

# WEGGEFÄHRTE

Junge Lebenswelten



KREUZBUND

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

## Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten!

### Lebenslinien

Unser ehemaliger Geistlicher Beirat, der am 11. September 2023 verstorbene Pastor Wilhelm Wietkamp, hat unserem Verband einige Stücke aus seinem Besitz vermacht, die Impulse für den Umgang mit einer Suchterkrankung vermitteln. Dazu zählt auch das Sandsteinrelief des Künstlers Siegfried Lehwald aus dem Jahr 1982, mit dem eine beeindruckende, geradezu österliche Botschaft verbunden ist.

Der Künstler schrieb selbst dazu:

*„Während meiner Kur in der Fachklinik für Suchtkranke modellierte ich ein Relief mit dem Arbeitstitel „Lebenslinie“. Das Gipsmodell fiel später von der Wand und zerbrach. Ich fertigte ein zweites Bild – dieses Mal aus Stein. Es fiel von der Wand und zerbrach.*

*Zornig und enttäuscht habe ich die Scherben auf meinen Arbeitstisch gelegt, um sie zu kittet.*

*Beim Zusammenfügen dachte ich an meine Lebenslinie: Wie viele Scherben auch immer ange richtet wurden, es lohnte sich, diese aufzuheben und aneinanderzufügen. Keines der zerbrochenen Stücke mochte ich wegwerfen; sei es noch so traurig oder peinlich; sie sind Stücke von mir, Teile meines Jetzt.*

*Ich habe das Relief zusammengefügt und gekittet und symbolisch zusammengebunden. Dies alles zusammen ist jetzt meine Lebenslinie geworden: zerbrochen, sorgfältig zusammengesetzt und geordnet, alles aneinandergefügt und gerichtet, gesichert mit einem starken Band, das gewunden ist aus Hoffnung, Liebe und aus Freundschaft. Freundschaft mit Gleichgesinnten und mit der Klinik, wo man mir sagte, wo die Dose mit dem Kitt steht.“*

Ein Vers aus dem Psalm 118 greift dieses Motiv auf: „Der Stein, den die Bauleute verworfen haben, er ist zum Eckstein geworden; das hat der Herr vollbracht, vor unseren Augen geschah dieses Wunder.“ Ein Wort, das Jesus auf sich selbst und auf seine Sendung bezogen hat, das aber für alle gilt, die ihr Leben in der Fremd- oder auch Selbstwahrnehmung



Sandsteinrelief „Lebenslinie“ von Siegfried Lehwald, 1982

als zerbrochen oder „verworfen“ empfinden.

Sie dürfen sich vom Apostel Paulus aufrichten lassen, der in seinem ersten Brief an die Korinther schreibt: „Und das Niedrige in der Welt und das Verachtete hat Gott erwähnt. ... Denn Stückwerk ist unser Erkennen, wenn aber das Vollende-

te kommt, vergeht alles Stückwerk.“ (1 Kor 1,28 und 13,9 f.)

Und in seinem zweiten Brief an die Korinther greift er diesen Gedanken von der Bedeutung und dem Wert des Bruchstückhaften noch einmal auf: „Diesen Schatz tragen wir in zerbrechlichen Gefäßen; so wird deutlich, dass das Übermaß der Kraft von Gott und nicht von uns kommt. Von allen Seiten werden wir in die Enge getrieben und finden doch noch

Raum; wir wissen weder aus noch ein und verzweifeln dennoch nicht; wir werden gehetzt und sind doch nicht verlassen; wir werden niedergestreckt und doch nicht vernichtet. Immer tragen wir das Todesleiden Jesu an unserem Leib, damit auch das Leben Jesu an unserem Leib sichtbar wird“ (2 Kor 4,7-10).

Schöner lässt sich die Botschaft kaum ausdrücken, dass Ostern nicht nur die Auferstehungshoffnung am Ende unseres Lebens kennzeichnet, sondern auch die Auferstehung aus den Leidenssituationen inmitten unseres Lebens. So wie der Durchbruch zu einem abstinenteren Leben eben das „Todesleiden“ einer Suchterkrankung zu überwinden vermag.

„Der Stein, den die Bauleute verworfen haben, er ist zum Eckstein geworden; das hat der Herr vollbracht, vor unseren Augen geschah dieses Wunder.“

Ich wünsche allen Weggefährtinnen und Weggefährten und allen interessierten Leserinnen und Lesern unserer Verbandszeitschrift ein frohes und befreiendes Osterfest!

Pastor Thorsten Weßling  
(Geistlicher Beirat des  
Kreuzbund-Bundesverbandes)

# Zu dieser Ausgabe



Liebe Leserin, lieber Leser,

„Junge Lebenswelten“ ist der Titel dieser Ausgabe unserer Verbandszeitschrift. Damit ist nicht zwingend das Lebensalter gemeint, sondern v.a. die Lebensform. In den Beiträgen zum Schwerpunktthema geht es u.a. um die Frage, ob junge suchtkranke Menschen alters-

homogene Gruppen brauchen oder ob sie sich in altersgemischten Selbsthilfegruppen wohl fühlen.

Viele junge Menschen sind nach der Bewältigung ihrer Suchterkrankung zunächst damit beschäftigt, sich ein neues Leben aufzubauen, also sich beruflich und privat neu zu orientieren. „Sie brauchen einen eigenen Raum zum Reden, ein 18-Jähriger und ein 60-Jähriger leben in verschiedenen Welten“, meint Sören Mindhoff, Leiter der Gruppe „Junger Kreuzbund“ in Düsseldorf (S.10-11).

Auf der anderen Seite können sich junge suchtkranke Menschen aber auch in altersgemischten Gruppen wohl fühlen, „wenn die Gruppe einen guten Umgang mit anderen Lebensformen pflegt“, sagt Maria Weber, Leiterin des Arbeitsbereichs „Junger Kreuzbund“ (S. 8-9).

Für den Kreuzbund ist es in jedem Fall eine Herausforderung, junge Menschen für eine längere Zeit für die Selbsthilfe zu gewinnen. Heidrun Koop, Referentin in der Bundesweiten Koordinierungsstelle für junge Abhängige beim Deutschen Caritasverband (DCV), ist davon überzeugt, dass sich Gruppen flexibler auf jüngere Lebenswelten einstellen sollten (S. 12-13).

In der Rubrik „Aus dem Bundesverband“ finden Sie u.a. einen Bericht über das Bundesseminar „Kontakte knüpfen – Der Kreuzbund im Netzwerk“ in Magdeburg. Außerdem weisen wir auf unsere neuen kostenlosen Faltblätter und das digitale Kreuzbund-Forum hin. Es richtet sich an alle Interessierten und behandelt ganz unterschiedliche Themen, und zwar immer am ersten Mittwoch im Monat von 18 Uhr bis ca. 19.30 Uhr. Eine Anmeldung ist jederzeit auf [www.kreuzbund.de/de/forum-anmeldung](http://www.kreuzbund.de/de/forum-anmeldung) möglich.

Die Kreuzbund-Untergliederungen kommen wie immer in der Rubrik „Aus den Diözesanverbänden“ zu Wort, und Neuigkeiten rund um das Thema „Sucht“ gibt es unter „Passiert – Notiert“.

Viele Denkanstöße und Erkenntnisse und frohe Ostern wünscht Ihnen

Ihre Gunhild Ahmann

## Aus dem Inhalt

Seite

IMPULS U2

ZU DIESER AUSGABE 1

LESERFORUM 2

AUS DEM BUNDESVERBAND 3-7

- Wertvolle Unterstützung bei ersten Schritten aus der Sucht
- Viele Themen für die DV-Geschäftsführungen
- Neue Faltblätter

IM BLICKPUNKT:

JUNGE LEBENSWELTEN 8-15

- „Der Junge Kreuzbund ist die Zukunft“
- Die Lebensphasen passen manchmal nicht zueinander
- Junge Sucht-Selbsthilfe – ein eigenständiges Hilfeangebot
- Menschen einen Wohlfühl-Ort geben

PERSÖNLICHE GESCHICHTEN 16-17

AUS DEN DIÖZESANVERBÄNDEN 18-23

PASSIERT – NOTIERT 24-32

TERMINVORSCHAU / IMPRESSUM U3

Thema:

## queer und suchtkrank

(WEGGEFÄHRTE 4/2024)

Seit April 2024 treffen wir uns einmal wöchentlich in der Gruppe „Kreuzbund queer“ in Düsseldorf. Seither hat es viele gute Gespräche, einige Auf- und Abs, Fluktuation sowie auch viel Unterstützung gegeben. Im Ergebnis ist festzuhalten, dass sich die Gruppe – trotz einiger bei der Neugründung einer Gruppe üblicher Startschwierigkeiten – inzwischen etabliert hat. Derzeit haben wir normalerweise eine Teilnehmerzahl von vier bis acht Personen. Insofern haben wir einerseits noch Kapazitäten, andererseits aber auch genügend Teilnehmende, um die Gruppe gesichert stattfinden zu lassen. Dies war vor Gruppenstart im vergangenen Jahr nicht unbedingt selbstverständlich.

Die Vernetzung mit anderen Gruppen, wie zum Beispiel SHALK NRW, und auch die Gespräche mit Diakonie, Caritas, AIDS-Hilfe und anderen Beratungsstellen zeigen, dass es auf jeden Fall einen Bedarf für eine queere Sucht-Selbsthilfegruppe in Düsseldorf gibt. Die Platzierung des Themas „queer und suchtkrank“ als Schwerpunktthema im WEGGEFÄHRTE, der deutschlandweiten Verbandszeitung des Kreuzbundes, sowie unser Feedback nach Gruppenvorstellungen in Kliniken bestätigen dies.

Bei den Themen bzw. relevanten Suchtmitteln sind wir etwas breiter aufgestellt als eine „klassische“ Selbsthilfegruppe, bei uns geht es nicht ausschließlich um das Thema Alkohol. In der Community sind teilweise auch andere Drogen wie z.B. Liquid Ecstasy, Cannabis oder auch sog. Legal Highs ein Thema.

Auch die Lebensthemen oder emotionalen Themenschwerpunkte gehen über das für eine Selbsthilfegruppe übliche Spektrum hinaus: Lebensumstände und Herausforderungen aus dem LGBTQIA+-Umfeld, Toleranz- oder Akzeptanzprobleme im familiären Umfeld oder am Arbeitsplatz, Fragen der Lebensgestaltung oder in der Partnerschaft – das alles wird besprochen.

Im Ergebnis kann man sagen, dass wir „auf Kurs“ sind und das Angebot auf jeden Fall weiterführen und -entwickeln werden.

Bei allen Unterstützer\*innen möchte ich mich für die Empfehlungen, das Weitersagen sowie die gute Zusammenarbeit herzlich bedanken.

*Matthias Hahne, Leiter der Gruppe „Kreuzbund queer“ / Geschäftsführer im Kreuzbund-Kreisverband Düsseldorf*

## B U C H T I P P



Evelyne Waithira Müller:

### Frau Müller, die Migrantin

Wie Deutschland und ich uns aneinander gewöhnt haben

176 Seiten, 18 €

ISBN 978-3-98790-061-7

Bonifatius Verlag, Paderborn 2024

#### Das Buch:

Die Autorin wird in der ersten Zeit nach ihrer Ankunft in Deutschland oft mit Vorurteilen und Ausgrenzung konfrontiert, die manchmal subtil und unterschwellig sind, manchmal „nicht böse gemeint“, zuweilen offen zutage treten und sie zunächst einsam, still und mutlos werden lassen. Doch sie erkennt rechtzeitig, dass sie selbst aktiv werden muss. Sie beginnt ein Psychologiestudium, vernetzt sich mit anderen Migrantinnen, findet eine Arbeitsstelle und den Weg in die Selbstständigkeit. Damit kehrt auch ihr Selbstwertgefühl zurück.

Ihre Erfahrungen und Erkenntnisse verarbeitet sie in ihrem Buch und wendet sich damit zum einen an Menschen mit eigenen migrantischen Erfahrungen, um ihnen Mut zu machen. Zum anderen möchte sie Menschen in verantwortungsvollen Positionen dafür sensibilisieren, welche Rahmenbedingungen verbessert werden müssen, damit Migration besser gelingt und die Menschen ein glückliches Leben in Deutschland führen können. Sie er-

zählt ehrlich und humorvoll, wie sie die Hindernisse überwunden hat, die sich ihr als Einwanderin aus Kenia stellten. Dabei liefert sie wertvolle Einblicke in den Umgang mit Rassismus, kulturellen Unterschieden und persönlichen Herausforderungen und regt dazu an, gesellschaftliche Strukturen und das eigene Verhalten kritisch zu hinterfragen, ohne dabei anklagend zu sein.

#### Die Autorin:

Evelyne Waithira Müller, Jhrg. 1984, ist gebürtige Kenianerin und war als junge Frau Berufssoldatin beim britischen Militär. Sie sammelte weitere berufliche Erfahrungen u.a. in der Flüchtlingsarbeit, in der Beratungs- und Präventionsarbeit gegen islamistischen Extremismus und in der Telefonseelsorge. Seit 2019 beschäftigt sich die Religionspsychologin nebenberuflich als freiberufliche Referentin und Trainerin mit den Themen Glück, sinnerfülltes Leben, Zuversicht in schwierigen Zeiten, Selbstakzeptanz und Migration. Sie ist verheiratet, Mutter eines Sohnes und lebt in der Nähe von Bielefeld.

# Wertvolle Unterstützung bei ersten Schritten aus der Sucht

Die Caritas und die Kirche sind „natürliche“ Kooperationspartner des Kreuzbundes, darüber hinaus gibt es aber noch viele weitere Möglichkeiten der Vernetzung. Eine entsprechende Liste haben die 12 Teilnehmenden des Bundesseminars „Kontakte knüpfen – Der Kreuzbund im Netzwerk“ erarbeitet. Die Leitung des Seminars vom 14. bis 16. März 2025 in Magdeburg hatten Detlev Vietz, Leiter des Arbeitsbereichs „Öffentlichkeitsarbeit“, und Gunhild Ahmann, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit. Aufgelistet wurden u.a. Krankenkassen, Kliniken, Kommunen, Selbsthilfe-Kontaktstellen und Unternehmen.

Auch Medien sind wichtige Partner, um unsere Botschaft zu vermitteln. Deshalb beschäftigten wir uns auch mit der Frage, wie auf der örtlichen und regionalen Ebene persönliche Kontakte zu Journalist\*innen hergestellt werden können. Das sollte grundsätzlich im Zusammenhang mit einem bestimmten Anlass geschehen, z.B. der „Aktionswoche Alkohol“ oder Veranstaltungen und Projekten des Kreuzbundes. Diese werden insbesondere von Rundfunkjournalist\*innen häufig als „Aufhänger“ genutzt, um über eine persönliche Geschichte zu berichten. Im Vorfeld sollte sich also jemand aus dem Verband bereit erklären und sich darauf vorbereiten, mit seiner „Suchtgeschichte“, seiner Stimme und seinem Gesicht vor das Mikrofon und die Kamera zu treten.

