

WEGGEFÄHRTE

angehörig sein



KREUZBUND

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten!

Familienbande

»Das Wort ‚Familienbande‘ hat einen Beigeschmack von Wahrheit.« (Karl Kraus)

Eigentlich ging es Hans Conrad Zander mit seinem Buch »Der erste Single« (Gütersloh, München 2010) um das Single-Dasein und seine hohe Bedeutung für ein christliches Leben. Doch schon mit dem Untertitel »Jesus, der Familienfeind« deutet Zander an, dass es auch der sogenannten Heiligen Familie nicht erspart blieb, typische Familienkonflikte erleben und bestehen zu müssen. Damit ist auch die Frage aufgeworfen, worin die Spannungen zwischen Jesus und seiner Herkunftsfamilie bestanden und was denn das Heilige, das Heiligende des Dreigestirns Josef-Maria-Jesus ausmacht.

Auf seiner Herbst-Arbeitstagung 2024 nahm der Kreuzbund die Angehörigen in den Blick. Das ist richtig so! Denn die Abhängigkeit eines Familienmitgliedes stellt An- und Zugehörige vor Herausforderungen – zuerst für ihr eigenes Leben und dann sicher auch für ein Familienmitglied, das von Abhängigkeit betroffen ist. Wie An- oder Zugehörige ihre Rolle in einer suchtblasteten Familie wahrnehmen – im eigenen Erleben sowie im Verhalten sich selbst und den anderen gegenüber – all das gibt Hinweise darauf, was es zu einer heiligenden Familie braucht – einer Familie, in der die einzelnen Mitglieder zu einem guten und richtigen Leben kommen, wie es Gottes Heilswillen entspricht.

Väter und Mütter, Brüder und Schwestern, Söhne und Töchter, Partnerinnen und Partner – sie alle prägen uns. An sie müssen, wollen, dürfen wir uns binden. Diese Bindungen an unsere Angehörigen fordern uns aber heraus. Manchmal arbeiten wir uns lebenslang an unseren Angehörigen und ihren Zumutungen ab – und ihnen geht es oft ebenso.

Die Evangelien des Zweiten Testaments berichten von familiären Spannungen zwischen Jesus, seiner Mutter und seinen Geschwistern. Die kirchliche Verkündi-



Dr. Michael Tremmel

gung und Tradition übergehen bisher diese Spannungen gern und rücken lieber die »Heilige Familie« mit vorbildlicher, angeblich konfliktfreier Familiendynamik in den Vordergrund. Dabei sind gerade konfliktreiche Familien-Krisen und die Dynamiken, die darin aufbrechen, lehrreich.

Die Vorstellung von der wundervoll idealen »Heiligen Familie« geht auf die Kindheitsgeschichten der Evangelien von Lukas und Matthäus zurück, auf die klassische Dreiergruppe, in diesem Fall Jesus der Sohn, Maria, seine Mutter und den Vater Josef. Jesus war jedoch kein Einzelkind, er hatte Geschwister, mehrere Brüder (Matthäus 13,55; Markus 6,3) und wohl auch Schwestern. Unübersehbar legen biblische Zeugnisse nahe, dass es zwischen Jesus und seiner Herkunftsfamilie nicht nur knisterte, sondern wohl auch krachte (vgl. Matthäus 10,35-36):

»Jesus ging in ein Haus und wieder kamen so viele Menschen zusammen, dass sie nicht einmal mehr essen konnten. Als seine Angehörigen davon hörten, machten sie sich auf den Weg, um ihn mit Gewalt zurückzuholen; denn sie sagten: Er ist von Sinnen. (...)

Da kamen seine Mutter und seine Brüder; sie blieben draußen stehen und ließen ihn herausschreien. Es saßen viele Leute um

ihn herum und man sagte zu ihm: Siehe, deine Mutter und deine Brüder stehen draußen und suchen dich. Er erwiderte: Wer ist meine Mutter und wer sind meine Brüder? Und er blickte auf die Menschen, die im Kreis um ihn herumsaßen, und sagte: Das hier sind meine Mutter und meine Brüder. Wer den Willen Gottes tut, der ist für mich Bruder und Schwester und Mutter.«

Die eigenen Familienangehörigen sagen: Jesus ist von Sinnen! Er ist irre! Er ist besessen! Wir müssen ihn mit Gewalt »einfangen«! In heutiger Sprache: Jesus ist psychisch krank! Offenbar sieht sich Jesu Herkunftsfamilie dazu legitimiert, ihn mit Gewalt zurückzuholen – um ihn (vor sich selbst) zu schützen, aber auch die eigene Familie. Zu solchen Aktionen zum Schutz des abhängigen Familienmitglieds und/oder zum Schutz der eigenen Familie fühlen sich oft auch suchtblastete Angehörige veranlasst.

Mit seiner Frage »Wer ist meine Mutter und wer sind meine Brüder?« bietet Jesus seinen Zuhörerinnen und Zuhörern eine ganz neue Sicht auf die eigene Familie an. Seine Antwort ist befreiend, sie führt heraus aus beengenden familiären Ansprüchen und Zwängen: »Wer den Willen Gottes tut, der ist für mich Bruder und Schwester und Mutter«. Für Jesus war es offenbar konsequent, sich nicht durch seine Herkunftsfamilie von seiner Lebensaufgabe abbringen zu lassen. Zugleich darf nicht übersehen werden: Jesu grenzenloses Vertrauen zum Abba, seinem und unserem barmherzigen Vater im Himmel (Markus 14,36; Lukas 15,11 ff), wäre ohne die Erfahrungen mit Josef wohl nicht zustande gekommen. Insofern wuchs Jesus in einer Familie auf, deren Prägungen er nutzte und von der er sich nicht gänzlich distanzierte.

Was fordert der Wille Gottes? Die »Goldene Regel« sagt es im Evangelium so: »Alles, was ihr also von anderen erwartet, das tut auch ihnen!« (Matthäus 7,12; vgl. auch Lukas 6,31). Bekannt ist die Version »Was du nicht willst, das man dir tu‘, das füg‘ auch keinem andern zu!‘ Von hier ist es nicht weit zur Anregung, die Selbstliebe als Maßstab für die Liebe

Zu dieser Ausgabe



Liebe Leserin, lieber Leser,

Suchtkranke und Angehörige haben ein gleichwertiges Recht auf Unterstützung. Beim Kreuzbund gibt es gemischte Gruppen von Suchtkranken und Angehörigen sowie Gruppen, die ausschließlich für Angehörige da sind. Der Anteil der Angehörigen beim Kreuzbund ist auf ca. 19 Prozent zurückgegangen,

vor 20 Jahren waren es noch 30 Prozent. Grund dafür mag u.a. der gesellschaftliche Wandel sein: Angehörige sind heute finanziell unabhängiger und schneller bereit, sich aus destruktiven Beziehungen zu lösen.

Für viele Angehörige ist die Selbsthilfegruppe die erste Anlaufstelle für Hilfe. Ihre Bedürfnislagen sind sehr unterschiedlich: Einige Angehörige suchen vorrangig nach Informationen über die Suchterkrankung, einige nach Möglichkeiten, wie sie ihr suchtkrankes Familienmitglied unterstützen können; andere möchten sich trennen, um die Familie zu schützen. Grundsätzlich sollten sich die Gruppen auf die unterschiedlichen Problemlagen der Angehörigen einstellen und sie ihren jeweiligen Wünschen und Bedürfnissen entsprechend begleiten.

Die Teilnehmenden der Herbst-Arbeitstagung im September 2024 haben sich intensiv mit diesem Thema auseinandergesetzt. Die Veranstaltung hatte den Titel „Keiner – sucht – allein: Angehörige im Blick“. Auf der Tagung haben mehrere Frauen und Männer ihre persönliche Perspektive auf die Beziehung zu ihrem suchtkranken oder angehörigen Familienmitglied sehr eindrücklich geschildert. Ihre Vorträge werden hier in Auszügen veröffentlicht (Seiten 10-14).

Daran wird deutlich: Der Weg aus der Abhängigkeitserkrankung ist nicht nur für den Suchtkranken selbst eine Herausforderung. Wenn ein Partner in einer Beziehung sich verändert, ist auch der andere gefordert sich zu entwickeln. Beide sollten miteinander im Gespräch bleiben.

„Es ist zu wenig bekannt, dass der Kreuzbund auch Angehörigen in seinen Gruppen Hilfe anbietet“, sagt Renate Lutz aus dem DV Rottenburg-Stuttgart. Sie engagiert sich seit vielen Jahren für die Anliegen von Angehörigen und berichtet über den Video-Chat, ein zusätzliches niedrigschwelliges Angebot für Angehörige – ortsunabhängig und verbandsübergreifend (Seiten 14-15).

In der Rubrik „Aus dem Bundesverband“ finden Sie mehrere Beiträge über Arbeitstagungen des Verbandes. Außerdem verabschiedet sich Dr. Michael Tremmel nach 17 Jahren als Suchtreferent des Bundesverbandes.

Viele Denkanstöße, Anregungen und Erkenntnisse wünscht Ihnen

Ihre Gunhild Ahmann

Aus dem Inhalt

Seite

IMPULS

U2

ZU DIESER AUSGABE

1

LESERFORUM

2

AUS DEM BUNDESVERBAND

3-7

- Neue digitale „Sprechstunde Öffentlichkeitsarbeit“
- Zum Abschied von Michael Tremmel
- Erfahrungsaustausch der Geistlichen Beiräte
- Neues vom Chat und vom Forum

IM BLICKPUNKT:

ANGEHÖRIG SEIN

8-16

- Angehörige gestalten Sucht-Selbsthilfe
- „Keiner – sucht – allein: Angehörige im Blick“
- Mein Weg als Angehörige
- Das bröckelnde Podest meines Vaters
- Keine unendliche Geschichte
- Zurückgewonnenes Vertrauen
- Wertvolle Unterstützung für Angehörige
- Das Problem „Sucht“ eint uns

HOBBY + FREIZEIT

17

AUS DEN DIÖZESANVERBÄNDEN

18-26

PASSIERT – NOTIERT

27-32

TERMINVORSCHAU / IMPRESSUM

U3

Fortsetzung des Impulses

zum notleidenden Nächsten zu nehmen: »Du sollst Deinen Nächsten lieben wie dich selbst.« (Markus 12,31). Selbstliebe heißt für Angehörige in suchtbelasteten Familien, dass sie auf sich selbst achten, vor allem auf die Gefahr, selbst durch die Suchtbelastung unterzugehen. Denn sie sollen für ihr Leben selbstbestimmt, entscheidungs- und genussfähig bleiben.

Bruder, Schwester, Mutter – das können auch Mitglieder einer Wahlfamilie sein, wie beispielsweise die Frauen und Männer, die Weggefährtinnen und Weggefährten in der Kreuzbund-Familie. Christliche Befreiung zeigt sich auch darin, dass Menschen sich aus belastenden familiären Abhängigkeiten befreien – oder befreien lassen – zur Suche nach einem für sie stimmigen Nähe-Distanz-Verhältnis zur (Herkunfts-)Familie. Den eigen-

nen Lebensweg sicheren Schritten unabhängig gehen, auch wenn es sein muss, mehr oder weniger unabhängig von der Herkunftsfamilie – im Kreuzbund hat sich schon oft und vielfältig gezeigt, wie An- und Zugehörige und von Abhängigkeit Betroffene einander in Selbsthilfegruppen hierzu ermutigen, begleiten und unterstützen können.

Dr. Michael Tremmel

Thema:

Meine Gruppe ist wie eine kleine Familie

Auf meiner letzten Arbeitsstelle als Immobilien-Kaufmann war der Personalleiter ein Guttempler, was mir damals nicht bekannt war. Er erkannte mein Alkoholproblem und gab mir eine Liste mit verschiedenen Selbsthilfegruppen. Ich entschied mich für eine Kreuzbund-Gruppe, die gut erreichbar war.

Mein erster Besuch war sehr beeindruckend. Ich wurde sehr herzlich aufgenommen und traf auf Menschen, die offen über ihre Sucht und den Weg zum Stillstand berichteten. Ich war noch „nass“ und konnte mich erst in Salami-taktik nach und nach öffnen. Die Weggefährten dort erkannten, dass ich noch nicht „zu Ende getrunken“ hatte. Sie zeigten mir aber den Weg auf, den ich gehen kann, wenn ich denn so weit war.

Monate später – an meinem Tiefpunkt – fielen mir diese Worte wieder ein, und ich fuhr in die Klinik. Während der stationären Entwöhnung stellten sich neben dem Kreuzbund auch andere Selbsthilfegruppen vor. Während der Ausgänge besuchte ich z.B. auch Gruppen der AA, Guttempler, des Blaues Kreuzes, um Alternativen kennenzulernen. Wichtig waren mir v.a. eine Dialog-Gruppe und Menschen, die das, was ich von zufriedener Trockenheit hörte, auch wirklich leben.

Der Zufall wollte es, dass ein älterer Mitpatient mich mitnahm in „seine“ Kreuzbund-Gruppe. Schwellenängste hatte ich nicht, denn ich wurde auch hier herzlich aufgenommen. Ich konnte offen



Bernd Schuck

sprechen und holte gleich noch vier andere Mitpatienten mit in diese Gruppe. Ich wurde schnell ins Gruppenleben integriert, und nach knapp einem Jahr Trockenheit nahm mich ein Gruppenfreund mit zur Kreuzbund-Vorstellung in „meine“ Klinik. Jetzt saß ich auf der anderen Seite, konnte meine Therapie reflektieren und war „back to the roots“.

Diese Klinikvorstellung wurde viele Jahre zum festen Programm für mich. Hier traf ich auch auf Rückfällige und konnte das praktizieren, was mir die Therapie mitgab: Aus den Erfahrungen der Langzeittrunkenen und den Fehlern der Rückfälligen zu lernen.

Ich wurde dann auch Kreuzbund-Mitglied und erlebte noch andere Vorteile dieses Selbsthilfeverbands. Als Single, ohne Familie, war es genau das Passende für mich. Ich besuchte Seminare für Singles, Frische und Erfahrene, wo ich außerhalb meiner Gruppe auch andere trockene Berliner traf und mich mit ihnen austauschen konnte.

Auch die alkoholfreie Geselligkeit war nicht nur in der ersten Zeit eine gute Alternative und gab mir eine gewisse Stabilität: Weihnachten, Silvester, Himmelfahrt, Kegeln, Bowling, Singen im Chor. Alles alkoholfrei, und ich nutzte es ausgiebig, bis ich später auch mit Kollegen und Nicht-Alkoholikern feiern und meine Freizeit verbringen konnte. Dann traf ich im Kreuzbund auch meine Lebensgefährtin, mit der ich bis zu ihrem Tod 18 glückliche Jahre verbringen konnte.

So ist/war meine Kreuzbund-Gruppe immer wie eine kleine Familie, die mich auch außerhalb der Gruppe durch Höhen und Tiefen begleitet. Eins hat mich damals neben der überwiegenden zufriedenen Trockenheit der anderen beeindruckt, das war die Aussage eines Freundes: Auch wenn wir eine SHG besuchen, stabil und trocken sind, müsse es möglich sein, auch zeitweise ohne Gruppe trocken zu bleiben. Diesen Ansatz konnte ich später auch für mich übernehmen, und das kam mir in Zeiten von Weiterbildung, Krankheit, Urlaub und gerade zuletzt bei Corona sehr zugute.

Auch die Anbindung der Angehörigen in gemischten und / oder eigenen Gruppen, ist eine gute Einrichtung, durch die ich als Betroffener auch die Sichtweise der Angehörigen präsent habe.

Ich habe mein Ziel, zufrieden trocken und ohne Rückfall zu leben, bis heute auch mit Hilfe des Kreuzbundes erreicht und wünsche das allen suchtkranken Menschen, wo und mit wem auch immer. 🙏

Bernd Schuck (69), Kreuzbund-Gruppe DV Berlin – Grunewaldstraße

Neue digitale „Sprechstunde Öffentlichkeitsarbeit“

Die Multiplikator*innen für Öffentlichkeitsarbeit wollen ihre Zusammenarbeit ausbauen und sich dafür ab sofort regelmäßig digital treffen. Am 11. November 2024 um 18 Uhr startete die erste „Online-Sprechstunde Öffentlichkeitsarbeit“, hier sind alle Beauftragten des Arbeitsbereichs und weitere Interessierte zu einem zwanglosen Austausch eingeladen, und zwar auf der Online-Plattform des DV Rottenburg-Stuttgart. Das Treffen findet dann jeweils am zweiten Montag im Monat von 18 bis ca. 19 Uhr statt. Detlev Vietz, Leiter des Arbeitsbereichs, und/oder Gunhild Ahmann, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit, stehen dabei für Fragen, Ideen und Anregungen zur Verfügung. Das haben die Multiplikator*innen auf ihrer Arbeitstagung vom 18. bis 20. Oktober 2024 in Nürnberg vereinbart.

Das Thema „Digitalisierung“ stand auf der Veranstaltung im Vordergrund. Es ging z.B. um das bereits begonnene Social-Media-Projekt. Es gibt ein Redaktionsteam in der Bundesgeschäftsstelle, und seit Januar 2023 werden regelmäßig Posts auf Facebook veröffentlicht. Im zweiten Teil des Projekts geht es jetzt darum, auch Vertretungen aus dem gesamten Verband mit einzubinden. Die Teilnehmer*innen der Tagung haben dafür schon mal geübt, in Kleingruppen hatten sie die Aufgabe, Inhalte für mögliche Posts zu finden. Anschließend erklärten sich sechs Beauftragte spontan dazu bereit, an dem Projekt teilzunehmen.

Das Social-Media-Projekt

Das Projekt umfasst eine interessante und umfangreiche Schulungsreihe. Ziel ist, die Fähigkeiten von Menschen im Kreuzbund im Bereich sozialer Medien zu fördern sowie gemeinsam die digitale Präsenz und die Reichweite des Kreuzbundes zu erhöhen.

Das Schulungsangebot findet in der ersten Jahreshälfte 2025 als Online-Trai-

ning mit verschiedenen Schwerpunkten statt. Je nach Vorkenntnissen ist es sinnvoll, möglichst viele der Termine wahrzunehmen. Da die Schulungsreihe modular aufgebaut ist, können die Termine aber auch unabhängig voneinander bzw. nur einzelne Termine wahrgenommen werden. In den Schulungen geht es z.B. um praktische Medien- und Kommunikationstools zur Gestaltung von Social-Media-Inhalten sowie den Umgang mit Künstlicher Intelligenz (KI.)

Zielgruppe sind Menschen im Kreuzbund, die sich für Social Media interessieren. Es sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich, grundlegende Fähigkeiten im Umgang mit digitalen Medien sollten allerdings vorhanden sein. Es wäre schön, wenn aus jedem DV eine Vertretung an dem Projekt teilnehmen könnte, um das Thema gemeinsam bundesweit voranzubringen. Zu dem Projekt wurde über die DV-Vorsitzenden und DV-Geschäftsführungen eingeladen mit der Bitte um Abstimmung.

DV-Zeitschriften

Ein weiteres Thema der Tagung waren die Zeitschriften der Diözesanverbände. Zwölf der insgesamt 27 Kreuzbund-Diö-

zesanverbände geben ein bis dreimal pro Jahr eine Zeitschrift heraus. Damit sollen die Mitglieder, Interessierte und Hilfesuchende sowie Kooperationspartner über Neuigkeiten rund um den Kreuzbund und die Sucht-Selbsthilfe informiert werden. Einen fachlichen Teil wie im WEGGEFÄHRTE halten die Multiplikator*innen nicht für notwendig.

