

WEGGEFÄHRTE

rückfall-en



KREUZBUND

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Liebe Leserinnen und Leser!

Scheitern gehört zum Leben

Im Leben ist es oft so, dass Menschen nicht immer nur erfolgreich sind. Es kommt vor, dass sie mit ihren Vorsätzen und Zielen scheitern, wie z.B. einer Geschäftsidee, mit einer Bewerbung, in einer Beziehung usw.

Auch in der Bibel ist von vielen die Rede, die im Laufe ihres Lebens scheitern. Um nur einige zu nennen:

Jakob hat seinen eigenen Vater auf hinterhältige Weise belogen und seinen Bruder mit einer fiesen List übergangen, um an das Erstgeburtsrecht zu kommen. Er wurde einer der Stammväter, auf denen das Volk Israel seine Identität aufbaute.

Petrus hat in der Nacht, als Jesus verurteilt wurde, Jesus als seinen Meister und Herrn verleugnet. Auch hatte er anscheinend ein etwas vorlautes Mundwerk und ein wechsellaufiges Wesen. Er wurde »der Felsen« genannt. Es ist ein atemberaubender Gedanke, dass Gott einem, der scheitert, seine Botschaft an die ganze Welt anvertraut.

Mit Jesus wird dieser Gedanke Gestalt, im wahrsten Sinn des Wortes. Wer die biblische Botschaft der Evangelisten hört, der braucht nicht mehr zu fragen, von wem Gott da redet. Der bekommt ihn gezeigt: das Kind Jesus, in Bethlehem geboren, nach wenigen Tagen auf der Flucht vor denen, die ihm nach dem Leben trachten. Seine Eltern bringen ihn zum Tempel in Jerusalem. Dort nimmt der greise Priester Simeon das Baby auf den Arm und sagt von ihm: Du bist das Licht, das ausstrahlen wird über alle Völker....

Und der erwachsene Jesus, gefangen, gefoltert, gekreuzigt und gestorben – am Abend des Ostertages begegnet er seinen Jüngern auf dem Weg. Sie erzählen sich die Geschichte seines Scheiterns. Sie reden von den eigenen enttäuschten Hoffnungen: Wir hofften, er sei es, der Israel erlösen werde. Und genau in diese Situation kommt er, redet mit ihnen und teilt



Ingo Mattauch

das Brot, und sie erkennen im Gescheiterten den, der ihnen Leben anbietet, genau in dem Moment, als alles zu zerbrechen und auseinanderzufallen droht. In Jesus wird der Gedanke Gestalt, dass Gott sich mit denen identifiziert, die scheitern.... Dass er genau in denen die sieht, die seine Geschichte weitererzählen sollen, sein Licht und sein Heil weitertragen und so Zeugnis geben von seiner Liebe zu den Menschen und einem Leben mit Perspektive.

Zeuginnen und Zeugen für ein gelingendes Leben sind auch die Weggefährtinnen und Weggefährten im Kreuzbund. Der Weg aus einer Suchterkrankung ist lang und mühsam. Früher oder später kann es dabei auch zu Rückfällen kommen. Doch wie damit umgehen? Viele trockene Alkoholiker und Angehörige sehen darin zunächst einen Rückschlag und sind enttäuscht, weil man das große Ziel Abstinenz nicht erreichen konnte.

Tatsächlich benötigen die meisten Alkoholkranken mehrere Anläufe bis sie eine lebenslange Abstinenz erreichen. Ein Rückfall ist also keine Katastrophe, sollte aber aufgearbeitet und immer ernst genommen werden. Ein Grund, enttäuscht über das eigene „Scheitern“ zu sein, ist er jedoch nicht. Schließlich ist Alkoholabhängigkeit eine Erkrankung, kein moralischer Defekt. Kaum jemand erreicht das

Ziel der lebenslangen Abstinenz beim ersten Versuch.

Rückfälle können auch Teil des Heilungsprozesses sein. Sie sind Zeichen einer Veränderung – in welche Richtung? Rückfälle können ein Schritt zurück in die Abhängigkeit sein – oder auch eine Mahnung, in Zukunft vorsichtiger zu sein. Sehen Sie ihn nicht als Zeichen von Schwäche, sondern als Herausforderung. Gemeinsam lassen sich Risikosituationen besser bewältigen. Wer rückfällig wird, holt sich am besten Hilfe in einer Suchtberatungsstelle oder einer Praxis für Psychotherapie und in einer Selbsthilfegruppe. Selbsthilfe und professionelle Hilfe sind keine unterschiedlich wichtigen oder guten Ansätze, sondern können sich perfekt ergänzen.

Im Kreuzbund trifft man auf Weggefährtinnen und Weggefährten, von denen viele selbst über Rückfallerfahrungen verfügen und so Zeuginnen und Zeugen sind für die Möglichkeit, trotz Rückfalls nicht am Ende zu sein, sondern (immer wieder) (Aus-)Wege zu einer suchtmittelfreien Lebensweise beschreiten zu können. Letztlich ist das Ziel der Sucht-Selbsthilfe ein selbstbestimmtes, bewusstes, positiv gestaltetes und selbstverantwortetes Leben. Abstinenz ist dabei hilfreich und ein Gewinn – und nicht ein Verzicht! Abstinenz lohnt sich und ist eine wertvolle Grundlage für ein «befreites» Leben. Abstinenz zu erreichen, wird von vielen Betroffenen als gar nicht so schwer erlebt – sie aufrechtzuerhalten und das Leben ohne Suchtmittel zu gestalten, ist die wahre Herausforderung.

Bei der Bewältigung eines Rückfalls dürfen wir darauf vertrauen, dass Gott uns Menschen nicht aufgibt, er geht immer mit uns weiter. Die Zusage Jesu gilt auch heute und für morgen: „Seid gewiss: Ich bin bei euch alle Tage bis zum Ende der Welt“ (Mt 28,18-20).

In diesem Sinne wünsche ich allen Leserinnen und Lesern die Kraft und den Mut, sich immer wieder auf den Weg zu einem „gelingenden“ Leben aufzumachen und ein gutes und gesegnetes neues Jahr.

*Ingo Mattauch, Geistlicher Beirat
des Kreuzbund-Diözesanverbandes Essen*

Zu dieser Ausgabe



Liebe Leserin, lieber Leser,

die erste Ausgabe des WEGGEFÄHRTE im neuen Jahr beschäftigt sich mit dem Rückfall. Dieses Thema verliert für Suchtkranke und ihre Angehörigen nie an Aktualität. Der Besuch einer Selbsthilfegruppe ist eine wichtige Maßnahme zur Rückfallvorbeugung. Ca.

drei Viertel der regelmäßigen Gruppenbesucher*innen bleiben dauerhaft abstinent, zeigt die Statistik. Die Gruppe hilft dabei, auf sich selbst aufzupassen. Welche Haltungen und Handlungsmöglichkeiten der Gruppe gegenüber einem rückfälligen Gruppenmitglied hilfreich sind, erläutert Marianne Holthaus, Suchtreferentin des Kreuzbund-Bundesverbandes. (S.14 f)

Auch ehrenamtliche Vorstandsmitglieder können rückfällig werden, für sie ist das häufig mit besonderer Scham verbunden. Welche Reaktionsmöglichkeiten es dann gibt, ist schon 2012 in den „Empfehlungen zum Umgang mit Rückfällen von Vorstandsmitgliedern“ zusammengefasst worden. Sie sind eine wichtige Hilfe, ist die Bundesvorsitzende Andrea Stollfuß überzeugt. (S.15 f)

Der Rückfall ist eher die Regel als die Ausnahme und passiert am häufigsten in den ersten sechs Monaten nach der Langzeitbehandlung, erklärt Dr. Ulrich Kemper, Chefarzt der LWL-Klinik für Suchtmedizin in Gütersloh. Wenn man einen Zeitraum von zehn Jahren betrachtet, werden ca. 50 Prozent der Patienten rückfällig. (S.16 f)

Friedrich Mey aus Titisee-Neustadt hat aus seinem Rückfall gelernt, dass die Gruppe für ihn wichtig ist, um belastende und bedrückende Themen anzusprechen. Außerdem geben ihm seine ehrenamtlichen Aufgaben im Kreuzbund Struktur im Alltag. (S.18)

Oft geht ein Rückfall in alte Verhaltensweisen voraus. Das zeigt das Beispiel von Carola Konradt aus Braunschweig. Sie zieht daraus die Konsequenz, sich mehr Zeit für sich selbst zu nehmen. Rückfällige Gruppenmitglieder sollten ihrer Meinung auf jeden Fall ehrlich sein und sich nicht selbst belügen. Was sie dabei von einer Gruppe erwartet, schildert sie auf der Seite 19.

Seine Angst um seine rückfällige Partnerin und um ihre Beziehung beschreibt Heinz Seela aus Verl. Er ist der Ansicht, dass Angehörige von Suchtkranken durch das Gesundheitswesen vernachlässigt werden, obwohl ihre Unterstützung so wertvoll ist. Der Suchtkranke hat es wesentlich leichter, ein Hilfeangebot zu finden. (S.20)

In der Rubrik „Aus dem Bundesverband“ stellen wir Ihnen unser Veranstaltungsprogramm für 2023 vor. Eine Übersicht und ein Anmeldeformular finden Sie auf den Seiten 3-4. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Ein frohes und gesundes neues Jahr wünscht Ihnen

Ihre Gunhild Ahmann

Aus dem Inhalt

Seite

IMPULS

U2

ZU DIESER AUSGABE

1

AUS DEM BUNDESVERBAND

2-13

- Allein oder einsam oder...?!
- Bundesseminare 2023
- Seelsorge nach Wunsch
- Humor und Respekt in der Partnerschaft
- Neue Chancen für Zusammenarbeit
- „Die Glaskugel ist kaputt!“
- Legende um eine wilde Heckenrose
- Neujahrsgruß
- Video-Angebot für alle im Kreuzbund

IM BLICKPUNKT:

RÜCKFALL-EN

14-20

- Rückfall in der Gruppe: Gefahren, Chancen, Möglichkeiten
- Gruppenarbeit ist Rückfall-Vorbeugung
- Rückfall muss keine Katastrophe sein
- Die Gruppen sollten sensibel sein
- „Nichts sagen tut auch mal gut“
- Der Leidensdruck der Angehörigen

AUS DEN DIÖZESANVERBÄNDEN

21-29

PASSIERT – NOTIERT

30-32

TERMINVORSCHAU / IMPRESSUM

U3

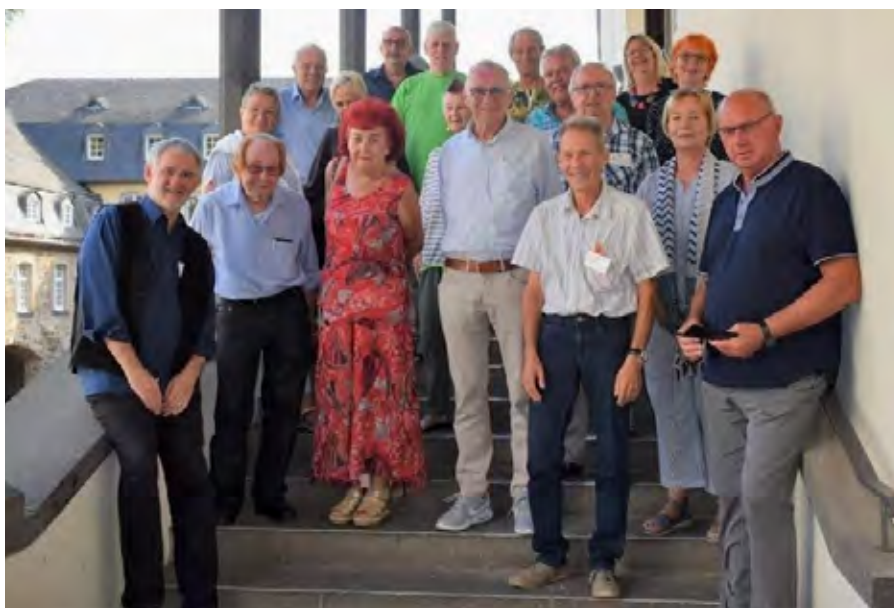
Allein oder einsam oder...?!

Auf der Multiplikatoren-Tagung des Arbeitsbereichs „Senioren / 55 plus“ vom 19. bis 22. August 2022 im Katholisch-Sozialen-Institut (KSI) in Siegburg stand die Frage im Mittelpunkt: Macht es einen Unterschied, wenn ich sage, ‚Ich bin allein‘ oder ‚Ich bin einsam‘ oder ‚Ich bin ein Einzelner / ‚eine Einzelne‘? Mit dem ‚Einzel-sein‘ kommt eine dritte, wenn auch ungewohnte Möglichkeit hinzu, eine Lebenssituation zu beschreiben, wie sie oft erlebt werden kann: in der Zeit der akuten Suchterkrankung, auf der Wegsuche hin zu einer abstinenten Lebensführung und erst recht im Älterwerden.

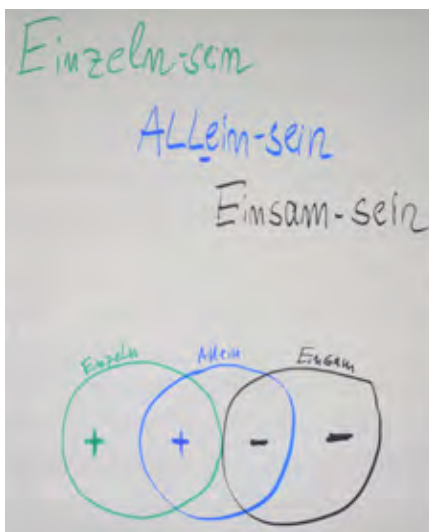
Die 17 Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aus elf Diözesanverbänden im Arbeitsbereich „Senioren / 55 plus“ (siehe Foto) hatten zunächst ihre Mühe mit diesem ‚Einzel-sein‘. Neben den vertrauten Erfahrungen ‚allein-sein‘ und ‚einsam-sein‘, jeder von uns hat dies schon einmal erlebt, auch noch eine dritte Beschreibung zuzulassen. Das war ziemlich ungewohnt, ja, fremd. Wozu sollte es gut sein?

Oft ist es mit Selbstverständlichkeiten des Lebens so, dass wir uns ihrer nicht bewusst werden, wir leben sie einfach. So ist das auch mit der Selbstverständlichkeit, dass wir als Menschen zunächst einmal Einzelne sind. Erst wenn und weil wir Einzelne sind, gelangen wir zu der Erfahrung, allein und nicht selten sogar einsam zu sein. Spätestens ab dem Moment, indem unsere Nabelschnur durchtrennt wurde, sind wir zuallererst Einzelne.

In der Sucht-Selbsthilfe heißt es oft: „Nur du allein kannst es schaffen, aber du musst diesen Weg nicht allein gehen.“ Erst recht im Älterwerden spüren wir den Verlust von Partnerinnen oder Partnern, von Freunden und Weggefährten. Da kommt die Erfahrung, allein zu sein, einsam zu sein, sehr nahe. In solchen Lebenslagen, sei es den eigenen Weg zur Abstinenz zu finden, sei es im Alter mit dem Verlust von vertrauten Menschen zurecht zu kommen, lohnt es sich, sich das Selbstverständlichste bewusst zu machen: Ich bin ein einzelner Mensch! Ist



dieser Tatsache etwas Positives abzugewinnen? Die Nabelschnur muss durchtrennt werden, anders können wir als Menschen nicht beginnen, unser Leben zu leben. „Nur du allein kannst es schaffen ...“ – auch hier klingt eine positive Fähigkeit an! Dem Einzelnen wird die Fähigkeit zugesprochen, ihm oder ihr wird Mut gemacht, Entscheidendes für das eigene Leben zu schaffen.



Wozu soll es gut sein? Der persönliche Austausch zeigte, dieses dritte Bewusstsein, ein Einzelner zu sein, relativiert ein klein wenig die Not, den seelischen Druck und das Leiden daran, auch allein, ja, einsam zu sein.

In der Abschlussrunde, in der noch einmal auf das ganze Wochenende zurückgeblickt wurde, sagte einer: „Ich bin als Einsamer hierhergekommen – und ich fahre jetzt als Einzelner wieder heim. Das tut mir gut!“

Dr. Michael Tremmel

Lesehinweise

- **Daniel Schreiber**, Jg. 1977, Autor und Journalist, alkoholkrank, schwul, betont die Bedeutung seiner Selbsthilfegruppe, lebt in Berlin.

Daniel Schreiber (2022): Allein. 7. Aufl., Berlin, München. (Spiegel-Bestseller)

(2015) Spiegelinterview <https://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/alkoholabhaengig-und-gute-vorsaetze-daniel-schreiber-ueber-alkoholismus-a-1007438.html>

(2014): Nüchtern. Über das Trinken und das Glück. Berlin, München.

- **Rüdiger Safranski**, Jg. 1945, freier Autor und Dozent in der Erwachsenenbildung, lebt in Badenweiler. **Rüdiger Safranski (2021): Einzel sein. Eine Philosophische Herausforderung. München.**

Bundesseminare 2023

Hier finden Sie die Themen und Termine sowie die Referentinnen und Referenten aller Seminare des Kreuzbund-Bundesverbandes im Jahr 2023. Eine inhaltliche Beschreibung der Seminare gibt es auch im Internet unter www.kreuzbund.de in der Veranstaltungsübersicht 2023. Anmeldungen für die Seminare sind mit dem unten stehenden Anmeldeformular oder online möglich. Richten Sie bitte Ihre Anmeldung direkt an die Bundesgeschäftsstelle. Bitte beachten Sie die Anmeldefristen.

Weitere Hinweise

Teilnahmebestätigungen werden in der Regel fünf bis sechs Wochen vor dem Seminartermin verschickt. Wir verschicken mit der Teilnahmebestätigung gleichzeitig eine Zahlungsaufforderung, d.h. die Eigenbeteiligung von 90 € für Kreuzbund-Mitglieder und 150 € für Nicht-Mitglieder (abgesehen von den Wanderexerzitien) muss innerhalb von zwei Wochen überwiesen werden. Erst nach Zahlungseingang ist die Teilnahme verbindlich.