Übrigens hatte Gunhild Ahmann am Freitagnachmittag vor dem offiziellen Beginn des Seminars einen Besuch des MDR-Landesfunkhauses Sachsen-Anhalt organisiert. Es liegt vom Roncalli-Haus gesehen auf der anderen Seite der Elbe und ist zu Fuß in ca. 20 Minuten erreichbar. Die sieben Teilnehmenden erfuhren dabei u.a., wie Regionalnachrichten im Hörfunk zusammengestellt werden und dass Talkshow-Gäste im Fernsehen keine kleinkarierten Hemden oder bunt gemusterte Blusen anziehen sollten.



Von links: Detlev Vietz, Gunhild Ahmann, Günter Wittek und Johannes Krause

Ein besonders gutes Beispiel für eine gelungene Zusammenarbeit ist das Lotsennetzwerk. Das erste Projekt dieser Art ging 2008 an den Start, Koordinator war Frank Hübner, damaliger Vorsitzender des Kreuzbund-Diözesanverbandes Erfurt, der leider inzwischen verstorben ist. Träger des Projekts war der fdr, der Fachverband Drogen- und Suchthilfe e.V. Das Lotsennetzwerk Thüringen hat mittlerweile Modellfunktion für ähnliche Ein-

richtungen in ganz Deutschland: Inzwischen gibt es bundesweit elf Lotsennetze.

Zwei sehr engagierte Vertreter stellten am Samstagnachmittag ihre Aufgaben vor: Johannes Krause, Lotse im Berliner Lotsennetzwerk, und Günter Wittek, Koordinator des bundesweiten Lotsennetzwerks. Ziel ist es, suchtkranke Menschen möglichst früh zu erreichen und ins Hilfesystem zu vermitteln, also auch in die Sucht-Selbsthilfe, und zwar durch ehrenamtliche Lotsen. Sie sind selbst suchtbetroffen, sollten stabil abstinent leben, einer Selbsthilfegruppe angehören und sich regelmäßig fortbilden. Sie kontaktieren hilfesuchende Menschen schon während der Entgiftung oder der stationären Entwöhnung, denn gerade der Anfang eines cleanen Lebens fällt oft schwer. Die Lotsen koordinieren zwischen Klinik, Jobcenter oder Schuldenberatung und begleiten auf Wunsch auch Angehörige. Das Motto der Lotsen lautet: „Wir bringen Dich in den sicheren Hafen.“

*Gunhild Ahmann,  
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*



Die Seminarteilnehmenden im Plenum

# Viele Themen für die DV-Geschäftsführungen

Bei einem digitalen Treffen der DV-Geschäftsführungen am 1. März 2025 standen organisatorische und verwaltungstechnische Fragen und die Einführung einer Cloud-Lösung für die gemeinsame Speicherung von Daten auf der Tagesordnung. Die Leitung der Veranstaltung hatte Bundesgeschäftsführerin Dr. Daniela Ruf.

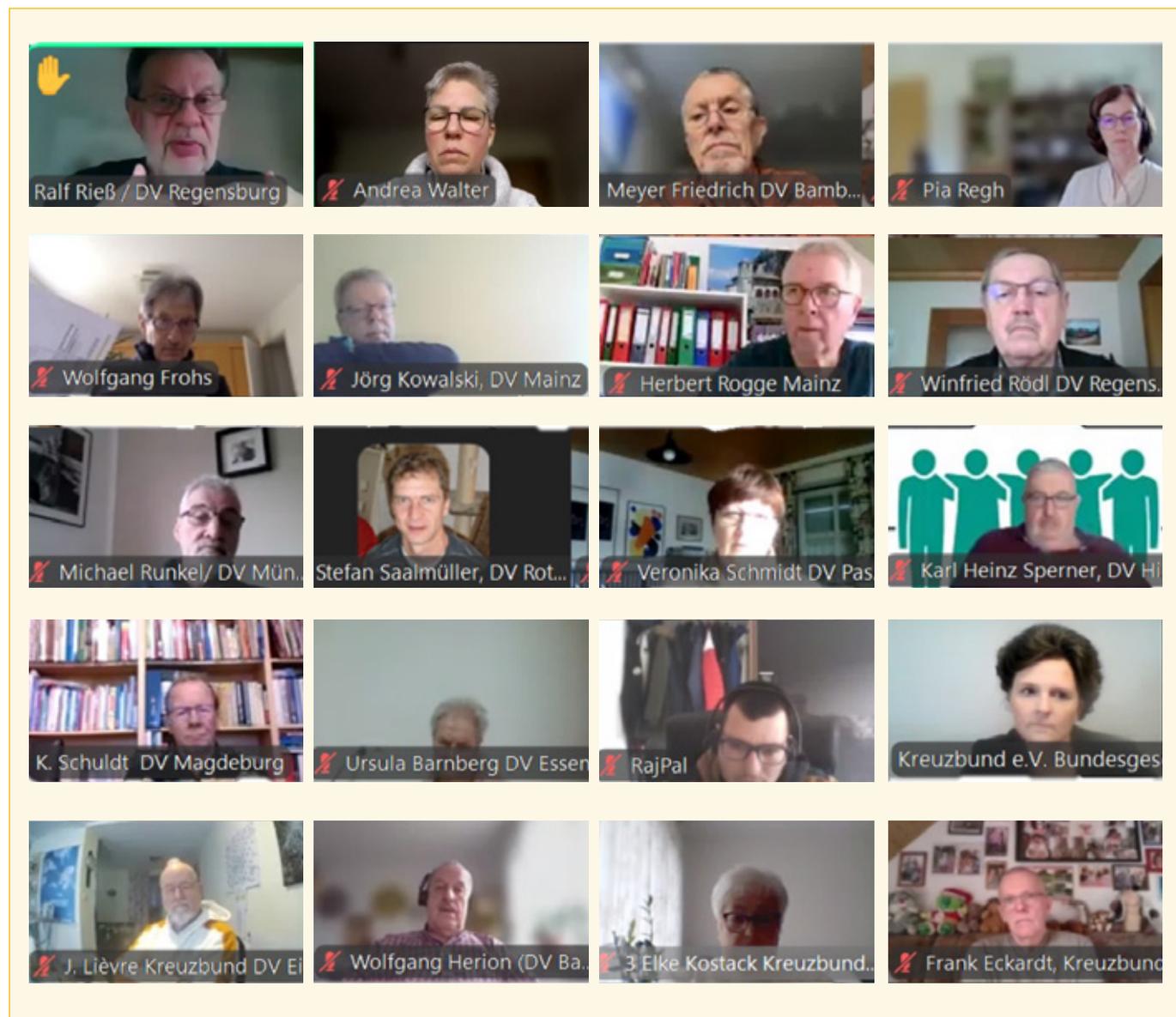
Andrea Walter, Mitarbeiterin für die Mitgliederverwaltung, informierte darü-

ber, wie die Diözesanverbände Datenschutz und einen ausreichenden Versicherungsschutz sicherstellen können. Auch Möglichkeiten der Finanzierung durch die Deutsche Rentenversicherung sind erörtert worden.

Die Kostenstruktur der Verbandszeitschrift „Weggefährte“, das Barrierefreiheitsstärkungsgesetz, das institutionelle Schutzkonzept und eine mögliche Beitragserhöhung waren weitere The-

men. Außerdem informierten die Diözesanverbände über ihre Neuigkeiten und besondere Ereignisse.

Die 30 Teilnehmenden vereinbarten ein weiteres digitales Treffen im Herbst. Das nächste Treffen ist für den 7. März 2026 in digitaler Form geplant, im Jahr 2027 findet dann wieder ein zweitägiges Präsenztreffen in dieser Runde statt.



# Neue Falblätter

Der Kreuzbund-Bundesverband hat seine Infomaterialien neu aufgelegt. Es gibt vier neue Falblätter, die von der DAK-Gesundheit gefördert wurden und deswegen kostenlos in der Bundesgeschäftsstelle bestellt werden können. Wir haben die Zielgruppen bzw. die Aufteilung so bei-

halten wie bisher: Es gibt einen Flyer für Betroffene, er hat den Titel „Wieder klar werden“. Ein Flyer richtet sich an Angehörige von Suchtkranken mit dem Titel „Gemeinsam stark sein“. Ein Falblatt mit dem Titel „Unterstützung für suchtkranke Menschen und Angehörige“ ist zur Wei-

tergabe und Information für (potenzielle) Kooperationspartner, Medien und Interessierte gedacht. Zusätzlich weisen wir in einem kleineren Falblatt im Smartphone-Format auf den Chat und die App hin.



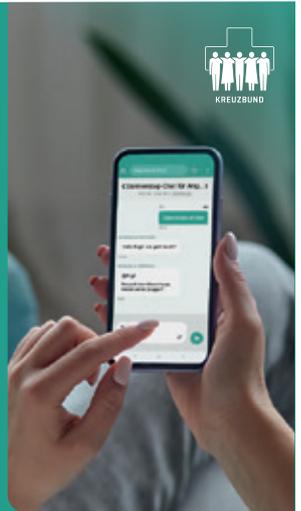
**Wieder klar werden**



Angehörigen-Selbsthilfe:  
**Gemeinsam stark sein**



**Unterstützung für suchtkranke Menschen und Angehörige**



**Sucht-Selbsthilfe: Chat & App**

## Auf den Notfall vorbereitet



Eine starke Gemeinschaft, ein intensiver Zusammenhalt und vielfältige Aktivitäten rund um die Sucht-Selbsthilfe kennzeichnen den Kreuzbund. Hier vereinen sich Tradition und Moderne – Altbewährtes wird durch neuzeitliche Angebote ergänzt.

Eines dieser Angebote zeigt sich in der KreuzbundApp. Sie ist im Play Store und im App Store verfügbar. Sie bietet Hilfe, um zurück in ein selbstbestimmtes Leben zu finden, das von Freiheit, innerer Balance und Selbstfürsorge gekennzeichnet ist.

Die KreuzbundApp kann zu einer verlässlichen Begleiterin suchtkranker Menschen werden, die ihnen jederzeit unterstützend zur Seite steht. Sie motiviert und verhilft dazu, neue Gewohnheiten zu entwickeln. Sie bietet umfangreiche Tools, u.a. einen kurzen Weg zum Kreuzbund-Chat und zur Online-Beratung der Caritas.

Darüber hinaus können die Nutzer\*innen im Rahmen der Gruppensuchfunktion erfahren, welche Selbsthilfegruppen es in ihrer Nähe gibt. Außerdem gibt es Informationen zum Thema Sucht und ein Quiz.

Der „Notfallbutton“ fordert die Nutzer\*innen dazu auf, genau zu formulieren, aus welchem Grund sie nicht mehr trinken möchten. Es geht um Frühwarnsignale des Körpers, des Verhaltens, der Gefühle und Gedanken, um einem Rückfall vorzubeugen. Darin sind auch wichtige Notfallnummern zu finden.

Die Nutzer\*innen werden aufgefordert, Vereinbarungen mit sich selbst oder einem wichtigen Menschen zu treffen.

In der Fotobox können Bilder und Erinnerungen hinterlegt werden, die die Nutzer\*innen in ihrem Vorhaben bestärken und unterstützen.

## Wir sagen DANKE!

Im Jahr 2024 haben verschiedene Krankenkassen den Kreuzbund-Bundesverband wieder mit ihren Fördersummen unterstützt und damit mehrere Maßnahmen und Projekte ermöglicht. Insgesamt erhielt der Bundesverband Fördermittel der gesetzlichen Krankenkassen in Höhe von 159.730 €.

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

Die übrigen Mittel stellten die DAK Gesundheit (30.730 €) und der AOK-Bundesverband (9.000 €) zur Verfügung. Diese Fördermittel sind Projektmittel der GKV.

Weiterhin dankt der Bundesverband für Nachsorgemittel der Deutschen Ren-

tenversicherung Bund in Höhe von 143.811,16 € und der Knappschaft in Höhe von 4715,62 €, die auf der Grundlage von Paragraph 31 Abs.1 Nr.3 SGB VI von Rentenversicherungsträgern bewilligt werden. Der größte Teil dieser Zuwendungen dient der Mitfinanzierung der beiden Suchtreferentenstellen des Bundesverbandes.

Der Verband der Diözesen Deutschlands (VDD) hat den Kreuzbund mit pauschalen Mitteln in Höhe von 50.000 € gefördert. Vom Deutschen Caritasverband (DCV) kamen 16.452 €.

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

*Dr. Daniela Ruf,  
Bundesgeschäftsführerin*



## Das KREUZBUND-FORUM Weggefährten im Netz

„Der Kreuzbund“ – das ist für Weggefährtinnen und Weggefährten zunächst immer die eigene Gruppe vor Ort. Die gesamte solidarische Weggefährten-Gemeinschaft geht jedoch darüber hinaus. Das Kreuzbund-Forum bietet Menschen im Kreuzbund die Möglichkeit, sich einmal monatlich digital zu treffen und sich zu bestimmten Themen miteinander auszutauschen. So können wir die Vielfalt im Kreuzbund erleben und mitgestalten, denn digital können sich Weggefähr-

tinnen und Weggefährten aus dem gesamten Bundesgebiet kennenlernen, die sich sonst nie begegnet wären. Das Kreuzbund-Forum spricht Angehörige ebenso an wie Suchtbetroffene.

Die Themen des Forums sind sehr vielfältig: In den bisherigen Foren seit April 2023 ging es z.B. um Angehörige von Suchtkranken, Resilienz, Motivation, Öffentlichkeitsarbeit, den Kreuzbund-Gründer Josef Neumann, Rückfall, Stigmatisierung von Suchtkranken.

Außerdem werden im Forum Erfahrungen ausgetauscht über die abstinente, suchtmittelfreie Lebensführung, und es wird Wissen über Abstinenz und Sucht vermittelt. Und wir sprechen auch über das Verbandsleben des Kreuzbundes.

Das Forum findet an jedem ersten Mittwoch im Monat in der Zeit von 18:00 Uhr bis ca. 19.30 Uhr statt. Den Teilnehmenden entstehen keine Kosten.

Wer dabei sein möchte, sollte sich über unsere Internetseite anmelden: [www.kreuzbund.de/de/forum-anmeldung.html](http://www.kreuzbund.de/de/forum-anmeldung.html). Alle Angemeldeten bekommen dann automatisch den Teilnahmelink per Mail. Die jeweiligen Themen werden in der Regel mehrere Wochen im Voraus angekündigt.

## Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

„Keiner – sucht – allein: Angehörige im Blick“, so lautete der Titel unserer letzten Herbst-Arbeitstagung.

Gerne möchten wir das Thema „Angehörige“ fortsetzen, daher laden wir alle Interessierten herzlich zu einem digitalen Austauschtreffen ein mit demselben Motto: „Keiner – sucht – allein“ – keiner muss vor Ort allein nach Lösungen und Ansätzen suchen, um Angehörige besser zu erreichen –

wir machen uns gemeinsam auf den Weg.

Die Veranstaltung findet am **26. Juni 2025 um 18:30 Uhr** statt. Die Zugangsdaten verschicken wir kurz vorher.

Die Veranstaltung wird von der Bundesgeschäftsstelle koordiniert und zusammen mit dem Arbeitsbereich „Familie als System“ und seiner Leiterin Elisabeth Keller durchgeführt. Marianne Holthaus, Suchtreferentin in der Kreuzbund-Bundesgeschäftsstelle, gibt zunächst einen Input. Anschließend stellt Renate Lutz die Angehörigenarbeit des Diözesanverbandes

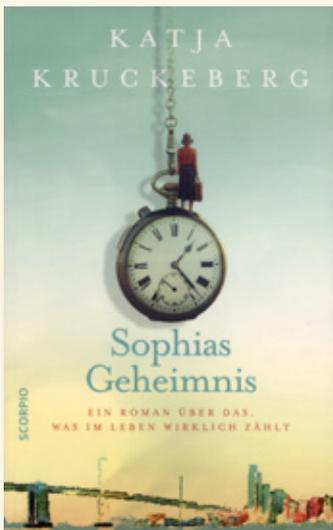
des Rottenburg-Stuttgart vor und Elisabeth Keller das Projekt „Angehörige von Suchtkranken stärken“.

Auf der Basis dieser beiden „good practice“-Beispiele wollen wir uns dann austauschen und weitere Beispiele von Angehörigenarbeit sammeln. Ziel ist es, mehr von der wertvollen Arbeit, die bundesweit in diesem Bereich geleistet wird, zu erfahren und voneinander zu lernen.

Wir würden uns freuen, Sie/Euch bei der Veranstaltung begrüßen zu dürfen!

Marianne Holthaus

## B U C H T I P P



Katja Kruckeberg:

### Sophias Geheimnis

Ein Roman über das, was im Leben wirklich zählt

272 Seiten, 18 €  
ISBN 978-3-95803-619-2  
Scorpio Verlag, München 2024

#### Das Buch:

Von einem Termin zum nächsten und alles immer aktuell im Blick behalten, Beziehungen pflegen und dabei das eigene Leben nicht aus den Augen

verlieren. So geht es Sophia, einer jungen Frau aus Berlin, die als Coachin durch die Welt hetzt. Schließlich begegnet ihr am Flughafen von San Francisco der Bankier Leonardo. Er bittet sie, das Lebenswerk seiner verstorbenen Frau Barbara zu vollenden, ein Buch, in dem sie ihre Erkenntnisse eines glücklichen und ausgewogenen Lebens zusammentragen wollte. Sophia erfährt von einer Bank, in der die Menschen nicht ihr Geld, sondern ihre Zeit anlegen können, um ein glückliches, gesundes und langes Leben zu führen. Von diesem Tag an erhält Sophia regelmäßig Briefe, in denen Leonardo ihr von seinen und Barbaras Reisen um die Welt erzählt, immer auf der Suche nach dem Geheimnis eines gelingenden Lebens. Noch bevor die Geschichte eine unerwartete Wendung nimmt und Leonardos Geheimnis fast unmerklich immer mehr zu Sophias Geheimnis wird, spürt die junge Frau plötzlich die Kraft, all das zu ändern, was sie vorher zurückgehalten hat.

Ähnlich wie „Die Mitternachtsbibliothek“ und „Das Cafe am Rande der Welt“ ist das Buch eine Liebeserklärung an das, was unser Leben einzigartig und bedeutsam macht. Es wirft die Frage auf, was wir eigentlich mit unserer Lebenszeit anstellen, und zwar nicht im Sinne von täglichem Zeitmanagement, sondern von einer größeren Perspektive ausgehend.

#### Die Autorin:

Dr. Katja Kruckeberg ist Executive Coach und begleitet seit über 20 Jahren weltweit Top-Entscheider dabei, ihr Potenzial zu entfalten. Sie gilt als führende Expertin für Mindset & Business. Durch ihre Beratungs-, Coaching- und Speaker-Services und ihre Bücher hat sie im Laufe der Jahre tausende Führungskräfte und Einzelpersonen in Organisationen erreicht, die von DAX-Unternehmen bis hin zu den führenden Business Schools der Welt reichen.

„Sophias Geheimnis“ ist ihr Herzensprojekt, mit dem sie Menschen in den unterschiedlichsten Lebensphasen und -umständen inspirieren möchte, ihr Leben und v.a. ihre körperliche, emotionale und soziale Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen und wieder mehr an sich zu glauben.

Das Buch ist mit der Biografie der Autorin verknüpft: Sie wurde in ihrer Jugend als Landesmeisterin im 200m-Sprint von Georgia (USA) gekürt, ihr Leben änderte sich aber drastisch mit Anfang 20 nach einer multiplen Virusinfektion. Sie rang lange mit einer komplexen CFS-Symptomatik und konnte nur mühsam durch eine Kombination von schulmedizinischen und ganzheitlichen Ansätzen und einer neuen psychologischen Herangehensweise wieder zu Kräften kommen.

# „Der Junge Kreuzbund ist die Zukunft“

Die Multiplikator\*innen des Arbeitsbereichs „Junger Kreuzbund“ kommen aus unterschiedlichen Lebenswelten und haben verschiedene Lebensentwürfe – es sind Akademiker\*innen, Handwerker\*innen, IT-Spezialisten, Erzieherinnen, Familienväter und Kinderlose, Rentner. Die meisten von ihnen haben eine Suchterkrankung bewältigt. Nur wenige sind Angehörige. Gunhild Ahmann hat sich über die Besonderheit dieses Arbeitsbereichs, seine bisherigen Leistungen und seine Zukunft mit Maria Weber, Leiterin des Arbeitsbereichs, Marianne Holthaus und Fabian Schroer, Referenten des Kreuzbund-Bundesverbandes, unterhalten. Marianne Holthaus war viele Jahre für den Arbeitsbereich zuständig und hat diese Aufgabe jetzt an Fabian Schroer übergeben.

**WEGGEFÄHRTE:** Was ist die Besonderheit des Arbeitsbereichs „Junger Kreuzbund“ im Vergleich zu den anderen Arbeitsbereichen?

**Marianne Holthaus / Fabian Schroer:** Im Arbeitsbereich „Junger Kreuzbund“ gibt es eine höhere Fluktuation innerhalb der Multiplikatoren-Gruppe. Mit jüngeren Lebenswelten geht ein weniger gesetzelter Lebensstil einher. Manche schnuppern auch nur herein in die Rolle des Multiplikators und bleiben nur für kurze Zeit. Leider geht auch die Zahl der Beauftragten aus den Diözesen zurück.

Auch in den Gruppen „Junger Kreuzbund“ geht es „bunter“ zu - hinsichtlich der Lebenswelten und der Altersspanne; die Konsummuster sind heterogener als in klassischen Kreuzbund-Gruppen; viele junge suchtkranke Menschen konsumieren nicht nur Alkohol, sondern auch Cannabis oder illegale Drogen. Es gibt dort mehr Menschen mit Drogenerfahrungen, mit stoffungebundenen Süch-

ten und mit Doppeldiagnosen, d.h. sie haben neben der Sucht auch eine andere psychische Erkrankung.

**Was sind die bisherigen Leistungen des Arbeitsbereiches?**

**Marianne Holthaus:** Der Arbeitsbereich „Junger Kreuzbund“ steht für den niedrigschweligen Kreuzbund. Die dort versammelten Multiplikatorinnen und Multiplikatoren tragen das Konzept der zieloffenen und suchtbegleitenden Gruppenarbeit weitgehend mit. Hier sind z.B. auch Menschen willkommen, die hinsichtlich ihrer Abstinenzmotivation noch schwankend sind. So konnten aus diesem Kontext heraus wichtige Impulse in den Verband vermittelt werden. Noch vor Jahren wurde der „Junge Kreuzbund“ mit diesem Selbstverständnis unter dem sogenannten „Vordach“ des Kreuzbundes mitgedacht. Was früher das „Vordach“ war, scheint heute selbstverständlicher zu sein. Dies haben die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren immer wieder versichert.

**Welchen Eindruck hast du, Fabian, von den Beauftragten des Arbeitsbereichs?**

**Fabian Schroer:** Ich habe eine Aufbruchstimmung unter den Multiplikator\*innen wahrgenommen. Sie sind voller Tatendrang, haben viele Ideen und wollen innerhalb und außerhalb des Kreuzbundes sichtbar werden. Sie möchten Veranstaltungen organisieren und wünschen sich dabei Akzeptanz und Unterstützung durch den Verband. Um das zu realisieren, sollten die Netzwerke innerhalb und außerhalb des Kreuzbundes ausgebaut werden.

**Wie schätzt ihr die zukünftige Entwicklung des Arbeitsbereichs ein?**

**Marianne Holthaus / Fabian Schroer:** Wir wünschen uns, dass es wieder mehr Beauftragte für diesen Arbeitsbereich gibt und dass es denen, die diese Aufga-



be bereits übernommen haben, gelingt, jüngere Themen im Verband zu platzieren und „junge“ Impulse für die Weiterentwicklung des Verbandes zu geben.

**Maria Weber:** Ich habe festgestellt, dass unter den jungen suchtkranken Menschen der Wunsch nach Präsenztreffen ausgeprägter ist als in den anderen Altersgruppen. Trotz aller digitaler Möglichkeiten wollen sie sich face-to-face begegnen, nicht nur am Bildschirm. Das liegt sicherlich nicht an fehlenden Kompetenzen, sondern vielleicht daran, dass häufig ihre Arbeitswelt schon digital geprägt ist.

Die Zukunft des jungen Kreuzbundes hängt meiner Meinung wesentlich von der Unterstützung der Multiplikator\*innen durch die Untergliederungen ab, v.a. durch die DV-Vorstände. Sie sollten gut an den Vorstand angebunden sein, dort Gehör finden und sich regelmäßig miteinander austauschen. Mein Eindruck ist, dass die Anliegen des jungen Kreuzbundes leider manches Mal nicht in den Verband weitergetragen werden - das hängt natürlich auch von persönlichen Beziehungen ab. Der Austausch zwischen den Beauftragten und den Vorständen wird außerdem dadurch erschwert, dass die Multiplikator\*innen im Arbeitsbereich „Junger Kreuzbund“ häufiger wechseln, z.B. weil sie einen neuen Job haben und umziehen oder Nachwuchs bekommen und dann keine



Marianne Holthaus



Fabian Schroer



Maria Weber

Zeit mehr für eine ehrenamtliche Funktion haben.

Meine Botschaft an die Untergliederungen lautet: Der „Junge Kreuzbund“ ist die Zukunft des Kreuzbundes, d.h. er braucht Unterstützung, damit er sich weiterentwickeln kann. Das bedeutet nicht, dass alle „alten“ Gruppen sich jetzt ändern oder umstellen müssen. Wir sollten einen Mittelweg finden zwischen den Bedürfnissen der jungen und der alten Gruppenmitglieder.

**Brauchen junge Suchtkranke altershomogene Gruppen? Was spricht dafür?**

**Maria Weber:** Unter jungen suchtkranken Menschen gibt es häufig ein intuitives Verständnis füreinander, es braucht keine „Übersetzung“ für die älteren Gruppenmitglieder. Auch die gemeinsame Freizeitgestaltung fällt leichter, weil es ähnliche Interessen gibt, z.B. in Bezug auf Sport und Musik.

Nach meiner Erfahrung ist es für junge Menschen, die ihre Suchterkrankung bewältigt haben, zunächst wichtig, sich von den Eltern abzunabeln und in eine eigene Wohnung zu ziehen. Sie haben in ihren Herkunftsfamilien nicht immer Liebe und Geborgenheit erfahren, umso wichtiger ist eine Abgrenzung. Sie wollen selbständig sein, eigenes Geld verdienen und einen Rückzugsort haben. Die Distanz ist auch für die Eltern wich-

tig, erst die Abnabelung ermöglicht es, wieder eine gute Beziehung zwischen den Generationen aufzubauen. Bei diesem Prozess können sich die jungen Suchtkranken gegenseitig unterstützen.

**Lassen sich junge suchtkranke Menschen in altersgemischte Selbsthilfegruppen integrieren? Wie kann das gelingen?**

**Maria Weber:** Das funktioniert, wenn die Gruppe es will, sich darauf vorbereitet und sich z.B. in Seminaren über andere Suchtformen informiert. Wenn eine Gruppe stark ist und andere Lebensformen toleriert, fühlen sich dort auch junge suchtkranke Menschen wohl – davon bin ich überzeugt.

**Marianne Holthaus / Fabian Schroer:** Das Lebensalter ist nicht entscheidend, sondern die Lebensform. Auch unter den älteren Gruppenmitgliedern gibt es Menschen, die nicht so etabliert leben, die noch auf der Suche sind nach alternativen Wegen und Lebenskonzepten. Menschen, die eine Suchtmittelabhängigkeit bewältigt haben, haben häufig lange in Subkulturen gelebt. Ihre Bedürfnisse passen auch später nicht so gut zum „Mainstream“. Sie brauchen einen anderen Raum, um auf ihre Art und Weise leben zu können. Das bedeutet, dass es in altersgemischten Gruppen eine große Vielfalt an Lebensentwürfen gibt – und das erfordert viel Toleranz und Akzeptanz.

Es kann aber auch genau andersherum sein: Viele suchtkranke Menschen haben schon früh keine tragenden Strukturen in ihrer Herkunftsfamilie oder in der Schule erlebt, ihnen fehlte eine gute soziale Einbindung als Schutz vor psychischen Erkrankungen. Der Suchtmittelkonsum verzögert häufig das Erwachsenwerden bzw. verschiebt diesen Prozess zeitlich nach hinten. Dann entsteht der Wunsch nach Normalität, also beruflich Fuß zu fassen, eine(n) Partner\*in zu finden und vielleicht eine Familie zu gründen.