Sie tauschten sich über Grafikprogramme, Druck und Versand der Zeitschriften aus. In den meisten DV werden die Zeitschriften direkt an die Mitglieder verschickt. Die Zusammenarbeit der Zeitungsmacher*innen soll zukünftig verstärkt werden, z.B. durch die Übernahme von Artikeln und Fotos.

Zur Tagung gehörte auch eine Stadtführung durch Nürnberg, dabei ging es v.a. um den bekanntesten Sohn der Stadt, nämlich Albrecht Dürer, der von 1471 bis zu seinem Tod im Jahr 1528 dort gelebt hat. Sein Haus ist heute ein Museum. Außerdem erfuhren die Teilnehmenden, dass Nürnberg mit 550.000 Einwohnern die zweitgrößte Stadt in Bayern ist, und Lebkuchen dort ganzjährig verkauft werden.

*Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*



Blick auf die Burg in Nürnberg

Zum Abschied von Michael Tremmel

Lieber Michael,

Du nimmst Abschied vom Kreuzbund. Es ist mir ein Bedürfnis im Namen aller, die Dich in diesen Jahren in diesem Arbeitsbereich begleitet haben, zum Abschied „Danke“ zu sagen und diese Zeit und Dein Engagement im Arbeitsbereich „Frauen- und Männerarbeit / Gender“ etwas zu reflektieren.

Im Jahre 2007 fand die Multiplikatoren-Tagung in Nürnberg unter dem Arbeitstitel „Geschlechterspezifische Arbeit“ statt – ein sperriger Titel, der diesen Arbeitsbereich noch einige Jahre begleiten sollte. Die Skepsis gegenüber der Veränderung, nicht nur von reiner Frauenarbeit zu sprechen, war groß, Wehmut und Trauer machten sich in den Diskussionen bemerkbar. Trotz der Hinweise, dass Frauenarbeit nicht beendet werden sollte, sondern fortzuführen, weiterzuentwickeln und diese Ressourcen für eine GENDER-Kultur im Kreuzbund fruchtbar zu machen, dauerte dieser Prozess noch ein paar Jahre. Aus der heutigen Sicht nach 17 Jahren nur noch schwer nachvollziehbar, dass man den Blick auf und für die Männer und mit ihnen gemeinsam Frauen- und Männerarbeit im Kreuzbund zu gestalten, damals so befremdlich fand.

Diese Skepsis war bei unserer ersten Teilnahme an der Multiplikatoren-Tagung in 2009 im Kloster Helfta noch deutlich zu spüren, ja mitzuerleben. Dieser „Aufbruch“ in die Genderperspektive in der Sucht-Selbsthilfe löste nach meinem Empfinden eine gewisse Orientierungslosigkeit aus. Wo soll es hingehen, damit die Sucht-Selbsthilfe weiter eine erfolgreiche Wirksamkeit entfaltet? Für Dieter und mich als Neulinge in diesem Arbeitsbereich war dieses Wochenende daher mehr als beklemmend. Es gab so viele Empfindsamkeiten...

Im Folgejahr 2010 zur Multiplikatoren-Tagung in Würzburg holtest Du Dir eine profunde Mitstreiterin ins Dozentenboot, Prof. Wilma Funke. Wer das Vergnügen



Dieter und Hannelore Seitz

hatte, diese Frau kennenzulernen und in einem Vortrag zu erleben, weiß von ihrer sehr speziellen Art, Themen zu vermitteln. Die Frauen-/Männerarbeit bzw. die Genderperspektive stehen für einen neuen Ansatz in der Sucht-Selbsthilfe und werden auch nicht mehr in Frage gestellt, stellte sie heraus.

Lediglich mit dem sperrigen Namen für das Arbeitsgebiet tat man sich noch immer schwer. Dies sollte sich bald ändern. Das Fazit dieses Wochenendes und für mich persönlich eine Leitlinie kurz und knapp zusammengefasst, lautete:

Männerarbeit ist wichtig – Frauenarbeit ist wichtig – Geschlechterspezifische Arbeit ist wichtig.

Im Juni 2012 kam es dann auf der Arbeitstagung in Osnabrück zu dem neuen Namen, der uns bis heute begleitet: „Frauen- und Männerarbeit / Gender.“ Du hast in diesen zurückliegenden Jahren so viel dafür getan, dass wir nicht nur einen für uns allen passenden Namen gefunden haben, sondern auch mit dem Thema „Gender“ mittlerweile sehr offen umgehen, es ist (fast) zur Normalität geworden.

Es war ein gelungener Aufbruch, die mehr oder weniger heftigen Diskussionen hast Du mit Bravour geleitet, begleitet von Andrea Thimm. Und wenn ich die Protokolle dieser 17 Jahre durchschaue, stelle ich mit großer Freude fest: Aus dem einen männlichen Teilnehmer in 2007

sind inzwischen deutlich mehr geworden – bis zu zehn Männer waren in dieser Runde schon eifrig beteiligt.

Lieber Michael, es ist Dein Verdienst, das hat sich auch 2024 in Siegburg wieder gezeigt. Wir sind eine homogene Truppe, Dein von Dir in die Wege geleiteter Aufbruch in ein „neues Denken mit dem Verständnis für das andere Geschlecht“ ist Dir so gut gelungen. Du hast eine „neue Frau an Deiner Seite“, unsere Ruth Heuermann, die an Andreas Stelle gerückt ist. Leider, aber Gott sei Dank erst zum Abschluss, hast Du uns von Deinem Abschied aus dem Kreuzbund mitgeteilt. Letztes Jahr hat sich Andrea verabschiedet. Nun wieder eine Trennung.

Auch wenn Abschiede immer wieder zum Leben gehören, die Wehmut war spürbar. Alle Weggefährtinnen und Weggefährten aus „Deinem“ Arbeitsbereich danken Dir für so viele schöne Momente bei unseren MAT-Wochenenden, sachbezogene Vorträge, Wortgottesdienste und viele Anregungen und Hilfestellungen für unser Ehrenamt in der Kreuzbund-Familie. Und so verabschieden wir Dich mit den besten Wünschen für Deinen weiteren Lebensweg unter Gottes gutem Geist mit einem Segenswunsch von Jochen Mariss:

„Für Dich soll immer jede Menge „los“ sein:

*Dein Herz sorglos
Dein Glück wunschlos
Dein Schutzengel arbeitslos
Dein Gemüt schwerelos
Die Liebe zweifellos
Deine Arbeit mühelos
Die guten Zeiten endlos“*

Im Namen aller Weggefährtinnen und Weggefährten, die mit Dir „unterwegs“ waren:

*Hannelore Seitz, Frauen/Gender, DV Speyer
Dieter Seitz, Männer/Gender, DV Speyer*

Lieber Michael!

Nun heißt es auch offiziell Abschied nehmen. Du verlässt den Kreuzbund, gehst aber nicht in den Ruhestand. Bei Dir kann ich mir auch nur einen „Unruhestand“ vorstellen. Ausführlich haben ja schon Hannelore und Dieter Seitz Deine wertvolle Arbeit im Kreuzbund, gerade für den Arbeitsbereich „Frauen- und Männe-

arbeit/Gender“ gewürdigt. Die beiden haben Dich ja auch sehr viel länger in diesem Arbeitsbereich erlebt.

Wir beide haben eine verhältnismäßig kurze Zeit – seit 2023 – diesen Arbeitsbereich zusammen geleitet. Aber selbst diese kurze Zeit war für mich sehr bereichernd. Zugewandt und einfühlsam hast Du mich in diese Arbeit eingeführt. Du

hast mir das Gefühl der Sicherheit für diese Aufgabe vermittelt. Dafür danke ich Dir und wünsche Dir einen ausgefüllten Ruhestand. Wir sehen uns sicher nach Deiner Kreuzbundarbeit in einem Seminar wieder. Darauf freue ich mich.

Ruth Heuermann,
Leiterin des Arbeitsbereichs „Frauen- und Männerarbeit / Gender“

Liebe Leserin, lieber Leser!

Nach 17 Jahren und sechs Monaten beende ich meine Referententätigkeit beim Kreuzbund e.V. Bundesverband. Ich verabschiede mich von einer „abhängigen“ 😞 Beschäftigung und tausche sie ein für den Status eines Freischaffenden. Ich gehe also nicht etwa in den Ruhestand, sondern möchte in den – hoffentlich noch zahlreich – vor mir liegenden Jahren weiterhin aktiv bleiben.

Dankbar bin ich dafür, wie mich Weggefährtinnen und Weggefährten im Kreuzbund als Referenten aufnahmen und mir Vertrauen entgegenbrachten! Dankbar bin ich für das engagierte und motivierende Zusammenwirken für die Interessen der Sucht-Selbsthilfe! Es war mir persönlich und fachlich ein Anliegen, Haltungen der Gesundheitsförderung und heilender spiritueller Kompetenz zu vermitteln. All die Themen, Tagungen und Seminare bedeuteten mir viel! Mein besonderer Dank geht an diejenigen wagemutigen Weggefährtinnen und Weggefährten, die sich auf meine Seminare zur Achtsamkeit einließen. In ihnen versuchte ich die Meditation im Stil des ZEN zu vermitteln: Sitzen, Atmen, Nicht-Denken – ein wesentliches Übungselement in der achtsamkeitsbasierten Therapie.

Rückblickend habe ich viele Weggefährtinnen und Weggefährten vor Augen. Euch kennengelernt zu haben und mit Euch ein Stück Eures Kreuzbund-Weges mitgegangen zu sein – das erfüllt mich mit Dankbarkeit und Freude! Nicht wenige sind im Laufe der Jahre schon verstor-

ben. Es gibt so viele Menschen, Begegnungen im Kreuzbund, die ich nicht vergessen werde!

Als Selbsthilfe-Unterstützer war es mir aus verbandspolitischen Gründen immer wichtig, den Kreuzbund e.V. Bundesverband als Dienstleister für die Summe der Gruppen und die Summe der Mitgliedsverbände im Kreuzbund zu vermitteln. Ich danke den Kolleginnen und Kollegen in der Bundesgeschäftsstelle des Kreuzbundes für die engagierte und gute Zusammenarbeit über viele Jahre! Ebenso danke ich den Diözesancaritas-Referentinnen und -Referenten, den Sucht-Referentinnen und -Referenten bei den verschiedenen Anstellungsträgern für das gute Zusammenwirken!

Mein Dank richtet sich auch an die Adresse der Deutschen Rentenversicherung (DRV Bund)! Denn sie übernahm all die Jahre nicht nur den Löwenanteil meines Gehaltes, sondern tat das auch bei zahlreichen Sucht-Referentinnen und -Referenten weiterer Träger, die sich in unserem Land für die Sucht-Selbsthilfe engagieren. Dieses Engagement der DRV Bund wird hoffentlich auch in den kommenden Jahren fortbestehen!

Ich werde vieles vermissen – vor allem die über Jahre gewachsenen Kontakte, die Begegnungen mit den Frauen und Männern im Kreuzbund, bei Seminaren und Tagungen. Vielleicht bleibt etwas davon bestehen. Ich werde mich weiterhin fachlich mit Gesundheit, Krankheit und

Heilung befassen. Sie bieten den Zugang zu allen wesentlichen Fragen und Antworten zum guten und richtigen Leben für einzelne und Gruppen. Wer hierzu und überhaupt mit mir in Kontakt bleiben möchte, findet mich unter dieser Web-Adresse: www.salutogenese-praxis.de

Ich hoffe, ich habe geben können – Gaben, mit denen Weggefährtinnen und Weggefährten auf je eigene Weise weitergehen konnten. Zugleich habe ich viel im Kreuzbund bekommen, vieles, was es mir ermöglichte, mich persönlich und fachlich weiterzuentwickeln. Nicht nur für die Akteure in der gesundheitlichen Selbsthilfe gilt: Helfen hilft! Das gilt auch für die „Professionals“, wirkt auch bei den Selbsthilfe-Unterstützern! Dafür sage ich Dank! Es war mir eine Freude, und es war mir eine Ehre!

Dr. Michael Tremmel

Die Mitarbeitenden der Bundesgeschäftsstelle bedanken sich sehr herzlich für die langjährige gute Zusammenarbeit, das kollegiale Miteinander, die vielen fachlich fundierten Beiträge und kreativen Ideen unseres Kollegen. Wir wünschen ihm für die Zukunft alles Gute, Gesundheit, Freude sowie die nötige Energie und Tatkraft, seine Ideen und Pläne in die Tat umzusetzen.

Erfahrungsaustausch der Geistlichen Beiräte

Vom 29. September bis zum 1. Oktober 2024 fand im Würzburger Exerzientenhaus Himmelspforten die Konferenz der Geistlichen Beiräte statt. Aufgrund der hohen Zahl an nicht besetzten Stellen in zurzeit sieben Diözesanverbänden, konnte der Geistliche Beirat des Bundesverbandes nur sechs Mitbrüder begrüßen. Drei Geistliche Beiräte mussten kurzfristig aus gesundheitlichen Gründen ihre Teilnahme absagen, darunter der langjährige Geistliche Beirat des DV Regensburg, Pater Clemens Habiger, der am 22. November verstorben ist. Dadurch hat sich die Zahl der vakanten Stellen nunmehr auf acht erhöht.

Neu im Kreis der Geistlichen Beiräte ist der Gemeindefereferent Martin Keßler aus dem DV Rottenburg-Stuttgart, der die Nachfolge des emeritierten Pfarrers Dr. Wolfgang Gramer angetreten hat. Traditionsgemäß nahm eine umfangreiche Vorstellung in Verbindung mit den Berichten aus den Diözesanverbänden einen breiten Raum der Konferenz ein, da der Austausch über diese Berichte vor allem auch als Ideenbörse für seel-

sorgliche Angebote im Kreuzbund dient.

Ab Montagnachmittag nahm auch die neue Bundesgeschäftsführerin, Dr. Daniela Ruf, an der Konferenz teil, um sich vorzustellen und den Kreis der Geistlichen Beiräte, dem sie eine hohe Wertschätzung entgegenbringe, kennenzulernen. So konnte sie den Bericht aus dem Bundesverband, mit dem Thorsten Weßling die Konferenz für gewöhnlich beendet, noch ergänzen. In diesem Teil der Konferenz wurde der Entwurf eines Briefes beraten, mit dem der Kreuzbund sich an die Bischöfe, die Personalverantwortlichen in den Diözesen und die Caritasdirektoren wendet, um auf die hohe Zahl nicht besetzter Positionen von Geistlichen Beiräten in den Diözesanverbänden aufmerksam zu machen und um dringende Unterstützung bei der Nachbesetzung dieser und künftig freiwerdender Stellen zu bitten. Angesichts der stark zurückgehenden Priesterzahlen soll der Blick auch dafür geweitet werden, dass die Position von Geistlichen Beiräten im Kreuzbund auch von Diakonen und Pastoral-

referent*innen wahrgenommen werden kann, wenngleich die Bistümer auch in diesen Bereichen mit sinkenden Personalzahlen konfrontiert sind.

Bereits jetzt sind von den 19 Diözesanverbänden, die derzeit über einen Geistlichen Beirat verfügen, sechs Diözesanpriester (zwei Verbände werden in Personalunion von einem Geistlichen Beirat wahrgenommen), drei Ordenspriester, fünf Diakone und vier Pastoral- bzw. Gemeindefereferent*innen im Amt. Weßling betonte, dass die Verbindung des Kreuzbundes zur Kirche und auf Diözesanverbandsebene insbesondere auch zu den Bistumsleitungen nicht unwesentlich von den Geistlichen Beiräten gewährleistet wird. Gewohnheitsmäßig wurde die Konferenz durch das gemeinsame Stundengebet und Eucharistiefeiern strukturiert und den – in diesem Jahr durch die Kälte etwas eingeschränkten – Besuch des berühmtesten Würzburger Eiscafé am Alten Rathaus.

*Thorsten Weßling,
Geistlicher Beirat des Bundesverbandes*

Neues vom Chat und vom Forum

Die beliebten digitalen Formate im Kreuzbund, das Forum und der Kreuzbund-Chat, werden in 2025 in veränderter Form fortgeführt, um eine flexiblere Teilnahme zu ermöglichen und der gestiegenen Nachfrage gerecht zu werden.

Wir ändern den Wochentag und die Uhrzeit unseres Kreuzbund-Forums, und zwar vom ersten Dienstag auf den ersten Mittwoch im Monat von 18 Uhr bis 19.30 Uhr. Die jeweiligen Themen werden über unsere Homepage bekannt gegeben. Es geht los am Mittwoch, 5. Februar 2025

zwischen 18:00 und 19:30 Uhr. Anmeldungen sind jederzeit möglich (<https://www.kreuzbund.de/de/forum-anmeldung.html>) Wer sich anmeldet, erhält regelmäßig die monatlichen Links zur Teilnahme.

Ab Januar 2025 verantwortet der Bundesverband auch das **Video-Chat-Angebot "Von Frau zu Frau"** (<https://www.kreuzbund.de/de/chat/text.html>). Termin: 14-tägig mittwochs 19 Uhr in den geraden Wochen.

Die Chat-Moderatorinnen und -Moderatoren haben für den Text-Chat-Bereich seit Oktober 2024 am **Montagvormittag** in der Zeit von 10 bis 11 Uhr einen neuen Chat-Termin ergänzt. Damit bieten die Moderator*innen regelmäßig an fünf Wochentagen ein Text-Chat-Angebot über jeweils i.d.R. 60 Minuten an.

Außerdem hat es am 8. Januar 2025 zum ersten Mal einen Text-Chat für queere Menschen gegeben. Er findet im 14-tägigen Rhythmus statt.

B U C H T I P P



Christine Müller:

**Die „Wasser“
Stufen des Lebens**
Ein Wegbegleiter

36 Seiten, 5 € plus Versandkosten
Bestelladresse: ch.mueller557@gmail.com

„So wie dieses Wasser über die Stufen läuft, genauso sinnbildlich durchläuft auch unser Leben immer wieder Stufen. Es sind Stufen der Entwicklung (Kindheit, Jugend, Erwachsenenzeit), der Gemeinsamkeit, der Geborgenheit, der Veränderung, der Liebe und des Glücks. Es können auch Stufen der Sucht, der Engstirnigkeit, der Begrenztheit und der Enttäuschung sein. All diese Stufen und was wir daraus machen, prägen unsere Persönlichkeit und den Fortgang unseres Lebens. Denn aus jeder Stufe nehmen wir unsere positiven und negativen Erfahrungen mit. Es können Freude, Enttäuschung und Schmerz sein. Jedes Ding hat zwei Seiten, und wir sollten uns der positiven Seite zuwenden.“

So beschreibt Christine Müller, langjährige Weggefährtin aus Raunheim im

DV Mainz, das Umschlagbild ihres Heftes und damit auch den Inhalt. Die kurz gefassten Gedanken sind illustriert mit Grafiken und Fotos. Die Autorin schreibt über ihre Energiequellen, über die Menschen, mit denen sie ihr Leben teilt, Eigenschaften, die ihr Leben verschönern und das Abschiednehmen. Sie will die Leser*innen mithilfe ihrer Texte zu einer positiven Sicht des Lebens ermutigen. Ihre Schrift endet mit folgenden Sätzen: „Ich will noch vieles in meinem Leben ausprobieren und erreichen, mein Leben genießen, schöne Dinge tun und natürlich mir Ziele setzen und sie verfolgen“.

Das Heftchen ist entstanden durch das Miteinander von Suchtkranken und Angehörigen, sowohl in der Gruppe, im Lotsennetzwerk und in unterschiedlichen Gremien.