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

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

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

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

Die Bundesgeschäftsstelle

Seminar für alle im Kreuzbund

„Kommunikation und Schlagfertigkeit“

Termin: 24. bis 26. Februar 2023

Ort: Burkardus-Haus,
Würzburg

Leitung: Detlev Vietz
Gunhild Ahmann

Anmeldeschluss: 31. Januar 2023

Kreativ-Seminar für alle im Kreuzbund

„Herzenswünsche sichtbar machen – Experimentelles Malen“

Termin: 17. bis 19. März 2023

Ort: Haus Ohrbeck,
Georgsmarienhütte

Leitung: Edith Scharein

Anmeldeschluss: 14. Februar 2023

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



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

59065 Hamm/Westf.

Absender:

Vorname, Name

Straße

Plz Ort

Telefon

E-Mail

Kreuzbund-Gruppe

Kreuzbund-Mitglied

Diözesanverband

ja

nein

**Seminar für alle
im Kreuzbund**

„Sterben ist ja wohl das Letzte!“

Termin: 31. März bis 2. April 2023

Ort: Liudger-Haus,
Münster

Leitung: Marianne Holthaus

Anmeldeschluss: 14. Februar 2023

**Seminar für alle
im Kreuzbund**

„Sucht im Song“

Termin: 31. März bis 2. April 2023

Ort: Haus Ohrbeck,
Georgsmarienhütte

Leitung: Peter Dahm,
Heinz Fichter
Dr. Michael Tremmel

Anmeldeschluss: 14. Februar 2023

**Aktivseminar für alle
im Kreuzbund**

*„Wanderexerzitien auf dem
Eselsweg“*

Termin: 6. bis 13. Mai 2023

Start: Schlüchtern
Ziel: Großheubach / Miltenberg

Leitung: Thorsten Weßling
Gunhild Ahmann

Anmeldeschluss: 31. März 2023

**Seminar für alle
im Kreuzbund**

„Zum Umgang mit Konflikten“

Termin: 20. bis 22. Oktober 2023

Ort: Katholisch-Soziales Institut,
Siegburg

Leitung: Sabine Bösing

Anmeldeschluss: 15. September 2023

**Seminar für alle
im Kreuzbund**

„Dickes Fell in stürmischen Zeiten“

Termin: 3. bis 5. November 2023

Ort: St. Ansgar-Haus,
Hamburg

Leitung: Marianne Holthaus

Anmeldeschluss: 30. September 2023

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

Ich melde mich verbindlich zu folgenden Seminaren an:

Thema: _____

Termin: _____ Ort: _____

Thema: _____

Termin: _____ Ort: _____

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

Datum: _____

Unterschrift

Seelsorge nach Wunsch

Mit leider nur sieben Teilnehmern fand vom 25. bis 27. September 2022 die Konferenz der Geistlichen Beiräte im Exerzitienhaus Himmelspforten in Würzburg statt. Die geringe Teilnehmerzahl dürfte im Wesentlichen dem starken Personalwechsel geschuldet sein, dem die Position des Geistlichen Beirates in vielen Diözesanverbänden aktuell unterworfen ist. Nach wie vor sind die DV Würzburg und Magdeburg ohne einen Geistlichen Beirat, während die Position im DV Dresden-Meißen ganz aktuell neu besetzt ist. Die Geistlichen Beiräte der DV Augsburg und Trier haben sich im laufenden Jahr bereits von ihrer Aufgabe entpflichten lassen; in den DV Freiburg und Osnabrück wird die Position des Geistlichen Beirates zum Jahresende noch frei werden. Im DV Rottenburg-Stuttgart hat bereits ein Wechsel stattgefunden, und der langjährige Geistliche Beirat Dr. Wolfgang Gramer kann dort seinen Nachfolger noch selbst

einarbeiten. Der Geistliche Beirat des Bundesverbandes, Thorsten Weßling, würdigt im Rahmen der Konferenz die Tätigkeit der z. T. langjährig tätigen Geistlichen Beiräte, wenn auch die meisten von ihnen nicht persönlich an der Konferenz teilgenommen haben.

Der obligatorische Bericht aus den Diözesanverbänden legte in diesem Jahr einen besonderen Fokus auf die Seelsorge während der Corona-Pandemie, die aufgrund vieler ausgefallener Veranstaltungen auch nur sehr eingeschränkt möglich war. Vor allem der Wegfall von Gottesdienstangeboten wurde sehr bedauert. Einige Mitbrüder haben von guten Erfahrungen im Zusammenhang mit telefonischen Kontakten und digitalen Angeboten wie Geistlichen Impulsen auf den Internetseiten der DV berichtet. Auch wurde eine Zunahme im Zusammenhang mit der Individualeelsorge bzw. den so-

genannten Kasualien festgestellt. Vermutlich aufgrund des immer größer werdenden Abstands zu den örtlichen Seelsorgern werden vermehrt auch die Geistlichen Beiräte für die Spendung von Taufen, Trauungen und Beerdigungen angefragt.

Thorsten Weßling berichtete aus dem Bundesverband und gab bekannt, dass nach der erfolgreichen Erarbeitung eines Flyers für das 2018 entwickelte Kreuzbund-Lied und das 2019 verfasste Verbandsgebet derzeit an einer Materialsammlung gearbeitet würde, mit der den Geistlichen Beiräten Muster für Impulse zu Veranstaltungen und Gottesdienstentwürfe an die Hand gegeben werden sollen.

Thorsten Weßling, Geistlicher Beirat des Bundesverbandes, des Diözesanverbandes Münster und des Landesverbandes Oldenburg



Foto: Die Geistlichen Beiräte bei ihrem Jahrestreffen im Exerzitienhaus Himmelspforten in Würzburg. V. lks. n. r.: Diakon Samuel Elsner (DV Hildesheim), Diakon Diethard Nemmert (DV Bamberg), Pfr. em. Dr. Wolfgang Gramer (DV Rottenburg-Stuttgart), Pfr. Thorsten Weßling (Bundesverband / DV Münster / LV Oldenburg), P. Alois Schmidpeter (DV Fulda), Pastoralreferent i. R. Georg Mick (DV Speyer) und Diakon Martin Huber (DV Mainz).

Wir sagen DANKE

Im Jahr 2022 haben verschiedene Krankenkassen den Kreuzbund-Bundesverband wieder mit hohen Fördersummen unterstützt und damit mehrere Maßnahmen und Projekte ermöglicht. Insgesamt erhielt der Bundesverband Fördermittel der gesetzlichen Krankenkassen in Höhe von 170.430 €.

Davon entfielen 130.000 € auf die kassenartenübergreifende Pauschalförderung gemäß Paragraph 20h SGB V. Dabei haben sich zusammengeschlossen der Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek), der AOK Bundesverband, der BKK Dachverband, die IKK, die Knappschaft und die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau.

Die übrigen Mittel stellten die DAK Gesundheit (28.430 €) und der AOK-Bundesverband (12.000 €) zur Verfügung. Diese Fördermittel sind Projektmittel der GKV.

Weiterhin dankt der Bundesverband für Nachsorgemittel der Deutschen Rentenversicherung Bund und der Knappschaft in Höhe von insgesamt 136.116,89 €, die auf der Grundlage

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

Auch der Deutsche Caritasverband (DCV) hat den Kreuzbund wieder mit pauschalen Mitteln in Höhe von 16.102 € gefördert, der Verband der Diözesen Deutschlands (VDD) der Deutschen Bischofskonferenz unterstützte den Kreuzbund mit 50.000 €, wobei 10.000 € dieses Betrags als Projektförderung für das Kreuzbund-Jubiläum gewährt wurden.

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

*Heinz-Josef Janßen,
Bundesgeschäftsführer*



Humor und Respekt in der Partnerschaft

Unter der Leitung von Elisabeth Keller und Marianne Holthaus haben sich Multiplikatoren des Arbeitsbereichs „Familie als System“ aus 14 Diözesen vom 21. bis 23. Oktober 2022 in Ludwigshafen mit dem Thema „Von der Herausforderung ein Paar zu sein und zu bleiben ...“ auseinandergesetzt. Und das aus gutem Grund: Niemals in der Geschichte der Menschheit lebten so viele Menschen mit demselben Partner so lange zusammen wie heute. Und obwohl der Ruf der Ehe ins Gerede gekommen ist – immer-

hin wird jede dritte Ehe geschieden –, wird sie immer noch von den meisten Menschen ersehnt bzw. angestrebt.

Das Leben ist bunt und herausfordernd für jeden Einzelnen und für Menschen, die mit Partner*in durchs Leben gehen. Besonders Übergangs- und Entwicklungszeiten können als krisenhaft erlebt werden. Der Psychotherapeut und Autor Arnold Retzer formuliert einige Thesen, wie ein Paar es schaffen kann, trotz allem beieinander zu bleiben:

- Dauerhafte Beziehungen haben dauerhafte Probleme u. Konflikte. Diese würden meistens nicht gelöst. Diese Einsicht erfordere von beiden Partnern eine „resignative Reife“. Die Art des Umgangs mit den Problemen sei jedoch entscheidend: Humor, Ablenkung, Zuneigung und Respekt voneinander seien wesentlich.
- Paare leben mit mancher Ungerechtigkeit und Ungleichheit. Dennoch bleiben viele beieinander. Dies könne

gelingen, wenn man einander („unter zwei Augen“) vergibt, sich an das Gute erinnert u. das Schlechte vergisst.

- Es sei sehr hilfreich, an die positive Kraft der Illusion zu glauben und eine „geschönte Wahrnehmung“ vom Partner zu pflegen.
- „Glück“ solle man nicht zur Zielgröße einer Beziehung machen. Diese Erwartung sei nicht einzulösen und überfordere jeden.
- Einander Freunde sein – im Sinne teilhabender und teilnehmender Praxis – nicht zuletzt auch im gewöhnlichen Alltag.

Die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren haben diese und weitere zum Teil durchaus provokativ anmutende Thesen Retzers vor dem Hintergrund der Dynamik suchtbelasteter Beziehungen erörtert. Schließlich haben sie sich darüber ausgetauscht, wie die Sucht-Selbsthilfe zum Gelingen einer guten Beziehung beitragen kann.

Im weiteren Teil der Tagung wurde die große Bedeutung von Angehörigenarbeit in der Sucht-Selbsthilfe herausgehoben. Angehörige dürfen sich in der Selbsthilfe gut aufgehoben fühlen – mit oder ohne den/die suchtkranke/n Partner*in und unabhängig davon, ob diese/r die akute Suchterkrankung überwunden hat oder nicht. Gemeinsam mit anderen können Angehörige lernen, einen Umgang mit den Folgen der suchtbedingten persönlichen bzw. familiären Belastungen zu finden, sich selbst (wieder) in den Mittelpunkt des Lebens zu rücken und (wieder) zur persönlichen Stärke zu finden. Auf genau diese Weise mag es auch gelingen, den / die vielleicht noch suchtmittelkonsumierende/n Partner*in zu erreichen. Dies haben nicht zuletzt die beeindruckenden Erfahrungen der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren auf der Tagung gezeigt.

Marianne Holthaus, Suchtreferentin des Kreuzbund-Bundesverbandes

Literatur: Retzer, Arnold: Die Herausforderung: Ein Paar bleiben. Psychologie heute. Compact; http://www.arnretzer.de/downloads/Compact_46_Die%20Herausforderung_Ein%20Paar%20bleiben.pdf

Hier folgen zusammengefasst Eindrücke von vier Teilnehmenden der Multiplikatoren-Tagung:

„Dies war meine erste Multiplikatoren-Tagung. Das Thema „Angehörige und Sucht“ hat mich als Angehörige und Betroffene, die ich bin, sehr bereichert. Ich bin mit vielen Informationen und positiven Eindrücken wieder nach Hause gefahren.“

Für mich war gut zu hören, wie verschieden die Kreuzbund-Diözesanverbände arbeiten und ihre Projekte angehen. Mein Wunsch wäre es, im nächsten Jahr ganz langsam ein neues Projekt für Angehörige auf die Beine zu stellen. Und zwar, dass man in die Kliniken geht (es gibt ja schon die Vorstellung für Suchtkranke) und dort – vielleicht alle sechs Wochen – die Selbsthilfe für Angehörige vorstellt. Viele Angehörige wissen gar nicht, dass sie sich in der Sucht-Selbsthilfe Unterstützung holen können.“

(Gudrun Schmittat)

„Einmal ist immer das erste Mal! Für mich war es die Multiplikatoren-Tagung in Ludwigshafen. Faszinierend, wie man sich immer wieder angenommen fühlt. Ich konnte unheimlich profitieren vom Austausch, den Erfahrungen, Tipps und

Anregungen der übrigen Teilnehmer. Ich freue mich schon auf das zweite Mal.“

(Jutta Metz)

„Kreuzbund ist Kreuzbund – spürbar in der Gruppe vor Ort sowie bei der Multiplikatoren-Tagung auf Bundesebene: Obwohl man viele Leute zum ersten Mal sieht, ist sofort eine Verbundenheit und Vertrautheit da. Die Tagung war sehr informativ und hilfreich. Durch unsere Kleingruppenarbeiten und Gespräche wurde mir bewusst, wie wichtig unsere Arbeit als Gruppenleitungen und Multiplikatoren ist. Der persönliche Meinungsaustausch unter uns ist eine große Bereicherung für mich und die anderen. Das kann man nicht mit einem Zoom-Meeting ersetzen. Ich freue mich auf zukünftige Aufgaben und bedanke mich für das tolle Arbeitsmaterial, das mir auf der Tagung zur Verfügung gestellt wurde.“

(Stefan Kühn)

Mir hat das Wochenende sehr gut gefallen. Es wurde viel Wissen in kurzer Zeit vermittelt. Beeindruckt hat mich auch, die Seminarreihe „Angehörige von Suchtkranken stärken“. Die Arbeitsmaterialien, die uns mitgegeben wurden, konnte ich schon verwenden. Schön, auf dem Wochenende so viele wundervolle Menschen kennengelernt zu haben. Ich habe viel gelernt und versuche einiges davon umzusetzen.“

(Susanne Anthony)



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

Neue Chancen für Zusammenarbeit – Herbst-Arbeitstagung verbreitet Aufbruchstimmung

Die rund 80 Teilnehmenden der Herbst-Arbeitstagung haben sich vom 30. September bis 2. Oktober 2022 in Siegburg mit dem Thema „Wenn Kooperation Früchte trägt – der Kreuzbund in Kirche, Staat und Gesellschaft“ beschäftigt. Dieses Thema war eigentlich schon vor zwei Jahren geplant, die Veranstaltung musste wegen der Corona-Pandemie aber verschoben werden. Die inhaltliche Gestaltung der Tagung hatten Bundesgeschäftsführer Heinz-Josef Janßen und Gunhild Ahmann, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit, übernommen.

Der Freitagabend begann nach der Eröffnung durch die Bundesvorsitzende Andrea Stollfuß und dem geistlichen Impuls von Thorsten Weßling mit einem Einführungs-Vortrag von Gunhild Ahmann, zuständige Referentin der Arbeitsgruppe „Kreuzbund-kompakt“. Sie stellte fest, dass sich die Kirche wegen des Missbrauchsskandals und ihrer reformbedürftigen Strukturen in einer tiefgreifenden Krise befindet. Trotzdem ist die Zugehörigkeit des Kreuzbundes zur katholischen Kirche nicht nur eine Belastung, sondern bietet auch viele Chancen zur Zusammenarbeit, z.B. mit den jeweiligen Caritasverbänden und den örtlichen Kirchengemeinden.

Auch der Staat ist in Bedrängnis, die Regierung ist gezwungen zu handeln angesichts der vielen Krisen: Corona-Pandemie, Klimakrise, Krieg in der Ukraine, Energiekrise, Inflation, marode Infrastruktur, Fachkräftemangel.

Der Kreuzbund braucht mehr Bewegung

Die Gesellschaft befindet sich in einem Umbruch, und zwar in mehrfacher Hinsicht: Die Medienlandschaft zersplittert immer mehr, der öffentlich-rechtliche Rundfunk muss seine Existenzberechtigung verstärkt unter Beweis stellen. Jeder kann in den sozialen Medien seine Meinung verbreiten. Uns steht voraussicht-

lich eine Rezession und ein längerfristiger Wohlstandsverlust bevor. Die soziale Ungleichheit wird immer größer, der Anteil der älteren Menschen und der Menschen mit Migrationshintergrund nimmt zu. Die klassische Rollenverteilung gibt es immer weniger, über 75 Prozent der Frauen im Alter von 20 bis 64 Jahren sind erwerbstätig. In 19 Prozent der Familien mit minderjährigen Kindern lebt nur ein Elternteil, sie sind also alleinerziehend. Die Lebensformen der Menschen werden also immer vielfältiger.

Zum Abschluss stellte Gunhild Ahmann die Frage, wie sich der Kreuzbund in diesem Umfeld behaupten und positionieren kann und wie er die unterschiedlichen Bedürfnisse von suchtkranken Menschen und suchtbetroffenen Angehörigen mehr in den Vordergrund stellen kann.

Die drei Bereiche Kirche, Staat und Gesellschaft wurden am Samstag von drei Vortragenden im Einzelnen beleuchtet. Sie brachten jeweils ihre Sichtweisen und Ideen ein und rundeten damit das sehr umfassende Thema ab.

Die DHS als fachpolitischer Dachverband des Kreuzbundes

So lautete der Vortrag des ersten Referenten am Samstagmorgen, Dr. Peter Raiser, Geschäftsführer der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. in Hamm. Die DHS wurde 1947 gegründet und hat heute 24 Mitgliedsverbände, darunter der Kreuzbund, und sechs kooperierende Organisationen. Zu ihren Aufgaben gehört neben der Aufklärung der Öffentlichkeit auch die Unterstützung der Sucht-Selbsthilfe.

Die suchtpolitischen Ziele der DHS umfassen die Verhinderung und Reduzierung der Schäden durch Suchtmittelkonsum und die Sicherung der gesellschaftlichen Teilhabe. Dr. Peter Raiser führte diese Ziele weiter aus:

1. Weniger Menschen konsumieren Suchtmittel. Alle nicht konsumierenden Menschen werden in dieser Entscheidung bestärkt.
2. Menschen, die Suchtmittel konsumieren, beginnen den Konsum möglichst spät und weisen möglichst risikoarme Konsummuster auf (Punktnüchternheit im Straßenverkehr, am Arbeitsplatz oder in der Schwangerschaft).
3. Menschen, deren Suchtmittelkonsum zu Problemen führt, erhalten möglichst früh effektive Hilfen zur Reduzierung der auftretenden Risiken und Schäden.
4. Konsumierende, die ihren Konsum reduzieren oder beenden wollen, erhalten uneingeschränkten Zugang zu Beratung, Behandlung und Rehabilitation nach den jeweils aktuellen wissenschaftlichen Standards.

Es ist bewiesen, dass eine abgestimmte Präventionsstrategie, die Maßnahmen der Verhaltensprävention und Verhältnisprävention miteinander verbindet, den größten Erfolg hat. Verhaltensprävention wirkt auf die Einstellungen und das Verhalten von einzelnen Personen, z.B. über Aufklärung und Information. Verhältnisprävention nimmt die Rahmenbedingungen in den Blick, also die Produktion, Handel, Verfügbarkeit.

Deutschland gehört zu den Ländern mit besonders hohem Suchtmittel-Konsum, hoher Krankheitslast und hohen Kosten. Die direkten und indirekten Kosten des Alkoholkonsums werden pro Jahr auf über 57 Milliarden € geschätzt. In der Alkoholpolitik hat sich seit längerer Zeit wenig getan, die Ampelregierung sei aber sensibler für das Thema, so Raiser, und setzt möglicherweise einige Forderungen der DHS um. Wirksam sind hier v.a. die Preisregulierung, z.B. durch Alkoholsteuern und Mindestpreise, die Einschränkung der Verfügbarkeit, z.B. durch örtliche und zeitliche Verkaufsverbote und ein Mindestalter für den Erwerb, so-



Claudia Schick, Referentin für Selbsthilfe-Förderung des AOK Bundesverbandes

wie ein teilweises oder vollständiges Werbeverbot.

Einen Paradigmenwechsel gibt es möglicherweise auch in der Cannabispolitik. Hier hat die DHS klare Bedingungen für eine Freigabe formuliert. Das Expertenwissen der DHS werde durchaus gehört, so Raiser. Er empfahl den Funktionstragenden im Kreuzbund, den Kontakt zu ihren örtlichen Bundestagsabgeordneten zu suchen.

