäden und sogar Todesfälle durch den Gebrauch von E-Zigaretten.

Für Jugendliche sind E-Zigaretten keine harmlosen Lifestyle-Produkte oder die „beste Alternative zur Zigarette“. Die von den Herstellern propagierte Botschaft von der rauchfreien Zukunft gekoppelt mit neuen Produkten und intensiver Werbung gefährdet die Erfolge der Tabakprävention. Innovative Prävention sollte über dieses Zerrbild des „gesunden Rauchens“ aufklären.



Die Suchtkommission der deutschen Kinder- und jugendpsychiatrischen Verbände und wissenschaftlichen Fachgesellschaft spricht sich deshalb für ein striktes und umfassendes Werbeverbot für E-Zigaretten und für alle Tabakprodukte aus. Sie fordert wirksame Maßnahmen zur Durchsetzung des Jugendschutzgesetzes sowie eine unabhängige Erforschung der Risiken der E-Zigarette.

E-Zigaretten erhöhen laut einer Studie der University of California San Francisco das Risiko chronischer Lungenerkrankungen wie Asthma, Bronchitis, Emphysemen oder COPD. Dabei handelt es sich um die erste Längsschnittstudie, die E-Zigaretten mit Atemwegserkrankungen der gesamten erwachsenen Bevölkerung in Zusammenhang bringt. Die Untersuchung ergab auch, dass bei Rauchern, die herkömmliche Zigaretten und E-Zigaretten konsumieren, ein noch höheres Erkrankungsrisiko besteht als bei jenen, die nur eines dieser Produkte allein verwenden. Die kombinierte Art des Konsums ist bei Erwachsenen am weitesten verbreitet.

Aus: Presseinfo des Landschaftsverbandes Westfalen-Lippe vom 30. Januar 2020 und www.presstext.com vom 16. Dezember 2019

Fortschritte, aber Ziel verfehlt

Die Zahl der Raucherinnen und Raucher ist weltweit seit 2000 um etwa 60 Millionen zurückgegangen. Das berichtet die Weltgesundheitsorganisation WHO. In absoluten Zahlen ging die Zahl der Tabaknutzer nach den WHO-Schätzungen von rund 1,4 Milliarden im Jahr 2000 auf gut 1,3 Milliarden im Jahr 2018 zurück. Im Jahr 2018 waren den WHO-

Angaben zufolge 80 Prozent aller Tabaknutzer Raucher. Gerade die Zahl der männlichen Nikotin-Konsumierenden steige nicht mehr und werde vermutlich 2020 erstmals um eine Million sinken, bis 2025 sogar um fünf Millionen.

Trotzdem werde die Zielvorgabe wohl nicht erreicht, bis 2025 den Tabakkon-

sum um 30 Prozent zu reduzieren, beauftragt die WHO. Die 30-Prozent-Marke wurde im Globalen Aktionsplan der WHO zur Prävention und Bekämpfung nicht-übertragbarer Krankheiten definiert und bezieht sich auf das Jahr 2010.

Aus: WHO global report on trends in prevalence of tobacco use 2000 – 2025

Selbsthilfe ist wichtiger Baustein

Die Fachklinik für Entzugsbehandlung St. Antonius in Hörstel bei Rheine ist als selbsthilfefreundliches Krankenhaus ausgezeichnet worden. Mehr als 100 Veranstaltungen pro Jahr und das seit fast 50 Jahren – schon die Zahlen sprechen für sich, nun ist es auch zertifiziert: Das St. Antonius Krankenhaus in Hörstel steht für „Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen“. Der Qualitätszirkel, der die Kriterien erarbeitet hat, ist vielseitig besetzt und zeigt das umfassende Angebot für Menschen mit Suchterkrankungen auf. Die Urkunde wurde jetzt vom Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen verliehen.

Zu den Qualitätskriterien, die dem Zertifikat „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ zu Grunde liegen, gehören etwa die Hinweise auf das Angebot der Selbsthilfegruppen, Mitarbeiterqualifikationen, feste Kooperationen oder auch die Benennung eines Ansprechpartners. Das ist nun Hildegard Keiser, die seit Jahren in Hörstel als Diplom-Sozialarbeiterin und -pädagogin und nun auch als Selbsthilfebeauftragte tätig ist. Zum



Die Mitglieder des Qualitätszirkels der Fachklinik für Entzugsbehandlung in Hörstel (Foto: Alexianer/Plagge)

Qualitätszirkel, der sich ab sofort regelmäßig trifft, gehören auch der Kreuzbund Ibbenbüren und Junger Kreuzbund Ibbenbüren. Die Fachklinik St. Antonius

Hörstel gehört zur Münsteraner Alexianer-Gruppe.