**Weitere Informationen:**

Fabian Schroer  
Suchtreferent des Kreuzbund-Bundesverbandes  
E-Mail: schroer@kreuzbund.de

Maria Weber  
Leiterin des Arbeitsbereichs „Junger Kreuzbund“  
E-Mail: mw.mariaweber@web.de

# Die Lebensphasen passen manchmal nicht zueinander

**S**ören Mindhoff (35) leitet seit zwei Jahren eine Gruppe für junge suchtkranke Menschen in Düsseldorf. Er ist vor drei Jahren zum Kreuzbund gekommen, nachdem die Caritas-Suchtberatungsstelle ihn dorthin vermittelt hatte. Als dann mehrere jüngere Leute auf verschiedene Kreuzbund-Gruppen verteilt waren, entstand der Wunsch, eine eigene Gruppe zu gründen. In Düsseldorf gibt es keine andere Selbsthilfegruppe für junge suchtkranke Menschen.



Sören Mindhoff

Der jüngste Besucher ist 19 Jahre alt, der älteste ist Sören selbst. Von 20 Besucher\*innen kommen ca. acht bis zwölf regelmäßig, die anderen sporadisch. Viele von den jungen Menschen wollen sich nicht an eine Gruppe binden. Der feste Kern sorgt für Stabilität, die anderen für Bewegung. Am Anfang waren es fast nur Männer, inzwischen ist das Geschlechterverhältnis ziemlich ausgeglichen.

Sören ist gelernter Koch, hat auf einem Kreuzfahrtschiff und als Küchenchef in mehreren Hotels gearbeitet. Den beruflichen Stress versuchte er durch den Konsum von Alkohol, Drogen oder Medikamenten zu bewältigen. Bei der Arbeit lernte er auch vor neun Jahren seine jetzige Frau Jennifer kennen, die ihn regelmäßig zur Gruppe begleitet. Als er vor viereinhalb Jahren eine Überdosis von Medikamenten eingenommen hatte, brachte seine Frau ihn in die Psychiatrie. „Zu dem Zeitpunkt war es für mich gut, dass sie mir kräftig in den A.... getreten hat, damit ich wieder in die Spur komme“, erinnert er sich. Es folgte eine psychosomatische Reha, dort wies man ihn auf die Bedeutung der Selbsthilfe hin. Auch beruflich hat er sich neu orientiert und macht zurzeit eine Umschulung zum Kaufmann im Gesundheitswesen bei der AOK. In seiner Freizeit macht er Kraftsport und

kümmert sich um einen Schrebergarten – ein wichtiger Ausgleich zum Job und zum Ehrenamt im Kreuzbund.

Auf die Frage wie sich seine Gruppe von den altersgemischten Kreuzbund-Gruppen unterscheidet antwortet er, dass es dort nicht so viele Regeln gibt, das sei bewusst so entschieden worden. Außerdem könne man von den Besucher\*innen keine Abstinenz erwar-

ten, das sei unrealistisch. Abstinenz werde hier als Prozess verstanden. Viele kommen, um sich zu informieren und um herauszufinden, ob die Abstinenz wirklich ihr Ziel ist. Auf diesem Weg passieren Rückfälle, das ist ok, sagt Sören. Deswegen müsse sich niemand schämen. „Auch wenn ich seit viereinhalb Jahren abstinent lebe, bin ich mir nicht hundertprozentig sicher, dass mir das nicht auch nochmal passiert“, gesteht er.

Wenn jemand aber mehrfach betrunken oder unter Drogeneinfluss zur Gruppe kommt, werde das auf Dauer nicht akzeptiert. Derjenige müsse seine Entscheidung zur Abstinenz noch mal überdenken. „Bei uns gibt es keinen betreuten Konsum“, stellt er klar. Gleichzeitig sieht er es als Vertrauensbeweis, wenn jemand nach einem Rückfall wieder in die Gruppe kommt, auch wenn es Wochen oder Monate her ist.

Die meisten Gruppenmitglieder sind mehrfachabhängig, einige haben eine weitere psychische Krankheit, z.B. Depressionen oder Persönlichkeitsstörungen. Das stellt die Gruppenleitung manchmal vor die Frage, wo die Grenzen zwischen Selbsthilfe und Therapie überschritten werden. Auch haben nicht alle Gruppenbesucher\*innen eine Therapie absolviert, d.h. sie haben sich u.U. noch nicht mit den Hintergründen ihrer Abhängigkeitserkrankung auseinandergesetzt. Das hat ihn auf die Idee gebracht, in Zukunft einen Therapeuten in eine Gruppenstunde einzuladen, um hier mögliche Schwellenängste abzubauen.

Die Gesprächsthemen sind sehr gemischt, es wird auch nicht immer über Sucht gesprochen, sondern über persönliche Entwicklungsprozesse und –phasen. „Die Frage ist, wo war ich vor einem Jahr, und wo stehe ich heute? Wie bin ich gewachsen?“ Wichtige Themen in dieser Selbstfindungsphase sind die Herkunftsfamilie, Freundschaften und (gescheiter-



Beliebtes Fotomotiv auf einer Wanderung

te) Partnerschaften. „Junge Menschen brauchen einen eigenen Raum zum Reden, ein 18-jähriger und ein 60-jähriger leben in verschiedenen Welten und sind nicht auf Augenhöhe“, ist Sören Erfahrung. Natürlich gebe es auch ältere suchtkranke Menschen, die sich in jungen Lebenswelten bewegen und sich gut in junge Menschen hineinfühlen können, das sei aber nicht die Regel. Ihr Leben verlaufe meist in geregelten Bahnen, während viele junge Menschen nach der Bewältigung ihrer Suchterkrankung zunächst damit beschäftigt sind, sich ein neues Leben aufzubauen.

Da sich viele Gruppenmitglieder von ihren konsumierenden Bekannten- und

Freundeskreisen fernhalten wollen, sind auch gemeinsame Freizeitaktivitäten wichtig. Sie verabreden sich z.B. zum Frühstück oder zu Filmabenden. Außerdem trifft sich ein harter Kern von zehn Personen einmal im Quartal zum Wandern. Da geht es dann beispielsweise 13 bis 15 Kilometer durch den Düsseldorfer Süden, und zwar zusammen mit dem Elternkreis Mettmann. Ein Wunsch der Gruppe ist es, irgendwann im Sommer ein alkoholfreies Open-Air-Festival zu organisieren, selbstverständlich mit Unterstützung des Kreuzbund-Stadtverbandes Düsseldorf.

Außerdem möchte Sören seine Funktion als Gruppenleiter gern übergeben,

bisher kann er aber niemanden dazu bewegen. Aber das hat garantiert nichts mit dem Alter zu tun...

*Gunhild Ahmann,  
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*

Die Gruppe „Junger Kreuzbund II“ unter der Leitung von Sören Mindhoff trifft sich am Dienstag von 18.45 Uhr bis 20.15 Uhr im BZ, Hubertusstr. 3, 40219 Düsseldorf

Eine weitere Gruppe „Junger Kreuzbund I“ trifft sich dort am Dienstag von 18 Uhr bis 19.30 Uhr unter der Leitung von Kamil Szachowski.

## Auszeichnung für den „Jungen Kreuzbund“

Selbsthilfe ist ein wichtiger Baustein in der Genesung und spielt eine wichtige Rolle bei der Begleitung von suchtbetroffenen Menschen und ihren Angehörigen. Dieses Engagement wurde am 28. September 2024 in Köln bei der Verleihung des Selbsthilfepreises NRW 2024 gewürdigt, bei der auch der „Junge Kreuzbund Düsseldorf“ zusammen mit weiteren Projekten ausgezeichnet wurde. Die Anwesenheit und Begleitung von und mit Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach und dem Kölner Bürgermeister Dr. Ralf Heinen bezeugt die hohe Bedeutung von Selbsthilfe in der heutigen Zeit.

Somit durften wir als Gruppenleitung des „Jungen Kreuzbundes“ einen spannenden Ausflug in die Nachbarstadt Köln antreten. Wir waren unter den ersten zwölf nominierten Gruppen der engagierten Selbsthilfe. Beworben hatten sich über 90 Gruppen aus ganz NRW.

Neben einem bunten Rahmenprogramm erwartete uns die Bekanntgabe der Gewinner in vier verschiedenen Kategorien: Vernetzung, Kreativität, Engagement und Innovation. Der „Junge



Von links: Jennifer und Sören Mindhoff, Kamil Szachowski und Klaus Kuhlen

Kreuzbund Düsseldorf“ war in der vierten Kategorie vertreten. Und tatsächlich sollte sich unser Engagement an diesem Abend bezahlt machen. Im vierten goldenen Umschlag wartete unser Gruppennamen!

Wir können an dieser Stelle nur einmal mehr „DANKE“ sagen an alle, die uns auf dieser Reise begleitet haben und die das Wachstum und die Entwicklung der jungen Sucht-Selbsthilfe unterstützen.

Wir sind unglaublich stolz und dankbar, dass wir diesen Preis nach so kurzer Zeit erhalten durften und nehmen die neue Energie mit in unsere weitere Entwicklung.

Der starke Zulauf zu unseren Gruppen zeigt deutlich, dass unser Konzept der jungen Sucht-Selbsthilfe richtig und wichtig ist. Wir werden weiter für die Gruppen und die Bühne junger erwachsener Menschen arbeiten!

Die gleichzeitige Auszeichnung der uns nahestehenden Selbsthilfegruppe „Eltern suchtkranker Kinder“ hat diesen Abend perfekt abgerundet. Wir arbeiten bereits seit einiger Zeit in verschiedenen Projekten zusammen und freuen uns auf weitere gemeinsame Aktivitäten. Besonders hervorzuheben sind unsere „Walk & Talk“-Wanderungen, die es Eltern und Menschen mit Abhängigkeitserfahrungen ermöglichen, in einer entspannten Atmosphäre in der Natur in den Dialog zu treten. Das ist für beide Seiten unglaublich bereichernd.

*Sören Mindhoff & Kamil Szachowski  
Gruppenleitung „Junger Kreuzbund  
Düsseldorf“*



# Junge Sucht-Selbsthilfe – ein eigenständiges Hilfeangebot

**H**eidrun Koop ist seit 2019 Referentin in der Bundesweiten Koordinierungsstelle für junge Abhängige. Die Stelle ist beim Deutschen Caritasverband (DCV) in Freiburg angesiedelt, arbeitet jedoch verbandsübergreifend. Ziel ist es, junge suchtkranke Menschen für die Sucht-Selbsthilfe zu interessieren und sie in der Gruppenarbeit zu unterstützen. Frau Koop konnte in den vergangenen Jahren die Entstehung vieler neuer Gruppen mitverfolgen. Die meisten Gruppen sind einem Verband, einer Beratungsstelle oder einer Selbsthilfe-Kontaktstelle angeschlossen, nur wenige sind völlig unabhängig. Gunhild Ahmann hat sich mit Heidrun Koop über ihre Aufgabe unterhalten.

**WEGGEFÄHRTE: Was macht die Koordinierungsstelle konkret?**

**Heidrun Koop:** Die Koordinierungsstelle sammelt alle bekannten Selbsthilfeangebote für junge Abhängige, sofern die Verantwortlichen zustimmen, in einer zentralen Datenbank. Das sind sowohl Vor-Ort- als auch digitale Angebote.

Weitere Schwerpunkte liegen auf der Unterstützung und Vernetzung von Leitungen junger Gruppen. Wir stellen ihnen Informationen zur Verfügung, bringen sie miteinander in Kontakt und unterstützen sie dabei, ihre Interessen nach außen zu tragen – insbesondere an Fachkräfte, die mit jungen Menschen in Kontakt stehen und auf Selbsthilfe verweisen können.

**Warum braucht es eine verbandsübergreifende Koordinierungsstelle?**

Für junge Menschen gibt es relativ wenige Sucht-Selbsthilfe-Angebote. Diese Gruppen sind verstreut in verschiedenen Verbänden, Einrichtungen oder Selbsthilfekontaktstellen angesiedelt – manchmal



Heidrun Koop

auch von Einzelpersonen organisiert, und somit für junge Abhängige nicht einfach zu finden.

Zudem kann das Engagement in diesen Gruppenangeboten herausfordernd sein, da sie vor Ort möglicherweise keine Mistreitende zu dem Thema haben und sie oft in einem Alter sind, in dem dieses Ehrenamt auf einen vollen Alltag mit vielen beruflichen und sozialen Herausforderungen noch draufkommt.

**Welche Altersgruppe ist mit jungen Abhängigen konkret gemeint?**

Mit „jungen Abhängigen“ sind in der Regel Personen bis etwa 40 Jahre gemeint. Es gibt aber vereinzelt auch ältere Menschen, die noch in dieser Gruppe aktiv sind. Sie verbindet häufig gemeinsame Freizeitinteressen wie Partymachen, Bouldern oder Go-Kart, und sie sind oft noch ähnlich in Bewegung wie die Jüngeren in Bezug auf Job und Wohnsituation. Manchmal bleiben nicht mehr ganz Junge aber auch einfach in der ihnen liebgekommenen Gruppe „hängen“.

**Wie kann die Sucht-Selbsthilfe junge suchtkranke Menschen besser erreichen? Welche Erfahrungen haben Sie in diesem Zusammenhang mit Ihren Podcasts gemacht?**

Wir kommunizieren über Kanäle, die junge Menschen üblicherweise nutzen. Bei uns wird ein Instagram-Account mit Infos und Beiträgen von jungen Suchtkranken bespielt. In den Podcasts meiner Kollegin Viktoria Böckle erzählen Gruppenleiter\*innen von ihrer Arbeit sowie ihrem persönlichen Hintergrund. So kann man sich ein Bild davon machen, wie ein Treffen junger Selbsthilfegruppen abläuft und hat manchmal sogar die Möglichkeit, in die konkrete Gruppe am eigenen Ort hineinzuschnuppern.

Wichtig ist aber auch die Ansprache von Personen aus dem Versorgungs-Umfeld der jungen Abhängigen. Die Koordinierungsstelle informiert Fachkräfte aus der Suchthilfe ebenso wie Menschen, die später im Sozialwesen tätig werden wollen - Studierende der Sozialen Arbeit und Menschen im Freiwilligendienst. Wir informieren je nach Anlass, stellen Plakate und Infolyer zur Verfügung oder halten Vorträge und gestalten Seminareinheiten.

Wichtig ist dabei, wo immer möglich, Selbsthilfeaktive einzubeziehen, denn sie sind nicht nur Expert\*innen in eigener Sache, sondern ihre authentischen Original-Töne machen die Inhalte lebendiger und glaubwürdiger. Das macht mir viel Spaß. Die Koordinierungsstelle selbst tritt dabei immer so weit zurück wie die Aktiven die Inhalte gestalten. Interessierte können so einen Eindruck davon gewinnen, wie junge Selbsthilfe abläuft.