Der Wert der Sucht-Selbsthilfe für die Krankenkassen

Das war die Überschrift des zweiten Vortrags von Claudia Schick, Referentin für Selbsthilfeförderung des AOK-Bundesverbandes in Berlin. Sie ging zunächst auf das seit 2008 gültige Gesetz ein, das im Paragraf 20 h Sozialgesetzbuch V die verpflichtende Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe durch die Krankenkassen verankert. Im Jahr 2008 waren es 0,55 € pro Versichertem, heute sind es 1,19 €. Damit erkennen die Krankenkassen die Leistungen der Selbsthilfe als wichtige Ergänzung der medizinischen Versorgung an. Im Jahr 2022 hat die AOK insgesamt 87,2 Millionen € an die Selbsthilfe überwiesen, erklärte Schick. Seit dem 1.1.2020 werden 70 Prozent der Mittel im Rahmen der Pauschalförderung verteilt, die restlichen 30 Prozent sind Projektfördermittel. Über die Vergabe wird auf der jeweiligen Förderebene entschieden.



Prof. Dr. Ulrike Kostka, Direktorin des Caritasverbandes im Erzbistum Berlin, mit Hund Charly

Weitere Möglichkeiten der Zusammenarbeit sieht Claudia Schick v.a. in der Einbeziehung von suchtbetroffenen Menschen in Suchtpräventions- bzw. Aufklärungskampagnen sowie bei der Aus- und Weiterbildung von medizinischem Personal. Dabei sollte der Kreuzbund eingebunden werden in ein Konzept der beruflichen Suchthilfe. Unter dieser Bedingung gelingt es Mitgliedern der Sucht-Selbsthilfe u.U, andere Menschen vor der Sucht zu bewahren. Die persönlichen Geschichten suchtkranker Menschen sind zwar berührend für die (jugendlichen) Zuhörer*innen, haben aber allein keine nachhaltige Wirkung.

In der anschließenden Diskussion wünschten sich die Funktionstragenden des Kreuzbundes ein vereinfachtes Antragsverfahren sowie die Erweiterung der Förderung auf suchtmittelfreie Freizeitgestaltung.

Spitzenverband Caritas und Fachverband Kreuzbund – Zwei Seiten einer Medaille

Darüber sprach Prof. Dr. Ulrike Kostka, seit zehn Jahren Direktorin des Caritasverbandes im Erzbistum Berlin. Sie bezeichnete sich als „leidenschaftliche Caritäterin“ und blickte auf die Gründung des Caritasverbandes vor 125 Jahren zurück. Im November 1897 gründete Pfarrer Lorenz Werthmann den „Charitasverband für das Katholische Deutschland“. Hintergrund waren die prekären Arbeitsbedin-

gungen der italienischen Wanderarbeiter beim Bau der Höllentalbahn von Freiburg nach Villingen. (Auf der zwölf Kilometer langen Bahnstrecke mussten 400 Höhenmeter überwunden werden, d.h. es waren viele Brücken und Tunnel notwendig).

Heute ist der Caritasverband der größte Wohlfahrtsverband mit rund 690.000 Mitarbeitenden. Es handelt sich aber nicht um einen von oben durchgesteuerten Apparat, die Diözesan- und Orts Caritasverbände sind rechtlich eigenständig und nicht an die Vorgaben des Deutschen Caritasverbandes gebunden, ähnlich wie beim Kreuzbund. Die Caritas hat ein Alleinstellungsmerkmal: Kein anderer Wohlfahrtsverband hat angegliederte Fachverbände mit einer eigenen Geschichte und Tradition. In diesem Zusammenhang forderte Kostka den Kreuzbund auf, selbstbewusst seine Perspektive einzubringen und frühzeitig der Politik soziale Nöte und Stimmungen zu melden. Grundsätzlich sei es ratsam, den persönlichen Kontakt zum Diözesancaritasverband und zum Bischof zu suchen und in den entsprechenden Gremien mitzuwirken.

Die Sucht-Selbsthilfe sei wichtig im praktischen Alltag suchtbetroffener Familien, die Arbeit des Kreuzbundes müsse auch unter schwierigen Bedingungen weitergehen, erläuterte Kostka. Die Frage sei, wie man Selbsthilfe organisieren könne. Angesichts des Mitgliederverlustes und der schwindenden Bereitschaft ehrenamtliche Funktionen im Kreuzbund zu übernehmen, müssten die Strukturen angepasst und angemessene Formen zum Mitwirken gefunden werden.

Die Botschaft aller drei Vorträge und auch der Gruppenarbeit am Sonntagmorgen lässt sich folgendermaßen zusammenfassen: Wir müssen uns (immer wieder) auf den Weg machen, um den Kreuzbund bekannter zu machen, um so die Interessen suchtbetroffener Menschen vertreten zu können.

*Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*

„Die Glaskugel ist kaputt!“

Das war die Antwort von einigen Teilnehmenden der Multiplikatoren-Tagung „Kreuzbund-kompakt“ auf die Frage, ob sich die derzeitige Energiekrise auf die Gruppen auswirkt. Die Folgen sind zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht absehbar, so die einhellige Meinung. Für die Tagung vom 14. bis 16. Oktober 2022 in Bad Soden-Salmünster hatten sich 15 Beauftragte angemeldet, fünf mussten leider kurzfristig wegen Krankheit absagen. Die Veranstaltung wurde geleitet von Otto Fehr, Leiter der Arbeitsgruppe „Kreuzbund-kompakt“, und Gunhild Ahmann, zuständige Referentin des Kreuzbund-Bundesverbandes.

Ein weiteres Thema waren die Folgen der Corona-Pandemie für den Kreuzbund. Langjährige Gruppenmitglieder haben ihre Mitgliedschaft gekündigt, zum Teil haben sich ganze Gruppen aufgelöst. In den Gruppen gab es Konflikte mit Masken- und Impfverweigerern. Als positive Konsequenz sind kreative neue Kommunikationsformen zu nennen, z.B. digitale Treffen oder Aktivitäten an der frischen Luft.

Der Schwerpunkt der Tagung lag auf den Methoden zur Vermittlung von „Kreuzbund-kompakt“, also den wesentlichen Informationen über den Kreuzbund und die Sucht-Selbsthilfe. Mehrere Teilnehmer*innen stellten jeweils einen Abschnitt von „Kreuzbund-kompakt“ vor, beispielhaft für ein entsprechendes Seminar auf Diözesan-Ebene: Ralf Rieß (DV Regensburg) präsentierte das Kapitel „Aufgabenstellung des Kreuzbundes in der



Ralf Rieß (DV Regensburg) mit einer musikalischen Einlage

Kirche“. Franz Brinkmann (DV Paderborn) hatte sich die Geschichte des Kreuzbundes vorgenommen und Gaby Hub (DV Mainz) die Grundsätze der Kreuzbund-Arbeit

Der anschließende Erfahrungsaustausch ergab folgende Empfehlungen:

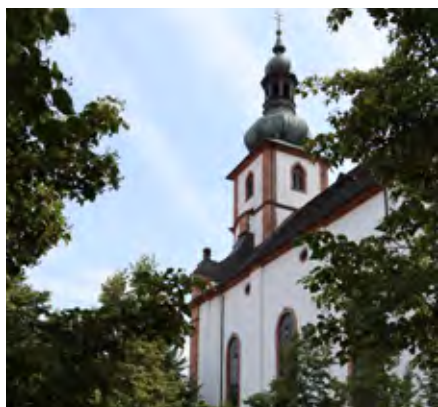
- Das Interesse an den Kompakt-Seminaren ist in den Diözesanverbänden sehr unterschiedlich ausgeprägt. Es ist empfehlenswert, dass kleinere DV die Seminare gemeinsam anbieten.
- Die Seminare, die die Grundzüge der Kreuzbund-Arbeit vermitteln, richten sich an alle Interessierten im Kreuzbund, an Neueinsteiger*innen und auch an ältere Gruppenmitglieder. Neue Gruppenleitungen sollten auf jeden Fall ein Kompakt-Seminar besuchen. Hilfreich sind Anreize für die Teilnahme, z.B. Kostenübernahme oder interessante Gäste.
- Die Titel der Kompakt-Seminare sollten möglichst so formuliert werden, dass Interesse und Neugier geweckt werden, z.B. „Hilft der Glaube bei Sucht?“ statt „Sucht und Spiritualität“.
- Teile von „Kreuzbund-kompakt“ können auch im Rahmen von anderen Kreuzbund-Veranstaltungen behandelt werden, z.B. auf Gruppenleitungs-Tagungen.
- Nicht alle Kapitel von „Kreuzbund-kompakt“ müssen durchdekliniert werden. Auch ist niemand an die Reihenfolge der Kapitel gebunden. In-

haltlich sollten möglichst die Interessen und Wünsche der Teilnehmenden berücksichtigt werden.

- Es ist ermüdend, wenn die Seiten von Power-Point-Präsentationen mit zu viel Text überfrachtet werden. Fotos und Grafiken sorgen hier für Auflockerung. Außerdem sollten es nicht zu viele Folien sein.
- Auch nicht-digitale Vorstellungsmethoden können passend sein und die Teilnehmenden einbeziehen – in Form einer Diskussion im Plenum, Gruppenarbeit oder Einzelarbeit, z.B. zur Frage „Was bedeutet die Kreuzbund-Gruppe für Dich?“ Auch kurze Exkurse, persönliche Beispiele und Musikstücke sind erwünscht, um die Zuhörer*innen nicht nur rational, sondern auch emotional anzusprechen
- Bei der Geschichte des Kreuzbundes sollte möglichst nicht nur die Verbandsgeschichte im Vordergrund stehen, sondern die Sozialgeschichte, also die Lebensbedingungen der Menschen in der jeweiligen Zeit. Auch der unterschiedliche Umgang mit Alkohol in verschiedenen Ländern und Kulturen könnte beleuchtet werden.

Alle Teilnehmenden lobten die lebhaft diskutierte Diskussion und den hilfreichen Erfahrungsaustausch. Alle sind sich einig, dass „Kreuzbund-kompakt“ eine Querschnittsaufgabe ist und in viele andere Bereiche hineinwirkt.

Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit



Legende um eine wilde Heckenrose

Auf den Spuren der Gründungsgeschichte des Bistums Hildesheim bewegten sich die 15 Teilnehmenden der Multiplikatoren-Tagung „Öffentlichkeitsarbeit“ vom 28. bis 30. Oktober 2022 im Lüchtenhof in Hildesheim. Die Legende, die den tausendjährigen Rosenstock umgibt, reicht bis ins Jahr 815 zurück, als Ludwig der Fromme, Sohn und Nachfolger von Karl dem Großen, zwischen den Blüten einer wilden Heckenrose ein kostbares Reliquiar vergessen hatte. Als er zurückkehrte, um es zu holen, ließ es sich nicht mehr vom Rosenstock entfernen. Darin sah Ludwig der Fromme ein göttliches Zeichen und ließ an Ort und Stelle eine Kapelle bauen – der Ursprung des Bistums Hildesheim.

Seitdem wird der Rosenstock von vielen Menschen bestaunt, darunter auch die Beauftragten für Öffentlichkeitsarbeit in den Kreuzbund-Diözesanverbänden. Sie erfuhren im Rahmen einer stadtgeschichtlichen Führung u.a., dass der Mariendom im Jahr 1985 zum Weltkulturerbe erklärt wurde. Alle fanden es sehr angenehm, am Samstagnachmittag bei frühlingshaften Temperaturen einen kleinen Rundgang



Der Mariendom in Hildesheim

durch Hildesheim zu machen. Stattdessen luden der Leiter des Arbeitsbereichs Detlev Vietz und die zuständige Referentin Gunhild Ahmann nach dem Abendessen zu einer Arbeitseinheit ein.

Im Erfahrungsaustausch zu Beginn der Veranstaltung ging es um folgende Probleme: Die meisten Multiplikatoren werden von ihren Vorständen gut unterstützt, nicht aber von den Gruppen vor Ort. Es wird immer schwieriger, Gruppenleitungen und -mitglieder für Aktivitäten zu gewinnen, die über die Gruppenarbeit hinausgehen. Auch das Interesse an Seminaren geht zurück. Aus diesem Grund wünschen sich die Multiplikatoren, dass das Thema „Motivation von Gruppenleitungen und Gruppenmitgliedern“ in einem Seminar oder einer Arbeitstagung auf Bundesebene aufgegriffen wird.

Zusammenarbeit der Arbeitsbereiche

Otto Fehr, Sprecher der Arbeitsgruppe „Kreuzbund-kompakt“ und Gast der Tagung, stellte am Samstagmorgen ein Organigramm der Arbeitsbereiche und ihre Einbettung in den Verband vor. (Im Gegenzug wird Detlev Vietz an der nächsten Tagung von „Kreuzbund-kompakt“ im Frühjahr 2024 teilnehmen.) Daraus ergab sich die Frage, wie „Öffentlichkeitsarbeit“ und „Kreuzbund-kompakt“ zusammenarbeiten können. Die Verbindung liegt auf der Hand: Das Wissen von „Kreuzbund-kompakt“, also über Aufgaben, Struktur, Organisation, Vernetzung und Geschichte des Verbandes, ist Voraussetzung für Öffentlichkeitsarbeit, diese stellt wiederum Aushängeschild und Sprachrohr des Verbandes dar. Wichtig ist v.a. die Einbeziehung der jeweiligen Multiplikatoren in die Vorstandsarbeit und die regelmäßige und möglichst frühzeitige Information der Gruppenleitungen über Beschlüsse und Pläne aller Arbeitsbereiche. Sowohl Öffentlichkeitsarbeit als auch die Vermittlung grundlegender Informationen über den Kreuzbund und die Sucht-Selbsthilfe sind eine Querschnittsaufgabe.

Digitalisierung

Der Facebook-Auftritt des Bundesverbandes wird im Rahmen eines Krankenkassen-Projekts im Jahr 2023 regelmäßig begleitet durch das Medienhaus Waltrop. Das Projekt wird auf der Bundesebene koordiniert, soll aber gemeinsam getragen werden. Es braucht möglichst viel Unterstützung in den Untergliederungen, damit die Posts vor Ort geteilt werden und auch Inhalte geliefert werden.

In Kleingruppenarbeit wurden mögliche Inhalte aufgelistet. Die Posts sollen grundsätzlich mit den Themen Sucht und Sucht-Selbsthilfe zu tun haben, z.B. Gruppenarbeit, Gruppenregeln, Hilfe bei Suchtdruck, Kontrolliertes Trinken, alkoholfreies Bier, Alkohol zu Hause, Einzelschicksale, Perspektive der Angehörigen, Wege in die Sucht, Wege aus der Sucht, Kreuzbund-Veranstaltungen, Hinweis auf KB-Chat, Hinweis auf Radio- oder Fernsehbeiträge, aktuelle Informationen aus DV und BV. Es wurde vereinbart, dass das Thema „Facebook“ auf den zukünftigen Tagungen weiter diskutiert wird.

Klinikarbeit

Das dritte Thema war Klinikarbeit, also die Vorstellung des Kreuzbundes und der Sucht-Selbsthilfe in stationären Einrichtungen der Suchthilfe. Zweier-Teams beschäftigten sich mit der Frage, welche Informationen dabei besonders wichtig sind und wie sie die Patienten zum Zuhören und Mitmachen bewegen können. Bei der anschließenden exemplarischen Präsentation wurden Verbesserungsmöglichkeiten vorgeschlagen, die in den „Leitfaden zur Klinikarbeit“ einfließen, der aktualisiert wird. Das übernimmt die Leitung des Arbeitsbereichs Detlev Vietz und Gunhild Ahmann. Der Austausch zur Klinikarbeit war für die Multiplikatoren nach eigener Aussage besonders wertvoll und sollte in regelmäßigen Abständen wiederholt werden.

*Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*

NEUJAHRSGRUSS

Herr Meier und das Glück zum neuen Jahr

„Warum bringt das neue Jahr Glück?“, fragte Anton am Silvesternachmittag den Nachbarn Herrn Meier.

„Glück? Wem?“, fragte der alte Mann, der gerade ein vom Wind zerzaustes Apfelbäumchen an einen Holzpflöck festband.

„Jedem, sagen die Leute“, meinte Anton.

„Ha!“ Nachbar Meier lachte auf. „So einfach ist das nicht. Glück will verdient sein.“

„Man muss dafür arbeiten?“, fragte Anton.

„Sozusagen. Jeder ist seines Glückes Schmied und sollte selbst etwas dafür tun. Wer nur auf dem Sofa liegt und auf sein Glück wartet, der kann oft lange warten“.

„Zu Sofamenschen kommt das Glück also nicht?“, fragte Anton.

„Zäher vielleicht. Und langsamer.“

„Wieso?“
Herr Meier deutete auf das Apfelbäumchen, das nun neuen Halt hatte. „Es steht stabiler jetzt und wird den Stürmen besser trotzen. Das ist ein Glück für uns beide, das Bäumchen und mich“, sagte er.

Anton nickte. „Dann hast du heute dem Glück ein bisschen nachgeholfen, weil du gerade nicht auf dem Sofa liegst.“

„So kann man das auch erklären“. Der alte Mann schmunzelte. „Ein Glück ist es auch, heute mir dir reden und dir ein glückliches neues Jahr wünschen zu können.“

Das macht mich gerade sehr glücklich und dich vielleicht auch.“

Anton nickte. „Haben wir das Glück dann im neuen Jahr jeden Tag?“

„Aber ja! Wir müssen uns nur einmal am Tag hier am Gartenzaun treffen und einander einen fröhlichen Gruß zuwerfen.“

Anton stellte sich vor, wie man einander Grüße – und Glück – zuwarf wie Bälle.

„Aber so machen wir das doch schon lange“, sagte er und lachte.

„Eben. Ist das nicht ein Glück?“

Anton nickte. „Und noch mehr Glück für heute wäre, wenn du zu uns zum Abend-

essen kommst und mit uns Silvester feierst. So wie immer. Kommst du?“

Herr Meier lächelte. „Und ich dachte schon, du fragst mich das heute gar nicht mehr, und ich müsste den Abend alleine verbringen. Oh, was habe ich doch für ein Glück!“

Und dann lachten sie beide, Anton und der alte Nachbar. Sie konnte manchmal doch so einfach sein, die Sache mit dem Glück.

(Elke Bräunling)

Liebe Weggefährtinnen, liebe Weggefährten

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen und Euch und allen, die dem Kreuzbund in irgendeiner Weise verbunden sind, ein gutes gesundes und glückliches neues Jahr 2023.



Andrea Stollfuß
Bundesvorsitzende



Heinz-Josef Janßen
Bundesgeschäftsführer

VIDEO-ANGEBOT FÜR ALLE IM KREUZBUND



Das
**KREUZBUND-
Forum**

Weggefährten im Netz

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

Die Themen des Forums sind:

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

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

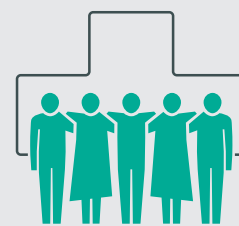
Das Forum findet statt an jedem ersten Dienstag im Monat in der Zeit von 16:30 Uhr bis ca. 18:00 Uhr. Der erste Termin ist am Dienstag, 04. April 2023!

Es ist eine Serviceleistung des Kreuzbund e.V. Bundesverband. Den Teilnehmenden entstehen daher keine Kosten.

Anmeldungen sind jederzeit möglich. Wer sich anmeldet, erhält die monatlichen Links zur Teilnahme bis einschließlich Dezember 2023.