Aus Pressemeldung der Alexianer Münster GmbH vom 14. November 2019



Margit Köttig (71)

Glückliche Momente meines Alltags



Großes Glück war es, als ich 2005 durch meinen Lebensgefährten zum Kreuzbund kam. Hier habe ich viele Menschen kennen und schätzen gelernt. Bald konnte ich meine eigene Geschichte als Angehörige erkennen und mit Hilfe der Weggefährtinnen und Weggefährten aufarbeiten, wofür ich sehr dankbar bin!

Freundschaften sind hieraus entstanden, die mir bis heute sehr wertvoll sind und auf die ich nicht mehr verzichten möchte. Hierbei denke ich insbesondere an meinen Arbeitsbereich mit dem Team „Generation 55plus“, das so vieles erfolgreich auf den Weg bringen konnte. Ein großer Glücksfall!

Glücklich macht mich auch, wenn ich spüre, dass meine Wortgottesdienste die Herzen der Teilnehmenden berühren.

Ein ganz besonderes Glückgefühl empfinde ich, wenn mein Enkel Lukas begeistert von seinem letzten Baseballspiel berichtet und seine Augen dabei leuchten.

Schließen möchte ich diese kurze Aufzählung meiner erlebten Glücksmomente mit den folgenden Worten des altgriechischen Philosophen Sokrates:

„Das Glück ist schon da, es ist in uns. Wir haben es nur vergessen und müssen uns lediglich wieder daran erinnern.“

Riskanter kombinierter Drogenkonsum nimmt zu

Es war ein Jubiläumstreffen: Zum 70. Mal kamen die Niedersächsischen Drogenentzugsstationen zusammen, um sich fachlich auszutauschen. Aktuell finden jedes Jahr zwei Tagungen an wechselnden Orten statt. Zur Herbst- und Jubiläumstagung hatte das Klinikum Wahrenndorf am 30. Oktober 2019 geladen. 44 Gäste waren der Einladung aus den verschiedenen Suchtstationen des Bundeslandes gefolgt. Eine Teilnehmerin konnte noch aktiv von der Gründungssitzung berichten. Das Klinikum Wahrenndorf nimmt jährlich ca. 1200 Patienten mit einer Suchterkrankung auf. Von ihnen sind 40 Prozent abhängig von illegalen Drogen. Von diesen Patienten konsumieren wiederum 16 Prozent Amphetamin, Crystal Meth, Kokain, Ecstasy oder THC-haltige Inhaltsstoffe der Hanfpflanze.

Oberarzt Dr. Roman Zakhalev vom Klinikum Wahrenndorf berichtete in seinem Vortrag über die Veränderungen, die in den letzten 20 Jahren stattgefunden haben. „Der riskante kombinierte Drogenkonsum nimmt zu. Dieser vielfältige Mischkonsum ist nicht mehr die Ausnahme“, zeigte Dr. Zakhalev auf. „Und die Konsumenten wissen immer weniger, was sie genau geraucht, gespritzt, geschluckt oder durch die Nase gezogen haben.“ Synthetisch hergestellte Designer-Drogen, sogenannte Legal Highs, werden wahllos aus dem Internet bezogen. Angeblich reine Kräutermischungen, vorgebliche Badesalze enthalten hochwirksame Rauschgifte, die tödlich sein können.

Für die Mediziner ist dieser Mischkonsum von verschiedenen psychotropen Substanzen ein großes Problem. Diese können pflanzliche, synthetische oder halbsynthetische Stoffe sein, die über die Zentralnerven Einfluss auf die Psyche des Menschen nehmen. Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Handeln verändern sich. Zu diesen Substanzen zählt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) nicht nur



Teilnehmende der Fachtagung im Klinikum Wahrenndorf (Foto: Martin Bargiel)

illegale Drogen wie Spice, Cristal Meth oder Ecstasy, sondern auch sogenannte „legale Stoffe“ wie Alkohol, Tabak und Koffein. Medikamente, wie z.B. Beruhigungs- und Schlafmittel, sind von der WHO hier ebenfalls klassifiziert. Abhängigkeit von Medikamenten ist ein zunehmendes Problem. Kommt es zum Konsum von mindestens drei psychotropen Substanzen besteht eine Polytoxikomanie. „Sehr häufig kommt es zu einem Chaos-Konsum“, berichtet Dr. Zakhalev aus klinischer Erfahrung. Kokain und Alkohol, Ecstasy oder LSD führen zum Kontrollverlust bis hin zum Kollaps, der direkt auf die Intensivstation führt. Heroin, Alkohol und Benzodiazepine verstärken die einzelnen Wirkungen. Es besteht die Gefahr einer Überdosierung, Atemlähmung, eines Kreislaufversagens und Komats.