B U C H T I P P



Anja Klute / Frank Leyhausen:

**Graues Gold statt
Altes Eisen**
Wie der Start in den Ruhestand gelingt

200 Seiten, 28 €
ISBN 978-3-96739-199-2
GABAL Verlag, Offenbach 2024

Das Buch:

Der Übergang vom Arbeitsleben in den Ruhestand ist für 80 Prozent von uns ein Sprung ins kalte Wasser. Aktuell bereitet sich nur jede/r Fünfte aktiv auf den Ruhestand vor. Das Ende des aktiven Berufslebens ist gerade dann eine Herausforderung, wenn es mit einer mentalen Vollbremsung von 100 auf 0 einhergeht. Wer seine Arbeit als sinnvoll empfand und Einfluss und Verantwortung hatte, nimmt das Rentnerdasein eher als Verlust wahr. Denn rund 20 Lebensjahre sind mit neuem Sinn und einer neuen Struktur zu versehen. Wer hier nicht den Kopf verlieren will, kommt um eine rechtzeitige Vorbereitung nicht herum.

In ihrem Praxisbuch unterstützen die beiden Autoren das individuelle Andocken im Ruhestand mit vielen Übungen und einer Reihe passender Werkzeuge, um zielgerichtet und zuvorsichtig in die neue Lebensphase zu starten. Außerdem erfahren die Leser*innen, wie sie ihre Talente ein-

setzen können – ehrenamtlich oder gegen Bezahlung.

Die Autoren:

Anja Klute ist Diplom-Psychologin und arbeitet seit rund 20 Jahren als Coach und Trainerin. Ihre Schwerpunkte sind die Persönlichkeits- und Führungskräfteentwicklung sowie die Stärkung der persönlichen und psychologischen Widerstandskraft.

Frank Leyhausen berät seit über 20 Jahren Firmen, Behörden und gemeinnützige Organisationen zu den Chancen und Herausforderungen einer alternden Gesellschaft. Dabei geht es um Themen wie Innovation, Kommunikation und die Auswirkungen auf den Arbeitsmarkt.

Im August 2021 bündelten die beiden Autoren ihre Kompetenzen und gründeten die AF1 GmbH. Unter der Marke „AgeForce1“ bieten sie das erste digitale Selbst-Coaching für die Ruhestandsplanung und -gestaltung an.

Angehörige gestalten Sucht-Selbsthilfe

Angehörige von suchtkranken Menschen fühlen sich oft überfordert und alleingelassen. Dabei sind sie nicht allein: In Deutschland geben ca. 9,5 Prozent der erwachsenen Bevölkerung an, einen Angehörigen mit einer aktuell bestehenden Abhängigkeit von Suchtmitteln zu haben. Angesichts dieser hohen Zahl ist es erstaunlich, wie wenig Angehörige von suchtkranken Menschen öffentlich wahrgenommen werden.

Die Belastung von Angehörigen beginnt schon lange bevor das suchtkranke Familienmitglied Einsicht in die Notwendigkeit von Veränderung entwickelt hat. Je näher sie dem von Sucht Betroffenen stehen und je länger der Zeitraum der Konfrontation mit der Suchterkrankung ist, desto größer ist die Gefahr für Angehörige, eigene gesundheitliche Probleme zu entwickeln. Dabei sind die körperlichen und seelischen Belastungssymptome zwischen verschiedenen Angehörigengruppen (Partner*innen, Kinder aus suchtblasteten Familien, Eltern von suchtblasteten Söhnen und Töchtern) in etwa vergleichbar. Zwar verbessert sich der Gesundheitszustand Angehöriger, sobald das suchtkranke Familienmitglied in Behandlung geht bzw. gesundet. Jedoch bleiben über die Lebensspanne hinweg einige Belastungen bzw. Risiken mehr oder weniger relevant:

- Die Angst vor Rückfälligkeit bleibt für etwa die Hälfte der Angehörigen nach erfolgter Behandlung ein Thema;
- Kinder aus suchtblasteten Familien haben ein erhöhtes Risiko, als Erwachsene selbst substanzbezogene Probleme oder eine psychische Erkrankung zu entwickeln;
- Frauen, die in alkoholbelasteten Familien aufwuchsen, gehen häufiger Part-



Marianne Holthaus

nerschaften zu Männern mit einer Suchterkrankung ein.

Die Hürde als Angehörige Hilfe aufzusuchen ist recht hoch – und das nicht nur, weil viele Angehörige die Versorgungssituation als unübersichtlich erleben. Angehörige äußern z.B. Schuld- und Schamgefühle und sorgen sich vor mangelnder Anonymität in ihrem Lebensumfeld, z.B. weil sie beim Besuch einer Suchthilfeeinrichtung oder einer Selbsthilfegruppe von Nachbarn erkannt werden könnten. Andere fragen sich, ob das Suchtverhalten des Angehörigen überhaupt schwer genug ist, um selbst einen Anspruch auf Unterstützung zu haben.

Hier zeigt sich auch die Sorge der Angehörigen vor Ausgrenzung und Diskriminierung. Eine Abhängigkeitserkrankung ist im Vergleich zu anderen Erkrankungen stark stigmatisiert. Suchtkranke Menschen werden z.B. gesellschaftlich und medial einseitig oft als homogene Randgruppe wahrgenommen bzw. dargestellt, characterschwach, selbst schuld, faul u.a., auch wenn sie ihr Alltags- und Berufsleben hochfunktional meistern. Dieses Stigma färbt auch auf die Angehörigen ab. Oft isolieren sich Angehörige und vermeiden das Gespräch über ihre Situation. Fragen Sie sich selbst: Wenn



Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Angehörige von ihren Sorgen und Nöten berichten, dürfen sie dann mit Mitgefühl und Verständnis ihrer Nachbarn, Arbeitskollegen und Bekannten rechnen oder mit Respekt für ihren familiären Einsatz? Dabei unterscheiden sich Angehörige mit ihren Gefühlen, ihrem Verhalten und ihren Problemen nicht wirklich von sorgenden und strapazierten Angehörigen von Menschen mit anderen seelischen, körperlichen bzw. chronischen Erkrankungen. Fürsorgliches Kümmern genießt bei anderen Krankheitsbildern eine hohe Wertschätzung, während Angehörige von Suchtkranken mit diskriminierenden Zuschreibungen rechnen müssen. (z.B. Angehörige haben Mitschuld; sie sind co-abhängig; die ganze Familie wird als „Suchtfamilie“ pathologisiert, obwohl nur eine/r krank ist.)

Die Barriere für Angehörige, eine Suchthilfeeinrichtung aufzusuchen, scheint hoch: Nur ca. acht Prozent der Hilfesuchenden in Suchtberatungsstellen sind Angehörige (DHS-Suchthilfestatistik 2019). Der Anteil Angehöriger bei der Online-Beratung des Deutschen Caritasverbandes liegt bei ca. 40 Prozent. Im Rahmen der medizinischen Rehabilitation von Abhängigkeitserkrankungen wird die Angehörigenarbeit zwar als fester Bestandteil aufgeführt, dies allerdings nur in engen Grenzen, z.B. in Form von Angehörigenseminaren. Eine solide konzeptionelle Verortung der Angehörigenarbeit als Zielgruppe mit eigenständigem Bera-

tungsanspruch gibt es in Settings der professionellen Suchthilfe kaum. Ausnahme ist hier die Angehörigenarbeit nach dem sogenannten CRAFT-Modell, das als sehr gut untersucht und erfolgreich gilt.

Hilfebedürftige Angehörige sollten selbstverständlich nicht nur Einrichtungen der Suchthilfe als Anlaufstelle für sich begreifen! Auch Einrichtungen ohne ausdrückliche Suchtexpertise können hervorragende Anlaufstellen für Angehörige von Suchtkranken sein, z.B. (Ehe-) und Lebensberatungsstellen, psychotherapeutische ambulante oder stationäre Therapien, Ärzte mit psychosomatischer Expertise u.a..

Der Anteil der Angehörigen in den Sucht-Selbsthilfeverbänden dürfte bei ca. 20 Prozent liegen. Eine neue statistische Erhebung steht noch aus. Über die Jahre ist der Anteil an Angehörigen in der Sucht-Selbsthilfe zurückgegangen. Dies mag u.a. daran liegen, dass die Bereitschaft einen suchtkranken Partner/in über längere Zeit zu begleiten, gesunken ist; Frauen sind finanziell unabhängiger von ihren Männern geworden und lösen sich eher aus suchtbelasteten Partnerschaften; darüber hinaus war die jahre-

¹ Das CRAFT (Community Reinforcement and Family Training/ Uni Lübeck) ist ein Beratungsangebot für Angehörige, die nach Möglichkeiten suchen, wie sie das suchtkranke Familienmitglied zu einer Behandlung motivieren können und wie sie sich selbst vor den Folgen des Suchtverhaltens schützen können.

lange Selbsthilfe-Teilnahme früher viel selbstverständlicher als heute; digitale Angebote nehmen zu.

Im Kreuzbund sind suchtkranke Menschen und Angehörige gleichermaßen willkommen. Viele fühlen sich in „gemischten“ Selbsthilfegruppen von Angehörigen und suchtbetroffenen Menschen wohl. Hier wird das wechselseitige Verständnis der jeweils anderen Perspektive gefördert. Etliche Angehörige bevorzugen reine Angehörigengruppen, die ausschließlich ihre Anliegen in den Blick nehmen. Vorteilhaft ist, dass diese Gruppen bei gezielter Suche von vermittelnden Suchthilfeeinrichtungen und hilfesuchenden Angehörigen eher als Angebot für Angehörige identifiziert werden als „gemischte“ Gruppen.

Neben den Gruppenangeboten gibt es den Text-Chat des Kreuzbundes für Angehörige (<https://www.kreuzbund.de/de/chat/text.html>) sowie eine Angehörigen-Onlinegruppe als Videoschaltung (<https://www.kreuzbund.de/de/chat/video.html>). In einigen Diözesen ist die Seminarreihe „Angehörige von Suchtkranken stärken“ etabliert. Darüber hinaus gibt es bundesweit zahlreiche zielgruppen- und themenspezifische Seminare, die von suchtkranken Menschen und Angehörigen gleichermaßen besucht werden.

Die Erfahrung zeigt: Angehörige von suchtkranken Menschen suchen alltags-

nahe Hinweise und Tipps im Umgang mit ihren spezifischen Herausforderungen und Belastungen. Sie brauchen Ermutigung, Unterstützung und Respekt für ihren je eigenen Weg, unabhängig davon, ob sie bei ihren suchtkranken Partnern verbleiben oder sich gegebenenfalls trennen möchten.

Die verbindlichen und manchmal familienähnlichen Beziehungen innerhalb der Selbsthilfe können einen Beitrag dazu leisten, dass Angehörige wieder zuversichtlich partnerschaftliche, familiäre und freundschaftliche Beziehungen aufnehmen und gestalten.

Unabhängig von der Art des Hilfeangebotes gilt es, Angehörige so früh wie möglich zu erreichen. Dies hilft nicht nur ihnen selbst. Auch die suchtkranken Menschen selbst profitieren von aufgeklärten und selbstbewussten Angehörigen. Und schließlich gilt: Wenn wir Angehörige früher erreichen, können wir auch suchtkranke Menschen früher erreichen und dazu beitragen, dass sich weder die Suchterkrankung noch die Belastungen der Angehörigen chronifizieren.

Angehörige und Betroffene würden von einer Veränderung des öffentlichen Bewusstseins rund um das Thema Suchterkrankung profitieren. Viele können die Verharmlosung von Alkohol im öffentlichen Diskurs nicht nachvollziehen. Dabei sind sie nicht allein: Einer Umfrage zufolge ist jeder zweite Deutsche für ein Verbot von Alkoholwerbung. Sogar 76 Prozent der Bundesbürger sind demnach für besondere Kennzeichnungspflichten für alkoholische Getränke, wie sie bei Tabakprodukten üblich sind.

Ein stigmasensibler öffentlicher Diskurs wirkt auch in den privaten Raum hinein und kann dazu beitragen, dass die Sorgen Suchtkrankter und Angehöriger offener wahrgenommen und ins Gespräch gebracht werden. Dies erleichtert last not least auch das Gespräch mit den Kindern aus suchtbelasteten Familien.

Literaturhinweise bei Marianne Holthaus



„Keiner – sucht – allein: Angehörige im Blick“

Mit diesem Thema haben sich die rund 70 Teilnehmenden der Herbst-Arbeitstagung vom 20. bis 22. September 2024 im Katholisch-Sozialen Institut in Siegburg beschäftigt. Sie waren sich einig, dass Angehörige zur Sucht-Selbsthilfe selbstverständlich dazugehören, zum einen, weil sie einen eigenständigen Informations- und Hilfebedarf haben, zum anderen können sie ihre Ressourcen zur Suchtbewältigung in die Partnerschaft bzw. in die Familie einbringen.

Unter der Leitung von Marianne Holt-
haus, Suchtreferentin des Kreuz-
bund-Bundesverbandes, gab es
einen Impulsvortrag, ein Podi-
umsgespräch und verschiedene
Kleingruppenangebote,
um das Gehörte zu vertiefen
und Ideen für das Angehörige-
nengagement im Kreuzbund
auszutauschen bzw. weiterzu-
entwickeln. In ihrem Vortrag stell-
te sie folgende Zahlen vor: 2017 lag
der Anteil der Angehörigen in den fünf
Sucht-Selbsthilfeverbände bei 19 Pro-
zent, vor 20 Jahren waren es noch 30
Prozent. Gründe dafür mögen u.a. im ge-
sellschaftlichen Wandel liegen: Angehöri-
ge sind finanziell unabhängiger und lö-
sen sich heute schneller aus destruktiven
Beziehungen. Jahrelange Mitgliedschaft
in Vereinen und Verbänden ist nicht mehr
so selbstverständlich wie es früher war.

Auch ging es um die Frage, welche Barri-
eren Angehörige davon abhalten, in die
Sucht(Selbst)hilfe zu gehen. Gründe da-
für sind u.a. die Angst vor Stigmatisie-
rung, Schuldzuweisungen und negativen
Reaktionen anderer. Hier zeigt sich, dass
die Stigmatisierung suchtkranker Men-
schen auch für die Angehörigen gilt.
Studien zeigen, dass ca. knapp die Hälfte
der Bevölkerung suchtkranke Menschen
für charakterschwach oder für „selbst
schuld“ hält. Bei Menschen mit einer De-
pression sind es nur 20 Prozent. Außer-
dem brauchen nicht alle Angehörigen
Unterstützung, ihre Bedürfnisse und Be-
darfe sind vielschichtig. Begriffe wie
„Suchtfamilie“ oder „Co-Abhängigkeit“
sind wissenschaftlich nicht haltbar und
bedenklich, denn sie legen nahe, dass
Angehörige von Suchtkranken hinsicht-
lich ihrer Lebenslage alle gleichsam „über
einen Kamm zu scheren“ sind.

In Kleingruppen wurde erarbeitet, wie
der Kreuzbund Angehörige besser errei-
chen kann. Die wichtigste Botschaft lau-
tet: Der Kreuzbund sollte insgesamt prä-
senter werden, dann wird er auch für die
Angehörigen sichtbarer. Jeder ist auf sei-
ner Ebene gefragt dazu beizutragen.

Angehörige sind gleichberechtigte Grup-
penmitglieder und sollten aktiv einge-
bunden werden, in den Gruppen, bei
Freizeitaktivitäten und bei der Übernah-
me von Funktionen in den Verbands-



Das Tagungshaus in Siegburg

strukturen des Kreuzbundes. Möglichkei-
ten des Erfahrungsaustausches ergeben
sich z.B. in Angehörigengruppen, Frau-
engruppen oder während „Angehörigen-
Teatimes“. Auch mit gezielten Projekten
können Angehörige erreicht werden, z.B.
über das Projekt „Kreuzbund-Entlas-
tungstraining für Angehörige – KETA“ im
DV München/Freising sowie über das
Projekt „Angehörige von Suchtkranken
stärken“ im DV Paderborn.

Hilfesuchende Angehörige können durch
gezielte Öffentlichkeitsarbeit erreicht
werden, z.B. über Internetseiten, Social-
Media-Beiträge, Werbematerialien und
Veranstaltungen. Dabei ist die Vernet-
zung mit anderen Verbänden und Orga-
nisationen sinnvoll. Als Kooperationspart-
ner kommen u.a. Beratungsstellen und
Kliniken (z.B. von Caritas und Diakonie),
Ärzte und Psychotherapeuten, Selbsthil-
fe-Kontaktstellen, Medien, Gesundheits-
ämter und Jobcenter in Frage. Nahelie-
gend ist außerdem, die Zusammenarbeit
mit den Kirchengemeinden vor Ort und
den Bistümern zu stärken.

*Wir danken der DAK-Gesundheit für die För-
derung unserer Herbst-Arbeitstagung.*

*Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*



Das Podium auf der Herbst-Arbeitstagung

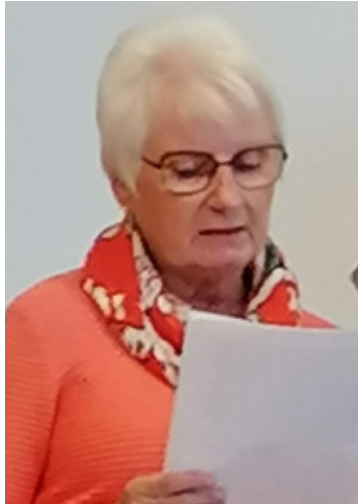
Mein Weg als Angehörige

Schon als ich meinen Mann kennenlernte, hat der Alkohol für ihn eine Bedeutung gehabt. Damals habe ich das als normal empfunden. Ich war der Meinung, wenn wir erst verheiratet sind, wird sich das wohl geben, so wie viele von uns Angehörige gedacht haben. Als unsere Adoptivtochter 1976 zu uns kam, sollte ich erst einmal recht behalten. Doch Ausfälle gab es immer wieder, die ich aber als Ausrutscher abgetan habe.

Begonnen hat der Alkoholmissbrauch meines Mannes dann verstärkt Mitte der 80er-Jahre. Mir wurde suggeriert, besonders von meiner Schwiegermutter, dass das Trinken bei einem Rechtsanwalt eben dazugehört, um Mandanten, besonders in Gaststätten, zu gewinnen. Ich hatte keinen Rückhalt und habe mich allein gelassen gefühlt. Mit Freunden konnte ich nicht darüber sprechen. Ich habe mich geschämt und bin nur noch mit eingezogenem Kopf durch meine Heimatstadt gelaufen.

Später habe ich gesagt, dass ich noch nie so viel gelogen habe als in dieser Zeit. Immer wieder habe ich ihn am Telefon entschuldigt, wenn er mal wieder einen Termin vergessen hatte und der Mandant empört anrief. Einzig mein Vater hat mir immer zugehört, ohne zu werten oder ohne mich zu beeinflussen. Im Nachhinein weiß ich, dass es ihm sehr schwergefallen ist, sich nicht einzumischen. So manchen Spaziergang haben wir gemeinsam gemacht. Ich hatte absolut kein Selbstwertgefühl mehr und habe mich sehr klein gefühlt. Besonders schlimm war für mich, dass ich meinen Kindern nicht mehr gerecht werden konnte, weil ich einfach keine Kraft mehr hatte. Zu der Zeit war ich auch gesundheitlich sehr angeschlagen.

Aus Verzweiflung habe ich teilweise abends ein Glas Wein mitgetrunken, in der Hoffnung, dass auch mein Mann dann nicht so viel trinkt. Und ich gebe zu, um auch selbst besser schlafen zu können. Ich habe aber schnell gemerkt,



Ruth Heuermann

dass das nichts bringt, und es mir nur schlecht damit geht. Ich habe gedroht, dass ich mit den Kindern gehe, habe gebettelt, dass er aufhört, habe den Alkohol, den ich gefunden habe, weggeschüttet. Schleichend kam die innere Ablösung von meinem Mann. Er war mir gleichgültig geworden, glaubte ich zumindest...