Ansprechpersonen:
Andrea Stollfuß, Dr. Michael Tremmel

Der Kreuzbund e. V. ist der Bundesverband von 1.200 Selbsthilfegruppen für Suchtkranke und Angehörige und damit der zahlenmäßig größte Sucht-Selbsthilfeverband in Deutschland. Er ist Teil der katholischen Kirche und anerkannter Fachverband des Deutschen Caritasverbandes. Ebenso ist er Mitglied der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen.



KREUZBUND

Im Zuge der Altersnachfolge suchen wir zum 1. Februar 2024 in Vollzeit eine/einen

Bundesgeschäftsführer*in (m/w/d)

Diese Aufgaben erwarten Sie u. a.:

- Führung der Verbandsgeschäfte in enger Zusammenarbeit mit dem ehrenamtlichen Bundesvorstand
- Leitung der Bundesgeschäftsstelle und Personalverantwortung für z. Zt. sieben Dienstnehmer*innen
- Verantwortung für die Beantragung und Verwendung von Drittmitteln
- Finanzplanung und Haushaltskontrolle
- Kooperation und Netzwerkarbeit mit wichtigen Partnern in Kirche und Gesellschaft
- Verbandsvertretung nach innen und außen
- Geschäftsführung des zugeordneten Fördervereins und der Josef-Neumann-Stiftung

Das zeichnet Sie aus:

- Ausgewiesene Fachkenntnisse in Arbeitsfeldern des Verbandswesens, der Suchthilfe und/oder der Sucht-Selbsthilfe
- Abgeschlossenes Studium der Fachrichtungen Soziale Arbeit, Erziehungs- oder Sozialwissenschaften (Master oder Diplom) o. ä. gepaart mit wirtschaftlicher Kompetenz, Kommunikationsstärke sowie strategischem und vernetztem Denken
- Führungskompetenz und Teamfähigkeit
- Gute Kenntnisse der Anwendung digitaler Arbeits- und Kommunikationstechniken
- Profunde Fremdsprachenkenntnisse, vorzugsweise der englischen Sprache
- Zugehörigkeit zur katholischen Kirche bzw. Loyalität zu deren Werten und Zielen

Das bieten wir Ihnen:

- ein vielfältiges, sinnstiftendes Arbeitsfeld mit Gestaltungsspielräumen und Verantwortung
- ein unbefristetes Dienstverhältnis
- eine der Bedeutung der Stelle angemessene Vergütung nach den Arbeitsvertragsrichtlinien des Deutschen Caritasverbandes
- eine betriebliche Altersversorgung
- Möglichkeiten für Fort- und Weiterbildung

Bei Interesse richten Sie Ihre Bewerbung bitte an:

Kreuzbund e. V.

Andrea Stollfuß (Bundesvorsitzende)

Münsterstraße 25 · 59065 Hamm/Westfalen

E-Mail: stollfuss@kreuzbund.de

Web: www.kreuzbund.de

Rückfall in der Gruppe: Gefahren, Chancen, Möglichkeiten

Studien belegen, dass die meisten Suchtkranken Menschen die Wahrscheinlichkeit unterschätzen, selbst einmal einen Rückfall zu erleiden. Obwohl inzwischen weitläufig bekannt ist, dass Rückfälligkeit keine Ausnahme ist und zum Genesungsprozess dazu gehören kann, erwarten Suchtkranke diese Möglichkeit eher bei anderen Suchtkranken als bei sich selbst. Diese Haltung ist nicht nur verständlich, sondern darüber hinaus als Selbstschutz auch wichtig. Schließlich tragen eine optimistische Einstellung zur Zukunft und der Glaube daran, das Leben wieder in den Griff zu bekommen, wesentlich zum Gelingen eines suchtmittelfreien Lebens bei. Auch die Rückfallforschung bestätigt einen positiven Zusammenhang zwischen einer hohen Abstinenzzuversicht und „alkoholbezogenen Selbstwirksamkeitserwartung“ und der Fähigkeit zur nachhaltigen Suchtmittelabstinenz. Ohne Zuversicht und tatkräftigen Glauben an sich selbst ist menschliche Widerstandsfähigkeit schlicht nicht denkbar.

Aber schlummert bei einer hohen Abstinenzzuversicht nicht auch die Gefahr sich selbst unrealistisch einzuschätzen oder gar überheblicher Selbstsicherheit? Ja, auch das ist möglich!

In den Sucht-Selbsthilfegruppen versammeln sich Woche für Woche Menschen mit einer sehr hohen Zuversicht hinsichtlich ihrer Abstinenzfähigkeit. Beindruckende Statistiken hinsichtlich der Abstinenzrate langjähriger Selbsthilfemitglieder zeigen: „Es geht doch!“ Gleichwohl gilt es, sich nicht in eine Art „Übersicherheit“ zu begeben und auch einem entsprechenden Gruppenklima vorzubeugen. Schließlich meiden die meisten Menschen, die rückfällig geworden sind, den Besuch einer/ihrer Sucht-Selbsthilfe-

gruppe. Und das, obwohl sich doch die Gruppenmitglieder gegenseitig vergewissern, dass jederzeit alles besprechbar ist oder sein sollte! Wie ist das zu verstehen?

Die Rückfälligkeit eines Gruppenbesuchers berührt jede Gruppe und jedes Gruppenmitglied im Kern. Die vertrauten Gruppenabläufe geraten durcheinander. Plötzlich ist die Wahrscheinlichkeit, dass es auch mich selbst treffen könnte, näher gerückt. Manchmal werden neben dem Mitgefühl und dem Bedürfnis zu unterstützen auch andere Gefühle wach, wie Schrecken, eigene Ängste, Hilflosigkeit, aber auch Ärger, Unverständnis und Misstrauen bis hin zu einer verstörenden Unsicherheit hinsichtlich der eigenen Lebensführung. Solche Gefühle sind den Betroffenen nicht immer direkt zugänglich und können daher zu unangemessenen Reaktionen führen:

- Überreaktion: „Der muss jetzt sofort in die Entgiftung.“
- Unverständnis: „Wie kann denn so was passieren?“
- Enttäuschung: „Das hätte ich von der nie erwartet!“
- Abwertung: „Das hat man bei dem doch schon kommen sehen – kein Wunder, bei dieser Lebensführung...“
- Abwehr: „Rückfällig? – Die hat hier nichts mehr zu suchen!“

Rückfällige werden sich bei solchen Reaktionen ausgegrenzt und zusätzlich belastet fühlen. Solchen Dynamiken kann vorgebeugt werden!

Damit das große Unterstützungspotenzial einer Selbsthilfegruppe in Krisensituationen jederzeit abrufbar ist, ist es wichtig, dass sich die Gruppen – sozusagen vorausschauend – mit der Möglich-



keit eines Rückfalls beschäftigen. Besonders hilfreich wäre es, wenn eine Gruppe im Vorfeld Rituale für Krisensituationen entwickelt und etabliert hat, die dann im Falle des Falles schnell zur Verfügung stehen. Grundsätzlich empfiehlt es sich, regelmäßig, z.B. alle drei Monate, sich in einem Gruppenklima der Offenheit und Angstfreiheit mit der Möglichkeit eines Rückfalls zu beschäftigen und sich z.B. aufrichtig zu fragen,

- ob und wenn ja, welche Gedanken, Wünsche, Hoffnungen, Träume bzgl. eines Suchtmittelkonsums in der letzten Zeit vorhanden waren (Auch gedankliche Rückfälligkeit muss angesprochen werden dürfen!);
- ob die persönliche Lebensführung einigermaßen ausgeglichen ist (z.B. hinsichtlich der Leiblichkeit, der Familie/Freunde, der Arbeit/Freizeit, der Werte- und Sinnorientierung...);
- ob die persönlichen Kraftquellen zugänglich sind.

Im Falle eines Rückfalls in der Gruppe bieten sich folgende Haltungen und Umgangsweisen an:

- Ruhe bewahren und „nüchtern“ bleiben: Weder übermäßige Hilfe noch eine zu distanzierte Haltung sind richtig!
- Keine Katastrophen inszenieren: Nach dem ersten Glas geht eben nicht alles bergab.

- Raum schaffen für die Gefühle aller: Welche eigenen Gedanken und Gefühle werden ausgelöst? Nach kurzer Stille darf jedes Gruppenmitglied von sich selbst erzählen. Dabei dürfen auch Befürchtungen zur potenziellen eigenen Rückfälligkeit geäußert werden.
- Rückfällige sollten nicht mit Erklärungen und Interpretationen überfordert werden. Besser: Fragen, wie es ihm oder ihr in der Runde geht, was er oder sie braucht. Erst dann dürfen ggf. Empfehlungen im Umgang mit der Rückfälligkeit geäußert werden.
- Hilfreiche Erfahrungen zur Rückfallvorbeugung austauschen.
- Ggf. Partnerin bitten, von ihren Befürchtungen zu sprechen. (Auch wenn es Partnerschaftsprobleme gegeben hat, ist die Partnerin nicht für die Rückfälligkeit verantwortlich!)
- Ggf. Themenabend zur Rückfälligkeit (Vermittlung von Grundwissen) anbieten.
- Wo gibt es Hilfe? Wie kannst du über die nächste Zeit kommen? Handwerkszeug für Risikosituationen besprechen.
- Gruppenbindung erhalten, Hoffnung haben und vermitteln

(vgl. Ingrid Arenz-Greiving: Selbsthilfegruppen für Suchtkranke und Angehörige. Ein Handbuch für Leiterinnen und Leiter, S. 57ff)

Marianne Holthaus, Suchtreferentin des Kreuzbund-Bundesverbandes

Gruppenarbeit ist Rückfall-Vorbeugung

Die Bundesdelegiertenversammlung des Kreuzbundes hat im Mai 2012 die „Empfehlungen zum Umgang mit Rückfällen von Vorstandsmitgliedern“ beschlossen. Bis dahin war es nicht selbstverständlich, sich im Vorfeld mit der Problematik eines Suchtmittelrückfalls von gewählten ehrenamtlichen Vorstandsmitgliedern zu beschäftigen. Gunhild Ahmann hat sich mit der Bundesvorsitzenden Andrea Stollfuß darüber unterhalten.

WEGGEFÄHRTE: Was ist der Hintergrund und was ist die Absicht der „Empfehlungen zum Umgang mit Rückfällen von Vorstandsmitgliedern“?

Andrea Stollfuß: Rückfälligkeit ist grundsätzlich ein wichtiges Thema für Suchtkranke und Angehörige. Wegen der besonderen Tragweite sollten sich auch ehrenamtlich gewählte Vorstände damit auseinandersetzen. Ziel war es, eine gemeinsame „Verbandskultur“ zu entwickeln, also eine Leitlinie im Umgang mit suchtmittelrückfälligen Vorstandsmitgliedern. Diese Empfehlung soll die Haltung des Kreuzbundes zu Rückfallsituationen in Vorständen verdeutlichen und den Handelnden vor Ort konkrete Hinweise im Umgang mit Rückfälligen geben. Mit dieser Handreichung stellen wir also Klärungs- und Entscheidungshilfen zur Verfügung.



Andrea Stollfuß

Ist dieses Ziel erreicht worden? Hat sich eine „Verbandskultur“, also ein einheitliches Vorgehen, im Umgang mit rückfälligen Vorstandsmitgliedern entwickelt?

Aus meiner Sicht ist das Ziel erreicht worden. Ich bin überzeugt davon, dass die meisten Gruppen- und Vorstandsmitglieder intuitiv wissen, wie sie am besten mit Rückfälligen umgehen, die Empfehlung soll ihnen dabei mehr Sicherheit geben und sie unterstützen. Sie ist eine Handreichung für den Fall der Fälle. Wenn Vorstände sich vorher nicht mit dem Thema beschäftigen, ist die Hilflosigkeit u.U. groß, wenn es dann passiert. Oft wird dann nur unter dem Stress der aktuellen

Krise reagiert. Dabei ist die Wahrscheinlichkeit groß, übereilt oder verzögert Konsequenzen zu ziehen. Gerade das Thema „Rückfall“ ist hochemotional, denn Rückfälle können jeden treffen und sind auch nach vielen Jahren der Abstinenz nicht ausgeschlossen, d.h. bei vielen Suchtkranken kommen Ängste und Erinnerungen an die eigene Suchtgeschichte hoch. Der Umgang mit rückfälligen Vorstandsmitgliedern sollte aber nicht nur von Emotionen geleitet sein. Emotionen sind vor dem Hintergrund der eigenen Ängste sowieso da, von daher sollte man sich um Sachlichkeit bemühen. Es geht darum, den jeweiligen Krisenfall menschlich zu bewältigen, ohne die Funktionsfähigkeit des Vorstands aus dem Blick zu verlieren. Vorausschauendes Krisenmanagement ist in jedem Fall wichtig für die Arbeit des Vorstandes und des gesamten Verbandes.

Was bedeutet der Rückfall eines Vorstandskollegen? Welche verschiedenen Reaktionen gibt es – vom Verschweigen bzw. Ignorieren des Rückfalls bis zur Amtsenthebung? Und welche Reaktionen sind hilfreich?

Ein Rückfall ist für alle Suchtkranken mit Scham und Schuldgefühlen verbunden,



das gilt für Vorstandsmitglieder ganz besonders, denn sie haben einen hohen Anspruch an sich selbst und eine gewisse Vorbildfunktion. Das kann dazu führen, dass sie Suchtmittelrückfälle und persönliche Krisen leugnen und verbergen. Wie bei allen rückfälligen Gruppenmitgliedern ist es dann wichtig, sensibel zu reagieren und die Betroffenen nicht an den Pranger zu stellen. Wie auch in den Gruppen sollte die grundsätzliche Haltung von Vorständen gegenüber Rückfälligen klar sein, nämlich sie nicht bewerten, ihnen keine Schuld zuweisen und sie nicht unter Druck setzen.

Die Vorstandsmitglieder sollten auf rückfällige Vorstandsmitglieder zugehen und gemeinsam überlegen, was jetzt zu tun ist. Es gibt unterschiedliche Lösungen, das hängt vom jeweiligen Fall ab, z.B. davon, ob es sich um eine Trinkpause, eine kurze Rückfallepisode oder einen längeren Rückfallprozess handelt. Eine Unterstützungsmöglichkeit besteht darin, dass das betroffene Vorstandsmitglied nicht sofort zurücktritt, sondern seine Funktion zunächst ruhen lässt, bis es sich wieder stabilisiert hat.

Wenn Suchtkranke nach langer Trockenheit rückfällig werden, kommt es auch vor, dass sie resignieren und die Motivation verlieren, v.a. wenn sie schon älter sind. Ihnen sollte klar gemacht werden, dass es sich in jedem Alter lohnt, ein abstinentes Leben zu führen – unabhängig von ehrenamtlichen Funktionen.

Hast Du selbst Erfahrungen mit rückfälligen Vorstandsmitgliedern oder anderen Funktionstragenden gemacht?

Ja, ich habe erlebt, dass die betroffene Person den Rückfall zunächst weit von sich gewiesen hat und sich immer tiefer in die Situation verstrickt hat. Es war für uns sehr mühsam, wir haben aber immer wieder nachgefragt und unsere Hilfe angeboten – irgendwann ist die Fassade dann zusammengebrochen. Bei Vorstandsmitgliedern ist das Schamgefühl noch stärker, weil sie an exponierter Stelle stehen, sich selbst als Vorbild sehen, sich verantwortlich fühlen und ihre ehrenamtlichen Aufgaben nicht verlieren wollen. Wir haben dann gemeinsam besprochen, welche Hilfemöglichkeiten das rückfällige Vorstandsmitglied in Anspruch nehmen kann und dass es sich jetzt vorrangig um sich selbst kümmern sollte. Auch wäh-

rend seiner Auszeit haben wir in regelmäßigem Kontakt gestanden. Die Rückkehr in die alte Funktion ist dann allerdings sehr schwergefallen.

Wie können sich Vorstände auf Rückfälle in ihren Reihen vorbereiten? Und wie kann der Kreuzbund einen angemessenen Umgang mit Rückfällen auch in den Gruppen vor Ort unterstützen und fördern?

Für alle Verbandsebenen ist es wichtig, den Rückfall immer wieder zum Thema zu machen, z.B. in Seminaren oder wie hier in der Verbandszeitschrift. Wenn wir offen darüber sprechen, wird der Rückfall enttabuisiert. Vorstände können sich auch im Rahmen von Supervision damit auseinandersetzen. Ich empfehle außerdem allen Vorstandsmitgliedern, weiterhin eine Gruppe zu besuchen, denn dort stoßen sie immer wieder auf das Thema und müssen sich damit beschäftigen.

Weitere Informationen:

Die „Empfehlungen zum Umgang mit Rückfällen von Vorstandsmitgliedern“ finden Sie im Download-Bereich von www.kreuzbund.de bei den Grundsatztexten.

Rückfall muss keine Katastrophe sein

„Am Rande der Innenstadt von Gütersloh (101.000 Einwohner) in landschaftlich reizvoller Umgebung des Rhesdaer Forstes liegt die Bernhard-Salzmänn-Klinik. Die idyllische und stille Umgebung lädt zu Wanderungen, Radtouren, Nordic Walking und Joggen ein. Ein guter Ort, um Körper und Seele in Einklang zu bringen“.

So wird nicht etwa ein Ferien- oder Wellness-Ressort beschrieben, sondern die LWL-Klinik für Suchtmedizin im ostwestfälischen Gütersloh. Dort werden jährlich 475 suchtkranke Patienten sechs bis maximal 26 Wochen lang behandelt. Gunhild Ahmann hat sich mit dem langjährigen Chefarzt Dr. Ulrich Kemper über das Thema „Rückfall“ unterhalten.

WEGGEFÄHRTE: Wie definieren Sie einen Rückfall? Was unterscheidet ihn von einer Trinkpause oder von einem so genannten Vorfall?

Dr. Ulrich Kemper: Es gibt keine einheitliche Definition. Grundsätzlich setzt ein Rückfall eine vorherige Entscheidung zur Abstinenz voraus. Das Begriff „Rückfall“ ist bei uns sehr negativ besetzt. In Deutschland wird er sehr streng ausgelegt, aber nicht jeder Rückfall bedeutet eine Katastrophe, man sollte ihn aber auch nicht auf die leichte Schulter nehmen. Jörg Petry hat den Begriff des „Vorfalls“ geprägt, das kann z.B. ein einmaliger Alkoholkonsum sein – ein Ausrutscher, der mit Hilfe eines Therapeuten oder der Selbsthilfegruppe bewältigt wer-

den kann. Manchmal kommen Patienten ganz zerknirscht nach dem Wochenende zu Hause in unsere Klinik zurück und gestehen, dass sie getrunken haben. Wenn sie hätten weitertrinken wollen, wären sie aber gar nicht zurückgekommen.

Sind Rückfälle spezifisch für Suchterkrankungen oder gibt es sie auch bei anderen Krankheiten?

Das ist eine Frage des Sprachgebrauchs, der Begriff beinhaltet immer ein Selbstverschulden. Rückfällig wird man durch aktives Tun im Gegensatz zum Rezidiv bei einer Krebserkrankung, das man erleidet. Auf der Verhaltensebene ist das mit Diabetikern vergleichbar, die mehrere Stücke Torte essen, obwohl sie das eigentlich

nicht dürfen. Es gibt allerdings auch rückfällige Menschen, die davon sprechen, dass es sie überfallartig getroffen hat und sie sich in dem Moment gar nicht dagegen wehren konnten.