**Wie erleben Sie junge Abhängige? Was sind ihre herausragenden Merkmale? Wie unterscheiden sie sich von älteren suchtkranken Menschen?**

Viele junge Abhängige wünschen sich vor allem den Austausch mit Gleichaltrigen. Sie suchen Menschen, die in ähnlichen Lebenssituationen stecken und ihre spezifischen Herausforderungen nachvollziehen können. Zugespitzt

gesagt, sie interessieren sich nicht für Erfahrungen aus der Ausbildung in den 1980ern.

Oft möchten junge Abhängige die Vielzahl an Suchtstoffen und problematischen Verhaltensweisen ansprechen, ohne sich dabei vor den (meist älteren) alkoholabhängigen Gruppenmitgliedern „exotisch“ oder beschämt zu fühlen.

Herausfordernd ist, dass sich viele junge Menschen weniger leicht auf das Konzept einer Selbsthilfegruppe einlassen. Wenn sie sich doch einbringen, geschieht dies zudem oft weniger stetig und konsequent und nicht jahrzehntelang. Die Vorstellung, sich lebenslang in einem Verbund oder mit dauerhaft unterstützenden Strukturen festzulegen, passt häufig nicht zu ihrem aktuellen Lebensgefühl. Das führt oft dazu, dass die Zusammensetzung der Gruppe und auch die Leitung häufiger wechseln, auch wegen beruflicher oder familiärer Veränderungen.

**Welche Suchtformen sind in den jungen Gruppen hauptsächlich vertreten? (Alkohol, illegale Drogen, Mehrfachabhängigkeit)**

In Köln gibt es so genannte CAPS-Gruppen. Der Name umreißt das Spektrum der Substanzen recht gut: Cannabis, Alkohol und Partydrogen. Die Betroffenen haben meist nicht nur Probleme mit einer Substanz, wobei eine Klassifizierung in „legal“ und „illegal“ keine Rolle spielt. Hinzu kommt der problematische Umgang mit Medien.

**Welche Anforderungen muss eine Gruppe erfüllen, damit sich junge Suchtkranke darin wohl fühlen? Reicht ein reines Gesprächsangebot?**

Das ist unterschiedlich. Es gibt reine Gesprächsgruppen, die sehr klassisch ablaufen.

Viele Gruppen machen zusätzlich Freizeitangebote. Denn ein zentrales Anliegen vieler junger Betroffener ist es, ihre Freizeit neu zu gestalten und neue soziale Kontakte zu finden. Aus diesem Grund gibt es einige Gruppen, in denen sich junge Abhängige ausschließlich zu Freizeitaktivitäten treffen, z.B. zum Klettern oder Musizieren.

**Unter welchen Voraussetzungen fühlen sich junge Suchtkranke in altersgemischten Gruppen wohl?**

Zunächst einmal sollten die älteren Gruppenmitglieder die Unterscheidung zwischen legalen und illegalen Drogen weglassen. Stattdessen wäre es sinnvoll, dass sie sich mit Substanzen und Verhaltenssuchten auseinandersetzen, die möglicherweise für jüngere Teilnehmende eine Rolle spielen. Es wäre gut, wenn es ein grundlegendes Verständnis für komplexe Konsummuster in der Gruppe gäbe. Bei den Vorstellungen zu Abstinenz, Rückfällen und Gruppenteilnahme sollte ausreichend Flexibilität herrschen, da zu rigide Vorgaben eher abschreckend wirken können.

Auch bei der Gestaltung von Freizeittreffen könnte auf die Bedürfnisse der jüngeren Teilnehmenden eingegangen werden.

Es ist wichtig, dass ältere Gruppenmitglieder die Lebensrealität der Jüngeren respektieren, ohne zu versuchen, sich mit ihnen zu identifizieren oder ihre Erfahrungen zu relativieren. Authentisches Verständnis entsteht weniger durch das Angleichen der Perspektiven als durch das Anerkennen und Wertschätzen der Unterschiede. Dies gilt natürlich in beide Richtungen, und die Stabilität und Erfahrung langjähriger Mitglieder kann gezielt zur Unterstützung neuer Teilnehmer genutzt werden.

Aus meiner Erfahrung ist es zudem hilfreich, wenn bereits einige jüngere Mitglieder in der Gruppe sind. Das erleichtert neuen Teilnehmern den Einstieg.

**Weitere Informationen:**

Bundesweite Koordinierungsstelle für Selbsthilfe junger Abhängiger im Deutschen Caritasverband e.V.  
 Heidrun Koop  
 Referentin für junge Sucht-Selbsthilfe  
 Karlstr. 40, 79104 Freiburg  
 Tel. 0761 / 200 221  
 E-Mail: [junge-selbsthilfe@caritas.de](mailto:junge-selbsthilfe@caritas.de)



Adobe Stock©250064219, Haltpoint

# Menschen einen Wohlfühl-Ort geben

**M**ichael Bleiß (62) aus Berlin leitet seit 2014 eine Gruppe für junge Suchtkranke. Nach anfänglichen Startschwierigkeiten gibt es seit ca. fünfzehn Jahren einen festen Stamm von Besucher\*innen. Ca. 10 Personen kommen regelmäßig zur Gruppe. Sie sind durchschnittlich 35 Jahre alt. Michael war von vornherein klar, dass sich junge Leute mit festen Bindungen schwer tun. Das hat er u.a. von seinen beiden erwachsenen Söhnen gelernt, für die er das alleinige Sorgerecht hatte.

Viele „Neulinge“ wollen sich zunächst über Suchtmittel informieren. In einem zweiten Schritt kann die Gruppe dann versuchen herauszufinden, was sie außerdem noch bewegt. In der Gruppe sind alle Suchtformen vertreten.

Michael selbst war mehrfachabhängig, er hat schon als Schüler angefangen zu kiffen, später kam Alkohol dazu. Er wurde zweimal betrunken im Straßenverkehr erwischt, also stand eine Medizinisch-Psychologische Untersuchung (MPU) an. So landete er 2006 in einer Kreuzbund-Gruppe – und hatte zunächst vor, nicht länger als nötig dort zu bleiben. Doch die Gruppe hat ihm geholfen, sein Leben neu zu ordnen. „Die Gruppe hat mir viel gegeben, und das möchte ich heute mit meinem Engagement zurückgeben“ erklärt er.

Die jungen Suchtkranken haben unterschiedliche Bedürfnisse: Viele suchen eine Gruppe in ihrer Altersklasse, andere fragen sich, was sie denn von Gleichaltrigen lernen können. Es gibt auch regelrechte Gruppeneegner\*innen, die sich nicht vorstellen können, mit anderen Betroffenen im Stuhlkreis zu sitzen. Und gerade in Berlin ist das Angebot an Sucht-Selbsthilfegruppen mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Ausrichtungen sehr groß. Es gibt rund 600 Sucht-Selbsthilfegruppen, darunter auch viele freie Gruppen, die keinem Verband angeschlossen sind.



Michael Bleiß

Michael ist ein Mann klarer Worte und direkter Ansprache. Wenn er hört, dass (ältere) Gruppenbesucher\*innen Abhängige illegaler Drogen grundsätzlich als Kriminelle bezeichnen, wird er ärgerlich und erinnert sie daran, dass sie u.U. ihre Partner\*innen und Kinder jahrelang belogen, immer wieder enttäuscht und vielleicht sogar physisch oder psychisch verletzt haben. „Die Älteren tun sich manchmal schwer damit, jüngere in ihre Gruppe aufzunehmen, die vielleicht von Kopf bis Fuß tätowiert sind, ein anderes Outfit haben, eine andere Sprache sprechen und andere Ansichten vertreten. Doch es

geht nicht ums Aussehen, die Herkunft oder die Nationalität“, macht er deutlich. Er duldet in seiner Gruppe keine Stigmatisierung im Hinblick auf das Suchtmittel, die Herkunft oder die sexuelle Orientierung. Natürlich weiß er selbst, dass Toleranz nicht immer leicht ist. „Wir neigen dazu, Menschen aufgrund ihres Äußeren in bestimmte Schubladen zu stecken“, bedauert er.

In seiner Gruppe gibt es keine Tabu-Themen, es wird auch über Politik, Religion und Sport gesprochen. Das ließ sich während der Corona-Pandemie gar nicht vermeiden, zu der Zeit haben sich die Gruppenmitglieder draußen im Park getroffen. Es wurde klar, dass Präsenztreffen für die Gruppe sehr wichtig sind, Videotreffen allein reichen nicht. Auch der Ukraine-Krieg wird nicht ausgeblendet, sorgt er doch für Verunsicherung und Angst bei vielen Menschen. „Es kommt alles auf den Tisch – Arbeit, Familie, Krankheit, und fast immer stellt sich heraus, dass irgendjemand von den anderen eine ähnliche Situation erlebt hat. Das bedeutet aber nicht, dass die Lösung für beide dieselbe ist.“

Michael kann in der Gruppe auch von seinen manchmal bedrückenden Erlebnissen als Friedhofsgärtner erzählen, was



in seinem Bekanntenkreis nicht überall selbstverständlich ist. „Viele Menschen blenden den Tod einfach aus und wollen sich nicht damit auseinandersetzen“, ist seine Erfahrung.

Einmal im Jahr unternimmt die Gruppe einen gemeinsamen Tagesausflug, z.B. zum Bowling oder in den Botanischen Garten – da ist die Fachkenntnis des Gärtners natürlich gefragt! In diesem Sommer ist eine Floßfahrt geplant. Außerdem finden sich einzelne Gruppenmitglieder zu Freizeitaktivitäten wie Sport, Kino oder Konzerte zusammen, das bedeutet auch, dass sie gegenseitig aufeinander aufpassen.

Michael ist gut vernetzt, wichtig ist ihm vor allem der gute Kontakt zur ambulanten Suchtberatungsstelle der Caritas. Von dort kommen die meisten Gruppenmitglieder. Sie haben dann schon eine stationäre oder ambulante Therapie absolviert, d.h. sie leben bereits seit einiger Zeit ohne ihr Suchtmittel und sind leichter für die Sucht-Selbsthilfe zu interessieren als z.B. Patient\*innen in der Entgiftung.

Ob sich junge Menschen in einer Gruppe wohlfühlen und sich öffnen können, hängt v.a. von den Personen ab. Wichtig ist es, offen und authentisch zu sein, die Leute ankommen zu lassen und

sie nicht zu bedrängen, betont Michael. „Man muss nicht alles wissen, sollte aber ein offenes Ohr haben, Interesse und Verständnis zeigen. Dabei hilft es sich daran zu erinnern, wie ich mich selbst in dieser Phase gefühlt habe und wie andere mich wahrgenommen haben“. Er empfiehlt v.a. den Gruppenleitungen, ihr eigenes Auftreten regelmäßig zu hinterfragen.

*Gunhild Ahmann,  
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*

Die Gruppe trifft sich freitags von 17 bis 19 Uhr im Haus der Caritas, Große Hamburger Str. 18/19 in Berlin-Mitte.

B U C H T I P P



Nathalie Stüben /  
Prof. Dr. Falk Kiefer:

**Frauen und Alkohol**

Wie sie trinken, warum sie trinken  
und was sie gewinnen, wenn sie  
damit aufhören

304 Seiten, 22 €  
ISBN 978-3-424-63262-0  
Kailash Verlag, München 2024

**Das Buch:**

Alkoholkonsum bedeutet für Frauen etwas anderes als für Männer. Noch vor 70 Jahren wäre es hochproblematisch gewesen, sich als Frau öffentlich

zu betrinken. Heute gilt genau das in manchen Kreisen als Ausdruck von Emanzipation. Alkohol übernimmt in verschiedenen Lebensabschnitten unterschiedliche Funktionen. Dabei formt die jeweilige Realität als Frau das Trinkverhalten – und das Trinken formt wiederum die Realität als Frau.

Das Buch will deutlich machen, warum sich ein Leben ohne Alkohol nicht nach Verzicht anfühlen muss, sondern Selbstbestimmung und Freiheit mit sich bringen kann. Um dieses Wissen sowohl für den Verstand als auch für das Herz aufzubereiten, führen fünf Frauencharaktere aus fünf Generationen durch das Buch. Ihre Geschichten illustrieren verschiedene Stadien und Ausprägungen von Alkoholproblemen. Dieses Hilfskonstrukt ermöglicht es, Gruppen von Menschen danach zu unterscheiden, in welcher Ära sie geboren und aufgewachsen sind, welche weltgeschichtlichen Ereignisse, technologischen Fortschritte, kulturellen, gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Hintergründe sie mitgeprägt haben.

**Die Autorin und der Autor:**

Nathalie Stüben (Jhrg. 1985) ist gelernte Journalistin, war selbst alkoholabhängig und lebt seit 2016 nüchtern. Die verheiratete Mutter von zwei Kindern gilt als Begründerin der deutschsprachigen Nüchternheitsbewegung – einer Ge-

meinschaft von Menschen, die ohne Alkohol leben und das feiern. Bekannt wurde sie durch ihren Podcast „Ohne Alkohol mit Natalie“. Sie will dafür sensibilisieren, dass es sich bei Alkohol um eine stark verherrlichte Droge handelt und dass Probleme damit früher beginnen als wir meinen – und wie viel sich im Leben von Menschen verbessern kann, wenn sie aufhören zu trinken.

Falk Kiefer (Jhrg. 1969) ist Ärztlicher Direktor der Klinik für Abhängiges Verhalten und Suchtmedizin am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim, Inhaber des Lehrstuhls für Suchtforschung der Universität Heidelberg und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie. Der verheiratete Vater von zwei erwachsenen Kindern interessiert sich seit jeher sowohl für die Komplexität des Gehirns als auch für die Vielfalt der psychischen und sozialen Welten seiner Mitmenschen. Der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie forschte während seiner Promotion und seiner Habilitation an grundlegenden neurobiologischen und sozialen Mechanismen von Motivation, Kognition und Verhalten bei psychischen Störungen.



# Der Alkohol – bester Freund und schlimmster Feind

Wirklich allein war ich nie... wer glaubt, nur weil viele Geschwister im Haus sind, hätte man jederzeit jemanden zu reden, der irrt... sie waren zu klein, viel zu klein, um zu verstehen. Ich wollte auch nicht jammern oder klagen, aber ich wusste, ich muss raus - raus aus mir... nur wie? Ich musste lernen allein klarzukommen. In den folgenden Jahren wurde das Verlangen immer größer, jemandem zu vertrauen und alles erzählen zu können, doch verstanden gefühlt habe ich mich nie.

Eines Tages war ER da!! Ein Freund, ein echter Freund! Zuerst hörte er mir einfach nur zu. Es fiel mir leicht mich mitzuteilen, lauthals zu lachen und Spaß zu haben. Er brachte Freunde mit, viele verschiedene... und ich mochte sie alle! Ich gab viel Geld aus, um unsere Gespräche und Feiern zu finanzieren, dafür gaben sie mir Mut, Entspannung, Spaß und Freude. Außerdem konnte ich mit ihnen feiern, ich durfte weinen und alles vergessen. Ich nahm meinen besten Freund überall mit hin, und auch in meinem Familienkreis war er sehr beliebt. Irgendwann wurden sie eifersüchtig und wollten mir meinen besten Freund nehmen. Ausgerechnet den, der mich am besten verstand und der immer für mich da war, der, der mich dazu brachte wieder durchzuschlafen und mich nie allein ließ!