Lena Staff, Psychologin im Klinikum Wahrenndorf, zeigte in einem Folgebeitrag mögliche Behandlungsangebote bei multipler Substanzabhängigkeit ohne Opiatschwerpunkt, also losgelöst von der bekannten Behandlung mit Methadon. Als Gastreferent informierte Tobias Scholl, Head of Innovations in Toxicology, Location Manager bei ESA-Test, über die aktuellen diagnostischen Möglichkeiten von Rauschgiftsubstanztests, die in Minuten schnelle Kokain, Opiate, Amphetamine,

LSD und Cannabisprodukte, aber auch diverse andere Substanzen sichtbar machen. Für die klinisch Mitarbeitenden ist das ein wichtiger diagnostischer Hinweis.

Das Klinikum Wahrenndorf ist ein Fachkrankenhaus für die Seele und eine große Einrichtung der Eingliederungshilfe. Der Stammsitz liegt zwölf Kilometer östlich der Landeshauptstadt Hannover in Sehnde mit den beiden Standorten Ilten und Köthenwald. Mit der Psychiatrisch-Psychosomatischen Klinik Celle betreibt das Klinikum Wahrenndorf ein zweites Krankenhaus. Die Kliniken bieten ambulante, teilstationäre und vollstationäre Versorgung in der Akutpsychiatrie, Psychosomatischen Medizin und Psychotherapie.

Das Gesamtklinikum verfügt über 654 Betten und Plätze. In den differenzierten Heimbereichen finden an die 1.100 Bewohner eine individuelle und fachlich anspruchsvolle Versorgung. Das Klinikum Wahrenndorf ist mit 1.400 Mitarbeitenden einer der größten regionalen Arbeitgeber und mit über 100 Ausbildungsplätzen einer der wesentlichen Ausbildungsbetriebe in der Region.

Aus: Pressemitteilung des Klinikums Wahrenndorf vom 14. November 2019

B U C H T I P P



Muriel Baumeister mit
Constanze Behrends

Hinfallen ist keine Schande, nur Liegenbleiben

240 Seiten, € 17,95
ISBN: 978-3-95910-251-3
Eden Books, Berlin 2019

Das Buch:

Mit 22 Jahren ist Muriel Baumeister nicht nur junge Mutter, sondern hält außerdem bereits die Goldene Kamera in ihren Händen. Viele Jahre lang ist sie aus dem deutschen Fernsehen nicht wegzudenken, sie arbeitet mit Schauspielgrößen wie Jan Josef Liefers und ihrem Mentor Götz George. Doch das Leben auf der Überholspur fordert seinen Preis. Muriel wird Alkoholikerin, und die Presse zerreißt sie in der Luft. Der Alkohol ist ihr ein böser Freund, dem sie schließlich mit großem Mut und einer ordentlichen Portion Humor den Kampf ansagt. Muriel rappelt sich auf, wird trocken und lernt dabei viel über sich selbst.

Sie hat nichts zu beichten, aber viel zu teilen. Ihre ehrlichen Geschichten gehen unter die Haut. Sie steht zu ihren Fehlern und lacht dem Leben ins Gesicht. Sie hat viel Unterstützung bekommen von den Vätern ihrer Kinder, ihrer Mutter, der Großmutter ihrer jüngsten Tochter und von Freunden. Sie hält Ratschläge an andere alkoholabhängige Menschen für sinnlos, „weil Alkoholismus leider eine Krankheit ist, die keine Ratschläge zu-

lässt“. Das längst überfällige Mutmach-Buch einer außergewöhnlichen Frau.

Die Autorinnen:

Muriel Baumeister (Jahrgang 1972) ist gebürtige Österreicherin und eine der bekanntesten Schauspielerinnen Deutschlands. Entdeckt wurde sie mit 15 Jahren für die Familienserie „Ein Haus in der Toscana“, danach folgten unzählige Film- und TV-Engagements wie „Bis in die Spitzen“, „Liebe und Tod auf Java“ oder „George“. Für ihr Schaffen wurde sie mit der Goldenen Kamera ausgezeichnet. Sie lebt mit ihren drei Kindern in Berlin.

Ihre Co-Autorin Constanze Behrends (Jahrgang 1981) ist Schauspielerin und Autorin. Die Berlinerin erfand die erfolgreiche Bühnensitcom „Gutes Wedding, schlechtes Wedding“ und spielte z.B. in der Comedy-Show „Switch Reloaded“. Sie schreibt Drehbücher, Romane, Theaterstücke und Musicals, für die sie u.a. mit dem Deutschen Musicaltheaterpreis und dem BZ Kulturpreis ausgezeichnet wurde. „Hinfallen ist keine Schande“ ist ihr zweites Buch.