Welchen Formen des Rückfalls gibt es? (Dauer, Phase der Abstinenz) Gibt es auch einen „trockenen“ Rückfall? Was sind Vorbote und Ursachen?

Das wird ja gerade in der Selbsthilfe lebhaft diskutiert: Dem „nassen“ Rückfall geht meistens ein „trockener“ Rückfall voraus, d.h. ein Rückfall in alte überwundene Denk- und Verhaltensmuster oder einen unausgewogenen Lebensstil. Die Ursachen sind manchmal nicht zu beeinflussen, z.B. wenn Patienten eine Neigung zu Depressionen haben und diese mit dem Konsum von Alkohol behandeln. Zu den äußeren Faktoren gehören auch veränderte Lebensumstände, wie z.B. Arbeitslosigkeit oder Verluste. Auf der anderen Seite gibt es aber auch Hochrisikosituationen, die von den Patienten selbst herbeigeführt werden oder denen sie sich bewusst aussetzen, z.B. wenn ein trockener Alkoholiker in seine alte Stammkneipe geht und dort seine trinkende Kumpel von früher trifft. Möglicherweise erkennt er das Risiko nicht oder will es nicht wahrhaben.

Einige Patienten überschätzen sich und glauben z.B. nach mehreren Jahren der Abstinenz, dass sie die Selbsthilfegruppe nicht mehr brauchen oder dass sie jetzt kontrolliert trinken können. Ein Patient hat z.B. auf der Hochzeit seiner Tochter ein Glas Sekt getrunken, dabei ist es nicht geblieben: Nach drei Monaten war er wieder bei seiner früheren Menge von zwei Flaschen Wodka am Tag angekommen.

Wie hoch sind die Rückfallquoten nach einer Behandlung? Ist der Rückfall die Regel oder die Ausnahme? Gibt es Unterschiede zwischen suchtkranken Frauen und Männern? Gibt es Unterschiede zwischen alkoholabhängigen Patienten und anderen Suchtkranken?

Der Rückfall ist eher die Regel als die Ausnahme und passiert am häufigsten in den



Dr. med. Ulrich Kemper

ersten sechs Monaten nach der Langzeitbehandlung. Wenn man einen Zeitraum von zehn Jahren betrachtet, werden ca. 50 Prozent der Patienten rückfällig. Bei alkoholabhängigen Patienten ist die Rückfallgefahr geringer als bei Abhängigen von illegalen Drogen. Die Frage nach den Unterschieden zwischen suchtkranken Männern und Frauen lässt sich statistisch nicht sicher beantworten, denn mehr als zwei Drittel der behandelten Patienten sind Männer.

Grundsätzlich sagen diese Zahlen nur etwas über die suchtkranken Menschen aus, die sich in Behandlung begeben, die also im Hilfesystem landen. Viele Menschen schaffen es aber auch ohne Therapie aus eigener Kraft, von ihrem Suchtmittel loszukommen. Das gelingt insbesondere den Menschen, die bei ihrem Suchtmittelkonsum keinen Kontrollverlust erlitten haben – Kontrollverlust zählt ja zu den Kriterien einer Suchterkrankung. Bei jungen Männern ist das z.B. zu beobachten, wenn sie heiraten und Vater werden.

Wie reagiert die professionelle Suchthilfe auf Rückfälle? Was hilft bei einem Rückfall? Was raten Sie rückfälligen Menschen?

Der Umgang mit rückfälligen Patienten hat sich deutlich verändert, vor 30 Jahren sind sie aus der Klinik rausgeflogen, man hielt sie für nicht ausreichend motiviert. Damals gab es Therapie-Vorbereitungsgruppen, die Patienten mussten vor der Therapie schon drei Monate Abstinenz nachweisen. Das hat die Erfolgsraten der

stationären Behandlung natürlich deutlich gesteigert.

Heute ist es Standard, mit dem Rückfall zu arbeiten und seine Hintergründe und Ursachen herauszufinden. Wir analysieren: Wie ist der Rückfall entstanden? Wie ist das passiert? Wo hat der Rückfall stattgefunden? Was habe ich dabei gedacht? Was waren die Umstände – hatte ich Streit mit meiner Familie oder hatte ich Suchtdruck?

Wie kann man Rückfällen vorbeugen? Welche Lebensbedingungen schützen vor einem Rückfall?

Wichtig ist ein ausgewogener Lebensstil, also sich weder beruflich noch privat zu überfordern und sich bestimmten Risikosituationen nicht auszusetzen. Für viele ist eine Tagesstruktur wichtig, ebenso gute Sozialkontakte, sei es in der Partnerschaft, in der Familie oder auch in der Selbsthilfegruppe. Die Gruppe hilft dabei, auf sich selbst aufzupassen und nicht übermütig zu werden. Dort treffen sich Menschen, die sich gegenseitig positiv verstärken.

Was bedeutet der Rückfall für Angehörige? Wie können sie sich schützen?

Dazu gibt es leider nur wenig Forschung. Das Gefühl, das bei Angehörigen am häufigsten auftritt, ist sicherlich Angst – Angst um den rückfälligen Partner, Angst um die Beziehung und manchmal auch Angst vor häuslicher Gewalt. Sie sind verzweifelt und fühlen sich hilflos. Häufig wird ihnen immer noch die Rolle der „bösen“ Co-Abhängigen zugeschrieben. Angehörige sollten auf jeden Fall aus ihrer passiven Rolle herauskommen und sich aktiv Unterstützung suchen, z.B. in einer Suchtberatungsstelle oder in einer Selbsthilfegruppe.

Weitere Informationen:

Dr. med. Ulrich Kemper
Chefarzt der Bernhard-Salzmänn-Klinik /
Klinik für Suchtmedizin
Buxelstraße 50, 33334 Gütersloh
Tel. 05241 / 502 2550
E-Mail: ulrich.kemper@lwl.org



Die Gruppen sollten sensibel sein

Friedrich Mey (66) besucht seit 2011 die Kreuzbund-Gruppe in Titisee-Neustadt. Der Diplom-Verwaltungswirt (FH) hat über 40 Jahre in der Baurechtsbehörde in Villingen-Schwenningen gearbeitet, seit dem 1. Dezember 2022 genießt er seinen Ruhestand. 2017 hat er zum zweiten Mal geheiratet. Er hat mehrere Funktionen im Kreuzbund-Diözesanverband Freiburg übernommen, u.a. leitet er die Gruppen in Löffingen und Titisee-Neustadt und hat 2012 bis 2014 die Suchthelferschulung bei der AGJ (Fachverband für Prävention und Rehabilitation in der Erzdiözese Freiburg e.V.) gemacht. Gunhild Ahmann hat sich mit ihm über seinen Rückfall unterhalten.



Friedrich Mey

WEGGEFÄHRTE: *Hat sich Dein Rückfall in irgendeiner Form angekündigt? Gibt es eine bestimmte Ursache dafür?*

Friedrich Mey: Nachdem ich meine ersten Langzeittherapie in der Oberbergklinik in Homburg im Schwarzwald gemacht hatte, habe ich eine freie Selbsthilfegruppe besucht, die sich aus ehemaligen Patienten zusammensetzte. Wir haben uns alle zwei Wochen getroffen. Nach einigen Jahren hat die Zusammensetzung der Gruppe nicht mehr gut gepasst, ein Gruppenbesucher hat sich immer sehr in den Vordergrund gedrängt. Leider gab es keine geschulte Gruppenleitung, die hier hätte eingreifen können. Ich bin dann nicht mehr zur Gruppe gegangen.

Hinzu kamen Probleme im häuslichen Umfeld, meine Lebensgefährtin und ich hatten öfter Streit. Ich stand also über einen längeren Zeitraum unter ständiger Anspannung und hatte keine Möglichkeit darüber zu reden.

Wie hast Du persönlich Deinen Rückfall erlebt? War er eine Katastrophe oder eine Krise, aus der Du etwas lernen konntest?

Ich erinnere mich genau an die Situation Anfang 2007: Es stand eine angebrochene Sektflasche im Kühlschrank, daraus habe ich ganz bewusst ein Glas getrunken. So ging das dann weiter, am nächsten Abend war es dann ein großes Glas, dann eine ganze Flasche.... Meine innere Stimme hätte mich eigentlich davon abhalten müssen, aber ich habe bewusst nicht hingehört. Mein Versuch, kontrolliert Alkohol zu trinken – nur am Abend oder am Wochenende – ist natürlich kläglich gescheitert. Mein Umfeld hat das sicher bemerkt, aber erst mal nichts gesagt und meinen Zustand billigend in Kauf genommen. So ging das bis Ende 2010 weiter. Dann hat meine Lebensgefährtin mich zur Rede gestellt und zum Handeln gezwungen. Mein Hausarzt hat mich dann zum Entzug und zur anschließenden stationären Entwöhnung geschickt.

In der aktuellen Situation habe ich meinen Rückfall als Katastrophe empfunden. Aus meiner jetzigen Sicht war es aber gleichzeitig auch eine Krise, aus der ich etwas gelernt habe. Irgendwie muss ich wohl da durch...

Wer und was hat Dir bei der Bewältigung des Rückfalls geholfen? Wie beugst Du künftig einem Rückfall vor? Was schützt Dich vor einem Rückfall?

Während meiner Therapie in der Suchtklinik stellte sich dort die Kreuzbund-Gruppe Titisee-Neustadt vor. Das ist nur elf Kilometer von meinem Wohnort Eisenbach (Hochschwarzwald) entfernt. Als ich die Gruppe dann zum ersten Mal besucht habe, fühlte ich mich gleich gut aufgehoben und verstanden.

Ich habe aus meinem Rückfall gelernt, dass es für mich wichtig ist, die Gruppe weiterhin zu besuchen, um Suchtdruck zu vermeiden. Ich kann dort belastende und bedrückende Themen ansprechen und fresse sie nicht in mich hinein.

Außerdem brauche ich eine Struktur im Alltag, nicht nur im Beruf, sondern auch im privaten Bereich. Durch meine ehrenamtlichen Aufgaben im Kreuzbund habe ich viele soziale Kontakte gefunden. Für mich ist der Kreuzbund also nicht nur der Gruppenbesuch.

Was rätst Du rückfälligen Gruppenmitgliedern? Wie können sich Selbsthilfegruppen auf Rückfälle in ihren Reihen vorbereiten?

Ich rate rückfälligen Gruppenmitgliedern auf jeden Fall, weiter in die Gruppe zu kommen, den Rückfall nicht zu verheimlichen, sondern darüber zu reden. Wo sonst sollen sie darüber sprechen? Unter Umständen macht es Sinn, darüber hinaus fachliche Hilfeangebote wahrzunehmen, also eine Entgiftung oder Therapie zu machen.

Der Rückfall kann zum Krankheitsbild der Alkoholabhängigkeit dazugehören, er kann auch Menschen passieren, die schon sehr lange abstinent gelebt haben. Die Gruppen sollten sich regelmäßig mit dem Thema „Rückfall“ beschäftigen, am besten, wenn es keinen aktuellen Fall gibt. Vor allem sollten sie dem Rückfälligen zuhören, ihm keine Vorwürfe machen und sensibel mit ihm umgehen.

„Nichts sagen tut auch mal gut“

Carola Konradt (58) aus Braunschweig besucht seit anderthalb Jahren die Kreuzbund-Gruppe in Wolfenbüttel (DV Hildesheim). Nach sechs Jahren, in denen sie „trocken“ gelebt hat, hatte sie im September 2022 einen Rückfall. Gunhild Ahmann hat sich mit ihr darüber unterhalten.

WEGGEFÄHRTE: *Wie haben Sie persönlich Ihren Rückfall erlebt? War er für Sie eine Katastrophe oder eher ein „Vorfall“ bzw. eine Krise, aus der Sie etwas lernen konnten?*

Carola Konradt: Für mich war es eine Katastrophe, ein Gefühl des Scheiterns, als hätte ich die vergangenen sechs Jahre komplett über den Haufen geworfen. Mir ging es schlecht, es war ein schreckliches Gefühl, unter Alkoholeinfluss die Kontrolle über meine geistigen und körperlichen Fähigkeiten zu verlieren und mich irgendwie „schwammig“ zu fühlen. Ich fand mich selbst abstoßend, das möchte ich nie wieder erleben..

Hat sich Ihr Rückfall in irgendeiner Form angekündigt? Gibt es eine bestimmte Ursache?

Ich hatte Stress in meinem Beruf als Pflegedienstleiterin in der ambulanten Pflege. Dazu kommt meine Familie – mein Mann, meine Tochter und vier Enkelkinder, die ich auch nicht vernachlässigen will. Häufig fällt es mir schwer, auch mal „nein“ zu sagen. Ich bin in die alte Spirale und in alte Verhaltensweisen zurückgefallen. Jetzt weiß ich, wie wichtig es ist, meine eigenen Bedürfnisse zu beachten und nicht immer nur auf die anderen zu schauen.

Wie hat Ihr Umfeld (Familie, Freunde, Kollegen) auf Ihren Rückfall reagiert?

In einer besonderen Stress-Situation habe ich ganz bewusst Alkohol getrunken, um meinen Kopf auszuschalten und meine Gefühle zu dämpfen bzw. „wegzutrinken“. Anschließend habe ich mei-



Carola Konradt

nem Mann und meinem Stiefsohn das auch gestanden, sie waren erschrocken, haben aber in dem Moment nichts gesagt. Am nächsten Tag hat mein Mann mich dann gefragt, wie es mir geht. Ich habe nur den einen Tag getrunken.

Wie hat Ihre Kreuzbund-Gruppe auf Ihren Rückfall reagiert? Gibt es etwas, das Sie sich von der Gruppe vielleicht anders gewünscht haben?

Die Kreuzbund-Gruppe hat leider nicht so reagiert, wie ich es mir gewünscht habe. Ich habe in der Gruppenstunde erzählt, dass ich wieder Alkohol getrunken hatte, konnte es aber selbst nicht richtig erklären und wusste auch zu dem Zeitpunkt noch nicht genau: Ist das jetzt ein Rückfall, ein Vorfall oder ein Ausrutscher? Einige Gruppenteilnehmer waren erschrocken und haben dann sofort von einem „richtigen Rückfall“ geredet, und zwar mit einer gewissen Vehemenz. Das liegt wahrscheinlich an ihrer eigenen Hilflosigkeit und Angst, dass auch ihnen das nach vielen Jahren der Abstinenz passieren könnte. Mehr Einfühlungsvermögen wäre hilfreich gewesen. Und es hätte mir auch gutgetan, wenn die Gruppenmitglieder auch mal gar nichts sagen und mir stattdessen besser zuhören.

Wie werden Sie künftig versuchen, einem Rückfall vorzubeugen? Was schützt Sie vor einem Rückfall?

Eine Vorbeugungsmaßnahme habe ich direkt umgesetzt, und zwar habe ich meine Arbeitszeit verkürzt. Ich habe auch meinem Chef von meinem Rückfall erzählt, und er hat daraufhin gefragt, wie er mir helfen kann. Jetzt arbeite ich nur noch 30 statt 35 Stunden, das ist eine große Entlastung.

Außerdem nehme ich mir mehr Zeit für mich, ich lese z.B. sehr gern. Früher habe ich mich einmal wöchentlich mehrere Stunden in der Sauna entspannt, leider haben seit der Corona-Pandemie und in der jetzigen Energiekrise viele Saunen geschlossen.

Was raten Sie anderen rückfälligen Gruppenmitgliedern? Und wie können sich Selbsthilfegruppen auf Rückfälle in ihren Reihen vorbereiten?

Rückfällige Gruppenmitglieder sollten auf jeden Fall ehrlich sein und den Rückfall nicht verheimlichen. Es nicht auszusprechen, ist eine große Belastung, man belügt sich dann selbst.

Die Gruppen sollten sich mit dem Thema „Rückfall“ beschäftigen, und zwar in einer Phase, in der kein Gruppenmitglied davon betroffen ist. Sie sollten darüber reden, vorbereitet sein und einen „Notfallplan“ aufstellen, wie sie angemessen reagieren können. Dabei ist wichtig, das rückfällige Gruppenmitglied nicht zu bedrängen, ihm keine Vorwürfe zu machen und ihm keine Schuld zuzuweisen. Jede Gruppe sollte in der Lage sein, ihr eigenes Verhalten zu reflektieren, auch die „alteingesessenen“ Gruppen.

IM BLICKPUNKT

Der Leidensdruck der Angehörigen

Meine Frau verstarb im April 2020. Sie hat es trotz Therapie und Nachsorge nicht geschafft, vom Alkohol loszukommen. Sie war Lehrerin, wir haben drei Kinder und vier Enkelkinder. Ich bin gelernter Rundfunk- und Fernstechniker, habe aber die letzten 25 Berufsjahre als IT-Systemelektroniker gearbeitet.

Mich treibt die Frage um, warum ca. 50 Prozent der alkoholabhängigen Patienten innerhalb eines Jahres nach der stationären Therapie rückfällig werden. Besuchen die Absolventen einer Therapie eine Selbsthilfegruppe, schaffen es immerhin 70 bis 80 Prozent in die Abstinenz. Die Selbsthilfe zeichnet sich durch viel Empathie und Informationsvermittlung aus. Die Gruppenmitglieder wissen um die Schwernisse des Alltags nach der Therapie. Mit ihrer Erfahrung, ihrem Zusammenhalt, der gegenseitigen Unterstützung und gemeinsamen Aktivitäten kann das neue Gruppenmitglied sich seine eigene Methode „zusammenbauen“ und den Weg in eine zufriedene Abstinenz finden und gehen.

Lange bevor meine Frau eine Therapie absolvierte, war ich Hilfe suchend in den Kreuzbund eingetreten. Die Suchtberatung der LWL-Klinik Gütersloh hatte mir die Kreuzbund-Gruppe Verl empfohlen. Dort fand ich im Jahr 2015 nach herzlicher Aufnahme Information und Entlastung. Acht weitere Angehörige besuchen die Gruppe mehr oder weniger regelmäßig. Durch die Praktiker in der Gruppe war ich gut informiert und konnte meine Frau von der Notwendigkeit einer stationären Therapie überzeugen. Leider blieb diese ohne Erfolg – nach zwei Wochen trank sie wieder. Bedauerlicherweise besuchte meine Frau die Kreuzbund-Gruppe nur sporadisch.

Aus meiner Sicht und aus eigener Erfahrung stimme ich mit der Aussage von Suchttherapeuten überein: „Alkoholismus ist eine systemische Erkrankung, also sollte



Heinz Seela

auch das System (des Erkrankten) mit in den Blick genommen werden.“

Als meine Frau 2017 in der Paracelsus Berghofklinik in Bad Essen behandelt wurde, wurde ich an einem Wochenende dorthin eingeladen, um sie zu unterstützen – ein Wochenende – d.h. Freitagnachmittag anreisen, Sonntag nach dem Mittagessen abreisen. Als Ehemann vertrat ich das System „Familie“.

Wird der Suchtkranke aus der Therapie entlassen, verlässt er den geschützten Raum („Käseglocke“) der Klinik und trifft u.U. auf den gleichen Personenkreis wie vor der Therapie. Allesamt mehr oder weniger schlecht informiert über eine Suchterkrankung.

Ein Angehöriger, der dagegen über die Sucht Bescheid weiß und das nötige Einfühlungsvermögen hat, kann eher auf den Suchtkranken einwirken als ein distanzierter und unwissender Partner. Er erkennt möglicherweise kritische Situationen früher als der Suchtkranke!