Da er arbeitsbedingt in der Woche nicht zu Hause war, habe ich mir mein eigenes Leben aufgebaut. Wenn mein Mann am Wochenende nach Hause kam, war er mittlerweile schon ein Störfaktor. Bestätigung hat mir die Anerkennung in meinem Beruf gebracht. Auch das Singen im Chor und die Gemeinschaft waren befreiend für meine zugeschnürte Brust.

Als es irgendwann auch für mich zu viel wurde, habe ich mir Rat bei einer Suchtberatungsstelle der Caritas gesucht. Dort hatte ich Einzelgespräche und habe den Hinweis auf eine Selbsthilfegruppe bekommen. Das war wie eine Erlösung für mich! Der Montagabend gehörte mir, und die Menschen in der Gruppe haben mir gezeigt, dass ich nicht allein bin. Ich weiß noch, als eine Frau in der Gruppe zu mir sagte: „Auch für dich wird die Sonne wieder scheinen.“ Zu dem Zeitpunkt konnte ich das nicht

glauben, aber die regelmäßigen Gruppenbesuche haben mich langsam stärker gemacht.

Oft habe ich den WEGGEFÄHRTEn als kleinen Hinweis bei uns auf den Tisch gelegt. Mein Mann hat dann seine Bierflasche draufgestellt. Viel später hat er zugegeben, dass ihm dieser Hinweis schon bewusst war, er aber noch nicht anders konnte.

Fast zwei Jahre hat es noch gedauert, bis mein Mann gemerkt hat, dass er uns als Familie und besonders mich als Partnerin verliert, wenn er so weitermacht. Die früheren Drohungen ihn zu verlassen, hatten alle nicht gefruchtet, weil ich es nicht wirklich ernst meinte.

Aber jetzt wollte ich wirklich gehen. Mein Plan stand fest. Und zum ersten Mal hat er mir geglaubt, dass ich es ernst meine. Eine fünfmonatige stationäre Suchttherapie war ein erster Schritt, wieder zueinander zu finden. Es hat lange gedauert, wieder Vertrauen zu fassen. Durch meine eigene Gesprächstherapie bei der Caritas habe ich immer mehr zu mir selbst gefunden. Diese Stärke hat mir geholfen, dass wir uns auf unserem weiteren gemeinsamen Weg auf Augenhöhe begegnet sind.

Mein Beruf, die aktive Gruppenarbeit, Seminare im Kreuzbund und letztendlich auch meine Arbeit im Vorstand haben mir Anerkennung gebracht und mein Selbstwertgefühl gestärkt. Geholfen hat mir, dass wir diesen Weg gemeinsam bis zum Schluss gegangen sind, und ich diesen Weg auch jetzt noch allein weitergehe, um dem Kreuzbund das zurückzugeben, was ich vor vielen Jahren an Hilfe bekommen habe. Und nicht nur die Arbeit im Kreuzbund, auch meine anderen Aktivitäten und Ehrenämter haben dazu beigetragen, dass ich mich zu der Frau entwickelt habe, die ich jetzt bin.

Ruth Heuermann, DV Hildesheim



Das bröckelnde Podest meines Vaters

Von der Suchterkrankung meines Vaters erfuhr ich bewusst, als ich zwölf Jahre alt war. Ich stand unter Schock, habe geweint. Es war eher zufällig, dass ich davon erfuhr. Ich ahnte, dass nichts mehr so sein wird wie zuvor. Ich habe mich hilflos und orientierungslos gefühlt. In weiteren Momenten, in denen ich mit der Suchterkrankung konfrontiert war, bröckelte nach und nach das Podest, auf das ich meinen Vater gestellt hatte. Ich sah ihn phasenweise sehr schwach und hilfebedürftig.

Und das passte nicht in mein Bild von einem starken Vater, der von vielen respektiert wurde und alles im Griff hatte. In der Phase, wo rein altersgemäß vieles neu sortiert wurde, war noch mehr in meinem Leben durcheinandergeraten. Ich war im wahrsten Sinne des Wortes zutiefst enttäuscht. Ich verspürte Scham und auch Ekel in bestimmten Situationen. Ich wurde nachdenklicher, introvertierter, habe mich von anderen Gleichaltrigen mehr distanziert. Mit Sicherheit wirkte ich für mein Alter „zu erwachsen“. Die Kindheit war für mich gefühlsmäßig schneller vorbei.

In meiner Jugend und Erwachsenenzeit habe ich viele verschiedene Strategien versucht, um damit zurecht zu kommen. Ich habe versucht, die Suchterkrankung meines Vaters zu verdrängen und zu vergessen. Das funktionierte aber natürlich nur so lange, bis ein neuer Moment der Konfrontation da war. Dazwischen keimte immer wieder Hoffnung auf, dass alles gut wird. Als ich erkannte, dass das Thema „Suchterkrankung“ sich nicht auflösen wird, habe ich versucht, mich von meinem Vater zu distanzieren. Als pubertierender Teenie funktioniert das eigentlich sehr gut. Da ich jedoch in der Zeit schwere Operationen hatte, war es sehr schwierig, eine Distanz aufrecht zu erhalten, da auch mein Vater eine wichtige Pflegeperson von mir war. Ich konnte die Beziehung zu ihm so nicht ganz kappen. Deshalb gab es viele Konflikte mit meinem Vater, ich ging häufig auf Konfrontationskurs. Es sind schon heftige Worte gefallen. Ich hatte sehr viel Wut in mir.

Als junge Erwachsene habe ich dann den Kontakt abgebrochen. Briefe habe ich ignoriert. Das ging über 15 Jahre so. Und ich muss zugeben, es ging mir nicht schlecht damit. Als ich vor fünf Jahren schwanger wurde, hatte ich jedoch das Bedürfnis, wieder Kontakt mit meinem Vater haben zu wollen. Mein Kind sollte

einen Opa haben. Das wollte ich beiden Seiten nicht vorenthalten.

Meine Familie war immer eine große Unterstützung und gab mir Halt. Ich habe mir außerdem in meiner Oberstufenzeit und in meinem Studium ein gutes Netzwerk aus Freundinnen und Freunden aufgebaut, durch das ich mehr Selbstbewusstsein aufbauen konnte. So hatte ich nie wirklich das Gefühl, soziale Kontakte zu vermissen. Nicht zuletzt hat mein damaliger Freund und seit einigen Jahren Ehemann mir sehr geholfen, mich im Leben zu finden und neu zu verankern

Durch eine Therapie mit Anfang 30 habe ich erkannt, dass ich an meinen Vater ein ganz bestimmtes Erwartungsbild hatte: groß, stark, beschützend, alles unter Kontrolle habend. Das Bild kann kein Mensch immer erfüllen. Ich habe erkannt, dass auch er schwach sein darf. Diese Erkenntnis war sehr wichtig für mich, um ihm vergeben zu können. Gleichzeitig habe ich erkannt, wie stark er dann doch in vielen Situationen war. Genau das habe ich ihm dann in einem Brief geschrieben. Er hat geantwortet, und nun haben wir einen sehr engen Kontakt zueinander.

*Deborah, Tochter
eines alkoholabhängigen Vaters*

Keine unendliche Geschichte

Mein Name ist Wilfried, ich bin seit 25 Jahren trockener Alkoholiker, mein Sohn ist seit zwölf Jahren trockener Alkoholiker. Carsten ist mein Sohn aus erster Ehe, die geschieden wurde, als er vier Jahre alt war. In der Trennungsphase hatte ich bereits ein akutes Suchtproblem, erkannte es aber in dieser Zeit nicht.

In den folgenden fünf Jahren der räumlichen Trennung habe ich das Besuchsrecht regelmäßig wahrgenommen, habe mich aber aus heutiger Sicht egoistisch meinem Sohn gegenüber verhalten. Ich habe viel mit ihm unternommen, habe aber keine Nähe zugelassen: Ich war der Meinung, um meine Gefühle zu kontrollieren bzw. um mich zu schützen, darf ich diese Gefühle, die zweifelsohne

vorhanden waren, nicht zeigen. Fälschlicherweise nahm ich an, ich würde meinen Sohn dadurch schützen.

Als Carsten neun Jahre alt war, haben schließlich meine jetzige Frau und ich das Sorgerecht für ihn bekommen. Die ersten sechs Jahre, als mein Sohn bei uns war, habe ich abstinent gelebt. Nach einem Rückfall habe ich dann wieder zwölf Jahre

getrunken. In dieser Zeit wurde mir bewusst, dass mein Sohn den gleichen Weg ging wie ich. Carsten zog mit 19 Jahren von zu Hause aus, heiratete, wir hatten weiterhin Kontakt, allerdings nur noch sporadisch, auch weil er als Zeitsoldat (12 Jahre) seinen Wohnsitz nach Schleswig-Holstein verlegte.

In dieser Zeit war er auch ein Jahr als Soldat im Kosovo. Nach seinem Einsatz im Kosovo wurde mir bewusst, dass mein Sohn sich verändert hatte. Sein Leben wurde immer mehr durch den Alkohol geprägt. Ich begann in dieser Zeit meine Abstinenz und bekam mein Leben wieder in den Griff, und das bis zum heutigen Tag. Aber mir wurde bewusst, dass das Leben meines Sohnes aus dem Gleichgewicht geriet. Gleichzeitig hatte ich das Gefühl, dass auch mein Leben aus den Fugen geriet. Mein Lebensgefühl war von einer Vielzahl intensiver und oft widersprüchlicher Emotionen geprägt. Es war eine Mischung aus tiefer Sorge, Angst, Verzweiflung, vor allem aber Hilflosigkeit. Nicht selten kamen auch Scham und Schuldgefühle dazu. Oft hatte ich das Gefühl, als Vater versagt zu haben, und ich stellte mir die Frage, was hätte ich anders machen können?

Ich fragte mich, wie ich meinem Sohn zur Seite stehen und am besten unter-



Wilfried Dworak

stützen kann. Nach einer Phase der Hilflosigkeit fing ich an, eine Strategie zu entwickeln. Ich setzte ihm und mir Grenzen, z.B. keine Gespräche führen, wenn er betrunken war. Ich riet ihm, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen, sich fachliche Hilfe zu suchen, mit seinem Hausarzt zu reden und die Hoffnung nicht aufzugeben, weil Veränderungen Zeit brauchen und Rückschläge Teil des Prozesses sind. Je tiefer wir in die Materie eintauchten, umso mehr wurde mir bewusst, dass ich mir auch selbst dadurch half.

Der Weg, den ich ihm aufzeigte, brachte einen hohen Anteil an Selbstverantwortung mit sich: Das war nicht nur sein Weg, sondern auch mein Weg.

Selbstverantwortung bedeutete aber nicht, dass wir uns voneinander distanzieren haben.

Hilfreich war der Prozess der Selbsterkenntnis und die Reflexion über unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse. Entscheidend war, sich mit meinen eigenen Grenzen, Ängsten und Hoffnungen auseinanderzusetzen. Dadurch wurde mir klar, wie ich am besten mit der Situation zurechtkomme. Ein wichtiger Schritt war auch Akzeptanz und loslassen zu können von dem Bedürfnis alles zu lösen oder zu kontrollieren.

Einer unserer größten Schritte war ein gemeinsamer Urlaub auf Mallorca. Während langer Wanderungen und gemütlicher Abende auf der Terrasse unseres Domizils haben wir lange Gespräche geführt. In diesen Gesprächen kam noch viel Unausgesprochenes ans Tageslicht. Seit dieser Zeit haben wir ein Super-Verhältnis und können über alles reden.

Jeder kennt das Sprichwort „Reden ist Silber – Schweigen ist Gold“. In unserem Fall war die Variante „Schweigen ist Silber – Reden ist Gold“, die bessere.

Wilfried Dworak, DV Paderborn



Zurückgewonnenenes Vertrauen

Ich bin Mutter von drei erwachsenen Kindern. Die Auswirkungen meiner akuten Suchterkrankung auf meine Familie kann ich nicht in Gänze überblicken. Zu viele Perspektiven fließen ineinander. Zu viel habe ich in meiner exzessiven Trinkphase nicht wahrnehmen können: Beziehungen, Vertrauen, Liebe und Zuverlässigkeit wurden restlos durch Alkohol vernebelt. Als sich meine Welt einzig und allein um die Flasche drehte, blieben meine Kinder und mein soziales Leben unweigerlich auf der Strecke. Sie verloren ihren nötigen Halt, ihr Vertrauen und standen oft genau ohne Unterstützung im Abseits.



Kristina Imiolczyk

Hausfrauliche Pflichten hielt ich nicht mehr ein. Das räumliche Umfeld verfiel. Das schöne, saubere, kuschelige Familiennest gab es nicht mehr. Mein einziger Fokus war auf die Flasche gerichtet. Mein soziales Umfeld empfand ich nur als anstrengend, fordernd und lästig. Ich liebte meine Kinder, trotzdem war mein größter Wunsch, in aller Ruhe trinken zu können. Ich wollte keine Aufgaben erledigen und keine Probleme lösen. Kritik und die Aufforderung, den Alkohol weg zu lassen, ärgerten mich und machten mich wütend. Besonders angenehm empfand ich Situationen, in denen die Kinder für mehrere Tage nicht zuhause, aber gut ver-

sorgt waren. Es ist erschreckend und unendlich traurig, wie der Alkohol meine Persönlichkeit im Griff hatte.

Die Bezugsperson zu verlieren, wenn auch nur temporär, ist ein prägendes Ereignis. Anfangs bettelten meine Kinder um Liebe und Aufmerksamkeit, später kam dann auch Wut, Trauer, Aggression und Resignation dazu. Sie konnten mich nicht mehr erreichen. Jedes Familienmitglied versuchte auf eigene Weise damit umzugehen. Mein Mann ignorierte meine Sucht, die älteren Kinder waren immer mehr außer Haus bei Freunden. Teils, weil es dort schöner war, teils aber auch, weil sie sich schämten. In dieser Zeit kam unser Sohn ins Internat, weil er immer mehr rebellierte. Die jüngste Tochter hatte am meisten mit der Situation zu kämpfen. Zuerst zog sie sich in ihre eigene Welt zurück. Später betrieb sie Leistungssport.

Das lenkte sie ab und gab ihr Halt und Anerkennung durch die Gruppe.

Kinder und junge Heranwachsende brauchen für ihre seelische, emotionale und sozi-

ale Entwicklung eine gesunde stärkende Umgebung. Diese wichtige und sehr notwendige Unterstützung konnte ich in meiner akuten Suchtphase nicht bieten. Der Vater war, durch den Beruf bedingt, viel abwesend und wollte und konnte nicht helfen.

Nachdem ich abstinent wurde, dauerte es eine sehr lange Zeit, bis meine Kinder begriffen, dass ihre „alte Mama“ wieder zurück war. Oft kam Misstrauen hoch. Selbst heute erkenne ich in verschiedenen Situationen bei ihnen die Angst, ihre Mutter könnte der Versuchung des Alkohols wieder erliegen.

Heute freue ich mich über den Besuch der Kinder und bin stolz, wenn ich meine Enkeltochter beaufsichtigen darf. Ich bin sehr traurig über die Zeit, die ich durch meine Trinkerei sinnlos verschwendet habe und die unwiederbringlich verloren ist. Mein Glück sehe ich heute darin, die Mutter und Vertrauensperson zu sein, die gebraucht wird. Ich liebe es, das Lieblingsessen zu kochen oder einfach nur die Lieblingsbluse zu stopfen, eine Freude zu bereiten oder einfach nur da zu sein.

Es wäre trotzdem eine Lüge zu sagen, dass das die Gründe waren, um abstinent zu werden. Nein, ich habe es für mich selbst getan! „Ich“ war der Hauptgrund. Nach der Trennung von meinem Mann und einer eigenen Wohnung merkte ich, wie schön das Leben sein konnte. Durch eine Krebserkrankung und den unmissverständlichen Hinweis meines Arztes „Die Chemotherapie werden Sie nicht überleben, wenn Sie wieder trinken“, stand mein Entschluss fest: Ich wollte nicht dahinvegetieren und sterben. Ich wollte glücklich und zufrieden leben. Dadurch erkannte ich den Stellenwert meiner Familie und das Glück, sie nicht verloren zu haben. Es ist nicht selbstverständlich, wieder angenommen zu werden. Ich bin dankbar für das Vertrauen, das mir trotz aller negativen Erfahrungen geschenkt wird.

Heute habe ich mehrere wichtige Standbeine: mein Leben, meine Selbstfürsorge und meine Kinder, die ich nie wieder enttäuschen will.

*Kristina Imiolczyk,
DV Paderborn*

IM BLICKPUNKT

Wertvolle Unterstützung für Angehörige

Renate Lutz (60) aus Neuler bei Aalen (DV Rottenburg-Stuttgart) hat mit ihrem suchtkranken Mann im Mai 2001 zum ersten Mal eine Kreuzbund-Gruppe besucht. Hier hat sie als Angehörige wertvolle Unterstützung erhalten.

Seit 2003 engagiert sich die Steuerberaterin ehrenamtlich in verschiedenen Funktionen im Kreuzbund, vorrangig für Angehörige. Dafür hat sie im Dezember 2023 das Bundesverdienstkreuz erhalten. Sie sagt, es sei zu wenig bekannt, dass der Kreuzbund auch Angehörigen in seinen Gruppen Hilfe anbietet. Ein Angebot ist z.B. der Video-Chat für Angehörige. Darüber hat sich Gunhild Ahmann mit Renate Lutz unterhalten.



Renate Lutz

WEGGEFÄHRTE: Seit wann gibt es den Video-Chat für Angehörige? Wie ist die Idee dazu entstanden?

Renate Lutz: Den Chat gibt es seit Januar 2023. Die Idee war, ein zusätzliches niedrigschwelliges Angebot für Angehörige zu schaffen. Wir haben vier Angehörigen-Gruppen im gesamten DV Rottenburg-Stuttgart, es gibt aber bestimmt deutlich mehr Angehörige von Suchtkranken, die Hilfe suchen, der Bedarf ist groß.

Die Anzahl der Teilnehmenden am Video-Chat ist von Mal zu Mal sehr unterschiedlich. Ein Vorteil beim Chat ist, dass wir ortsunabhängig sind und nicht nur Menschen aus unserer Region erreichen, sondern auch Angehörige aus Norddeutschland oder aus Orten, in denen es keine Kreuzbund-Gruppen gibt. Außerdem ist es ja auch ein verbandsübergrei-

fendes Angebot. Für mich als Moderatorin ist es übrigens auch einfacher als in einer Präsenzgruppe: Ich habe keine Fahrzeit, muss keinen Raum organisieren und kann den Chat u.U. auch aus dem Urlaub leiten.

Warum ist es ein Video-Chat und kein Text-Chat?

Der Austausch ist persönlicher, wenn sich die Teilnehmenden sehen. Außerdem kann ich die Teilnehmenden dann besser einschätzen und besser erkennen, wie es ihnen gerade geht und was sie gerade brauchen.

Welche Menschen kommen in den Video-Chat? Unterscheiden sie sich von den Besucher*innen der Präsenzgruppen?

Die Teilnehmenden unterscheiden sich nicht von denen in den Präsenzgruppen. Darunter sind Partner*innen von Suchtkranken, Geschwister oder Eltern von drogenabhängigen Kindern. Die meisten kommen unabhängig von ihrem suchtkranken Familienmitglied. Auch ihre Fragen sind ähnlich, viele möchten sich zunächst über die Suchterkrankung und ihre Handlungsmöglichkeiten informieren.

Welche Probleme schildern die Angehörigen im Videochat? Wie wird ihnen dort geholfen?