Ich konnte nicht verstehen, warum sie mir meinen besten Freund nehmen wollten, und suchte nach Wegen, ihn weiterhin bei mir zu haben: Wir trafen uns nur noch, wenn ich allein war, und ich versteckte ihn, wenn jemand kam. Manchmal traf ich ihn zufällig auf Partys... zum Glück fiel es keinem auf, da auch andere da waren. Sie nahmen ihn einfach nicht wahr.

Natürlich fiel mir auch auf, dass er viel Zeit in Anspruch nahm und mich durch die vielen Stunden, die wir vor allem nachts miteinander verbrachten, ermüde-



Britta Willenborg

te. Doch auch wenn er mich auslaugte, war es mir wichtiger, ihn immer bei mir zu wissen.

Ich ließ meine Familie immer mehr im Stich, wurde unzuverlässig und krank. Aber was sollte ich tun? Ich konnte einfach nicht ohne meinen Freund! Er nahm mir ja auch meine Schmerzen und konnte meine schweren Gedanken in der Nacht einfach verschwinden lassen. Wer um alles in der Welt konnte von mir verlangen, meinen besten Freund einfach so gehen zu lassen?! NIEMAND! Niemand hatte mir zu sagen, was ich - verflucht nochmal - zu tun oder zu lassen hatte. Ich wollte meine Ruhe, meine Ruhe mit ihm – meinem besten Freund!!

Mein bester Freund wurde der wichtigste Bestandteil in meinem Leben, und wir verbrachten viele Jahre miteinander. Ich hatte mich komplett von meiner Außenwelt abgekapselt, öffnete keine Post, kümmerte mich um keine Termine, pflegte meine alten Freundschaften nicht mehr, ging nicht mehr groß ans Telefon und ließ auch meine Kinder nicht mehr an mich heran. Mein bester Freund überzeugte mich immer mehr davon, mich nur um ihn zu kümmern. Auch meinen Mann ließ ich links liegen... denn auch er hatte einen besten Freund.

Erst durch die Cousine meines Mannes erkannten mein Mann und ich, dass sein und auch mein bester Freund unsere größten Feinde sind. Wir erkannten, dass wir uns von etwas abhängig gemacht hatten, das uns in jeglicher Hinsicht nur Schaden wollte. Er nahm uns alles: unser Familienleben, das Glück unserer Kinder, unseren Antrieb, unsere Freunde, er wollte unser Haus, er wollte sogar unseren Tod!!!

Er war unser schlimmster FEIND!! Ab diesen Zeitpunkt nannte ich meinen besten Freund meinen besten FREIND!! Ich fühlte mich schwach und hatte Angst, meinen besten Freund zu bekämpfen. Und wie bekämpft man etwas, was so stark zu einem gehört, etwas, das jemanden so sehr von einem abhängig gemacht hat, dass man glaubt, man ist es nicht wert? Und wie soll man jemandem davon erzählen?

Ich dachte, ich könnte zum Arzt gehen, aber ich wohne in einem Dorf: Was ist, wenn die Leute reden? Niemand wird mich ernst nehmen. Egal, ich musste es probieren. Die Überwindung war groß und die Angst davor unbeschreiblich, doch als ich meiner Ärztin meine Sucht schilderte, antwortete sie: "Britta, du hast meinen Tag heute verschönert. Ich weiß, es ist nicht leicht, über Dinge wie Alkohol, illegale Drogen, Medikamente oder andere Süchte zu reden, aber wenn du es wirklich schaffen willst, dann wirst du es auch!" Sie rief in der Entzugsklinik an, gab mir eine Überweisung und meinte: „Am Mittwoch musst du mit deinem Koffer da erscheinen.“ Ich ging, und obwohl ich meinen besten Freund noch immer stark in meinem Kopf hatte, fühlte ich mich schon jetzt leichter!

Die Zeit in der Klinik war schwer... so viele Menschen mit Suchtproblemen, die einen wollten Hilfe, und andere nahmen es nicht so ernst, zumindest noch nicht! Ich entschloss mich, mit den Leuten Zeit zu verbringen, von denen ich glaubte,

dass auch sie ernsthaft aus ihrer Abhängigkeit kommen wollten. Es gab viele Menschen, die mir halfen, die Schwestern, die sofort bemerkten, wenn es mir nicht gut ging, die Therapeuten, Ärzte, Caritas... alle waren plötzlich da und halfen. Das Gefühl, dass mir jemand zuhörte, kam wieder! Allerdings war es nicht mein bester Freund, sondern Menschen, die mir wirklich helfen wollten. (Auch der Omnibusbetrieb Nienaber in Saterland, wo ich als Fahrerin arbeite, hat mich sehr unterstützt.)

Die Unterstützung in diesem Krankenhaus war einfach toll! Verschiedene Sucht-Selbsthilfegruppen stellten sich vor, sie erzählten uns, was sie machen. Man spürte, dass man nicht allein durch diese Zeit gehen muss und dass sie auch nach dem Aufenthalt in einer Klinik für einen da sind. Nach sechs Wochen Aufenthalt wurde ich entlassen, und sofort war die Angst wieder da, die berühmte Glaskuppel, von der alle sprachen, wenn man in einer Entzugsklinik ist, war weg.

Wie ich schon erwähnte, hatte auch mein Mann einen besten Freund, den auch er besiegen musste. Uns war klar, dass einer allein das nicht schaffen kann, und somit entschied auch er sich schweren Herzens, in diese Klinik zu gehen. Während der Zeit allein mit den Kindern zu Hause, als mein Mann den Entzug machte, spürte ich die plötzliche Lust, etwas zu unternehmen und rauszugehen. Wirklich eigenartig, denn dieses Gefühl war sehr lange nicht mehr wirklich da. Vor dem Entzug war es ein Muss... jetzt ist es ein: Ich will!

An dem Tag, an dem mein Mann die Klinik verließ, erzählte er mir von einer Selbsthilfegruppe, die sich Kreuzbund nennt, komisch, ich hatte diese Selbsthilfegruppen schon wieder vergessen. Er sagte: „Ich rufe da jetzt an und frage, ob ich mir die Gruppe mal ansehen darf.“ Ich fand die Idee gut, entschloss mich aber nicht mitzugehen. Als er zurückkam, meinte er: „Britta, da musst du mit hin, das ist auch für Angehörige, wir können es dort zusammen schaffen, ich habe ein gutes Gefühl.“

Also ging ich im Januar 2020 beim nächsten Mal mit in die Kreuzbund-Grup-

pe Breddenberg Nordhümmling, um mir selbst ein Bild davon zu machen. Auf dem Weg dorthin dachte ich nur: „Oje, hoffentlich ist das keine Sekte, wie die mich wohl angucken, hoffentlich sprechen die mich nicht an, hoffentlich kennt mich bloß keiner...“

Heute weiß ich gar nicht, wie ich auf so einen Blödsinn gekommen bin, natürlich sprechen sie mich an, es wäre ja schlimm, wenn sie es nicht getan hätten und mich überhaupt nicht beachtet hätten. Und natürlich kannte ich dort auch jemanden, aber derjenige war aus demselben Grund dort wie ich. Zu einem Besuch in einer Selbsthilfegruppe sollte man wissen, dass es sich nicht lohnt weiter weg zu fahren. Alle denken so und fahren weiter weg, um nicht erkannt zu werden. In unserer Gruppe ist niemand aus diesem Ort, alle kommen von außerhalb. Ich hätte also auch in meinem Ort bleiben können.

Ich hatte viele Fragen, einfache und für manche auch banale Fragen, aber eine war: Was mache ich am Wochenende ohne Alkohol? (Als ob es in der Woche anders war...) Alle gehen feiern, was soll ich dann machen? Die Vorstellung daneben zu sitzen und Wasser zu trinken, war früher für mich unmöglich. Die Antwort war: „Du musst doch gar nicht daneben sitzen, bleib auf Festlichkeiten so lange, wie du Lust hast und es für dich angenehm ist. Oder unternehme was mit uns.“

Damit war der Kreuzbund gemeint. Der Kreuzbund bietet unheimlich viel Möglichkeiten, sich zu beschäftigen. Es gibt Seminare, die über einen Tag oder auch über ein Wochenende gehen, Aktionen wie Fahrradtouren, Spaziergänge, Grillen, Schifffahrten, Ausflüge usw. Damit war klar: Langweile ist schon mal ausgeschlossen.

Da im Kreuzbund und auch anderen Selbsthilfegruppen gilt, dass alles, was dort in der Gruppe besprochen wird, nicht nach außen getragen wird, fühlte ich mich geschützt. Ich merkte aber schon nach sehr kurzer Zeit, dass das für mich keine Option ist. Dass das, was ich dort erzähle, in meiner Gruppe bleibt, war klar, aber anonym sein wollte ich nicht mehr. Ich hätte meinem besten Freund somit die

Chance gegeben, mich schnell wieder in seinen Bann zu ziehen, und ich wollte auf Festlichkeiten auch nicht immer neue Ausreden finden, warum ich nicht mittrinke. ICH BIN ALKOHOLKRANK! Das ist der Satz, der meinen besten Freund immer wieder besiegt und ihn kleiner werden lässt.

Ich, oder besser wir, werden immer wieder von unserem besten Freund besucht, zwischendurch versucht er, uns wieder zurückzuholen und unsere Gedanken zu übernehmen, doch dank unserer regelmäßigen Besuche beim Kreuzbund, wo mittlerweile unsere wirklichen Freunde sind, wissen wir, wie wir ihn bekämpfen und auch besiegen können.

Unsere Familie, die mein Mann und ich weggestoßen haben, um in Ruhe Zeit mit unserem besten Freund zu verbringen! Unsere Familie, denen wir so viel Sorgen und Kummer gemacht und ihnen das Gefühl gegeben haben, nicht wichtig für uns zu sein! Unsere Familie, die uns trotzdem verziehen und mehr als bewiesen hat, dass sie immer hinter uns steht! Unsere Familie, die auch jetzt in dieser Zeit ohne Alkohol immer für uns da ist! Unsere Familie, die uns hilft, alles wieder in die Spur zu bekommen! Unsere Familie - und damit meine ich alle: unsere Eltern, Geschwister, Schwager, Schwägerinnen, Nichten, Nefen, und vor allem unsere drei Kinder (Mädchen im Alter zwischen 14 und 26 Jahren), bei denen ich mich besonders - nicht für die Krankheit an sich, sondern für alles, was damit zusammenhängt - von ganzem Herzen entschuldigen und bedanken möchte. Es ist an der Zeit, unserer Familie was zurückzugeben!

Mein Appell an alle suchtbetroffenen Menschen: Es gibt viele Möglichkeiten, eine Sucht zu bekämpfen, aber lasst Euch helfen und nehmt Kontakt auf.

Wir vom Kreuzbund sind immer für Euch Betroffene und Angehörige da!! Nehmt uns ruhig mit, und holt Euch Euer Leben zurück. Kopf hoch!

*Britta Willenborg (47), Beauftragte des DV Osnabrück für den Arbeitsbereich „Familie als System“*

## Wir begrüßen die neuen Gruppenleitungen

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

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

### Die neuen Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter:

#### Aachen

Dr. Harald von Pein Aachen 7

#### Essen

Domenico Köppen Duisburg-Althamborn

#### Freiburg

Nicole Schlimm-Leyer Karlsruhe 3 - Frauengruppe

#### Köln

Dirk Rommerskirchen Köln - St. Gereon  
Thorsten Schmitz Weilerswist

#### Münster

Katharina Theiken Münster - St. Clemens

#### München und Freising

Burca Marinkovic Rosenheim 6  
Doris Mayr Bad Reichenhall 6 - Schlafende Hexe

#### Osnabrück

Hermann Kruse Papenburg

#### Paderborn

Roswitha Grüning Brilon 2  
Klaudia Hennebühl Dortmund-Marten „Am Amtshaus“

#### Regensburg

Klaus Schneider Amberg 4  
Jürgen Stengl Amberg 3

#### Rottenburg-Stuttgart

Gabriele Baumann-Hübner Ravensburg 2

#### Würzburg

Ullrich Kessler Miltenberg 1  
Nicole Oesterlein Aschaffenburg 4

### KB Kreisverband Grafschaft Bentheim

## Netzwerk der Suchthilfe

Das kalte Bier nach Feierabend, mehrere Stunden an der Spielkonsole zocken oder in eine Spielbank gehen – ab wann fängt eigentlich Suchtverhalten an? Mit diesem Thema beschäftigt

sich die Ökumenische Fachambulanz Sucht (ÖFaS) im Landkreis Grafschaft Bentheim, ein Kooperationsverbund aus Diakonie und Caritas. Auch mit drei Selbsthilfegruppen besteht eine Partnerschaft, darunter ist auch der Kreuzbund.

Die Organisationen sitzen in einem Haus, dort finden neben Selbsthilfegruppen auch Beratungsgespräche und Therapien direkt vor Ort statt. „Dadurch, dass alle Einheiten hier bei uns im Haus sind, haben wir kurze Kommunikationswege und einen intensiven und guten Austausch“, berichtet Suchtberater Holger Terhorst. Das Angebot der ÖFaS unter einem Dach ist in Deutschland einmalig. Es ist speziell auf die Betroffenen angepasst. Egal, ob Beratungsgespräche, Unterstützung von Angehörigen, Vermittlung in stationäre Rehabilitation oder Präventionsprogramme.

Zu Beginn gehe es um die Definition von Sucht, so Terhorst. Wenn der Konsum die Persönlichkeit oder die Psyche beeinflusse und generell aus der Kontrolle geraten sei, dann solle man sich die nötige Hilfe suchen, damit die Funktionen des Konsums, wie z.B. Stressabbau, mit professioneller Hilfe reflektiert werden und der Betroffene attraktive Alternativen für sich entdeckt. Eine der größten Herausforderungen sei es, dass die Suchtkranken ihre Hemmschwelle überwinden, betont Terhorst. „Bei uns im Haus werden die Betroffenen direkt an die Hand genommen. Gegen die Sucht gibt es kein Medikament. Nur durch Selbsthilfe und Rehabilitation kann man sie in den Griff bekommen“.

### Herausforderungen der Suchtbewältigung

Hans Jürgen Berlinke leitet seit 20 Jahren eine Selbsthilfegruppe des Kreuzbundes. In seiner 14-tägigen Gruppe treffen sich in der Regel acht bis zwölf Suchtkranke.