Auch Angehörige können in alte ungesunde Verhaltensmuster zurückfallen. Jede Trinkpause weckt neue Hoffnung. (Hoffnung ist wie Löwenzahn, ist nur schwer loszuwerden und wächst auch auf Beton). Der Angehörige braucht viel Selbstdisziplin und Konsequenz im Handeln, z.B.: „Musst du mit Bier vor dem Fernseher sitzen, sitzt du allein! Kommst du mit Fahne ins Bett, schläfst du allein!“.

Sehr herausfordernd ist es, wenn der Angehörige selbst nicht auf Alkohol verzichten will, sei es der Ouzo beim Griechen oder das Glas Wein zum Sonntagsbraten. Bestenfalls wenn der Suchtkranke in seiner Abstinenz gefestigt ist, ist das verhandelbar.

Meiner Überzeugung nach sollte der Partner oder die Partnerin mehr in die Therapie eingebunden werden. Das nutzt beiden Seiten. Eine informierte und empathische Familie ist neben der Selbsthilfegruppe mehr als hilfreich, denn es ist doch das System, in das der Alkohol Kranke entlassen wird. Es könnte auch die Lücke zwischen Therapie und Nachsorge schließen helfen.

Als Angehöriger musste ich lange suchen, um überhaupt ein Hilfeangebot abseits der Selbsthilfe zu finden. Die Selbsthilfe ist für Angehörige oft die einzige Möglichkeit sich zu entlasten. Ärztliche oder therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen zu können, war mir nach einiger Mühe eingeschränkt möglich. Ohne Eigeninitiative ging nichts.

Obwohl die Unterstützung der Suchtkranken durch ihre Angehörigen so wertvoll ist, werden sie durch das Gesundheitswesen vernachlässigt. Das Gesundheitswesen erkennt den Mehrwert durch die Einbeziehung der Angehörigen leider zu wenig an. Der Suchtkranke hat es wesentlich leichter, ein Hilfeangebot zu finden, ihm stehen mehrere Möglichkeiten zur Gesundung zur Auswahl.

Erst wenn der Leidensdruck des Angehörigen zu einer (oft psychischen) Erkrankung führt, findet er oder sie ein Therapieangebot, allerdings ohne Bezug zur Suchterkrankung des Partners. Es wird die Symptomatik (Magenkrämpfe, Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit, Nervosität usw.) behandelt. Ein umfassendes Konzept, das Ursache und Symptomatik miteinander verbindet, habe ich nicht gefunden.

Heinz Seela (68), Kreuzbund-Gruppe Verl

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

Maria Reinfarth Erkelenz

Augsburg

Rolf Arnold Augsburg 2

Eichstätt

Elfriede Herzing Nürnberg 3

Essen

Elisabeth Stubenrauch Oberhausen 5

Köln

Jasmin Arnodt Köln-Innenstadt

Limburg

Eva Rommershausen Wirges

München und Freising

Joachim Döhler Oberschleißheim
Karin Kainz Germering - Angehörigengruppe

Münster

Michael Heidemann Stadtlohn 2

Osnabrück

Bernhard Mathlage Haselünne 1

Regensburg

Elke Stengl Amberg 1

Rottenburg-Stuttgart

Monika Pramsoler Ravensburg 6
Ursula Probst Leitungsteam Ravensburg 2
Thomas Steren Ulm-Böfingen
Ewald Willecke Leitungsteam Ravensburg 2

Speyer

Holger Metzler Speyer 4

Würzburg

Alfred Beck Haßfurt 2

DV Aachen

Paarseminar zur Kommunikation

Vom 24. bis 26. Juni 2022 fand das jährliche Paarseminar des DV Aachen im Nell-Breuning-Haus in Herzogenrath statt. Es

beschäftigte sich mit dem Thema Kommunikation und hatte den Titel „Ach, so hast du das gemeint!“

Sechs Paare hatten sich angemeldet, zwei sind leider wegen Corona ausgefallen. Geleitet wurde das Seminar von Birgit und Christoph Leisten, die zum vierten Mal und immer wieder mit neuen Ideen unsere Paarseminare bereichern. Birgit ist Heilpädagogin und ist seit ungefähr 20 Jahren Referentin beim Kreuzbund. Christoph ist Gymnasiallehrer und Verfasser von Gedichten. Beide sind schon lange verheiratet und kennen sich mit den Früchten und Tücken einer Partnerschaft bestens aus.

Am Freitagabend gab es die bewährte Vorstellungsrunde, und die zwei neuen Paare fanden schnell in die Gruppe. Durch einen Zeichentrickfilm mit anschließender Diskussion wurde verdeutlicht, wie schnell es zu Missverständnissen in der Kommunikation kommen kann.

Am Samstag wurde durch die Aufteilung in eine Frauen- und eine Männergruppe deutlich, wie unterschiedlich wir sprechen und denken. Das Gesagte geht nicht den direkten Weg, sondern wird durch die angesprochene Person selektiert wahrgenommen. Wer kennt das nicht, dass der „richtige“ Zeitpunkt abgewartet wird etwas anzusprechen. Doch es gibt auch das Gefühl, etwas sofort loswerden zu müssen.

Am Nachmittag führte uns eine Teilnehmerin eine halbe Stunde in Qi-gong Übungen ein. Danach gab es dann die Aufforderung für die Paare, eine WhatsApp-Gruppe für sich als Paar zu gestalten. Am Samstagabend wurde dann in gemütlicher Atmosphäre gegrillt. Die Vorstellung der WhatsApp-Gruppen gab es dann am Sonntagmorgen.

Leider hatte es coronabedingt den Ausfall von zwei Paaren gegeben. Diese wurden immer wieder in die Kommunikation mit einbezogen. Durch die Paarseminare erreichen wir Angehörige und Abhängige, und so kann die Partnerschaft verbessert werden.

Monika Koch, Beauftragte für den Arbeitsbereich „Familie als System“ im DV Aachen



DV Berlin / Würzburg

Zwei Franken und Berliner Luft



Seminar-Teilnehmer*innen aus Würzburg und Berlin

Am Freitag, 21. August 2022 machten wir uns in Würzburg auf den Weg nach Berlin, um das Seminar „Andere Suchtformen“ zu besuchen. Natürlich waren wir beide gespannt und neugierig, was uns wohl dort erwartet.

Nach langen fünfeinhalb Stunden Fahrt kamen wir an der Heimvolkshochschule am Seddiner See in Brandenburg an. In der Cafeteria trafen wir einige andere Teilnehmende. Auf unser zurückhaltendes „Hallo“ wurden wir aber so herzlich begrüßt, dass unsere Zaghaftheit schnell verflog. Beim Abendessen mussten wir einen ersten Unterschied zwischen unseren Verbänden feststellen: Das gemeinschaftliche Beten vor dem Essen.

Nach dem Essen starteten wir mit einem spielerischen Kennenlernen. Danach fragte unsere Seminarleiterin Martina Arndt-Ickert, Suchtreferentin beim Fachverband Drogen- und Suchthilfe e.V., nach unseren Vorstellungen und Erwartungen an das Seminar. Anschließend entließ sie uns in den „Feierabend“.

Am Samstag ging es nach einem reichhaltigen Frühstück schon wieder weiter. Die verschiedenen Suchtformen standen auf dem Programm. Den ersten Kontakt mit der Vielfalt der Suchtarten machten wir in Form eines Spiels. Anschließend listeten wir die Suchtstoffe nach stoffgebundenen und nicht-stoffgebundenen Süchten sowie nach Legalität und Illegalität auf. Erschreckend war es für uns, wie viele Stoffe legal und frei erhältlich oder zumindest leicht zu besorgen sind. In der Gruppenarbeit und auch im Plenum hatten wir dazu großen Diskussionsbedarf.

Selbst während der Mittagspause ging uns der Gesprächsstoff über die verschiedenen Suchtmittel nicht aus. Nach der Pause lernten wir die einzelnen Suchtstoffe genauer kennen: Kokain,

LSD, Marihuana, Crack, Chrystal Meth, Amphetamine, Medikamente und Dopingmittel. Es war eine geballte Masse an Informationen, die hier auf uns herein prasselte. Ob es nun an den vielen Informationen lag oder an der tollen Art und Weise, wie uns Martina die Suchtmittel erklärte, jedenfalls verging der Nachmittag wie im Fluge.

Selbst nach dem Abendessen konnten wir nicht vom Thema lassen, aber nach und nach kamen auch andere Themen des Kreuzbundes auf den Tisch, und wir tauschten unsere Erfahrungen aus. Es ist immer wieder interessant, wie verschieden manchmal die Gruppenarbeit in den anderen Diözesanverbänden ist, andererseits gleichen sich auch viele Dinge, egal ob sie in Würzburg oder Berlin geschehen.

Am Sonntag ging es mit den nicht-stoffgebundenen Süchten weiter. Es ist schon verrückt, in wie vielen unterschiedlichen Erscheinungsformen sich eine Sucht zeigen kann, z.B. auch im Ess- oder Kaufverhalten.

Das Seminar endete schließlich mit dem Mittagessen. Mit vollem Kopf traten wir danach die Heimreise an, die sich aufgrund von Staus wieder etwas in die Länge zog, so dass wir erst am Spätnachmittag wieder in heimatlichen Gefilden ankamen.

Für Jutta war es das erste Seminar außerhalb des DV Würzburg, ich selbst habe schon mehrere Seminare außerhalb unseres Verbandes besucht, und ich kann sagen, es ist immer wieder schön, auch bei anderen Verbänden einmal über den Teller- rand zu schauen. Man lernt neue Leute kennen oder findet sogar neue Freunde im Kreuzbund. Wir freuen uns jedenfalls auf unser nächstes Seminar in Berlin und auf die neue fränkisch-berlinerische Freundschaft.

Holger Schraud / Jutta-Katherina Metz

DV Dresden-Meißen

Ein Grund zum Feiern

Am 22. Oktober 2022 haben sich die Mitglieder der Gruppen aus Crimmitschau und Leipzig im Piusheim in Crimmitschau getroffen, um ihr 25. Jubiläum zu feiern. Coronabedingt hatte das Jubiläum im Vorjahr ausfallen müssen – so konnte man auf ganze 26 Jahre Selbsthilfe zurückblicken.

Nicht nur die örtlichen Gruppenmitglieder hatten sich zusammengefunden – auch folgten Weggefährten aus allen Himmelsrichtungen der feierlichen Einladung ins sächsische Crimmitschau. Eröffnet wurde der besondere Tag durch einen kurzweiligen und feierlichen Gottesdienst, durch den der neue Geistliche Beirat Thomas Gömbi führte. In seiner Predigt betonte er die Wichtigkeit der Dankbarkeit und sensibilisierte die Teilnehmenden dafür, die kleinen Dinge und Selbstverständlichkeiten des Alltags mehr wertzuschätzen.

Grußworte aus Nord, Süd und West

Nach dem kirchlichen Auftakt und der Eröffnung durch den DV-Vorsitzenden Gert Mittag führte Steffen Fachinger, Weggefährte aus Limburg, durch das Programm, das im liebevoll dekorierten Festsaal des Piusheimes stattfand. Rund 40 Mitglieder erfreuten sich an den Grußworten aus Hamburg, München und Trier. Auch der Bürgermeister der Gemeinde Crimmitschau Andre Raphael hatte es sich nicht nehmen lassen, seine Glückwünsche persönlich vorzutragen. Neben Kaffee und Gebäck wurde dabei auch für das leibliche Wohl gesorgt: farbenfrohe – selbstverständlich alkoholfreie – Cocktails wurden an der eigens aufgefahrenen Bar gemixt.

Musikalisches Highlight: „Trockenrock“

Der unbestrittene Höhepunkt der Feier war der Auftritt der Leipziger Band „Trockenrock“. Das musikalische Projekt des Regenbogen e.V. wurde durch ihre zwei Gitarristen und Liedsänger André und Dieter vertreten. Mit Titeln von Westernhagen, Silly und Gerhard Gundermann hatten sie für jeden etwas im Repertoire und trafen inhaltlich genau den Nerv der Anwesenden: Sucht erzählt Geschichten, und musikalisch verpackt sind diese noch eingängiger, daran bestand kein Zweifel. Während der Saal „Country Roads“ sang, konnte man spüren, dass trocken rocken einfach intensiver ist.

Abschließend wurde ein reichhaltiges und köstliches Buffet aufgefahren, das für jeden Weggefährten etwas zu bieten hatte. Bei Speis und Trank konnten sich die Teilnehmenden in geselliger Runde austauschen. Auch das Wetter lud dazu ein, noch ein paar Sonnenstrahlen zu tanken.

Es war eine rundum gelungene Veranstaltung, dessen Organisation vor allem der Ortsgruppe Crimmitschau zu verdanken ist. Vollgetankten Herzens wird diese Feier sicherlich noch die nächsten 25 Jahre in guter Erinnerung bleiben.

Lilli Bernitzki, Leipzig



Auch für musikalische Unterhaltung war beim Jubiläum gesorgt

KB Wittlich



Langjähriges Engagement

Am 9. November 2022 ist unser langjähriger Weggefährte Kurt Schaaf (Foto rechts) aus Zeltlingen-Rachtig mit der Verdienstmedaille des Landes Rheinland-Pfalz ausgezeichnet worden. Der Präsident der Aufsichts- und Dienstleistungsdirektion Thomas Linnertz (Foto links) übergab ihm die Ehrung im Rahmen einer Feierstunde im Kurfürstlichen Palais in Trier.

Kurt Schaaf (84) ist seit vielen Jahren im kulturellen Bereich in Zeltlingen-Rachtig sehr aktiv. Stellvertretend soll hier die mehr als 69-jährige Mitgliedschaft als Trommler in der Winzerkapelle Ürzig erwähnt werden. Kurt moderierte über viele Jahre Veranstaltungen in Ürzig und Rachtig. Die langjährige Mitgliedschaft sowie der Vorsitz im Förderverein Kirchenmusik soll ebenfalls genannt werden.

Neben seinem kulturellen Engagement ist sein unermüdlicher sozialer Einsatz in der Sucht-Selbsthilfe erwähnenswert. Kurt Schaaf ist aktives Mitglied im Kreuzbund Wittlich. Seit der Gründung der Kreuzbund-Gruppe Wittlich im Jahr 1975 leitete er viele Jahre die Auffanggruppe. 1977 übernahm er die Geschäftsführung. Außerdem war er Vorsitzender des Regionalverbandes Eifel seit der Gründung 1981 bis 2018. Der ehemalige Verwaltungsangestellte unterstützte den Diözesanverband Trier bei allen Versammlungen und rechtlichen Fragen.

Kurt und seine Frau Anneliese besuchen nach wie vor die Kreuzbund-Gruppe Wittlich 1. Auch nachdem Kurt seine Funktionen in jüngere Hände gelegt hat, steht er jederzeit als Ansprechpartner bereit, falls seine Hilfe oder seine Erfahrung gebraucht werden. Der Kreuzbund bedankt sich und gratuliert recht herzlich zu der verdienten Auszeichnung!

Martina Wippermann, Geschäftsführung KB Wittlich

DV Hamburg

Mit dem Hafenschlepper auf Tour

Am 25. Juni 2022 konnte unser seit drei Jahren geplanter und durch die Pandemie immer wieder verschobener Jahresausflug mit dem Hafenschlepper „Fairplay VIII“ beginnen. Die Fahrt stand auch im Gedenken an den einen oder anderen unserer Weggefährten, die an der Fahrt nicht mehr teilnehmen konnten, da sie uns zwischenzeitlich verlassen hatten.

24 Personen (darunter auch Angehörige und Freunde der Gruppenmitglieder) waren um 10:30 Uhr im Hamburger Sandtorhafen in der Nähe der Elbphilharmonie versammelt, um das Schiff zu entern. Hierbei handelt es sich um einen maritimen Hafenschlepper, Baujahr 1962, der ausschließlich von Ehrenamtlichen (darunter auch der Verfasser dieses Berichts) betrieben wird.

Das Wetter war herrlich, die Elbe ein ruhiger Strom, so dass die Voraussetzungen für einen schönen Tag nicht besser hätten sein können. Für einen kleinen Imbiss sowie gekühlte Softgetränke war gesorgt.

Neben dem Genuss des wunderbaren Elbpanoramas war Sinn und Zweck dieses Ausflugs auch der persönliche Austausch von Mitgliedern unterschiedlicher Hamburger Gruppen sowie das bessere Kennenlernen zwischen erfahrenen und neuen



Gruppenmitgliedern, die während der Pandemie zum Kreuzbund in Hamburg gefunden haben.

Unsere ca. vierstündige Fahrt über die Elbe sowie durch die einzelnen Hafenbecken verging wie im Fluge. Die einzelnen Hafenbecken waren mit einigen der größten Containerschiffe, die derzeit auf den Meeren verkehren, gut bestückt

Zum Abschluss gab es noch einen wasserseitigen Besuch bei der „Peking“, einem der letzten noch erhaltenen und seit gut einem Jahr in Hamburg festgemachten Flying P-Liner. Die „Peking“ ist ein begehrtes Museum. Die Viermast-Segelbark wurde im letzten Jahrhundert für den Transport aus Südamerika eingesetzt. Sie galt für die damalige Zeit als sicheres Transportmittel und hatte v.a. Salpeter an Bord, ein damals bevorzugtes Düngemittel.

Am Ende der Fahrt war es für mich ein schönes Geschenk, dass alle Mitreisenden mit einem Lächeln an Land gingen. Wieder einmal hatte es sich gezeigt, dass eine solche Veranstaltung auch ohne alkoholische Getränke zu einem vollen Erfolg werden kann. Eine tolle Motivation für das Jahr 2023.

Gunnar Wanke, stellvertretender Vorsitzender im Kreuzbund-Diözesanverband Hamburg e.V.

DV Paderborn

Außergewöhnliche Auszeichnung

Eine Ehrung mit Seltenheitswert konnte jetzt Franz Peitz aus Lippstadt erleben. Am 3. Dezember 2022 wurde der 87-jährige für seine 55-jährige Mitgliedschaft im Kreuzbund geehrt. Die Ehrung musste wegen der Corona-Pandemie um ein Jahr verschoben werden.

Franz Brinkmann, Vorsitzender des DV Paderborn, gratulierte dem Jubilar und dankte ihm für seine Treue zum Kreuzbund und seine jahrzehntelange Weggefährtschaft. Franz Peitz war im Jahr 1966 einer der wenigen Männer der ersten Stunde des wieder gegründeten Kreuzbundes in Lippstadt. Ein Bekannter hatte ihn auf den Kreuzbund hingewiesen. Von Anfang an besuchte er die Gruppe zusammen mit seiner Frau Brunhilde. 1987 übernahm er schließlich die Gruppenleitung von seinem Vorgänger Theo Schlink und hat diese Funktion offiziell bis heute. In der Gruppe werde aber alles gemeinsam besprochen und entschieden, versichert er.

Franz ist gelernter Maler und Lackierer, wechselte aber wegen schlechter Auftragslage in einen Schlachthof. „Das war mein Untergang – kein Schwein wurde ohne Schnaps geschlachtet“, erinnert er sich. Er wurde gekündigt und kehrte in seinen

DV Würzburg

alten Beruf zurück. Von 1973 bis zum Vorruhestand 1992 arbeitete er dann als Büroangestellter beim Autozulieferer Hella.