Auch die Probleme sind ähnlich, es sind die alltäglichen Probleme der Angehörigen. Eltern drogenabhängiger Kinder stellen sich z.B. die Frage, ob sie ihr Kind weiter finanziell unterstützen sollen.

Angehörige haben aus meiner Sicht drei Handlungsoptionen: Sie sollten gegenüber dem Suchtkranken eine klare Ansage machen und die auch konsequent umsetzen, Verantwortung zurückgeben, d.h. auch Probleme und Spannungen auszuhalten und sich abzugrenzen. Manchmal tut es weh, zu erkennen, dass das eigene Verhalten die Suchtkarriere u.U. noch verlängert hat. Aus diesem Kreislauf müssen die Angehörigen raus. Das müssen sie sich erstmal bewusst machen. Außerdem ist es wichtig, sich selbst zu stärken, sich ein gutes Lebensumfeld zu schaffen, Freundschaften zu



„Angehörig sein kann bedeuten, im Leben zu hängen, ständig im Balanceakt zu versuchen einen Ausgleich zu finden, ohne sein eigenes Leben zu leben“.

pflügen und mit dem eigenen Leben zurechtzukommen.

Viele Angehörige schaffen das auch und verändern sich im Laufe der Zeit positiv. Manchmal kommt es dann vor, dass sie nicht mehr so regelmäßig am Chat teilnehmen, genauso wie in den Präsenzgruppen.

Sind einige der User*innen anschließend in eine Gruppe gekommen?

Ja, das gibt es, und für die Präsenzgruppen sind sie eine Bereicherung. Manchmal ist es auch umgekehrt, dass Teilnehmende z.B. aus gesundheitlichen Gründen oder auf Grund von beruflichem Stress nicht mehr in die Gruppen kommen können und stattdessen am Chat teilnehmen.

Wie werden hilfeschuchende Angehörige auf dieses Angebot aufmerksam gemacht?

Der Videochat für Angehörige wird auf den Internetseiten des DV Rottenburg-Stuttgart, auf unserer Online-Plattform und auf der Internetseite des Bundesverbandes bekannt gemacht. Darüber hinaus kooperieren wir mit den Beratungsstellen.



Viele Angehörige bemängeln, dass es zu wenig bekannt ist, dass auch Angehörige sich an den Kreuzbund wenden können. Da haben wir noch viel Öffentlichkeitsarbeit zu leisten. Teilweise gibt es auch Widerstände in den eigenen Reihen. Es gibt immer noch die Erwartungshaltung an die Angehörigen, dass sie doch Verständnis haben müssen für die Suchterkrankung ihres Familienmitglieds.

Mir ist es wichtig, den Angehörigen zu vermitteln, dass sie es selbst in der Hand haben, dass sie sich bewusst werden sollten, dass sie ihr Verhalten nicht ausschließlich auf ihr suchtkrankes Familienmitglied ausrichten sollten, sondern ihre eigenen Bedürfnisse kommunizieren und verfolgen sollten. Das gelingt auch oft ohne eine Trennung, nach meiner Erfahrung bleiben die meisten Angehörigen mit ihren suchtkranken Partner*innen zusammen.

Hinweis:

Der Online-Video-Chat für Angehörige von suchtkranken Menschen findet in den ungeraden Wochen am Mittwoch ab 19 Uhr statt.



Das Problem „Sucht“ eint uns

Die Kreuzbund-Gruppe Münster-Roxel besteht aus ca. 20 regelmäßigen Besucher*innen, der jüngste ist 26 Jahre alt und kommt seit drei Jahren.

Auch Angehörige fühlen sich in der Gruppe wohl und können sich gar nicht vorstellen, in eine getrennte Gruppe für Angehörige zu gehen. Einige kommen mit ihrem Partner, einige allein.

Werner erinnert sich, dass es früher üblich war, dass Paare gemeinsam die Kreuzbund-Gruppe besuchen. Seine Frau hat ihn vier Jahre lang begleitet, bis das Vertrauen zwischen ihnen wiederhergestellt war. Auch anschließend hat sie den Kontakt zur Gruppe aufrechterhalten, z.B. bei gemeinsamen Ausflügen u.Ä.

Hannelore erzählt, dass es ihr am Anfang darum ging, sich über die Suchterkrankung und Möglichkeiten des Umgangs damit zu informieren. Die Empfehlungen aus der Gruppe machten sie wieder handlungsfähig. Sie ist sehr erleichtert, dass sich ihre suchtkranke Tochter auf einem guten Weg befindet.

Maria ist vor vielen Jahren mit ihrem alkoholabhängigen Mann in die Gruppe gekommen, weil sie beide Unterstützung brauchten. Leider hat ihr Mann es nicht geschafft, seine Sucht zu überwinden – er ist vor 14 Jahren an den Folgen seines Alkoholkonsums gestorben. Danach hat Maria die Gruppe lange Zeit nicht mehr besucht, bis sie Anfang 2024 merkte, dass sie gefährdet ist, ein Co-Verhalten zu entwickeln – ihr Nachbar ist alkoholabhängig.

Für Angehörige gibt es aus ihrer Sicht wenig professionelle Hilfeangebote, obwohl sie sich oft in einer größeren Notsituation befinden als der suchtkranke Partner. Selbsthilfegruppen sind häufig die einzige Möglichkeit. Für sie stand die Frage im Vordergrund: Warum bleibe

ich bei meinem suchtkranken Partner? Wie viel Leid halte ich aus? „Die Gruppe ist eine wichtige Unterstützung für mich, sie hat mich sprachfähig gemacht und mir geholfen, mit der Sucht umzugehen.“

Eva-Maria und Jochen gehen immer zusammen zur Gruppe. Eva-Maria berichtet, dass ihr Mann seinen Alkoholkonsum lange beschönigt hat und glaubte, kontrolliert trinken zu können. Irgendwann hat er dann eingesehen, dass er abhängig ist. „Bei Alkoholikern hatte ich immer die Menschen am Bahnhof vor Augen, ich habe erst in der Gruppe gesehen, dass ganz normale Menschen mit normalen Berufen davon betroffen sind,“ schildert Eva-Maria ihre Erfahrungen. Es fällt ihr nicht schwer, auf Alkohol zu verzichten, obwohl Jochen das gar nicht von ihr erwartet. Die Gruppe gibt ihnen Bodenhaftung. Außerdem nehmen sie Anteil daran, wie es den anderen Gruppenmitgliedern ergeht.

Anila und Waldemar sind seit anderthalb Jahren dabei. Anila gibt zu, dass sie

am Anfang hören wollte, was ihr Mann in der Gruppe erzählt. Sie interessierte sich v.a. dafür, warum er getrunken hat. Sie traute ihrem Mann nicht, er hatte sie schließlich oft belogen. Inzwischen hat sie das Vertrauen zurückgewonnen, die Gruppe tut beiden gut.

Auch die suchtkranken Gruppenmitglieder schätzen die Teilnahme von Angehörigen. Hanne sagt, dass ihr angesichts der Erzählungen der Angehörigen erst bewusst geworden ist, was ihre Sucht für ihre Familie bedeutete. Auch Alexander interessiert sich für die Sichtweise der Angehörigen, das sei nicht voneinander zu trennen. Im Mittelpunkt stehe für alle das Problem der Sucht.

Alle sind sich einig, dass die Gesprächskultur in ihrer Gruppe sehr gut ist. Sie schätzen es, dass trotz des ernsten Themas auch mal gelacht wird. Jedenfalls sind sie anschließend immer entspannter als vorher – ob suchtkrank oder angehörig.

Gunhild Ahmann, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit



Im Sommer trifft sich die Gruppe im Botanischen Garten der Universität Münster

Boccia-Turnier in Poppenweiler

Es ist ein schönes Gefühl, ein erwartungsfrohes und entspanntes, warm und geborgen: Am 23. Juni 2024 war wieder Boccianachmittag mit der Gruppe, den gibt es dreimal im Jahr. Alle sind guter Laune und kommen, weil sie gern miteinander etwas unternehmen. Man kennt sich, spricht und lacht zusammen, isst zusammen und toleriert die Eigenheiten des Gegenübers. Es ist ein Gefühl wie eine Unternehmung mit guten Freunden und ein bisschen wie Familie daheim im gemeinsamen Garten.

Moni und Norbert, die sympathischen Oberkochener aus der dortigen Kreuzbund-Gruppe, sind wieder mit von der Partie. Wie schön! Einige Gruppenmitglieder sind schon versammelt und machen es sich auf den mitgebrachten Campingstühlen bequem. Jeder Neuankömmling wird herzlich begrüßt und reiht sich ein. Schon ist das kleine Kuchenbuffet aufgebaut, und die Kaffeebar ist für jeden da. Die Kugeln liegen in Reihen und Glied, es kann los gehen!

Jörg sitzt am Laptop und ruft die ersten Wurfpaare aus. Wir lümmeln im Schatten, unser Hund daneben und schauen alle gespannt zu. Die Atmosphäre ist gemütlich, und man feuert sich gegenseitig an, fordert sich spaßeshalber heraus, freut sich am Zusammensein und am perfekten Wetter mit Sonne- und Wolkenmix und angenehmen 23 Grad.



Urkunden für die Besten des Boccia-Turniers

Lautstarke Diskussionen über die beste Wurftechnik und leise private Dialoge bzgl. Suchtthemen wechseln und überlagern sich mit Witzeleien über das sportliche Geschick sowie Lobgesängen auf die leckeren Kuchen, die von Moni und Anne gespendet wurden.

Jeder Teilnehmer misst sich mit jedem... trotz relativ geringer Teilnehmerzahl (12) dauert es immerhin drei Stunden, bis alle durch sind. Nach einem kurzen „Stechen“ steht die Reihenfolge der Sieger fest. Genaugenommen sind wir alle Sieger, Sieger über die Alkoholsucht, denn wir konnten den Nachmittag zusammen und ohne Alkohol fröhlich und gelassen

genießen. Der Kaffee war prima, Wasser ausreichend... was will man mehr... das Leben ist schön und bunt!

Den kulinarischen Abschluss unseres Boccia-Turniers bildet das gemütliche Abendessen im benachbarten Restaurant. Für jeden Geschmack findet sich reichlich Bewirtung, die gemeinsame Tafel animiert zum Resümee des Nachmittags und zu anderen interessanten Themen des täglichen Lebens. Erfahrungen werden weitergegeben, Pläne verkündet, Erlebnisse geschildert... Man fühlt sich in der Runde aufgehoben, gehört und ernst genommen.

Und eben das macht das Gefühl eines angenehmen und erfolgreichen Nachmittags mit Freunden, Gleichgesinnten und guten Weggefährten, die sich miteinander auf den Weg gemacht haben, um dem Suchgedächtnis positive und erfolgreiche Erlebnisse ohne Alkohol entgegenzusetzen.

Ich denke, das ist uns wieder einmal gelungen, und es werden hoffentlich noch viele dieser schönen Unternehmungen folgen. In diesem Sinne für Euch alles Gute und bleibt trocken!

Angelika Engelke,
Kreuzbund-Gruppe Marbach



Wir begrüßen die neuen Gruppenleitungen

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

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

Die neuen Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter:

Augsburg

Wolfgang Kühn Donauwörth 3

Bamberg

Petra Lürwer Forchheim 1

Essen

Gabriele Barnick Oberhausen 8
Kay Uwe Trispel Mülheim-Stadtmitte 1

Freiburg

Andre Thorhauer Ettlingen 2

Köln

Dieter Becker Oberberg Süd
Stefan Fischer Elsdorf

Mainz

Manfred Lorenz Groß-Gerau 2

München

Werner Buchleitner Unterschleißheim

Osnabrück

Felix Flacke Osnabrück 8 - Dj MiK
Petra Alferink Lingen-Brögbern St. Marien 2

Oldenburg

Sabine Möller Barßel - St. Cosmos u. Damian

Passau

Renate Berger Passau 2

Rottenburg-Stuttgart

Simone Rieger Heilbronn 8 - Leingarten
Silvia Kasten Backnang 3 - Frauengruppe

DV Hamburg / DV Osnabrück

Freundschaftsbesuch in Hamburg

Am 1. September 2024 feierte die Kreuzbund-Gruppe Hamburg-Bergedorf an Bord des Museumsschleppers „Fairplay VIII“ ihr 40-jähriges Bestehen. Zu der dreistündigen Tour über

die Elbe waren auch meine Frau und ich eingeladen. Der Kontakt besteht seit Januar 2022, als ich Patient in der Bergedorfer Klinik war und jede Woche an den Gruppenstunden teilgenommen habe.

Dieser Einladung, den feierlichen Anlass bei bestem Wetter im Rahmen einer gemütlichen Schlepperfahrt über Hamburgs schöne Wasserstraße zu würdigen, sind wir selbstverständlich sehr gern nachgekommen. Nach einer ausführlichen Sicherheitseinweisung für alle haben wir den Hafen verlassen und konnten Hamburgs schöne Ecken mal aus einer Perspektive bewundern, die einem die kurzen Hafenerundfahrten auf den üblichen Touristen-Routen nicht bieten.

Im Namen der AG Emsland-Süd des DV Osnabrück habe ich die Gelegenheit genutzt, den anwesenden Vorstandsmitgliedern Gunnar Wanke und Raj Pal an Deck eine kleine Anerkennung für 40 Jahre Sucht-Selbsthilfe in Hamburg-Bergedorf zu überreichen. (s. Foto).



Der Nachmittag an Bord hat den insgesamt 27 Weggefährtinnen und Weggefährten bei strahlendem Sonnenschein und bester Verpflegung inklusive Kaffee, Kuchen und guten Gesprächen viel Spaß gemacht.

In den vielen ungezwungenen Unterhaltungen hat sich wieder mal gezeigt, wie sehr die Kreuzbund-Arbeit Betroffenen und Angehörigen den Weg in eine zufriedene Abstinenz erleichtern konnte. Einmal mehr ein deutliches Zeichen für die Bedeutung und Wirksamkeit der Sucht-Selbsthilfe und für die Sinnhaftigkeit ehrenamtlicher Arbeit.

Noch einmal herzlichen Glückwunsch und vielen Dank an die Gruppe Bergedorf!

Björn Schwalm, AG Emsland-Süd

DV Münster

Frauen-Aktiv-Tag in Ahaus

Am 5. Oktober 2024 trafen sich in Ahaus 47 Frauen, um gemeinsam ein Event zu erleben. Das Thema lautete „Spuren im Sand“, ausgewählt von den Frauenvertreterinnen. Sie kommen aus den verschiedenen Regionen und Städten des DV Münster und planen pro Jahr immer zwei Seminare für Frauen. Dabei geht es um folgende Fragen: Welche Themen liegen den Frauen am Herzen? Welche Referentin könnte dazu passen? Und in welchem Tagungshaus sollen die Seminare stattfinden?

Dabei entstand auch die Idee, nach fünf Jahren mal wieder einen Frauen-Aktiv-Tag zu machen. Schon im Eingangsbereich wurde sichtbar, wie viel Mühe und Liebe fürs Detail das Team um die Frauenvertreterinnen (siehe Foto unten) aufgebracht hatte. Eine Sanddecke auf dem Fußboden mit Muscheln und Wanderschuhen lud dazu ein, zur Ruhe zu kommen. Auf einem großen Keilrahmen stand „Herzlich Willkommen“, auf dem sich erneut Fußspuren finden ließen.

Weiter ging es in den großen Saal, wo ein reichhaltiges Frühstücksbuffet bereitstand. Zur Einstimmung in die diversen Workshops gab es dann den Text von der Kanadierin Margaret Fishback Powers „Spuren im Sand“, (vielen vielleicht besser bekannt als Liedtext von Siegfried Fietz), der mit den Worten endet: „Da wo du nur eine Spur gesehen hast, da habe ich dich getragen.“

Dann folgten vier Workshops, also vier Gruppen. Im Angebot waren:

- „Schenk mir ein Wort“: Zur Einstimmung gab es einen auf uns veränderten Text „Spuren im Sand für Kreuzbund-Frauen“. Im Mittelpunkt stand dann die Frage: Wer hat mir geholfen, als ich so dringend Hilfe benötigt habe?



- „Im Wandel der Zeit“: Hier wurde Wissenswertes über die Entstehung und symbolische Bedeutung von Seeglassteinen vorgetragen. Anschließend konnte sich jede Teilnehmerin aus Seeglassteinen, Muscheln und Strandgut auf einem Malkarton ein Bild gestalten, sich also aktiv mit ihren Spuren beschäftigen.
- „Auch andere Wege haben Steine“: Die Worte „Manchmal begegnen uns im Leben dicke Steine, die uns im ersten Moment unüberwindbar erscheinen. Bemalen wir sie bunt, werden sie optisch schon mal kleiner, und auch wir bekommen mehr Mut, an ihnen zu arbeiten“ waren Motivation genug, um Kieselsteine mit Acrylfarben zu verändern. Ebenso, wie wir unser Leben verändert haben.
- „Auf ein Wort“: Für einen weiteren Gesprächskreis waren Begriffe wie „Familie, Freunde, Natur...“ auf ausgeschnittenen Fußabdrücken in eine Sandkiste gesteckt worden. Die Teilnehmerinnen haben sich etwas für sie Passendes ausgesucht und erzählt, wer oder was ihnen heute Kraft gibt auf ihrem Weg.

Zwischen den einzelnen Workshops gab es immer wieder kurze Pausen, die gerne genutzt wurden für den persönlichen Austausch. Gegen 15.30 Uhr ging der sehr harmonische Tag mit selbstgebackenem Kuchen zu Ende.

Vielen Dank an die fleißigen Herren, die Tische und Stühle nach unseren Vorstellungen aufgebaut haben und nach der Veranstaltung wieder abgebaut haben. Ein Dank geht auch an die beiden Herren, die uns am Aktiv-Tag den Rücken freigehalten und sich um das Wohlbefinden aller Damen gekümmert haben. Herzlichen Dank auch an alle Teilnehmerinnen, die dafür gesorgt haben, dass uns dieser Tag in sehr guter Erinnerung bleiben wird.

Im Namen der Frauenvertreterinnen: Anette Wessel

DV Osnabrück

Zwei Senioren unterwegs auf dem Jakobsweg



Am 28. April 2024 sind mein Mann Ruud (77) und ich (75) von Bremen nach Porto geflogen. Wir sind Niederländer und leben in Sögel. Für unsere erste Pilgerreise nach Santiago de Compostela (siehe Foto links) haben wir uns sechs Wochen Zeit genommen. Natürlich kann man es auch in drei Wochen schaffen, da Ruud aber Artrrose in der Hüfte hat, wollten wir es etwas langsamer angehen.

Porto erwartete uns mit schönem Wetter – das ist doch mal ein gutes Zeichen. Zwei Tage Porto waren genug, und so machten wir uns am 30. April auf den Camino Português. Doch die Sonne war weg, die ersten zwölf Kilometer sind wir nur im Regen und sehr viel Wind gelaufen. Auch am nächsten und übernächsten Tag gab es wieder viel Regen und Kälte. Das ging so ca 35 Kilometer.

Dann machte Ruuds Hüfte Probleme, und so blieben wir in Vila do Condo zwei Nächte. Anschließend ging es Ruud besser, leider hatte sich das Wetter aber nicht verbessert. Wir wollten aber unbedingt weiter und machten uns auf den Weg. Doch das Wetter und die Hüfte machten uns einen Strich durch die Rechnung, und so beschlossen wir, ein Stückchen mit dem Bus zu fahren. Das war eine richtige Entscheidung.

Wir kamen ausgeruht in Barcellos an und konnten so die Stadt und das Musikfest genießen. Obwohl es am nächsten Tag wieder regnete, hatten wir genug Mut, um weiter zu wandern. Wir wollten uns mal eine Nobelherberge gönnen, um gut zu essen und zu schlafen. Wir kamen am 5. Mai total durchnässt in Portela de Tamel an. Das "Guesthouse" war sehr schön und das Essen gut.