Für die Geschäftsstelle des Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V. ist zum 01. Januar 2021 die Stelle eines

Mitarbeitenden in der Geschäftsstelle (m/w/d)

zu besetzen. Die Anstellung erfolgt mit einem Beschäftigungsumfang von 19,25 Wochenstunden und ist unbefristet. Vorab soll eine Einarbeitung im Rahmen eines Praktikums nach Vereinbarung stattfinden.

Ihre wesentlichen Aufgaben:

- Selbstständige Sachbearbeitung
- Büroorganisation, insbesondere Terminmanagement und Postbearbeitung
- Aktive Verfolgung von Wiedervorlagen
- Anfertigen von Schriftstücken, selbstständig und nach Diktat
- Pflegen von Datenbanken
- Vorbereitung von Konferenzen und Veranstaltungen

Ihr Profil:

- Berufsausbildung zum Rechtsanwaltsfachangestellten, im kaufmännischen Bereich oder eine vergleichbare Qualifikation
- Eigenverantwortliches und termingenaues Arbeiten
- Ausgeprägte Team- und Kommunikationsfähigkeit
- Beherrschung der gängigen Office-Anwendungen (Word, Excel, Outlook, Power Point)
- Identifikation mit Werten, Aufgaben und Zielen der Caritas als Teil der katholischen Kirche

Unser Angebot:

- Ein anspruchsvolles und interessantes Arbeitsfeld in einem motivierten Team
- Ein modern ausgestattete Arbeitsplatz in der Essener Innenstadt sowie ein freundliches und kollegiales Arbeitsklima
- Vergütung nach den Arbeitsvertragsrichtlinien des Deutschen Caritasverbandes (AVR)
- Betriebliche Altersversorgung (Kirchliche Zusatzversorgungskasse)

Bewerbungen von Menschen mit Behinderungen werden bei gleicher Eignung bevorzugt berücksichtigt.

Wir freuen uns auf eine aussagekräftige Bewerbung, die Sie bitte bis zum 30.06.2020 per Mail richten an: vorstand@kreuzbund-dv-essen.de

Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V.
Herr Michael Hülsen
Niederstr. 12-16, 45141 Essen www.kreuzbund-dv-essen.de





TERMINE

Wegen der Corona-Krise sind abgesagt worden:

24. bis 26. April 2020: Bundesdelegiertenversammlung, Siegburg

1. bis 3. Mai 2020: Seminar „Sucht im Song“, Hamburg

Je nachdem wie sich die Corona-Krise weiter entwickelt, finden folgende Veranstaltungen unter Vorbehalt statt:

15. bis 23. Mai 2020:

Aktivseminar für alle im Kreuzbund: „Auf dem Elisabethpfad von Eisenach nach Marburg“ (ausgebucht)

15. bis 17. Mai 2020:

Multiplikatoren-Arbeitstagung „Frauen- und Männerarbeit / Gender“, Bad Soden - Salmünster

26. bis 28. Juni 2020:

Seminar für alle im Kreuzbund: „Vom Mangel zur Fülle – mit Märchen eigene Ressourcen entdecken“, Münster (ausgebucht)

4. bis 7. September 2020:

Multiplikatoren-Arbeitstagung „Senioren / 55 plus“, Nürnberg

18. bis 20. September 2020:

Bundesdelegiertenversammlung (anstatt der Herbst-Arbeitstagung), Hamminkeln

25. bis 27. September 2020:

Seminar für Geschäftsführungen und Vorstände der Diözesanverbände und Untergliederungen: „Das 1 x 1 der Geschäftsführung“, Bad Soden - Salmünster

27. bis 29. September 2020:

Konferenz der Geistlichen Beiräte zur Seelsorge im Kreuzbund, Würzburg

9. bis 11. Oktober 2020:

Multiplikatoren-Arbeitstagung „Familie als System“, Augsburg

23. bis 25. Oktober 2020:

Multiplikatoren-Arbeitstagung „Öffentlichkeitsarbeit“, Essen

23. bis 25. Oktober 2020:

Seminar für alle im Kreuzbund: „Dickes Fell in stürmischen Zeiten!“, Erfurt (ausgebucht)



Hinweis:

Redaktionsschluss für die Ausgabe 3/2020 ist am 24. Mai 2020.

IMPRESSUM

Herausgeber/Redaktion:

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

Verantwortlich für den Inhalt:

Gunhild Ahmann

Redaktionsteam:

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

Druck:

Thiekötter Druck GmbH & Co. KG, Münster

Titelbild:

Deutscher Caritasverband e.V./Sebastian Pfützte

Rückseite:

Frank Hübner / Pixabay

Auflage: 14.000

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

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

Hinweis:

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

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

Die Redaktion

Diese Zeitschrift ist auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.

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



*Auf dem Grund der Seele der Menschen, ganz tief unten,
ruht das Geheimnis der Auferstehung.*

(Octavio Paz)