Eine stationäre Therapie machte er 1966 in Warstein, als die Alkoholabhängigkeit in Deutschland noch nicht als Krankheit anerkannt war. Das folgte erst 1968 durch das Bundessozialgericht in Kassel. Franz hat den Aufenthalt in Warstein mal als „die Hölle“ bezeichnet!

In der Kreuzbund-Gruppe schätzt er v.a. die Zusammengehörigkeit durch die Suchterkrankung. Über die Jahre hat sich eine tiefe Freundschaft zwischen den Gruppenmitgliedern entwickelt. „Auch Ausflüge, Grillfeste und runde Geburtstage gehören zu unserem Gruppenleben dazu.“ Dass es immer schwieriger wird, Menschen über längere Zeit in einer Gruppe zu halten, hat seiner Ansicht mit dem deutlich größeren Freizeitangebot zu tun. „Außerdem wollen sich die Menschen einfach nicht mehr lange binden.“

Trotz seines Alters ist Franz Peitz immer noch sehr interessiert an Politik und Geschichte. Einen großen Stellenwert in seinem Leben hat die Natur. Als leidenschaftlicher Wanderer war er bis vor wenigen Monaten noch aktiv im Sauerländer Gebirgsverein. Daher auch seine Liebe zur Natur. Noch immer geht Franz jeden Tag seine Runde durch „seinen“ Wald. Auch E-Bike-Touren in Gemeinschaft mit Gleichgesinnten bis zu 50 Kilometer um Lippstadt und Umgebung lässt er nicht aus.

Wir wünschen unserem Franz noch viele gemeinsame Jahre mit seiner Frau Brunhilde, seinen zwei Kindern, drei Enkelkindern und einem Urenkel – und natürlich in unserer Gruppe.

Heinz Sitzer, KB-Gruppe Lippstadt



Von links: Franz Brinkmann und Franz und Brunhilde Peitz

19. Motorrad-Tour der „Dry Riders“



Als ich mit meinem Mann Heinz am Sonntag, 19. Juni 2022 mit dem Motorrad auf dem Anhänger in den Bayerischen Wald aufbrach, hatte ich das Gefühl, die diesjährige Tour wird anders, obwohl wir den Bayerischen Wald und unsere Unterkunft in Lam schon von früheren Touren kennen. Da nicht alle Motorradfahrer*innen die ganze Woche gebucht hatten, stießen täglich die Angemeldeten hinzu. Die Begrüßung war sehr herzlich, man kennt sich schon seit vielen Jahren und freut sich auf ein Wiedersehen.

Ab Mittwoch, 23. Juni 2022 waren wir nunmehr 13 Personen (davon zehn Kreuzbund-Mitglieder) aus verschiedenen Bundesländern und Diözesanverbänden, elf Motorräder unterschiedlichster Fabrikate und PS-Stärken, eine Spider und eine Harley waren auch wieder dabei. Drei Gruppen wurden gebildet. Beim gemeinsamen Abendessen wurden die Fahrziele des nächsten Tages, wer in welcher Gruppe mitfährt und die Abfahrtszeit besprochen.

Wir sind viel im benachbarten Tschechien gefahren. Hier waren Ziele der wunderschöne Touristenmagnet Krumau an der Moldau in Südböhmen und die Burg Kasperk in der Region Pilsen. Diese erreichten wir durch einen langen Fußweg vom Parkplatz aus. Der südliche Bayerische Wald bis Freyung sowie eine Runde um den Osser durften nicht fehlen. Bei der Rückkehr besuchten wir die Eisdiele gleich am Ortseingang von Lam. Der Sahneberg mit seinen großen Tortenstücken ist ebenfalls ein Muss, wenn man in Lam ist.

Zwei langjährige Teilnehmer konnten nicht mehr an der Tour teilnehmen. Im März ist ein Teilnehmer an seiner Krankheit gestorben. An seiner Stelle haben seine Witwe und sein Enkel die Tour angetreten. Eine weitere Person ist durch einen unverschuldeten Motorradunfall ums Leben gekommen. Über beide wurde viel gesprochen, sie haben uns sehr gefehlt.

Wie immer fiel der Abschied schwer. Wir wünschten uns am Sonntag, 26. Juni 2022 eine gute Heimfahrt – mit dem Zusatz, besonders gut auf sich aufzupassen. 2023 findet die 20. Tour im Schwarzwald statt nach dem Motto „Zurück zu den Anfängen“.

Neue Teilnehmer*innen sind jederzeit herzlich willkommen. Informationen gibt es bei Heinz Dengel, Tel. 09307-1213, E-Mail: heinz.dengel@kreuzbund-wuerzburg.de

Sigrid Dengel, DV Würzburg

DV Passau

„Hinfallen, aufstehen, Krone richten...“

Vom 2. bis 4. September 2022 haben sich zwölf Frauen zu ihrem alljährlichen Frauenseminar in der Landvolkshochschule St. Gunther in Niederalteich getroffen. Gleich nach der Ankunft wurde bei allen Teilnehmerinnen zu unserer eigenen Sicherheit ein Corona-Test durchgeführt. Nach einem vorzüglichen Abendessen begrüßte uns unsere Referentin Silvia Durchholz, Erwachsenenbildnerin sowie Gestalt- und Gesundheitspädagogin. Wir probierten gemeinsam zur Auflockerung gleich einen Tanz.

Anschließend stellte sie uns das Thema „Hinfallen, aufstehen, Krone richten, weiter gehen“ vor. Gleich befassten wir uns mit bekannten Sprüchen zum Thema „Hinfallen“. Es gibt kein Leben ohne Hinfallen. Den Abschluss gestalteten wir mit Musik und einem dazu passenden Tanz unter dem Titel „Den Tag einsammeln“. In einem Gemeinschaftsraum ließen wir den Tag mit einem lustigen Spieleabend ausklingen.

Am Samstag würdigten wir nach einem ausgiebigen Frühstück zuerst unseren Tag mit dem Tai Chi Morgengruß im Garten der Landvolkshochschule. Heute stand das Thema „Aufstehen“ auf unserem Programm. Wir begaben uns auf eine Zeitreise-Geschichte in die Bibel. „Elia geriet in Angst und machte sich auf den Weg in die Wüste. Dort setzte er sich unter einen Ginsterstrauch und wünschte sich den Tod.“ In Zweier-Gruppen beschäftigten wir uns mit dem „Aufstehen“ aus eigener Kraft und mit Hilfe anderer. Nach einem Gruppentanz zur Melodie „Ich bin wie ich bin“ ging es in die Mittagspause.

Um 15 Uhr ging es weiter. Zum „Krone richten“ erarbeiteten wir in Zweier-Gruppen folgende Punkte: Wie fühle ich mich als Königin? Wie groß ist mein Selbstwertgefühl? Worin liegt mei-



ne Würde? Erfahre ich einen wertschätzenden Umgang und Anerkennung? Genieße ich Ansehen? Großes Highlight in der Runde war das Häkeln einer kleinen Krone. Zum Nachdenken war für alle auch der Satz: „Ich bin wertvoll, weil...“. Am Ende waren alle beeindruckt von einem Song von Willy Astor mit dem Titel „Diamant“. Darin geht es um die Kraft, nach dem Fallen, einer Niederlage oder dem Scheitern wieder aufzusteigen. Nach dem Abendessen spazierten wir an die Donau und beendeten den Tag wieder mit einem lustigen Spieleabend.

Am Sonntag trafen wir uns wieder zum Tai Chi Morgengruß im Klostersgarten. Dann stand der letzte Punkt das „Weiter gehen“ auf dem Programm. Zu dem uns bereits bekannten Lied „Mut zu gehen“ marschierten wir gemeinsam zur Donau. Schweigend meditierten wir ein Stück des Weges entlang des Flusses. Einige sammelten kleine Symbolsteine, die dann als Ballast in die Donau geworfen wurden. Am Donaukreuz hielten wir kurz inne für ein Segensgebet.

Dann ging es wieder zurück in unseren Seminarraum. In gewohnter Runde gab jede Teilnehmerin eine kurze Rückmeldung zu den erlebnisreichen Tagen. Nach einem letzten Tanz endete unser Seminar.

Wir bedankten uns bei unserer Referentin für die schönen und informativen Tage mit einem kleinen Buchgeschenk. Besonders gut gefallen hat uns die ruhige Art und Weise, wie Frau Durchholz uns das Thema und die einzelnen Punkte übermittelt hat.

Als Erinnerung bekam jede Dame eine kleine Krone und ein gehäkelt Windlicht als Symbol, immer weiterzugehen und nicht stehen zu bleiben. Alle freuen sich schon auf das nächste Frauenseminar.

Elfriede Höfl, Frauenbeauftragte im DV Passau

DV Freiburg

Wut im Bauch

Wut ist ein Gefühl, das wir alle kennen, das oft wie aus dem Nichts kommt, dann aber plötzlich alles beherrscht und zu Reaktionen führt, die man/frau hinterher bereut. So oder ähnlich wird Wut erlebt - eine große Baustelle für die meisten Menschen!

Auf diese Baustelle begaben sich 14 Teilnehmer beim Männerseminar „Wut im Bauch“ vom 23. bis 25. September 2022 im Bildungshaus St. Bernhard in Rastatt. Die Leitung hatte Thomas Wenz, Leiter der Caritas-Suchtberatung in Mannheim. Er eröffnete die Runde mit der Frage nach den persönlichen Erlebnissen mit „Wut“ und den Erwartungen an das Wochenende. Die Teilnehmer schilderten folgende Erfahrungen:



- Manchmal staut sich alles in mir auf und entlädt sich dann völlig unkontrolliert.
- Ich bin oft wütend über mich selbst – das war ich auch, als ich noch getrunken habe.
- Ich schlucke meine Wut immer runter, und je wütender ich werde, umso mehr versuche ich zu lächeln.

Die Teilnehmer wollten v.a. lernen, wie sie Wut erkennen können, bevor sie sich breit macht und wie sie mit Wut umgehen und sie als normales Gefühl zulassen können.

Kurzzeitige Entspannung nach den aufwühlenden Eingangsaussagen brachte der Song „Gut, wieder hier zu sein“ von Hannes Wader, Konstantin Wecker und Reinhard Mey aus dem Jahr 2003. Der Titel sorgte bei vielen Teilnehmern für unerwartete Wiedererkennung. Denn der einfühlsame Text bringt auf den Punkt, was eine Selbsthilfegruppe wie den Kreuzbund ausmacht.

Anschließend sollten sich die Teilnehmer entsprechend ihrer augenblicklichen Befindlichkeit im Raum auf einer Skalierung von Null bis hundert Prozent aufstellen. Im Ergebnis zeigte sich eine eher gebremste Stimmung, die meisten Männer standen unter bzw. bei 50 Prozent.

Was macht Wut eigentlich aus? Thomas und die Gruppe hatten dazu folgende Erkenntnisse:

- ein Gefühl, das durch heftigen Ärger ausgelöst wird (Gefühlsausbruch)
- ein Gefühl, das je länger es unterdrückt wird, sich umso heftiger entlädt
- ein Gefühl, das bei vielen Teilnehmern mit den Eltern verbunden ist
- ein Gefühl, das sich durch gesellschaftliche Normen nicht weglegen lässt

- ein Gefühl, das wir nicht lernen konnten bzw. durften, weil es nicht erlaubt ist bzw. war
- ein Gefühl, das oft aus ständiger Rücksicht auf die Umgebung unterdrückt wird
- ein Gefühl, das sich oft gerade unter Alkohol-Einfluss unheilvoll Bahn bricht.

Als Antwort auf die am häufigsten gestellte Frage: „Wie lerne ich mit Wut umzugehen?“, stellte Thomas das gewünschte Handwerkszeug vor, und zwar in Form einer Wut-Ampel, deren rot-gelb-grün-Lichter jeweils für eine bestimmte Situation stehen:

- Rot:

- Eskalation durch unbeherrschbaren Wutausbruch
- Reaktion: sofort Stopp

- Gelb:

- Entscheidungsbereich: Wutausbruch oder Entspannung sind möglich
- Reaktion: raus gehen, Break machen, Abstand zur negativen Emotion aufbauen, sich sagen: „das muss jetzt nicht sein“

- Grün:

- gewünschter Bereich: Spielraum für Wut-Prävention
- Reaktion: Achtsamkeit aufbauen und behalten, persönliche Triggerpunkte beachten, das Gespräch suchen, Missverständnisse aufklären

Alle Teilnehmer waren sich einig, dass mit der Wut-Ampel ein einfaches und praktikables Werkzeug zur Verfügung steht, und zwar sowohl für die Vermeidung von eskalierenden Situationen als auch für den Ausstieg daraus. Doch die Diskussion zeigte, dass die jeweiligen Maßnahmen sehr individuell sind, und sich jeder/jede damit aktiv beschäftigen muss. So kann es z.B. sein, dass sich Menschen permanent in der Gelb-Phase befinden und sich in ihr sogar wohlfühlen. Andere wiederum müssen lernen, dass auch in der Grün-Phase aktive kritische Kommunikation nötig ist, ohne gleich in die Rot-Phase zu springen.

Als Abschluss des Seminars gingen alle Teilnehmer noch einmal auf den Gefühls-Parkours, d.h., sie stellten sich gemäß ihrer Befindlichkeit im Raum zwischen den Werten Null und hundert Prozent auf. Und es gab ein erfreuliches Ergebnis: Die Mehrzahl der Teilnehmer positionierten sich jetzt im Bereich zwischen 60 und 80 Prozent. Das ist ein tolles Ergebnis des Wochenendes, zeigt es doch, dass Erkenntnisse und Handwerkszeug zum Thema Wut die persönliche Situation jedes Teilnehmers verbessert haben.

*Bericht: Wolfgang Kern, Gr. Karlsruhe-Durlach
Bild: Gerhard Häring, Gr. Karlsruhe I*

DV Rottenburg-Stuttgart

Wenn Sucht die Familie trifft...

Unter diesem Titel hatte der Kreuzbund-Diözesanverband Rottenburg-Stuttgart am 12. November 2022 zu einem Fachtag eingeladen. Der Fokus der Veranstaltung in der Sängerkirche in Aalen-Wasseraltingen richtete sich auf die Angehörigen und ihre Situation in der beruflichen Suchthilfe und der ehrenamtlichen Sucht-Selbsthilfe. Rund 140 Teilnehmende waren gekommen.

Vier bis fünf Millionen Menschen in Deutschland sind suchtkrank. Fast doppelt so viele Angehörige sind davon betroffen. Für Suchtkranke gibt es ein sehr gutes Hilfesystem, angefangen von Beratungsstellen (Einzelgespräche, Motivationsgruppen, Nachsorgegruppen) bis hin zur ambulanten oder stationären Rehabilitation. Ein ähnliches Hilfeangebot für Angehörige gibt es nicht. Angehörigenhilfe in der beruflichen Suchthilfe ist nicht klar definiert.

Auch in der Sucht-Selbsthilfe finden Angehörige oft nicht die Hilfe und Unterstützung, die sie brauchen und die sie sich wünschen. Oft fehlt es an Verständnis für die Situation und den Hilfebedarf der Angehörigen.

Bei der Veranstaltung kam der Wunsch zum Ausdruck nach einem unabhängigen Hilfesystem für Angehörige, das allein auf den Bedarf der Angehörigen ausgerichtet ist – egal, was der Suchtkranke unternimmt oder nicht unternimmt. Das war der Grundgedanke der Veranstaltung. Angehörige brauchen ein gutes Netzwerk und ein gutes Hilfsangebot, das auf sie zugeschnitten ist.

Das Theater Knotenpunkt aus Zürich hat mit seinen drei kleinen Szenen in das Thema eingeführt: Die erste Szene zeigte eine suchtkranke Frau, die es nicht schafft, mit dem Trinken aufzuhören. Daraus resultierte die Enttäuschung ihres Mannes, der ihr mit Trennung droht. Gleichzeitig wird die helfende Hand eines Freundes abgelehnt und die Alkoholerkrankung der Frau geleugnet.

Die zweite Szene spiegelt das Verhalten eines drogenabhängigen Sohnes wider, der schlussendlich seine Mutter belügt und sie bestiehlt. Klar wurde, dass die Eltern sich in ihrem Verhalten nicht einig waren. Durch diese Belastung kommt die Beziehung der beiden an ihre Grenzen.

Die dritte Szene zeigte ein 9-jähriges Mädchen, das seinem arbeitslosen, alkoholkranken Vater das Mittagessen warm macht und serviert. Die Szene spiegelt wider, dass Kinder Aufgaben übernehmen, die einer kindgerechten Entwicklung entgegenstehen. Der Lehrer, der die Veränderung des Mädchens wohl bemerkt und sie auf mögliche Probleme anspricht, läuft ins Leere, weil die Mutter dem Kind verboten hat, über die Geschehnisse zu Hause zu sprechen.



Winfried Mack, baden-württembergischer CDU-Landtagsabgeordneter und Schirmherr der Veranstaltung

Nach jeder Szene hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre Wahrnehmungen und ihr Befinden zu äußern. Teils unter Tränen wurden die eigenen Erfahrungen geschildert; betroffen waren neben den Angehörigen auch die Suchtkranken. Gemeinsam wurden Lösungen mit den Schauspielern besprochen, die sie dann in ihre Szenen einbauten.

Im Anschluss an die Theatergruppe sprach Prof. Dr. Gallus Bischof, Universität Lübeck, in seinem Vortrag über das „Selbstständige Hilfsangebot für Angehörige von Suchtkranken anhand des CRAFT-Modells“. Er stellte die vielfältigen Belastungen von Angehörigen und ihr Erkrankungsrisiko dar und betonte die Notwendigkeit eines eigenständigen, passgenauen Angebotes für Angehörige von Suchtkranken. Viele Angehörige haben – ebenso wie die Suchtkranken – schon als Kinder Erfahrungen mit dem Leben in einer suchtkrank belasteten Familie gemacht. Dr. Bischof wies zudem darauf hin, dass die vielfältigen Belastungen und der spezifische Hilfebedarf von Angehörigen schon lange eindeutig nachgewiesen sind. In verschiedenen Fallbeispielen erklärte er die verschiedenen Elemente des CRAFT-Modells und wie die Möglichkeiten zur Unterstützung und Stärkung von Angehörigen konkret aussehen können.

Dazu sagte der Schirmherr der Veranstaltung, der baden-württembergische CDU-Landtagsabgeordnete Winfried Mack: „Wir dürfen die Angehörigen Suchtkranker nicht vergessen, sondern müssen ihnen beistehen. Sie sind meist selbstlos und vergessen ihre eigenen Bedürfnisse. Sie haben nicht nur Pflichten, sondern auch Rechte. Daher braucht es viel mehr Angebote wie die des Kreuzbundes und dafür auch die nötigen Mittel von Land, Kommunen und Kassen.“

Auch im Kreuzbund muss noch deutlicher werden, dass wir eine Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige sind und dass Angehörige in jeder Hinsicht gleichberechtigte und eigenständige Mitglieder sind.

Renate Lutz, Angehörigen-Gruppe Aalen u. Geschäftsführerin des DV Rottenburg-Stuttgart e.V.



Der Kreuzbund trauert um

Hildegard Krümel

die am 19. August 2022 nach schwerer Krankheit im Alter von 70 Jahren verstorben ist.

Seit 1987 war Hildegard Krümel Mitglied im Kreuzbund. Weil sie sich persönlich so stark und erfolgreich engagierte, wurde ihr innerhalb kürzester Zeit das Ehrenamt der Geschäftsführerin in Hamburg übertragen.