Am 6. Mai ging der Himmel auf und war blau, und so ging es weiter mit Sonne und viel Mut. Schön war es in Vitorino dos Piaes. Die Herberge war voll und viele Nationalitäten beieinander. Alle Pilger haben ihre Schuhe und Socken endlich trocknen können und abends gemütlich miteinander gegessen,

und wir hatten sehr nette Gespräche und den Regen und die Kälte wieder vergessen.

Am 7. Mai ging es dann Richtung Ponte de Lima, eine der ältesten Ortschaften Portugals an der Lima. Der Ort ist insbesondere für seine mittelalterliche Brücke und seine schönen Flussufer bekannt. Er hat uns bestätigt, dass es gut war, den Camino zu gehen. In unserem Wanderführer stand, dass der Weg nach Paredes de Coura steil bergauf geht. Da kam mir der Gedanke, unsere Rucksäcke transportieren zu lassen. Da musste ich Ruud aber gut zureden. Er meinte, das schaffen wir schon. Ich wollte es nicht ausprobieren, und es war die richtige Entscheidung.

Es war gut, dass wir nicht wussten, was der nächste Tag uns bringt.! Am 9. Mai machten wir uns auf den Weg nach Paredes de Coura. Da war der Berg – und was für einer! Es war eine sehr große Herausforderung, und da kam uns das erste Mal der Gedanke: Aufgeben ist keine Option. Diese zwölf Kilometer waren kein Pappenstiel. Wie stolz waren wir, als wir in der Herberge ankamen.

Dann ging es weiter nach Pedreira, wir verließen Portugal mit seinen freundlichen hilfsbereiten Menschen und erreichten am 11. Mai Tui, eine schöne Grenzstadt mit Stadtmauer und einer sehenswerten Kathedrale. In der Herberge San Clemente haben wir die ersten Pilger getroffen, die aufgeben wollten, weil sie die Strecke in zu kurzer Zeit gelaufen sind, die falschen Schuhe hatten oder die Pilgertour einfach unterschätzt hatten. Schade!

In Tui sind wir zwei Nächte geblieben, um uns die Stadt anzuschauen und wieder etwas Ruhe zu haben. Der 13. Mai war wieder ein Tag mit Regen. Nur abends war es trocken in O Porino. Am 14. Mai ging es weiter nach Mos. Zuhause hatten wir dort schon ein Häuschen gebucht und wollten vier Nächte bleiben. Da es etwas weit vom Camino war, haben wir den Vermieter gefragt, ob er uns abholen könnte. Und das hat er gemacht. Leider sind wir kaum aus dem Häuschen gekommen, da es nur geregnet hat.

Am 18. Mai ging es nach Redondela, direkt neben einer Meeresbucht, die uns begleitete, als wir durch den Wald liefen.

Sonne und Regen haben sich abgewechselt, d.h. Poncho an und Poncho aus. Abends wurde es trocken, und so konnten wir die vielen Musikdarbietungen in der Stadt genießen. Am nächsten Tag wanderten wir nach Soutomaio. Obwohl es nicht direkt am Camino liegt, wollten wir dorthin wegen des Schlosses und des 150 Jahre alten botanischen Gartens. Auch hier sind wir vier Nächte geblieben.

Das nächste Ziel war Pontevedra. Es war sehr warm, und wir mussten viel Pausen einlegen. Es ging bergauf und bergab, zum Teil sehr steil und steinig. Die Hüfte von Ruud protestierte ab und zu, und deshalb beschlossen wir, auch in Pontevedra vier Nächte zu bleiben. Die Stadt ist eines der größten wirt-

schaftlichen und kulturellen Zentren Galiciens. Und zum Glück sind noch keine großen Touristenströme unterwegs. Wir haben einige Wanderungen durch die Stadt gemacht. Auch hier waren viele Musikgruppen in der Stadt. Es war fast schade, die Stadt zu verlassen. Doch wir mussten weiter...

Ich hatte das Gefühl, dass wir uns jetzt etwas beeilen mussten und einige Kilometer mehr am Tag laufen mussten. Es wurden schon sehr viele Kilometer mehr, denn wir haben einige Herbergen links liegen lassen. Wir pilgerten 22 Kilometer bis zur nächsten Stadt. Wir haben dann direkt in der ersten Herberge in Caldes de Reis angehalten. In dem Moment war es uns egal, wie es drinnen aussieht. Hauptsache ein Bett, und glücklicherweise war das Bett ganz ok, aber die Duschen gewöhnungsbedürftig. Am nächsten Tag sind wir in eine andere Unterkunft umgezogen, weil wir die Stadt anschauen und vor allem duschen wollten...

Am 29. Mai ging es weiter nach O Crocero über Schotterpisten steil bergauf und bergab. Unterwegs haben wir eine Pension aus unserem Wanderführer herausgesucht und reserviert. Mit einem dreigängigen Pilgermenü für 11 € waren wir sehr zufrieden, und nach einer heißen Dusche war auch die Welt wieder in Ordnung.

Am 30. Mai machten wir uns auf den Weg nach Padrón. Padrón ist zweifellos einer der bekanntesten und geschichtsträchtigsten Orte auf der Pilgerreise nach Santiago. Unser erstes Ziel in Padrón war das „Jaköbchen vom Berge“, wie es übersetzt heißt. Um dorthin zu gelangen, muss man 114 Stufen hinauf, gemäß der Legende ohne Pause, um in den vollen Genuss der Gnade zu kommen! Wir haben den vollen Genuss der Gnade bekommen. Noch weiter hinauf ist die kleine Jakobsstatue mit Steinkreuz, die zu einem bekannten Symbol des Camino Portugués geworden ist (siehe Foto unten).



Nach Santiago waren es dann noch fast 40 km, d.h. wir mussten nur noch einen Stop machen. Das wurde allerdings schwierig, denn unterwegs sind uns Pilger begegnet, die wieder zurückgelaufen sind nach Padrón. In Santiago war ein Musikfestival, und alle Herbergen in der Umgebung waren voll. Für uns war aber klar, wir geben nicht auf und gehen auch nicht zurück. Also weiterlaufen. Tatsächlich war alles voll. Was jetzt?

In einem kleinen Café haben wir den Wirt gefragt, ob er aus unserem Wanderführer eine Herberge anrufen und mal nachfragen könnte, ob sie zwei Betten frei haben. Er telefonierte – und tatsächlich waren zwei Betten frei. Was er gesagt hat, wissen wir nicht. Ob das die volle Gnade war?? Wir mussten lediglich ein paar Kilometer mehr laufen, aber mit genug Pausen haben wir auch das geschafft.

So kamen wir am 1. Juni in Milladoiro an. Die Herberge hatte 62 Betten in drei Schlafsälen. Sehr sauber und absolut ok. Am 2. Juni waren es nur noch sieben Kilometer bis Santiago. So ruhig wie es auf dem ganzen Camino war, so viel mehr Pilger waren jetzt unterwegs. Sie kommen aus allen Richtungen und sind froh, dass Santiago in der Nähe ist. Es herrscht eine ausgelassene Stimmung.

Als wir in Santiago ankamen, waren wir sehr stolz. Wir haben es geschafft! In Santiago sind wir dann einige Tage geblieben, um uns die Stadt anzuschauen und uns gegen eine kleine freiwillige Spende für die Obdachlosen ein Memorandum in der Kirche der Franziskaner zu holen. Dann zündeten wir noch eine Kerze an.

Es war ein sehr erlebnisreicher Camino. Ruud ist sehr dankbar, dass er den ganzen Weg gut überstanden hat. Und ich habe gelernt, Geduld zu haben, weil wir manchmal langsam gehen mussten. Doch das Wichtigste ist, dass die Schritte, die wir gemacht haben, nicht groß sein mussten, aber in die richtige Richtung führten.

Margreet Darphorn, Kreuzbund-Gruppe Sögel

DV Trier

Gruppenleiterausbildung erfolgreich beendet

Mit dem vierten und letzten Seminar vom 11. bis 13. Oktober 2024 in Trier endete die zweijährige Gruppenleiterausbildung in unserem Diözesanverband. Dabei wurden den 15 Teilnehmenden Grundkenntnisse über den Kreuzbund und seine Strukturen vermittelt. In insgesamt vier Wochenendseminaren erhielten die drei Frauen und zwölf Männer außerdem nützliche Informationen über die Gruppenleitung, Gruppenstrukturen und Gruppenphasen.

Die Seminare wurden von Josef Fuchs (Caritas Bitburg) und Bernhard Goedert (Caritas Mayen) geleitet. In der Abschlussrunde bedankten sich die Teilnehmenden bei den Referenten für ihre hervorragende Arbeit und waren sich darin einig, dass man mit Josef und Bernhard sowie untereinander in Kontakt bleiben will. Für 2025 wurde ein Auffrischungseminar ange-regt.

Diözesan-Geschäftsführer Peter Dahm dankte im Namen der Vorsitzenden Konny Althof für das große Engagement und überreichte den Teilnehmenden Urkunden sowie ein kleines Präsent. Er betonte, dass sich der Diözesanvorstand als Dienstleister für die Gruppen verstehe und sicherte für die tägliche Arbeit die volle Unterstützung des gesamten Diözesanvorstands zu. Hervorzuheben ist auch, dass sich unter den Teilnehmenden zwei Angehörige befanden, Angehörigenarbeit ist auch Schwerpunkt des Vorstandseminars des Diözesanverbands.



Es ist erfreulich zu sehen, das Kreuzbündler ihre Freizeit zur Verfügung stellen und Verantwortung und auch Arbeit übernehmen, um die Zukunft der Gruppen zu sichern. Die nächste Staffel der Gruppenleiterausbildung wird im Jahre 2026 beginnen.

Peter Dahm, Beauftragter für Öffentlichkeitsarbeit im DV Trier

DV Trier / DV Würzburg

Mein erstes Mal mit den „Dry Riders“

Mit Beginn meines abstinente Lebens konnte ich mir auch lang ersehnte persönliche Wünsche erfüllen. Ich wollte schon immer Motorrad fahren und konnte es nach meiner Trockenheit 2020 endlich angehen. Durch den WEGGEFÄHRTE habe ich von den „Dry Riders“ erfahren und fühlte mich direkt angesprochen. Also kurz recherchiert und Heinz Dengel (DV Würzburg) als Ansprechpartner und Organisator identifiziert.



In einem ersten Telefonat habe ich mich vorgestellt und meinen Wunsch geäußert, bei der nächsten Jahrestour in der Rhön dabei sein zu dürfen. So wurde ich in die WhatsApp Gruppe aufgenommen und erhielt alle notwendigen Informationen zur Reise.

Am 1. September 2024 ging es endlich los in Richtung Rhön. Die Vorfreude war groß, dennoch war auch ein wenig Unsicherheit dabei. Würden meine fahrerischen Fähigkeiten ausreichen? Werde ich akzeptiert und willkommen geheißen? Im Hotel Fuldaquelle kamen dann insgesamt 21 Personen aus dem ganzen Bundesgebiet zusammen. Meine Bedenken wurden unmittelbar nach dem ersten Kennenlernen ad acta gelegt.

Es hat sich für mich tatsächlich wie eine große Kreuzbund-Gemeinschaft (wovon mir schon alte Hasen berichtet hatten) angefühlt. Alle waren sehr freundlich und offen, hier spürte ich direkt, dass ich so sein durfte wie ich bin.

Alles war sehr entspannt, und die Gruppen (vier bis sechs Motorräder je Gruppe) bildeten sich fast automatisch zu den täglichen Ausfahrten. Die hessische wie auch die bayrische Rhön wurden erkundet. Den Kreuzberg erwanderten zwei Weggefahrte zu Fuß, da kurz vor der Tour ihre Motorräder ausgefallen waren. Alles ist möglich, nichts muss!

Am Abend trafen sich dann alle beim Abendessen. Gesprächsstoff gab es genug, bis am 8. September alle die Heimfahrt

antraten. Ich bin sehr froh und dankbar, dass ich dabei sein durfte und werde mich für die Tour 2025 bestimmt wieder anmelden.

Uwe Grabosch, Kreuzbund-Gruppe Mayen

Wer bei der nächsten Tour dabei sein möchte, ist jederzeit herzlich willkommen. Informationen dazu gibt es bei Heinz Dengel, Tel. 09307-1213, E-Mail: heinz.dengel@kreuzbund-wuerzburg.de

KB Bocholt

Vereinsmesse mit dem Kreuzbund

Am Sonntag, 29. September 2024 fand in den Shopping-Arkaden in Bocholt im Rahmen des verkaufsoffenen Sonntags eine Vereinsmesse statt. 71 Vereine hatten sich angemeldet, um sich der Öffentlichkeit zu präsentieren, da durfte doch der Kreuzbund nicht fehlen.

Organisiert und betreut wurde die gesamte Veranstaltung von der Freiwilligen-Agentur der Stadt Bocholt und den Shopping-Arkaden. Die Organisation war gut, so dass wir wenig Aufwand hatten. Jeder Stand war gleich und wurde von den Veranstaltern vorbereitet.

Wir hatten Glück und hatten einen guten Platz, an dem viele Besucher vorbeikamen. Es wurden viele gute Gespräche geführt, unser Informationsmaterial und die Werbegeschenke wurden gern mitgenommen. Auch die Rauschbrillen kamen gut an, sie machten den Besuchern nochmal richtig bewusst, welche Wirkung der Alkohol hat und welche Folgen das haben kann.

Für die Kreuzbund-Gruppen Bocholt-Rhede-Isselburg war es eine gute und gelungene Öffentlichkeitsveranstaltung.

A. Eiting



KB Stadtlohn

Respekt vor 50 Jahren Abstinenz



Der Maurer und Fliesenleger Reinhard Voss aus Stadtlohn hat vor 50 Jahren (Oktober 1974 – April 1975) seine Alkoholtherapie in Horp-Altheim im Schwarzwald absolviert. Auf Anraten seines Hausarztes suchte er anschließend die Anbindung zum Kreuzbund. Diese fand der heute 76-jährige in der Nachbarstadt Vreden, da in Stadtlohn damals keine Kreuzbund-Gruppe ansässig war.

Seine Frau Monika, mit der er seit 57 Jahren verheiratet ist, hat ihren Mann von Anfang an zu den Gruppenabenden des Kreuzbundes begleitet. Ein großes Anliegen war es ihm, eine Kreuzbund-Gruppe in Stadtlohn zu öffnen. Das gelang dann schließlich im Jahr 1980.

Der aktive Kontakt zum Kreuzbund wird von beiden bis heute gepflegt. Seine Gruppe hat ihn neben seiner Frau Monika, seiner Familie und guten Freunden bei seiner langen Abstinenz unterstützt. Neue Freundschaften sind entstanden.

Auf die Frage, was sich in diesen 50 Jahren im Kreuzbund verändert hat, sagt er: Früher wurde mehr Freizeit miteinander verbracht. Auf Seminaren und Tagungen haben sich viele Kreuzbund-Mitglieder weitergebildet und dabei auch Kontakte geknüpft. Heute ist aus seiner Sicht das Interesse an Freizeitangeboten und Weiterbildung im Kreuzbund gesunken. Es gibt eben viele andere Möglichkeiten.

Reinhard und seine Frau Monika wünschen sich, noch ein paar Jahre abstinent und glücklich mit ihrer Familie und der Kreuzbund-Gruppe zu verbringen. Ein Herzensanliegen ist ihnen, dass der Kreuzbund auch in Zukunft weiter aktiv ist und sein Angebot für suchtbetroffene Menschen aufrechterhält.

Thomas Terpelle

DV Passau

Lebe den Tag...

Vom 13. bis 15. September 2024 haben sich im Kloster Neustift in Ortenburg 15 Frauen aus verschiedenen Kreuzbund-Gruppen zu unserem Frauenseminar getroffen. Unser Thema lautete „Lebe den Tag, so wie er dir gegeben“ gestaltet von unserer Referentin Renate Pongratz, Religionspädagogin und stellvertretende Leiterin im Domladen Passau.

Begonnen haben wir am Freitag um 17 Uhr mit einem Gottesdienst in der Klosterkapelle, danach wurde uns ein vorzügliches Abendessen serviert. Im Anschluss trafen wir uns im Seminarraum. Nach einer kurzen Begrüßung und Vorstellung ging es auch gleich los. Frau Pongratz erklärte uns, dass Dankbarkeit auch eine Form der Achtsamkeit ist. Dankbar zu sein ist eine Lebenseinstellung, die man lernen kann. Dankbarkeit empfinden bedeutet, Kleinigkeiten als Geschenk zu betrachten. Das können Dinge sein, die wir Menschen oft für selbstverständlich halten. Um für etwas dankbar sein zu können, muss man das Positive erst erkennen und die eigene Aufmerksamkeit dorthin lenken.

Mit einem meditativen israelischen Tanz und anschließender Meditation beendeten wir den Tag. Den Abend ließen wir mit guten Gesprächen und Spielen ausklingen.

Am Samstag nach einem sehr ausgiebigen Frühstück würdigten wir zuerst unseren Tag mit dem Tai-Chi Morgengruß im Meditationsraum. Frau Pongratz übermittelte uns die sieben Flammen des Lebens – nach einer alten jüdischen Volksweisheit. Die Flamme des Hungers, die Flamme des Durstes, die Flamme der Sprache, die Flamme der Musik, die Flamme der Leidenschaft, die Flamme der Liebe und die Flamme Gottes. Anschließend durften wir im Seminarraum unsere eigene Lebenskerze gestalten. Jede Teilnehmerin konnte auf ihre Art und Weise die eigene Kreativität entdecken.

Nach einem reichhaltigen und mit viel Liebe zubereiteten Mittagessen und danach Kaffeepause trafen wir uns um 15 Uhr wieder im Seminarraum. Mit Anleitung durch Frau Pongratz tanzten wir ein Segenslied – Gottes guter Segen sei mit euch. In der kleinen Geschichte von Großmutter's Zauberkerze, die am Ende hilft, Kummer zu überwinden, ermunterte uns die Referentin, unsere gestalteten Kerzen als Zauberkerzen zu betrachten.

In der Kurzgeschichte „Das Wunderkästchen“ geht es um eine Krämersfrau, die mit ihrem Geschäft kein Glück mehr hatte. Sie befolgte gewissenhaft den Rat des Dorfweisen, ein kleines verschlossenes Kästchen ein Jahr lang jeden Morgen, Mittag und Abend in jedem Winkel des Hauses herumzutragen. Wie ein Wunder hat das Kästchen geholfen, der Wohlstand ist eingezogen. Der Mann lächelte und sagte: „Das Kästchen ist leer, das Wunder hast du selbst vollbracht.“

Die Erzählung soll uns vermitteln, Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit für kleine Dinge, Unglück oft durch Vernachlässi-



gung kleiner Dinge. Wir alle durften uns aus einem Wunderkästchen einen glitzernden Stein als kleine Erinnerung mitnehmen.

Nach dem Abendessen trafen wir uns noch im Meditationsraum zu einer kurzen Rückbesinnung auf den erlebten Tag. Mit Gesellschaftsspielen im Aufenthaltsraum beendeten wir den verregneten Samstag.

Am Sonntag trafen wir uns nach dem Frühstück wieder im Seminarraum. Auf allgemeinem Wunsch probierten wir unsere bereits gelernten Tänze, zuerst einen griechischen Gebetstanz, dann folgte ein israelischer Kreistanz, ein Sallys-Garden-Tanz und als letzter der Segenstanz. Die Tänze sind Ausdruck der Lebensfreude.