In den vergangenen Jahren hat er einen Wandel zu mehr Offenheit und Lockerheit im Umgang mit Suchterkrankungen festgestellt. „Reden ist das A und O in der Selbsthilfe“, sagt der Vorsitzende des Kreuzbund-Kreisverbandes Grafschaft Bentheim. Geduld ist für die Betroffenen von besonderer Bedeutung, „Eine Sucht beginnt schleichend und hört genauso schleichend wieder auf. Man darf während des Prozesses auch hinfallen, aber man muss auch wieder versuchen aufzusteigen“.

Terhorst ergänzt, dass es sich lohne, etwas zu verändern, dadurch steige die Lebensqualität. In der gesamten Grafschaft gibt es viele Angebote und Gruppen, um gegen Sucht vorzugehen – in welcher Form auch immer. „Oft melden sich die Angehörigen bei uns. Dann klären wir erst die Situation und die Motivation des Suchtkranken“, erklärt er. Der Betroffene müsse eine radikale Veränderungsbereitschaft mitbringen. Nach einer Entgiftungsbehandlung kommen dann eine stationäre Behandlung oder der Austausch in einer Selbsthilfegruppe infrage – oder der Betroffene versucht es allein.

Aus: Grafschafter Nachrichten vom 24. Dezember 2024

KB Mönchengladbach

## Wenn das kein Grund zum Feiern ist...

Die Kreuzbund-Gruppe in MG-Giesenkirchen wurde im Januar 1995 gegründet, d.h. sie feiert in diesem Jahr ihr 30-jähriges Bestehen. Die Gruppe wird zurzeit von 16 Leuten besucht, davon sind 14 Kreuzbund-Mitglieder.



Aus Anlass des Jubiläums wurde der Gründer der Gruppe Theo Drohen (s. Foto rechts), am 6. Januar 2025 zum Gruppenabend eingeladen. Der langjährige Gruppenleiter Wolfgang Viergutz überreichte ihm einen Blumenstrauß.

Theo Drohen wurde Anfang der 1990er Jahre Kreuzbund-Mitglied und besuchte zuerst eine Gruppe in MG-Rheydt, die sich erfreulicherweise ständig vergrößerte. Als sie irgendwann mehr als 30 Mitglieder hatte, war der Zeitpunkt für eine Aufteilung gekommen. Und so gründete Theo zusammen mit dem bereits verstorbenen Hans-Willi Poppels die Gruppe in MG-Giesenkirchen. Sie trifft sich bis heute im Pfarrheim St. Josef in MG-Schelsen. Dafür ein herzliches Dankeschön an die Pfarrgemeinde.

Im Laufe seiner langjährigen Mitgliedschaft hat Theo Drohen sich sehr für den Kreuzbund engagiert, und zwar nicht nur als Gruppenleiter, sondern er war viele Jahre auch im Vorstand des Diözesanverbandes Aachen tätig - natürlich ehrenamtlich. Im Laufe der Jahre hat er viele Kontakte geknüpft und Menschen und Strukturen des Kreuzbundes und der Suchthilfe kennengelernt. Er hat sich immer mit viel Herzblut für die Belange des Kreuzbundes und der Mitglieder engagiert.

Bis heute steht er uns mit Rat und Tat zur Seite, besucht noch immer gelegentlich unsere Gruppenabende und ist für uns alle ein großes Vorbild in Sachen „Durchhalten durch trockene Zeiten.“ Aus seinen Erfahrungen können wir alle Mut und Kraft schöpfen und uns sein Beispiel täglich vor Augen halten und versuchen zu durchleben, wie wertvoll jeder Tag ohne Alkohol ist.

*Wolfgang Viergutz / Sigrid Sintke-Steinmann*

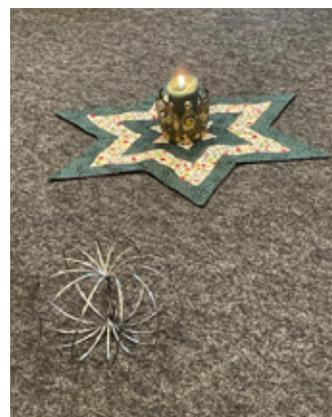
KB Münster

## Lebenskunst statt Perfektionismus



Dank der Sparkasse Münsterland Ost konnte am Sonntag, 24. November 2024 im Franz-Hitze-Haus in Münster ein eintägiges Seminar mit der Märchentherapeutin Katja Breitling stattfinden. 14 Teilnehmende aus der Kreuzbund-Gruppe Münster-Mitte diskutierten lebhaft das Thema „Perfekt? Nein Danke“. Der Titel vereinte viele Themenbereiche rund um Vertrauen, Kontrolle, Sicherheit.

Immer wieder lauschten die Teilnehmenden gebannt den Märchenerzählungen der Referentin. „Die drei Sprachen“, „Der Wasserträger“ und „Das Eselein“ stellte die Lüneburgerin vor. Es war erstaunlich, wie viel Weisheit und Themen in den Märchen stecken und wie alle sich in der Geschichte an irgendeiner Stelle wiederfanden bzw. Vergleiche zur eigenen Lebensgeschichte herstellen konnten.



Ob innere Stimme oder Prägung durchs Elternhaus, Akzeptanz durch Liebe oder Selbstannahme, es entstanden immer wieder rege Diskussionen zu diesen Themen. Dazu wurde gemalt und versucht, wohlwollend das eigene Bild zu betrachten. Spannend war auch die Frage nach einem „glücklichen Scheitern“ im eigenen Lebenslauf.

Alle Teilnehmenden gingen bereichert und mit vielen neuen Gedanken und Ideen nach Hause und freuen sich schon auf eine Fortsetzung zum Thema „Märchen und Sucht“ mit Katja Breitling.

*Hans-Jürgen Stein*

KB Raunheim

## Glauben und Vertrauen



Im Sommer 2024 haben wir auf dem Gesundheitstag im Rüsselsheimer Krankenhaus den dortigen katholischen Seelsorger Winfried Reininger (s. Foto) kennengelernt. Er war sehr offen und aufgeschlossen und an unserer Tätigkeit im Kreuzbund interessiert.

Wir kamen so gut ins Gespräch, dass wir ihn am 17. Februar

2025 in die Gruppe einladen. Das Thema, das wir uns ausgesucht hatten, lautete „Glauben und Vertrauen“

Nach einer Einführungsrunde, in der alle 23 Teilnehmenden ihre Gedanken äußern konnten, brachte er uns das Thema näher. Folgende Impulse hatte er uns mitgebracht zu der Frage: Was verstehen wir unter Glauben?

Glauben hat etwas mit Vertrauen zu tun, z.B.

- Selbstvertrauen
- Grundvertrauen in das Leben / Optimismus
- Glaube, dass sich das Gute durchsetzt
- Gottvertrauen, dass es eine liebende Vaterschaft gibt, die das Leben trägt.
- Glauben / Vertrauen in die biblische Geschichte

Danach folgte die Frage: Was verstehen wir unter Vertrauen? Auch dazu gab es einen guten Austausch zwischen den Gruppenmitgliedern:

- Der Begriff „Vertrauen“ stammt von „treu“ bzw. „Treue“.
- Das Grundvertrauen wird durch die Eltern geprägt - oder eben auch erschüttert.
- Vertrauen schenken ist ein Risiko! Vertrauen ist der Wille, sich verletzlich zu zeigen, deswegen sagt mancher: „Ich vertraue nur mir selbst!“
- Vertrauen basiert auf positiven Erfahrungen, z.B. in der Gruppe.
- Enttäuschtes Vertrauen ist verletzend, es entsteht Misstrauen. Das Vertrauen kann nur langsam wieder aufgebaut werden

„Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser!“ - Das stimmt in vielen Situationen des Lebens, z.B. im Strafvollzug und bei der Rechnungsprüfung von Organisationen und Vereinen.

Wenn Vertrauen enttäuscht wurde, entsteht manchmal der Wunsch nach Kontrolle, z.B. die Kontrolle des alkoholabhängigen Partners. Beziehungen ohne ein Mindestmaß an Vertrauen sind schwer lebbar.

Zum Abschluss ging es noch um das Gottvertrauen: der Glaube, dass Gott treu ist durch das Leben und über den Tod hinaus, der Auferstehungsglaube und das Gottvertrauen am Sterbebett. Aber auch Gottvertrauen kann erschüttert und enttäuscht werden.

Es war eine aufschlussreiche und interessante Gruppenstunde mit guter Beteiligung der Gruppenmitglieder. Wir bedanken uns ganz herzlich bei Herrn Reininger. Es wird nicht das letzte Treffen in der Gruppe mit ihm sein.

*Christine Müller, KB Raunheim*

### Hier die Gedanken eines Gruppenmitglieds zum Thema „Glauben und Vertrauen“:

Seit meiner Kindheit beschäftigt mich der Gedanke an Gott und Tod - was ist das, wie fühlt es sich an, wer bin ich...In der Kindheit war ich sehr von der katholischen Kirche mit allen Ritualen angezogen, wurde aber evangelisch getauft. Es war im tiefsten Herzen für mich klar, dass es einen Gott gibt, egal welche Religion sich zuständig fühlt. Somit ist für mich der Glaube eine Energie, die in allem steckt - ob Mensch, Tier oder Natur.

Seit über 20 Jahren arbeite ich nun mit energetischen Heilverfahren in vollem Vertrauen und Glauben an die göttliche Kraft. Lange Zeit hatte ich immer wieder Zweifel daran, was sich mir zeigt und was ich spüre. Doch Menschen, die sehr feinfühlig sind, bestätigen mir, wie sich die eigenen Heilkräfte erschließen lassen.

Heute habe ich keine Zweifel mehr. Ich bin voll im Vertrauen, dass ich mit meiner spirituellen Arbeit so manche Einbahnstraße, die zur Sackgasse wurde, wieder öffnen konnte. Dabei ist es egal, wie der Mensch ausgerichtet ist. Selbst Skeptiker werden über kurz oder lang überrascht, was sich spürbar zum Positiven verändert.

Durch den Glauben in die göttliche Kraft bin ich voll im Vertrauen. Denn man kann nur rückwärts verstehen, muss aber vorwärts leben. Spiritualität heißt innere Weiterentwicklung und Entfaltung unseres Bewusstseins.

*Monika Koller, Angehörigengruppe Raunheim*

KB Neufahrn/Obb

## Sommerausflug zum berühmten Drachenstich in Furth im Wald

Recht kurzfristig und mit Blick auf die Großwetterlage entschloss sich die Kreuzbund-Gruppe Neufahrn zu einem Wochenendausflug vom 16. bis 18. August 2024. Nach kurzer Diskussion einigten sich die acht teilnehmenden Personen als Reiseziel auf Furth im Wald, der Drachenstadt im Bayrischen Wald.

Weit über die Grenzen des kleinen Ortes hinaus ist der „Further Drachenstich“ als historisches Spektakel berühmt. Da in der Neufahrner Gruppe seit vielen Jahren ein gebürtiger Further Mitglied ist, übernahm er auch die Organisation. Wie üblich bei Ausflügen der Gruppe konnten auch die Angehörigen mitfahren. Gerade gemeinsame Aktivitäten mit Partnern haben sich sehr gut bewährt und sind beliebt, denn sie fördern Gemeinschaft und Zusammenhalt über die reinen Gruppentreffen hinaus.

Dank unseres Furtherers konnten für alle Interessenten die begehrten Tickets für den Freitagabend organisiert werden. Von der ursprünglichen Idee, am Festspieltag hinzufahren und abends wieder zurück, nahmen wir schließlich Abstand, denn Deutschlands ältestes Volkschauspiel dauert insgesamt über drei Stunden und geht bis 22:30 Uhr. So wurden für die meisten Hotelübernachtungen im nahegelegenen Cham eingeplant. Einige blieben sogar noch bis zum Sonntag.

Der „Drachenstich“ ist eine Aufführung unter freiem Himmel, direkt im Ortszentrum von Furth im Wald. Er blickt auf eine über 500-jährige Tradition zurück und ist sehr aufwändig inszeniert. Vor dem historischen Hintergrund der Hussitenkriege im 15. Jahrhundert wird eine uralte Legende lebendig – die Legende vom Drachen und vom ältesten Mythos der Menschheit – dem Kampf des Guten gegen das Böse!

Die packenden Bilder des mittelalterlichen Lebens gestalten 300 Laien-Mitspieler jeden Alters in ihren sehr aufwändigen mittelalterlichen Kostümen. Dazu kommen vollbesetzte vier-spännige Pferdefuhrwerke, originalgetreu mit eisenbeschlagenen Rädern, die im schnellsten Galopp und sehr lautstark über das Kopfsteinpflaster jagen, begleitet von martialischem Kriegsgeschrei.

Die Hauptrolle dabei aber hat laut Guinnessbuch der Rekorde der bis heute größte vierbeinige Schreit-Roboter der Welt, der Drache. Dieses Meisterwerk der Technik und gestalterischer Fantasie gab im Jahre 2010 seinen Einstand. Allein schon seine Größe (15,50 Meter lang, 3,80 Meter breit, 4,50 Meter hoch mit einer Flügelspannweite von 12 Metern) und sein Gewicht von elf Tonnen ist beeindruckend. Furchteinflößend sind auch



Der Drache und die Kulissen

seine aufgeblasenen Nüstern, aus denen riesige Feuerfontänen heraus züngeln und das aufgerissene Maul mit den langen, spitzen und scharfen Zähnen. Doch trotz des gewaltigen Auftretts mit seinen Riesentatzen wird seit über 500 Jahren in Furth der Drache letztendlich gestochen und damit besiegt.

Allerdings erinnerte die eine oder andere Wirbelsäule und deren Verlängerung während der über dreistündigen fesselnden und stimmungsvollen Freiluftaufführung an ihre Existenz, denn das lange Sitzen auf schmalen hölzernen und harten Sitzbänken ohne Rückenlehne und ohne Pause war nicht ganz unbeschwerlich. Dennoch überwog bei der Reisegruppe wie auch den anderen Zuschauern die Begeisterung über dieses imposante Schauspiel, bei dem auch der laue Sommerabend sein Bestes gab: Es war ein schönes gemeinsames Erlebnis, das in guter Erinnerung bleiben wird.

Peter Wilms, Kreuzbund-Gruppe Neufahrn

DV Osnabrück

## Ehrenamt – das Rückgrat der Gesellschaft

Sieben Frauen und Männer aus dem Kreuzbund sind für ihr langjähriges ehrenamtliches Engagement geehrt worden. Sie erhielten die Goldene Ehrennadel des Diözesancaritasverbandes Osnabrück.