Zur Gründung des Kreuzbund Diözesanverbandes Hamburg e. V. im Jahr 1999 hat sie mit ihrem Wissen über Vereine und Satzungen wesentlich beigetragen.

Im Jahr 2004 wurde sie dann einstimmig zur Diözesanvorsitzenden gewählt und übte mit viel Elan und Freude dieses Amt bis 2015 ehrenamtlich aus.

In dieser Zeit baute sie für den Kreuzbund im Erzbistum Hamburg ein umfangreiches Netzwerk auf, von dem der Diözesanverband noch heute profitiert.

Mit ihrem tiefen Gottvertrauen und ihrer gelebten Nächstenliebe hat sie uns und vielen in Not geratenen Menschen Hoffnung für einen neuen Lebensweg geschenkt.

Sie fehlt uns!

*Für den Kreuzbund-Diözesanverband Hamburg e.V.:
Michael Hansen, Diözesangeschäftsführer*

In Erinnerung an unsere verstorbenen Weggefährten

Rainer Witte
Heilbronn 7
26. Jan. 2022

Anton Stromm
Amberg 1
12. August 2022

Helga Schuster
Bingen 3
24. Sept. 2022

Hannelore Nüßler
DV Berlin - Einzelmitglied
21. Okt. 2022

Britta Lenz
Bonn
20. März 2022

Hildegard Krümel
DV Hamburg
19. August 2022

Heinz Stucke
Hilden
24. Sept. 2022

Gerda Pichler
Schweinfurt 3
26. Okt. 2022

Peter Hans
DV Trier – Einzelmitglied
31. März 2022

Ulrich Mauch
DV Berlin – Einzelmitglied
25. August 2022

Peter Glase
DV Berlin – Einzelmitglied
25. Sept. 2022

Friedhelm Jung
Zell / Mosel
30. Okt. 2022

Dirk Bender
Andernach 2
26. Mai 2022

Herbert Minninger
Merzig 2
28. August 2022

Doris Entling
Georgsmarienhütte 3
26. Sept. 2022

Klaus Berges
Groß-Gerau 1
17. Nov. 2022

Monika Feißt
Koblenz 3
31. Mai 2022

Stefan Haltmaier
Abensberg 3
31. August 2022

Franz Sigl
München-Giesing 1
4. Okt. 2022

Dorothee Masser
DV Fulda – Frauengruppe
19. Nov. 2022

Nikolaus Schneider
Simmern 1
31. Mai 2022

Ludwig Roidl
Ulm-Wiblingen
8. Sept. 2022

Gerd Naumann
DV Berlin – Einzelmitglied
7. Okt. 2022

Ilse Richter
Hörsb.-Bahnhof
24. Nov. 2022

Dr. Alex Rauh
Neuwied 2
20. Juli 2022

Liesel Cruysen
Mülheim-Eppinghofen
14. Sept. 2022

Adolf Gärtner
DV Fulda
12. Okt. 2022

Jutta Reinwald
DV Trier
30. Nov. 2022

Edeltraut Naumann
Merzig 5
3. August 2022

Peter Roger
Ansbach
15. Sept. 2022

Harald Schlecht
Heidelberg 1
16. Okt. 2022

Werner Suchomel
Schwandorf
1. Dez. 2022

Gabriele Hahn
Bonn
6. August 2022

Helmut Linder
Ellwangen
20. Sept. 2022

Dieter Kasper
Mümlingtal 1
20. Okt. 2022

Es bleiben Glaube, Liebe, Hoffnung

Eckpunkte zur geplanten Cannabis-Legalisierung

Das Bundeskabinett hat am 26. Oktober 2022 Eckpunkte zur kontrollierten Abgabe von Cannabis an Erwachsene zu Genusszwecken beschlossen. Nach den Plänen der Ampelkoalition aus SPD, Grünen und FDP sollen Genusscannabis, Medizinalcannabis und Nutzhanf mit dem Wirkstoff Tetrahydrocannabinol (THC) künftig rechtlich nicht mehr als Betäubungsmittel eingestuft werden.

Die Produktion, die Lieferung und der Vertrieb werden innerhalb eines lizenzierten und staatlich kontrollierten Rahmens zugelassen.

Die wichtigsten geplanten gesetzlichen Regelungen:

- Der Erwerb und der Besitz bis zu einer Höchstmenge von 20 bis 30 Gramm Genusscannabis zum Eigenkonsum im privaten und öffentlichen Raum werden straffrei ermöglicht.
- Privater Eigenanbau wird in begrenztem Umfang erlaubt. Drei blühende Pflanzen pro volljähriger Person sollen gestattet sein. Sie müssen vor dem Zugriff von Kindern geschützt werden.

- Der Verkauf soll in lizenzierten Fachgeschäften und ggf. Apotheken ermöglicht werden. Die Menge, die pro Kunde gekauft werden darf, wird begrenzt
- Als Mindestaltersgrenze für Verkauf und Erwerb wird die Vollendung des 18. Lebensjahres festgelegt.
- Ein Handel ohne Lizenz bleibt strafbar.
- Werbung für Cannabisprodukte wird untersagt.
- Es werden Vorgaben festgelegt, um die Qualität und Reinheit sicherzustellen, insbesondere in Bezug auf den berauschenden Wirkstoff THC, möglich ist eine THC-Obergrenze für unter 21-jährige Käufer.
- Neben der Umsatzsteuer auf Verkäufe ist eine besondere Verbrauchssteuer („Cannabis-Steuer“) vorgesehen.
- Diese Steuermittel sollen für eine verstärkte cannabisbezogene Aufklärungs- und Präventionsarbeit sowie zielgruppenspezifische Beratungs- und Behandlungsangebote verwendet werden.

Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach (SPD) betonte, die Drogenpolitik

im Cannabisbereich in den vergangenen Jahren habe keine Erfolge vorzuweisen, deshalb wolle man neue Wege gehen.

Ob es wirklich dazu kommt, ist aber noch offen. Internationale und europarechtliche Regeln zum Umgang mit Cannabis könnten der Legalisierung in Deutschland entgegenstehen und Anpassungen erzwingen. Genannt wird in diesem Zusammenhang u.a. das Schengen-Durchführungsübereinkommen. Ein konkreter Gesetzentwurf soll deshalb erst vorgelegt werden, wenn sich abzeichnet, dass es von der EU gegen die geplante Cannabisfreigabe keine rechtlichen Einwände gibt. Lauterbach sagte dazu, man interpretiere die EU-Regeln so, dass die gesetzten Ziele mit denen der nun vorgelegten Eckpunkte übereinstimmen. Die geplante Kombination aus liberalisierter Cannabisnutzung bei zugleich streng reguliertem Markt könne ein „Modell für Europa“ werden.

Sollte die EU-Kommission grünes Licht geben, sei man in der Lage, bereits im ersten Quartal des Jahres 2023 einen ausgearbeiteten Gesetzentwurf vorzulegen. Eine Umsetzung der Cannabis-Legalisierung könne dann ab 2024 greifen, sagte Lauterbach. Einen „Plan B“ für den Fall grundsätzlicher Einwände der EU verfolge er nicht. Eine Entkriminalisierung ohne weitergehende Regulation stelle derzeit keine Option dar.

Wenn es zur Cannabis-Legalisierung kommt, sollen Daten zu den gesellschaftlichen Auswirkungen erhoben werden. Nach vier Jahren sollen die Regelungen bewertet und ggf. angepasst werden, vor allem mit Blick auf den Gesundheits-, Kinder- und Jugendschutz sowie mit Blick auf die Straßenverkehrssicherheit.

Aus: Pressemitteilung des Bundesgesundheitsministeriums vom 26. Oktober 2022 / www.aerzteblatt.de vom 26. Oktober 2022



Fotolia_48156966_M_Hanf_Cannabis_© sarra22

Unterschätzter Krebsrisikofaktor Alkohol

Alkoholkonsum zählt zu den wichtigsten vermeidbaren Krebsrisikofaktoren. Jedes Jahr gehen in Deutschland etwa 20.000 Krebsneuerkrankungen und mehr als 8.000 Krebstodesfälle auf das Konto von Alkohol. Keine andere Droge ist so verbreitet und in unserer Gesellschaft so selbstverständlich präsent wie Alkohol. Dabei können bereits kleine Mengen das Risiko für bestimmte Krebsarten erhöhen. Fast jeder fünfte erwachsene Bundesbürger konsumiert Mengen, die der Gesundheit schaden können.

Anlässlich der Nationalen Krebspräventionswoche vom 12. bis 16. September 2022 appellieren die Deutsche Krebshilfe, das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) und die Deutsche Krebsgesellschaft (DKG) an die Politik, Rahmenbedingungen zu schaffen, die den Menschen einen verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol erleichtern.

Um den Alkoholkonsum in Deutschland deutlich zu senken, fordern die drei Krebsorganisationen:

- eine spürbare Steuererhöhung für alkoholische Getränke



Prof. Dr. Michael Baumann

- eine Einschränkung von Werbung für alkoholische Getränke
- eine Erhöhung des Abgabensalters für alle Arten von alkoholischen Getränken auf 18 Jahre, also ein Mindestalter von 18 für den Kauf und Konsum.

Deutschland ist nach Ansicht der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der OECD (Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung) besonders gefordert bei der Umsetzung von Maßnahmen der Verhältnisprävention. „Steuererhöhungen und Werbeeinschränkungen für alkoholische Getränke sind evidenzbasierte Maßnahmen, die auch international von der Weltgesundheitsorganisation empfohlen werden. Es sind wichtige politische Weichenstellungen, um den Konsum von Alkohol zu reduzieren und gesundheitsförderliches Verhalten zu stärken“, sagt Prof. Dr. Michael Baumann, Vorstandsvorsitzender des Deutschen Krebsforschungszentrums.

Mit der Erhöhung des Abgabensalters auf 18 soll erreicht werden, dass junge Menschen später das erste Mal Alkohol konsumieren. Denn je früher Jugendliche ihr erstes alkoholische Getränk zu sich nehmen, desto größer ist ihr Risiko, abhängig zu werden.

„Alkohol ist ein Zellgift, das u.a. Krebs auslösen kann. Einen sicheren Alkoholkonsum gibt es neuen Studien zufolge nicht. Aber natürlich sind die Menge und die Häufigkeit des Konsums für das Krebsrisiko relevant“, sagt Prof. Dr. Thomas Seufferlein, Präsident der Deutschen Krebsgesellschaft. Wirksame politische Regulationsmechanismen erleichtern Menschen einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol, so Seufferlein.

Pünktlich zur Krebspräventionswoche ist der Alkoholatlas Deutschland 2022 erschienen. Darin sind Zahlen und Fakten zum Alkohol zusammengefasst. Alkoholkonsum verursacht der Gesellschaft direkte und indirekte Kosten von rund 57 Milliarden Euro im Jahr. Dem gegenüber stehen Einnahmen durch die Alkoholsteuer von nur 3,2 Milliarden Euro. 8,5 Prozent seines Gesamteinkommens gibt jeder deutsche Haushalt allein für alkoholische Getränke aus. Dabei ist riskanter Alkoholkonsum besonders verbreitet bei Menschen mit hohen Bildungsabschlüssen. Es gibt große regionale Unterschiede: So gibt es z.B. in Mecklenburg-Vorpommern die meisten Krankenhauseinweisungen aufgrund alkoholbedingter Diagnosen, in Baden-Württemberg die wenigsten.

Neben Krebs ist Alkohol an der Entstehung von über 200 Krankheiten beteiligt. Dazu zählen Herz-Kreislauferkrankungen, Typ-2-Diabetes sowie Schädigungen des Gehirns und des Nervensystems. Etwa jede 10. Straftat wird unter Alkoholeinfluss begangen, und bei rund fünf Prozent aller Verkehrsunfälle mit Personenschaden ist Alkohol im Spiel.

Aus: Gemeinsame Pressemitteilung der Deutschen Krebshilfe, des Deutschen Krebsforschungszentrums und der Deutschen Krebsgesellschaft vom 12. September 2022

Zur Verbindung von Sucht und psychischen Störungen

Um das ungünstige Wechselspiel von seelischem Leid und Abhängigkeits-erkrankungen ging es am 26. Oktober 2022 auf der Fachtagung in der MEDIAN Klinik Münchwies. Rund 130 Teilnehmende, überwiegend aus dem Saarland und aus Rheinland-Pfalz, hörten mehrere Impulsvorträge von medizinisch-therapeutischen Experten der Klinik. Die Freude der Fachleute über den nun wieder möglichen persönlichen Erfahrungsaustausch und die direkte kollegiale Begegnung war während der gesamten Veranstaltung deutlich spürbar.

Depressionen, Ängste, psychosomatische Erkrankungen und posttraumatische Belastungsstörungen – das sind nur einige der Krankheitsbilder, die seit 44 Jahren in der Median Klinik Münchwies behandelt werden. In vielen Fällen mündet seelisches Leiden zusätzlich in eine Abhängigkeitserkrankung.

„Reine Abhängigkeitsdiagnosen sind die Ausnahme“, sagt Dr. Petra Schuhler, langjährig leitende Psychologin, in ihrem Plenumsvortrag zu den Zusammenhängen zwischen Sucht und Depressionen. Bei der Hälfte der in der Klinik behandelten suchtkranken Patienten bestehe zusätzlich eine

Depression. Ziel müsse es sein, beide Problembereiche richtig zu erkennen und gleichzeitig zu behandeln. Der Einsatz von Suchtmitteln sei in der Vorgeschichte der Patienten oft ein misslungener Selbstheilungsversuch gewesen, der nun durch die Therapie verstehbar werde. Davon ausgehend könne man im nächsten Schritt soziale Kontakte, Aktivität und eine neue Tagesstruktur fördern. Dabei setze man zunächst an den bestehenden Stärken des Patienten an. Darüber hinaus sei es aber ebenso wichtig, die Notwendigkeit eines dauerhaften Verzichts auf das Suchtmittel zu thematisieren und zu unterstützen.

Auch der zweite Fachvortrag befasste sich mit den vielfältigen Zusammenhängen zwischen psychischem Leid und dem Einsatz von Suchtmitteln. Dr. Monika Vogelgesang, Chefarztin der Münchwieser Klinik, zeigte dies am Beispiel der Therapie von Traumapatienten auf. Seit Beginn der 1990er Jahre setzt man vor Ort ein Konzept für traumatisierte Menschen erfolgreich um. Die Referentin verwies eingangs auf den hohen Anteil von Kindern in unserer Gesellschaft, die unter körperlicher Misshandlung und sexuellem Missbrauch zu leiden haben. Diese frühen und tiefen Verletzungen münden dann häufig in psy-

chische Störungen in Form von Depressionen, Ängsten und posttraumatischen Belastungsstörungen. In der Folge würden dann allzu oft Substanzen, wie Alkohol, Medikamente oder Cannabis eingesetzt, um das Erinnern an die erlittenen Verwundungen zu unterdrücken. Das Suchtmittel verschaffe zwar kurzfristig einen „synthetischen Trost“, müsse um diese Wirkung zu erzielen, immer weiter konsumiert werden und führe so in die Spirale einer Abhängigkeitsentwicklung. Wie man dem in Münchwies therapeutisch begegnet, wurde im weiteren Verlauf anschaulich erläutert.

Das immer häufiger beschriebene Phänomen der Vereinsamung in unserer Gesellschaft war Ausgangspunkt des dritten Vortrags der Tagung. Schätzungsweise 10 Millionen Menschen in Deutschland würden unter dem Erleben von Einsamkeit leiden, so Dr. Horst Baumeister, Leitender Oberarzt der Median Klinik Münchwies. Der notgedrungen erforderliche Abstand von anderen Menschen wurde über die lange Zeit der Pandemie für viele zur schmerzhaften Alltagserfahrung. Das menschliche Leben, so der Referent, spiele sich zwar immer zwischen den Polen der Einsamkeit und der Verbundenheit ab. Wenn allerdings die menschliche Gemeinschaft nicht mehr ausreichend erfahren werden könne, sei auch dies eine Quelle für seelisches Leid und psychosomatische Störungen. In den Therapien müsse für diese existenziellen Erfahrungen Raum gegeben werden

Das Nachmittagsprogramm bot Gelegenheit zur Vertiefung des Tagungsthemas in Arbeitsgruppen. Hier stellte die Klinik unter anderem ihre Expertise in den Bereichen des pathologischen Glücksspiels, des pathologischen PC-/Internetgebrauchs, der Essstörungen und dem Post-Covid-Syndrom dar.

Aus: Pressemitteilung der MEDIAN Klinik Münchwies vom 27. Oktober 2022

Münchwieser Symposion 2022

*Was uns ausmacht
Spezielle Vorgehensweisen
bei Sucht und
psychischen Störungen*

Münchwies, 26. Oktober 2022

Das Leben leben

TERMINE

10. bis 12. Februar 2023:

Multiplikatoren-Tagung „Junger Kreuzbund“, Würzburg

24. bis 26. Februar 2023:

Seminar für alle im Kreuzbund „Kommunikation und Schlagfertigkeit“, Würzburg

4. März 2023:

Sitzung der Geschäftsführungen, (Videotreffen)

11. März 2023:

Multiplikatoren-Tagung „Öffentlichkeitsarbeit“ (Videotreffen)

17. bis 19. März 2023:

Kreativseminar für alle im Kreuzbund „Herzenswünsche sichtbar machen – Experimentelles Malen“, Georgsmarienhütte

31. März bis 2. April 2023:

Seminar für alle im Kreuzbund „Sucht im Song“, Georgsmarienhütte

31. März bis 2. April 2023:

Seminar für alle im Kreuzbund „Sterben ist ja wohl das Letzte!“, Münster

21. bis 23. April 2023:

Bundesdelegiertenversammlung, Siegburg

5. bis 7. Mai 2023:

Multiplikatoren-Tagung „Frauen- und Männerarbeit / Gender“, Georgsmarienhütte

6. bis 13. Mai 2023:

Aktivseminar für alle im Kreuzbund „Wanderexerzitionen auf dem Eselsweg von Schlüchtern bis Miltenberg“

Hinweis:

Redaktionsschluss für die Ausgabe 2/2023 ist am 28. Februar 2023.

20. abstinente Motorradtour

vom 9. Juli bis 16. Juli 2023



Die „Dry Riders“, eine Gruppe von abstinenten Motorradfahrerinnen und -Fahrern, laden alle Interessierten zur suchtmittelfreien 20. Jubiläums-Motorradtour vom 9. Juli bis 16. Juli 2023 in den Schwarzwald nach Simonswald ein. Wenn Ihr Lust auf nette Leute und schöne Motorradtouren habt, dann meldet Euch bei:



Heinz Dengel Tel.: 0160 3292526

E-Mail: Heinz.dengel@kreuzbund-wuerzburg.de

IMPRESSUM

Herausgeber/Redaktion:

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

Verantwortlich für den Inhalt:

Gunhild Ahmann

Redaktionsteam:

Gunhild Ahmann
Franz Brinkmann
Marianne Holthaus
Heinz-Josef Janßen
Dr. Michael Tremmel

Druck:

Thiekötter Druck GmbH & Co. KG, Münster

Titelbild:

Adobe Stock © M.Dörr & M.Frommherz

Rückseite:

Dr. Michael Tremmel

Auflage: 12.500

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

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

Hinweis:

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

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

Die Redaktion

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

Diese Zeitschrift ist auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.



Wer den Weg zur Natur findet, findet auch den Weg zu sich selbst.

(Klaus Ender)