Mit der Kurzgeschichte „Sie stirbt zuletzt, die Hoffnung“ ermunterte uns die Referentin, niemals aufzugeben und mit Zuversicht in die Zukunft zu schauen. Hoffnung ist die Überzeugung, dass alles, was geschieht, in der Tiefe einen Sinn hat. Hoffnung ermutigt uns, durchzuhalten, auch wenn wir Rückschläge hinnehmen müssen. Hoffnung hilft uns, unsere Ziele zu erreichen.

In einer Abschlussandacht im Meditationsraum dankten wir für die schöne Gemeinschaft, in der wir uns gegenseitig bewusst wahrnehmen können und die Verbundenheit miteinander spüren.

Am Ende bedankten wir uns bei Frau Pongratz für das wundervoll gestaltete Seminar. Besonders gut gefallen hat uns ihre ruhige, liebevolle und herzliche Art, mit der sie unser Seminar bereicherte. Als Erinnerung an das schöne Wochenende durfte sich jede Teilnehmerin eine handgenähte Stofftasche mitnehmen.

Gemeinsam freuen wir uns schon auf das nächste Frauenseminar – wieder im Kloster Neustift und wieder mit unserer Referentin Frau Pongratz.

Elfriede Höfl, Frauenbeauftragte im DV Passau

KB Münster

Resilienz stärken und Wohlfühlen

Es war die erste Wochenendtour für die Kreuzbund-Gruppe Münster Mitte: Das Wochenende vom 6. bis 8. September 2024 haben 14 Weggefährten auf Borkum verbracht, begleitet von der Referentin Marianne Holthaus. Resilienz hieß das Thema des Seminars, das die Gruppe für sich im Haus Blinkfüer organisiert hatte.



Die Gruppe war bunt gemischt: Ein Teilnehmer ist schon 30 Jahre beim Kreuzbund und wurde dafür mit Urkunde und Rede geehrt, andere sind erst wenige Monate oder Wochen in der Gruppe. Einige Teilnehmenden sind gerade 30 Jahre alt, andere schon fast 70. Und sie haben sich gut verstanden! Es war ein Wochenende, das nicht nur wegen des inhaltlichen Inputs zum Thema Resilienz, Selbstwert, Kraftquellen und Selbstreflexion wertvoll war, sondern auch wegen des Zusammenhalts der Gruppe. Das gegenseitige Kennenlernen auf ganz anderer Ebene und im lockeren Umfeld hat der Gruppe einen guten Schub zu mehr Vertrauen und Zusammengehörigkeit gegeben.

Zwischen den Seminareinheiten blieb Zeit, um an den Strand zu gehen und sogar ins Meer, an der Promenade einen Espresso zu trinken, durch die Dünen zu radeln, Eis zu genießen oder sich von den Möwen ein paar Bissen Brötchen wegschnappen zu lassen. Es gab wertvolle Gespräche während der Kleingruppenarbeit und auch beim informellen Austausch – ob beim Spaziergang oder während der Mahlzeiten.

Die Gruppe war durchweg begeistert und das Ganze schreit nach Wiederholung. So etwas können wir allen Kreuzbund-Gruppen ans Herz legen: mal eine kleine Auszeit für die Gruppe zu nehmen, als Gruppe zu verreisen, als Gruppe zusammen schöne Orte zu entdecken und zu genießen. Das sind wertvolle gemeinsame Stunden, die der wöchentlichen Gruppenarbeit durch neuen Zusammenhalt und Vertrauen zugutekommen.

Maria Conlan

KB Oberhausen

Die Jahresmesse am Erntedankfest

Eine gute und lange Tradition hat die Jahresmesse. Immer um den Termin des Erntedankfestes herum, dieses Mal am 5. Oktober 2024, werden die Mitglieder aller zehn Gruppen eingeladen, die Heilige Messe mitzufeiern und dadurch den Kontakt über die eigene Gruppe hinaus mit Mitgliedern der anderen Selbsthilfegruppen zu intensivieren. Neben den geistlichen Impulsen bei den monatlichen Stadtverbandsversammlungen ist das ein weiterer fester Bestandteil im Jahresprogramm unseres katholischen Verbandes.

Der neue Stadtdechant von Oberhausen, Andre Müller, hat mit uns den Gottesdienst gefeiert. Rund 60 Personen waren dabei. Seine sehr persönliche und offene Art sprach alle sofort an, er blieb auch gern bei der anschließenden Begegnung noch eine Zeit lang bei uns.

Unser Geistlicher Beirat Peter Alferding konnte in seiner Predigt sowohl die Bedeutung der Bewahrung der Schöpfung aus Anlass des Erntedankfestes deutlich machen als auch gleichzeitig der Gemeinde das Anliegen des Kreuzbundes vorstellen.

Nach der Messe gab es, auch das eine gute und wichtige Tradition, die „frohe Begegnung“ in der neben der Kirche liegenden Gaststätte „Alt-Buschhausen“. Dort konnten wir bei leckerem Essen und nicht alkoholischen Getränken zusammensitzen. Auch wurden sechs Jubilare für ihre fünf bis 30-jährige Mitgliedschaft und zwei besonders aktive Mitglieder durch den Vorstand geehrt (siehe Foto).

Wie in jedem Jahr war auch dieses Zusammensein Ausdruck der Verbundenheit in der wichtigen Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft, an der sich wieder viele engagierte Weggefährten*innen beteiligten.

P. Alferding, F.J. Smiegel

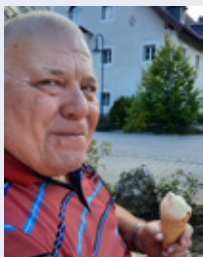




Der Kreuzbund Diözesanverband Bamberg trauert um seinen Weggefährten und ehemaligen Vorsitzenden

Armin Hilgeroth

* 15.02.1953 † 06.09.2024



Nach seiner schweren Krankheit, bei der wir lange hofften, es könnte sich zum Guten wenden, mussten wir von Armin Abschied nehmen.

Wir haben mit Armin Hilgeroth einen ganz besonderen Menschen verloren.

Er hat sich nicht gescheut, in einer schwierigen Phase die Führung

unseres Verbandes zu übernehmen. Dafür hat er eine Gruppe von Weggefährten zur Unterstützung motiviert und dann mit viel Energie, fachlichem Wissen und menschlicher Zuwendung den Verband in all seinen Facetten wieder auf ein solides Fundament gestellt. Bis zuletzt hat er sich engagiert und als Liquidator am Neustart des Verbandes mitgewirkt.

Unser aufrichtiges Mitgefühl gilt seiner Familie. Wir werden ihm in unserer Gemeinschaft ein ehrendes und bleibendes Andenken bewahren.



Der Kreuzbund Diözesanverband Regensburg e.V. trauert um seinen langjährigen Geistlichen Beirat und Freund

Pater Clemens Habiger

* 23.02.1942 † 22.11.2024



Clemens war seit 1991 unser Geistlicher Beirat und Vorstandsmitglied.

Er ließ uns in zahlreichen Gottesdiensten, Seminaren und Gesprächen an seinem unermüdlichen Glauben teilhaben, hat Taufen, Hochzeiten und Trauerfeiern gestaltet und war oft mit Rat und Tat zur Stelle.

Wir werden ihn nicht vergessen und sein Andenken bewahren, er wird immer einen Platz in unseren Herzen haben.

Im Namen aller Weggefährtinnen und Weggefährten

*Markus Blümel,
1. Diözesanvorstand*

*Achim Schmidmeier,
2. Diözesanvorstand*

In Erinnerung an unsere verstorbenen Weggefährten

Armin Hilgeroth

DV Bamberg
6. Sept. 2024

Dorothe Lehmann

Mönchengladbach-Rheindahlen 2
10. Sept. 2024

Britta Wollny

Essen-Heidhausen 1
10. Sept. 2024

Dr. Friedrich Hammerstein

Heidelberg 2
13. Sept. 2024

Petra Seßmann

Osnabrück 12 – Frauen
18. Sept. 2024

Roland Gries

Ludwigsburg 3
24. Sept. 2024

Michael Gamer

Heidelberg II
25. Sept. 2024

Stephan Becking

Bocholt – St. Laurentius
1. Okt. 2024

Hubert Gabbert

Oberhausen Schmachendorf
9. Okt. 2024

Peter Römer

Kehl 1
12. Okt. 2024

Dennis Harth-Brinkmann

Bingen 7
16. Okt. 2024

Dieter Jahn

Fulda 8
19. Okt. 2024

Rolf Stratemeyer

Pforzheim 1
28. Okt. 2024

Almut Amft

Bottrop 5
15. Nov. 2024

Peter Hanser

Heidelberg 2
18. Nov. 2024

Pater Clemens Habiger

DV Regensburg
22. Nov. 2024

Pfarrer i.R. Lothar Landvogt

DV Mainz
2. Dez. 2024

Ingrid Hauck

Neunburg
16. Dez. 2024

Wolfgang Schneider

Essen-Borbeck 6
18. Dez. 2024

Bernhard Heist

Stutensee
13. Jan. 2025

Es bleiben Glaube, Liebe, Hoffnung

Modellprojekt zum legalen Cannabis-Verkauf

In Hannover startet Anfang 2025 das erste Modellprojekt zum Cannabisgebrauch in Deutschland. Dabei geht es um eine kontrollierte Abgabe von Cannabis in bis zu drei Verkaufsstellen, wissenschaftlich begleitet von der Medizinischen Hochschule Hannover. An der Studie nehmen rund 4.000 Menschen teil. Ziel ist es, den Gesundheits- und Jugendschutz zu stärken, Konsumrisiken zu verringern und den illegalen Markt zurückzudrängen. Darüber hinaus sollen die cannabisbezogenen Aufklärungs- und Präventionsangebote weiter ausgebaut werden. Die Umsetzung des Modellprojekts erfolgt durch die Berliner Sanity Group GmbH, die bereits in der Schweiz vergleichbare Fachgeschäfte für ein ähnliches Forschungsprojekt betreibt. Das Modellprojekt läuft über fünf Jahre.

Weiterer Kooperationspartner ist die Stadt Frankfurt, die ebenfalls das Modellprojekt zur regulierten Abgabe von Cannabis auf den Weg gebracht und eine entsprechende Absichtserklärung unterschrieben hat. Dort kann das Projekt starten, sobald dafür die Genehmigung der zuständigen Bundesbehörde vorliegt. Wissenschaftlich begleitet wird die Untersuchung von Prof. Dr. Heino Stöver vom Institut für Suchtforschung der Frankfurt University of Applied Sciences. „Einer der zentralen Fragen der wissenschaftlichen Begleitung beschäftigt sich mit den Auswirkungen eines legalen Erwerbs von Cannabis – einschließlich Beratungsmöglichkeit – auf das eigene Gesundheitsverhalten der Klient*innen“, so Stöver. Daraus könnten Schlüsse für die Prävention und die zukünftige Gestaltung des Zugangs zu Cannabis gezogen werden.

„Die regulierte Abgabe von Cannabis hat in vielerlei Hinsicht großes Potenzial, sie kann Verbraucher*innen schützen, die Justiz entlasten und den illegalen Drogenhandel reduzieren“, so Frankfurts



Unterzeichnung der Absichtserklärung zum Cannabis-Modellprojekt in Frankfurt

Sozial- und Gesundheitsdezernentin Elke Voitl. Möglicherweise sind mehr legale Bezugsquellen von Cannabis nötig, um den Schwarzmarkt einzudämmen, die Verbreitung von verunreinigtem Cannabis zu verhindern und den Gesundheitsschutz zu verbessern.

Für die Studie sollen registrierte Proband*innen fünf Jahre lang in eigens eingerichteten Fachgeschäften legal Cannabisblüten und andere THC-haltige Produkte kaufen können. Die Abgabe erfolgt im Rahmen der gesetzlich zulässigen Mengen. In Frankfurt sind bis zu vier Geschäfte geplant, je nach Teilnehmendenzahl, ihre Standorte stehen noch nicht fest. Der Preis der Produkte orientiert sich an deren Wirkstoffgehalt sowie dem Preisniveau auf dem illegalen Markt.

Die Zahl der Studienteilnehmenden ist zunächst nicht begrenzt. Sie müssen in Hannover bzw. Frankfurt wohnen, volljährig und gesund sein und sich verpflichten, an regelmäßigen wissenschaftlichen Befragungen und Untersuchungen teilzunehmen. Die Weitergabe gekaufter Produkte an Dritte führt zu sofortigem Ausschluss. Andere Menschen

dürfen in den Geschäften nicht einkaufen. Ausgeschlossen von der Teilnahme sind u.a. schwangere und stillende Frauen, Menschen mit psychischen Erkrankungen und Minderjährige. Ein Facharzt überwacht die Studie.

Das Fachpersonal in den Verkaufsstellen wird geschult und soll bei Auffälligkeiten im Konsumverhalten das Gespräch suchen. Damit kann ein Übergang in angeschlossene Beratungsangebote ermöglicht werden, bevor es zu potenziell schädlichen Abhängigkeitsmustern kommt. Um die Studienteilnehmenden für einen bewussten und reflektierten Cannabis-Konsum zu sensibilisieren, werden regelmäßig Konsumkompetenz-Workshops durchgeführt, weitere Informationsveranstaltungen sind geplant. Ziel ist mehr Schadensminderung für Cannabiskonsumierende und eine bessere Integration von Personen mit riskantem Konsum in das Hilfesystem.

Aus: Pressemitteilung der Städte Hannover und Frankfurt vom 30. Oktober 2024 und Pressemeldung der Frankfurt University of Applied Sciences vom 31. Oktober 2024

Menschen in ihren Lebenswelten



Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.



63. DHS Fachkonferenz SUCHT vom 28.–30. Oktober 2024 in Essen „Lebenswelten bewegen“

denis-oliveira-EBE107y43Gc-unsplash | juliane-lebermann-O-RkU2Aqnsx-unsplash
pavels-aleksandar069-3684122 | pavels-shvets-production-7176026
brooke-cagle-uHVRDr7pp-unsplash | pavels-karolina-grabowska-6265061
stephan-sorkin-NN9HlQkDguc-unsplash

Das Thema „Lebenswelten bewegen“ stand im Fokus der 63. DHS Fachkonferenz SUCHT. Die Veranstaltung mit 212 Teilnehmenden und 48 Referentinnen und Referenten stieß auf sehr großes Interesse und war komplett ausgebucht. Mit Fachvorträgen und Foren bot die Konferenz vom 28. bis 30. Oktober 2024 in Essen ein aktuelles und vielfältiges Programm. Lebenswelten wurden aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet und dabei die Risiken für die Entwicklung einer Abhängigkeitserkrankung beleuchtet. Dementsprechend wurden auch Prävention sowie gute Behandlungs- und Beratungsansätze als Möglichkeiten und Chancen in den Lebenswelten thematisiert. Experten und Expertinnen aus Praxis, Wissenschaft und Behandlung gaben in Vorträgen und Foren Einblicke zu Risiken und Lösungsansätzen in den unterschiedlichsten Lebenswelten. Klar wurde: Es gilt, Lebenswelten gesundheitsförderlich zu gestalten - zusammen mit der Politik und den Akteuren innerhalb und außerhalb des Gesundheitswesens.

Sehr gut ausgearbeitete Konzepte, die die Lebenswelten suchtkranker Men-

schen einbeziehen, gibt es im Kontext von Sozialarbeit in der Sucht / Suchttherapie. Sie tragen maßgeblich zum Verständnis bei, wie Abhängigkeit entsteht und behandelt werden kann. Prof. Dr. Rebekka Streck von der Evangelischen Hochschule Berlin sprach dazu in ihrem Fachvortrag am ersten Veranstaltungstag vom „lebensweltlichen Blick auf die Sucht“. Aus dieser Betrachtungsweise heraus sollen Hilfsangebote passgenau sein und entsprechend mit den Betroffenen abgeklärt werden.

Lebenswelten beeinflussen die Entstehung und Bewältigung von Abhängigkeitserkrankungen, wie Dr. Gallus Bischof (Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Lübeck) in seinem Vortrag anschaulich darstellte. Je mehr Risikofaktoren ein Mensch ausgesetzt ist und je weniger Schutzfaktoren in seiner Lebenswelt vorhanden sind, umso höher ist die Gefahr der Abhängigkeit. Um die Inanspruchnahme von Hilfen seitens der Betroffenen zu fördern, braucht es den Ausbau von niedrigschwelligen Zugängen und mehr Zieloffenheit in der Beratung und Behandlung. Ein weiterer Baustein ist es, die Arbeit mit Angehörigen zu intensivieren.

Der Einfluss der Lebenswelt wird am Beispiel der Lebenswelt Familie besonders deutlich: „Sämtliche Personen aus dem Umfeld des Süchtigen sind in unterschiedlicher Ausprägung betroffen, besonders die Kinder erleben unter Umständen eine gravierende Beeinträchtigung und Gefährdung ihrer persönlichen Entwicklung“, führte Katharina Prünfte vom Institut „Construct“ (Köln) in ihrem Beitrag unter dem Titel „Lebenswelt Familie - Ressourcen- statt Defizitbeschreibung“ aus.

Interessante Einblicke in die potenziellen Suchtrisiken der Lebenswelt Internet bot Prof. Dr. Hans-Jürgen Rumpf (Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Lübeck) zum Abschluss des ersten Veranstaltungstages.

Prof. Dr. Rainer Hanewinkel (IFT-Nord) erläuterte zu Beginn des zweiten Konferenztages die Zusammenhänge zwischen Lebenswelten und sozialer Ungleichheit. Der Fokus seines Vortrags lag dabei auf „Armut und Rauchen“. Deutlich wurde: Wenig Einkommen geht mit erhöhten Suchtrisiken einher. Im Gegensatz dazu stellte er auch Lebenswelten mit höherem Einkommen und Bildung dar, die

niedrigere negative Auswirkungen von Tabakkonsum aufwiesen.

Interessante Impulsvorträge und rege Diskussionen gab es anschließend in den zwölf Foren am zweiten Veranstaltungstag. Viele der Teilnehmenden berichteten hier von eigenen beruflichen Erfahrungen und bereicherten damit den fachlichen Austausch. Besonders gefragt waren die Foren zur digitalen Lebenswelt sowie zu den Lebenswelten Schule, Familie und Beruf.

Den „Einfluss von Polykrisen auf Lebenswelten“ verdeutlichte Prof. Dr. Klauudia Winkler von der Ostbayerischen Technischen Hochschule Regensburg am letzten Veranstaltungstag. Dabei griff sie die derzeitige (welt-)politische Lage auf, die gekennzeichnet ist durch zahlreiche Krisen (z. B. Coronapandemie, Krieg in der Ukraine). Diese Situation hat - neben individuellen Lebenskrisen - Auswirkungen auf individuelles und gesellschaftliches Handeln. Die Referentin blieb nicht bei der Beschreibung von Krisen stehen, sondern führte aus, wie wichtig das „ins Handeln“ kommen und „aktiv werden“ für die Krisenbewältigung ist.

Auf dem „Markt der Möglichkeiten“ bot die 63. DHS Fachkonferenz SUCHT an allen drei Tagen Gelegenheit zum Austausch und zur Vernetzung: Zahlreiche Aussteller:innen aus der Sucht-Selbsthilfe und der Suchthilfe waren dort mit ihren Angeboten vertreten.

Ein Podiumsgespräch zu „Menschen in ihren Lebenswelten – Wechselwirkungen und Veränderungen“ rundete die 63. DHS Fachkonferenz SUCHT ab. Melany Richter (MAGS NRW) moderierte gekonnt zu den Fragestellungen: „Wie sehen Sie den Status quo zu Lebenswelt und Gesundheit?“, „Wie können Lebenswelten positiv gestaltet werden?“ und „Wie kann der Mensch einen Einfluss auf Lebenswelten haben?“ In der Runde sprachen dazu Dr. Jakob Manthey vom Zentrum für interdisziplinäre Suchtforschung (ZIS) der Universität Hamburg, Silke Mohr (Anonyme Alkoholiker) und Pascal Kaps (Einrichtungsleiter des „Haus Raboisen“). Silke Mohr von den AA brachte die persönliche Betroffenensicht ein und benannte individuelle Einstellungen und Haltungen, die Lebenswelten mit beeinflussen. Dabei ging sie auch auf die Bedeutung von persönlicher Entwick-

lung ein, die es Menschen mit Suchterkrankungen ermöglicht, sich vom Suchtmittel zu lösen. Pascal Kaps betonte die Notwendigkeit, im Hilfesystem passgenaue Angebote für betroffene Menschen zu machen. Beispielsweise dürften für Betroffene, die langjährig suchtkrank sind und die wenig Ressourcen haben, die Hürden für eine Aufnahme in eine Einrichtung nicht zu hoch sein: „Wenn die Lösung schlimmer ist als das Problem, dann läuft was schief“, brachte er seine Sichtweise auf den Punkt.

Finanziell gefördert wurde die 63. DHS Fachkonferenz SUCHT 2024 durch das Bundesministerium für Gesundheit. Die DHS Fachkonferenz SUCHT 2025 findet voraussichtlich vom 27. bis 29. Oktober 2025 in Potsdam statt.

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

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

B U C H T I P P



Helene Bockhorst:

Die beste Depression der Welt

316 Seiten, 20 €
ISBN 978-3-550-20076-2
Ullstein Verlag, Berlin 2020

Zum Inhalt:

Vera war für fünf Minuten berühmt. Nachdem sie versucht hatte, sich umzubringen, ging ihr Blog viral. Nun soll sie einen Ratgeber zum Umgang mit Depressionen schreiben. Ihre Freundin Pony hat Zweifel, dass sie das schaffen wird, sie selbst auch. Denn wie soll das gehen, wenn man ja eigentlich depressiv ist? Müde, antriebslos, nicht gerade am Erfolg interessiert? Wenn man geheiratet hat, unglücklich ist, aber nicht geschieden? Wenn man seine Oma vermisst, aber nicht weiß, ob sie noch lebt? Hilft da meditieren oder gesünderes Essen?

Vera probiert es aus – und scheitert. Um sich wirklich besser zu fühlen, muss sie sich ihren Problemen stellen – ihrer Familiengeschichte, den Lügen, den Männern. Und das ist hart, lustig, fies und schön...

Zur Autorin:

Helene Bockhorst ist Stand-Up-Comedienne. 2018 hat sie als erste Frau den Hamburger Comedy-Pokal gewonnen, seitdem ist sie mit ihrem abendfüllenden Solo-Programm auf Tour. Ihren Traum vom Bücherschreiben hat sie sich mit diesem Debütroman erfüllt.

Pressestimmen bezeichnen ihren Roman als extrem kurzweilig und unterhaltsam, und das bei einem Thema, das alles andere als lustig ist. Die Autorin meistert den schmalen Grat zwischen Komik und Tragik virtuos und hat einen tieftraurigen und gleichzeitig hochkomischen Roman über ein Leben voller Sollbruchstellen geschrieben - ein überraschend helles Buch über den Einbruch seelischer Dunkelheit.

Science on the Spree 2024

Die deutsche Drogenpolitik fokussiert sich seit Jahrzehnten auf ein Vier-Säulen-Modell: 1. Prävention 2. Beratung und Behandlung 3. Schadensminimierung sowie 4. Angebotsreduzierung und Strafverfolgung. Insbesondere Ansätze, die auf eine Entkriminalisierung und Legalisierung bestimmter Substanzen wie etwa Cannabis abzielen, werden unterschiedlich bewertet. Bei der zweiten Ausgabe von „Science on the Spree“ mit dem Titel „Wie stoppen wir den tödlichen Rausch?“ diskutierten Expert*innen aus Wissenschaft und Politik, wie eine zukunftsfähige, verantwortungsvolle Drogenpolitik gestaltet werden kann, die gesundheitliche und soziale Schäden minimiert und Betroffenen Hilfe bietet.

Zum Hintergrund: Wirksame politische Entscheidungen können nur auf der Grundlage fundierter Wissenschaft getroffen werden. Deshalb gibt die Wissenschaftsverlagsgruppe Springer Nature Politiker*innen und renommierten Wissenschaftler*innen im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Science on the Spree“ die Möglichkeit, sich über die neuesten Erkenntnisse bezüglich anstehender politischer Maßnahmen und aktueller politischer Debatten im Haus der Bundespressekonferenz in Berlin auszutauschen.

Die wichtigsten Empfehlungen angesichts steigender drogenbedingter Todesfälle sowie der stetig wachsenden Anzahl neuer psychoaktiver Substanzen mit hohen Risiken:

- Prävention und Aufklärung über Drogen sollten besser auf Zielgruppen zugeschnitten werden, vor allem auf vulnerable Gruppen wie Kinder, Jugendliche oder Menschen mit familiärer Vorbelastung.
- Der Ursprung von Suchtverhalten sollte stärker in den Vordergrund rücken und zielgruppenspezifisch adressiert werden.



- Präventive sowie suchtpsychiatrische Beratungs- und Behandlungsangebote und Substitutionstherapien sollten gestärkt werden, insbesondere für Hochrisikokonsument*innen.
- Angebote für Konsumräume, saubere Spritzen und Naloxon-Programme zur Notfallbehandlung bei Überdosierungen sollten etabliert bzw. ausgebaut werden.
- Es sollten Strategien und Maßnahmen entwickelt werden, um der zunehmenden Verbreitung synthetischer Drogen und einer möglichen Fentanyl-Krise vorzubeugen.

Konsens herrschte weitgehend darüber, dass der starke Alkohol- und Tabakkonsum und die damit verbundenen massiven Gesundheitsschäden zu wenig thematisiert und angegangen werden. Es müsse darüber diskutiert werden, warum Alkohol und Tabak in Deutschland im Gegensatz zu anderen Ländern überall und vergleichsweise billig zu erwerben seien, obwohl sie erhebliche gesundheitliche und wirtschaftliche Schäden verursachen. Deutschland ist ein Hochkonsumland und belegt mit Blick auf den Pro-Kopf-Konsum unter den 27 EU-Ländern Platz 9. Rund 9 Millionen Menschen in

Deutschland konsumieren Alkohol in zumindest problematischem Ausmaß.

Die Legalisierung von Cannabis wurde kontrovers diskutiert. Simone Borchardt (CDU-Bundestagsabgeordnete) befürchtet, dass damit dieselben Fehler wie bei Alkohol und Nikotin wiederholt werden: Der Konsum werde normalisiert, während es an ausreichender Regulierung und Aufklärung fehle. Prof. Dr. Ursula Havermann-Reineke (Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsmedizin Göttingen) betonte, dass zielgruppenspezifische Präventionskonzepte und verhältnispräventive Strategien verstärkt werden müssten, um eine Normalisierung und Zunahme des Cannabiskonsums zu verhindern. Die Bevölkerung, insbesondere vulnerable Gruppen wie Kinder, Jugendliche oder Menschen mit familiärer Vorbelastung, müssten vor gesundheitlichen Risiken wie etwa durch Cannabis hervorgerufene Psychosen und anderen Folgeerkrankungen geschützt werden.

Prof. Dr. Robert Feustel (Institut für Soziologie, Friedrich-Schiller-Institut Jena) und Linda Heitmann (Bundestagsabgeordnete Bündnis 90/Die Grünen) gaben zu bedenken, dass Verbote Menschen nicht vom Konsum abhielten. Die Legali-

sierung könne helfen, den Schwarzmarkt einzudämmen. Ziel müsse es zudem sein, die Substanzen besser zu kontrollieren und somit sicherer zu machen – auch für Gelegenheitskonsument*innen, die weder selbst anbauen noch einem Cannabis-Club beitreten möchten. Dafür müsse die Cannabis-Legalisierung um weitere

Optionen des legalen Erwerbs erweitert werden.

Prof. Dr. Benedikt Fischer (Faculty of Health Sciences, Simon Fraser University Kanada) berichtete von Erfahrungen in Kanada und befürwortete eine kontrollierte Legalisierung. Er warnte insbeson-

dere vor einer Kommerzialisierung von Cannabis, die den Konsum und relevante Gesundheitsschäden steigern könnten.

Springer Nature, Verlag für Forschung, Gesundheit und Bildung, zur zweiten Ausgabe von „Science on the Spree“ am 4. November 2024

Rauschtrinken bei Jugendlichen geht zurück

In Deutschland mussten 2023 deutlich weniger Kinder und Jugendliche mit einer Alkoholvergiftung ins Krankenhaus als im Vorjahr. Bundesweit wurden 9.263 Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 19 Jahren nach Alkoholmissbrauch in einer Klinik behandelt, das sind 19 Prozent weniger als im Vorjahr. Der größte Rückgang war bei den 15- bis 19-jährigen Jungen zu beobachten.

„Erfreulicherweise setzt sich der positive Trend mit weniger betroffenen Kindern und Jugendlichen im fünften Jahr fort“, sagt Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit. „Aber jeder junge Mensch, der mit einer Alkoholvergiftung in einer Klinik landet, ist einer zu viel. Durch Aufklärung wollen wir Mädchen und Jungen auf die Risiken des Rauschtrinkens hinweisen und setzen unsere erfolgreiche Alkohol-Präventionskampagne „bunt statt blau“ fort – gemeinsam mit dem Bundesdrogenbeauftragten Burkhard Blienert.“

Der regelmäßige Alkoholkonsum unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist im Jahr 2023 zwar deutlich geringer als noch vor 20 Jahren, stagniert aber seit einigen Jahren auf einem ähnlichen Niveau.

- Von den 18- bis 25-jährigen Frauen trinken 18,2 Prozent regelmäßig, von den gleichaltrigen Männern 38,8 Prozent. Diese Werte gehen seit 2016 nur noch leicht zurück.



- Das Rauschtrinken hat im Jahr 2023 wieder das Vor-Corona-Niveau erreicht – mit 17,1 Prozent bei den männlichen Jugendlichen und 13,1 Prozent bei den weiblichen Jugendlichen (12 bis 17 Jahre)
- Das erste Glas Alkohol wird im Schnitt mit 15,1 Jahren getrunken, also weiterhin unter der Altersgrenze von 16 Jahren, ab der Jugendliche Bier und Wein kaufen dürfen.

Alkoholkonsum schädigt das Gehirn, besonders bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen, denn ihr Gehirn reagiert empfindlicher auf das Zellgift Alkohol. Insbesondere Rauschtrinken kann zu dauerhaften Schäden führen. Je früher Jugendliche Alkohol trinken, desto größer sind die gesundheitlichen Risiken und die Wahrscheinlichkeit, dass sie die-

ses Verhalten ins Erwachsenenalter mitnehmen.

Burkhard Blienert, Beauftragter der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen, sagt dazu: „Egal, wie viel und was man trinkt, jeder Schluck ist schädlich, kann Krebs auslösen, und regelmäßiger Konsum kann abhängig machen. Alkohol gehört nicht in die Hände von Jugendlichen! Deshalb müssen wir in einem ersten Schritt endlich Schluss machen mit dem sogenannten begleiteten Trinken ab 14. Alkohol wird nicht gesünder, weil die Eltern daneben sitzen. Darum fordere ich ein striktes Alkoholverbot bis 16.“

aus: Pressemitteilung der DAK-Gesundheit vom 21. November 2024 und Pressemeldung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Vom 4. November 2024

Depression betrifft die ganze Familie

45 Prozent der Bundesbürger*innen sind von Depression betroffen – entweder direkt aufgrund einer eigenen Erkrankung (24 Prozent) oder indirekt als Angehörige/r (26 Prozent), wobei fünf Prozent selbst betroffen und gleichzeitig Angehörige einer erkrankten Person sind. Rund drei Viertel der Angehörigen beschreibt die Depression als große Belastung für das Familienleben. Dabei werden die Angehörigen noch zu selten (16 Prozent) in die Behandlung einbezogen. Das zeigt das 8. Deutschland-Barometer Depression der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention. Im September 2024 wurden dafür 5000 Personen zwischen 18 und 69 Jahren befragt.

Vielfältige Unterstützung durch die Familie

Die Familie ist für viele Menschen mit Depression eine große Stütze. Sie gibt den Betroffenen das Gefühl, nicht allein zu sein. Bei 41 Prozent der Erkrankten haben Familienmitglieder bemerkt, dass etwas nicht stimmt und den Erkrankten darauf angesprochen. 38 Prozent der Betroffenen wurden dann von Angehörigen ermutigt, sich professionelle Hilfe zu suchen.

Oft ist die Familie eine wichtige Hilfe, um den Alltag zu meistern oder Aufgaben im Haushalt zu übernehmen. „Mor-

gens aufstehen, den Geschirrspüler ausräumen oder einen Arzttermin vereinbaren – all diese Tätigkeiten können in der Depression die größte Herausforderung sein. Hoffnungslosigkeit und ein fehlender Antrieb sind Teil der Erkrankung und machen den Alltag schwer. Informierte Angehörige verstehen, dass ihr Familienmitglied sich nicht gehen lässt, sondern krankheitsbedingt selbst alltägliche Dinge zu einem großen Berg werden“, erklärt Prof. Ulrich Hegerl, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention.

Familiäre Häufung der Erkrankung

Allerdings berichten auch 42 Prozent der Befragten mit Depression, dass die Familie ihnen nicht helfen konnte, weil die Angehörigen selbst Probleme mit Depression oder anderen psychischen Erkrankungen hatten. „Oft gibt es bei Depression familiäre Häufungen. Die Vererbung spielt eine wichtige Rolle dabei, ob jemand eine Veranlagung zu Depression hat oder nicht. Wer einen Elternteil mit Depression hat, hat selbst ein zwei- bis dreifach erhöhtes Risiko zu erkranken“, betont Hegerl.

Gut drei Viertel der Angehörigen empfinden die Depressionserkrankung für das Familienleben als belastend, vor allem die Sorge um den Erkrankten und dessen Antriebs- und Interessenlosigkeit. In 43 Prozent der Familien gab es während der

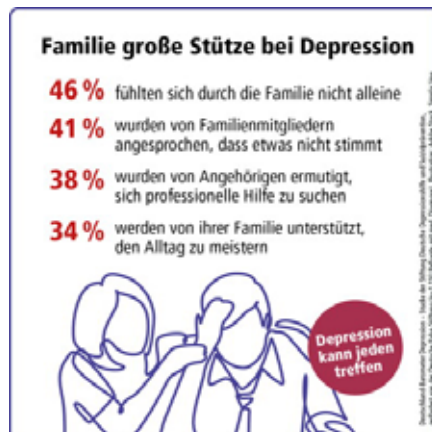
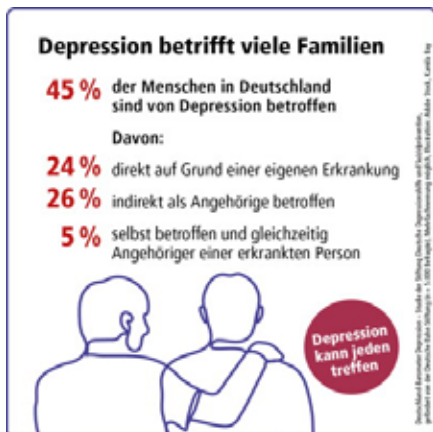
Depression häufiger Streit als sonst. In jeder fünften Familie führte das sogar zu einem Kontaktabbruch. „An Depression erkrankte Menschen fühlen sich erschöpft und innerlich wie abgestorben. Sie ziehen sich oft von anderen Menschen zurück, weil ihnen alles zu viel wird. Dies kann zu Missverständnissen und Konflikten führen“, so Hegerl weiter.

Jede zweite Familie berichtet rückblickend jedoch auch von positiven Erfahrungen: Bei 55 Prozent der befragten Angehörigen hat sich das erkrankte Familienmitglied gegenüber der Familie mehr geöffnet, 47 Prozent beschreiben, dass sich durch die Depression die Beziehung zueinander vertieft oder gefestigt habe.

Angehörige kaum in Behandlung eingebunden

Nur 16 Prozent der Betroffenen berichten, dass ihre Angehörigen von Ärzten informiert und in die Behandlung eingebunden wurden. Das empfanden sie als Belastung. „Depression betrifft die ganze Familie. Deshalb ist es sinnvoll, Angehörige in die Behandlung einzubeziehen, um ihnen z.B. Wissen über die Erkrankung zu vermitteln. Familiäre Belastungen können so reduziert werden“, erklärt Hegerl.

Aus: Pressemitteilung der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention vom 26. November 2024



TERMINE

7. bis 9. März 2025

Seminar für alle im Kreuzbund: „Der Rückfall“, Ludwigshafen

14. bis 16. März 2025:

Seminar für alle im Kreuzbund: „Kontakte knüpfen – Der Kreuzbund im Netzwerk“, Magdeburg

11. bis 13. April 2025:

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

10. / 11. Mai 2025:

Bundesdelegiertenversammlung, Siegburg

7. bis 10. August 2025:

Multiplikatoren-Tagung „Abstinent Älterwerden“, Siegburg

29. bis 31. August 2025:

Multiplikatoren-Tagung „Öffentlichkeitsarbeit“, Würzburg

12. bis 14. September 2025:

Multiplikatoren-Tagung „Familie als System“, Stuttgart

28. bis 30. September 2025:

Konferenz der Geistlichen Beiräte zur Seelsorge im Kreuzbund, Würzburg

Hinweis:

Redaktionsschluss für die Ausgabe 2/2025
10. März 2025

21. Hersfelder Forum „Alter und Sucht“

Thema: „War das schon alles?
Babyboomer im Übergang zum 3. Alter“

Die Median Klinik Wigbertshöhe veranstaltet am Mittwoch, 19. März 2025 von 10 bis ca. 16 Uhr eine Tagung zu diesem Thema. Referentin ist Dr. phil Marie-Luise Hermann, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP mit eigener Praxis in Zürich.

Nähere Informationen und Anmeldung:

Jean-Christoph Schwager
Gruppentherapeut / Leiter +55-Konzept
Median Klinik Wigbertshöhe
Am Hainberg 10-12, 36251 Bad Hersfeld,
Tel. 06621/185-0, Fax 06621/18585,
E-Mail: jean-christoph.schwager@median-kliniken.de
Internet: www.median-kliniken.de

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.

IMPRESSUM

Herausgeber/Redaktion:

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

Verantwortlich für den Inhalt:

Gunhild Ahmann

An dieser Ausgabe haben mitgewirkt:

Gunhild Ahmann
Dieter Babetzky
Marianne Holthaus
Renate Lutz
Fabian Schroer
Dr. Daniela Ruf
Dr. Michael Tremmel

Druck:

Thiekötter Druck GmbH & Co. KG, Münster

Titelbild: Adobe Stock©250064219, Halfpoint

Rückseite: Monika Pätzold

Auflage: 12.000



Der Kreuzbund e.V. wird
gefördert durch
die DAK-Gesundheit.
Für die Inhalte dieser
Veröffentlichung ist der
Kreuzbund e.V. verantwortlich. Etwaige
Leistungsansprüche gegenüber den Kranken-
kassen sind hieraus nicht ableitbar.

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

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

Hinweis:

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

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

Die Redaktion

Diese Zeitschrift ist auf chlorfrei
gebleichtem Papier gedruckt.



*In jedem Winter steckt ein zitternder Frühling, und hinter dem
Schleier der Nacht verbirgt sich ein lächelnder Morgen.*

(Khalil Gibran)