Die Auszeichnung wurde nach der jährlichen Mitgliederversammlung im Rahmen eines „CariDinner“ des Verbandes in der Katholischen Landvolkshochschule Oesede überreicht, und zwar von der Vorsitzenden des Caritasrates Hildegard Schwertmann-Nicolay, von Caritasdirektor Johannes Buß und der stellvertretenden Caritasdirektorin Stefanie Holle. Sie lobte die Ehrenamtlichen als das „Rückgrat der Gesellschaft“.

Insgesamt sind 29 Ehrenamtliche aus dem ganzen Bistum ausgezeichnet worden. Ihre Tätigkeitsbereiche sind vielfältig: Sie

reichen von der Unterstützung der Tafel, der Migrationshilfe bis hin zur Wohnungslosenhilfe und Sucht-Selbsthilfe.

Seit fast 50 Jahren ist Monika Tebbel (78) aus Lingen im Kreuzbund aktiv. Die zweifache Mutter und Bankkauffrau setzt sich für mehr Aufklärung und Offenheit gegenüber Suchterkrankungen ein. Obwohl ihr suchtkranker Mann bereits seit 20 Jahren tot ist, leitet sie bis heute eine von sechs Kreuzbund-Gruppen in Lingen und unterstützt Betroffene und Angehörige mit viel Einfühlungsvermögen.

Dieter Wiethe aus Bersenbrück engagiert sich seit 48 Jahren für die Sucht-Selbsthilfe im Kreuzbund. Er war lange Vorstandsmitglied im Diözesanverband und leitet zurzeit eine Seniorengruppe in Bersenbrück. Außerdem ist er Ehrenvorsitzender des DV.

Darüber hinaus erhielten folgende Personen aus dem Kreuzbund die Goldene Ehrennadel:

- Bernhard Mathlage aus Haselünne: 38 Jahre Engagement als Leiter verschiedener Kreuzbund-Gruppen
- Johannes Recker aus Wallenhorst: 31 Jahre Engagement, u.a. als Leiter der Kreuzbund-Gruppe Wallenhorst
- Katharina Böhmer aus Esterwegen: 30 Jahre Engagement in der Kreuzbund-Gruppe Nordhümmling-Breddeberg
- Rüdiger Blomeyer aus Osnabrück: 20 Jahre Engagement, u.a. als DV-Vorsitzender von 2011 bis 2023, seit 2017 als stellvertretender Bundesvorsitzender, als Suchtbeauftragter des Bistums Osnabrück, als stellvertretender Landesvorsitzender der NLS (Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen) und Ehrenvorsitzender des DV
- Marlies Heermann aus Wallenhorst: 17 Jahre Engagement in der Kreuzbund-Gruppe Belm und als Familienbeauftragte

Mit mehr als 233 Jahren ehrenamtlicher Mitarbeit konnte der Kreuzbund damit ein tolles Statement setzen.

*Aus: Pressemitteilung des Diözesancaritasverbandes Osnabrück vom 8. November 2024 und Kreuzbund-Newsletter 5/2024*



### „Smily Kids“ – Gruppe für Kinder aus suchtselasteten Familien



Die „Smily Kids“ wurden im September 1996 innerhalb der Diözese Paderborn gegründet und sind bei uns im Kreis Olpe nicht mehr wegzudenken. Zurzeit gibt es eine Gruppe in Altenhundem und eine in Dortmund. Im Sommer besuchten noch 18 Kinder die Gruppe in Altenhundem, momentan sind es nur noch sechs. Das ist immer so: Die Familien kommen

einige Jahre und verlassen die Gruppe dann irgendwann wieder, der Kontakt aber bleibt. Die Caritas und das Jugendamt unterstützen unsere Arbeit.

Seit 1996 kommen also Kinder mit ihren Eltern, Vater oder Mutter, Großeltern oder Pflegeeltern alle vier Wochen in die Gruppe, um über sich zu sprechen – Erwachsene und Kinder getrennt voneinander. Nach einer Pause wird der Nachmittag gemeinsam mit Basteln oder Malen beendet.

Es berührt mich immer wieder, wenn Kinder über die nasse Zeit ihrer Mutter oder ihres Vaters reden, z. B. wenn die Mutter wieder auf dem Sofa eingeschlafen ist; wenn sie was vergisst oder der Vater zu spät nach Hause kommt. Ja, auch ich hatte Angst, als mein Mann getrunken hat und ich nicht wusste, was jetzt wieder passieren würde. Die Kinder verstehen mich, wenn ich davon erzähle, obwohl sie klein sind und aushalten mussten, während ich gehen konnte.

Ich bewundere die Eltern, Vater oder Mutter dafür, wenn sie ihre Kinder begleiten und ihnen gestatten, über die nasse Zeit zu reden. Leicht ist das bestimmt nicht, aber es hilft, um wieder besser miteinander klarzukommen. Sollte ein Kind fachliche Hilfe gebrauchen, so weisen wir die Eltern darauf hin.

Manches können wir Ehrenamtler aber doch „abfangen“. Ein Beispiel: Da sitzt ein kleines Mädchen, 10 Jahre alt, und ist traurig. Als ich sie frage, warum sie so traurig ist, sagt sie: „Fühl mal meinen Bauch, vielleicht merkst du was.“ Ich fühle und sage: „Puh, der ist aber hart. Ich glaube, da steckt auch ganz viel Wut drin, oder?“ Da meinte sie: „Siehste, du merkst das sofort. Ja, ich bin wütend und traurig, weil ich schon wieder gemobbt werde, Christa, das tut so weh!“ Später habe ich mit

der Mutter gemeinsam überlegt, was dem Kind helfen könnte und wie man der Sache nachgehen könnte.

Unsere Kinder in der Gruppe haben ein „Notfalltäschchen“ mit wichtigen Hilfen und meiner Telefonnummer. So stehen sie mit ihrer Angst nicht alleine da.

Die Eltern gestatten ihrem Kind über alles zu reden, aber sie selbst müssen auch einiges zulassen, z.B.:

- Sobald das Kind in eine Kindergruppe geht, müssen sie lernen, dass es nicht mehr für dumm gehalten werden kann.
- Es wird Fragen stellen über das Trinken usw.
- Bei einem Rückfall kann das Kind nicht mehr belogen werden, es weiß, dass er zu dem Krankheitsbild dazugehört.
- Kinder lernen, was Sucht ist und was süchtig macht.

Ein wichtiger Teil ist auch unsere Freizeit, die wir ein Mal im Jahr mit den Familien stattfinden lassen. Durch die Spenden, die wir über das Jahr bekommen, können wir alles gut finanzieren. Meist fahren wir an die See und mieten uns ein Selbstversorgerhaus. Es ist eine Freude zu sehen, wie alle eine Woche gemeinsam genießen und zusammenwachsen. Manche können sich ja sonst keinen Urlaub erlauben.

Kinder brauchen Hilfe, wenn ihre Eltern suchtkrank sind. Wir freuen uns, dass wir ein Teil davon sind.

Christa Gattwinkel



Der Kreuzbund Landesverband Oldenburg e. V.  
trauert um

**Karin Evers**

\* 08.12.1950 † 23.01.2025



*die nach kurzer, schwerer Krankheit verstorben ist.*

*Karin Evers gehörte viele Jahre dem Vorstand des Kreuzbundes im Oldenburger Land an. Sie war bereit in einer für den Landesverband schweren Zeit, das Amt der Geschäftsführerin zu übernehmen.*

*Diese Aufgabe hat sie bis zu ihrem Tod rund 13 Jahre höchst engagiert und gewissenhaft ausgeübt. Darüber hinaus gründete sie die Angehörigengruppe in Vechta, die sie bis zu ihrem Tod geleitet hat.*

*Ihrer Familie gilt unser tiefempfundenes Mitgefühl. Wir werden Karin ein dankbares und liebevolles Andenken bewahren.*

*Für den Landesverband Oldenburg e.V.  
Josef Möller (Vorsitzender)*

**In Erinnerung an unsere verstorbenen Weggefährten**

**Marion Hannapel-Seidel**  
Duisburg-Buchholz 1  
8. Okt.2024

**Karin Evers**  
LV Oldenburg  
23. Jan. 2025

**Günter Konieczny**  
Duisburg-Mitte  
6. Febr. 2025

**Wolfgang Blaser**  
Bruchsal 3  
18. Febr. 2025

**Waltraud Zinner**  
Regensburg 7  
24. Dez. 2024

**Heinz Willi Wloch**  
Velbert  
28. Jan. 2025

**Margret Schmittner**  
Aschaffenburg 1  
8. Febr. 2025

**Barbara Hafner**  
Oberhausen-Alsfeld  
9. März 2025

**Ute Kappes**  
Rheine - St. Josef  
5. Jan. 2025

**Dr. Michael Stahr**  
Leipzig 3  
31. Jan. 2025

**Hans Georg Wanner**  
Mannheim 1  
14. Febr. 2025

**Rita Viergutz-Knorr**  
MG-Giesenkirchen  
10. März 2025

**Volker Posdorf**  
Bochum-Langendreer  
12. Jan. 2025

**Josef Eckert**  
Gelnhausen  
2. Febr. 2025

**Werner Albert**  
Würzburg 5  
18. Febr. 2025

**Walter Teubl**  
Bruchsal 3  
12. März 2025

**Georg Stockel**  
Rheine - Herz-Jesu  
22. Jan. 2025

**Es bleiben Glaube, Liebe, Hoffnung**

# Laut werden für Kinder psychisch und suchtkranker Eltern!

Eine bessere Politik für Kinder aus suchtbelasteten und psychisch belasteten Familien haben Fachleute aus fünf verschiedenen Organisationen gefordert. Die bundesweite Aktionswoche hat vom 16. bis 22. Februar 2025 mit rund 120 Veranstaltungen dazu beigetragen, das Thema aus der Tabuzone zu holen. Rund vier Millionen Kinder und Jugendliche sind betroffen, viele von ihnen leiden körperlich und seelisch unter der Krankheit ihrer Eltern, erleben Gewalt, finden aber zu wenig Aufmerksamkeit und Hilfe, erklärt das Netzwerk. In dem neu entstandenen Bündnis haben sich unterschiedliche Organisationen der Kinder- und Jugendhilfe, der Suchthilfe, aus Betroffenenverbänden und Wissenschaft zusammengeschlossen.

„Psychische Erkrankungen und Suchterkrankungen der Eltern sind der größte Risikofaktor, dass Kinder selbst krank werden. Studien gehen davon aus, dass bis zu 77 Prozent der betroffenen Kinder in ihrem Leben selbst erkranken“, erklärte Andrea Hardeling von der Brandenburgischen Landesstelle für Suchtfragen e.V. Sie forderte einen „Paradigmenwechsel, in dem Versorgung von den Kindern und ihren Familien ausgedacht wird und nicht von den Hilfesystemen aus.“

Maja Wagner von der Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz (BAJ) forderte mehr Kooperation und Kommunikation zwischen den Hilfesystemen. Es mangle noch an einer fachübergreifenden Vernetzung und einer interdisziplinären Zusammenarbeit der unterschiedlichen Systeme.

Alle Fachleute waren sich einig, dass mehr Hilfeangebote für die betroffenen Kinder und Jugendlichen geschaffen werden müssen, gleichzeitig aber auch die bestehenden Angebote langfristiger und gesichert finanziert werden müssen.

Rainer Rettinger, Geschäftsführer des Deutschen Kindervereins e.V., fordert die Einsetzung eines unabhängigen Kinderschutz-Beauftragten durch den Bundestag. „Jede Woche sterben drei Kinder an den Folgen ihrer Misshandlung, jeden Tag werden Kinder krankhausreif geschlagen, es werden Babys geschüttelt, Kinder gewürgt oder nackt auf die heiße Herdplatte gesetzt. Sie werden nicht ge-

wickelt, sie werden eingesperrt, man lässt sie hungern. Für Kinder, die solches Leid erfahren, gibt es bislang keinen staatlichen Fürsprecher“, sagte er.

Auf eine dringend zu schließende Lücke in den Lehrplänen der pädagogischen und medizinischen Berufe wies Christina Reich, Vorstandsmitglied von NACOA Deutschland e.V. hin. Medizinisches

**Aktionswoche für Kinder aus suchtbelasteten Familien**  
16.-22. Februar 2025

## VERGESSENEN KINDERN EINE STIMME GEBEN

### „ICH WERDE LAUT“

Jedes fünfte bis sechste Kind in Deutschland wächst mit einem suchtkranken Elternteil auf. Das sind insgesamt rund drei Millionen Kinder und Jugendliche. Viele von ihnen erleben Vernachlässigung und Gewalt, leiden oft ein Leben lang unter diesen Erfahrungen. Doch nur selten können sie ihre Stimme erheben. In den betroffenen Familien herrscht ein Schweigegebot, das den Kranken und seine Familie vor Stigmatisierung und Ausgrenzung schützen soll. Die Folgen für die Kinder sind oft dramatisch. Ihr Risiko, selber eine Sucht oder andere psychische Krankheit zu entwickeln, ist um ein Vielfaches erhöht.

Mit der COA-Aktionswoche 2025 wollen wir den vergessenen Kindern eine Stimme geben.

#ichwerdelaut – für die betroffenen Kinder und Jugendlichen. Damit sie Mut fassen, das Schweigegebot zu brechen und Hilfe suchen. Das ist kein Verrat. Es ist der erste wichtige Schritt aus dem Schatten der elterlichen Sucht.

**WEITERE INFOS & KONTAKT:**  
www.coa-aktionswoche.de  
www.hilfenetz.de  
#ichwerdelaut

NACOA Deutschland auf Social Media  
vdek  
AOK  
SVLPG

Die COA-Aktionswoche wird im Rahmen der Selbsthilfekonferenz nach § 20a SGB V durch die AOK finanziert.  
Max Müller ist Schirmherr von NACOA Deutschland e.V.

Fachpersonal werde zwar auf die Behandlung und Begegnung mit suchterkrankten Menschen vorbereitet. Die Auswirkungen, die die Sucht der Eltern auf deren Kinder hat, spiele in der Ausbildung aber keine Rolle, kritisiert sie. Außerdem

könne eine stigmatisierungsfreie Berichterstattung in den Medien die Aufmerksamkeit auf Kinder in suchtblasteten Familien lenken, „um ihnen ein Signal zu senden, dass sie nicht allein sind mit ihren oft traumatisierenden Erfahrungen und

um Nachbarn, Freunde und Bekannte zu informieren, wie sie helfen können“ so Reich.

*Aus: Pressemitteilung von NACOA Deutschland e.V. vom 13. Februar 2025*

## Fit im Netz



„mediencoach.info“ ist eine neue interaktive Website für mehr Medienkompetenz und Gesundheitsförderung für Jugendliche und junge Erwachsene, ihre Eltern und pädagogische Fachkräfte. Die Plattform ist Teil des Angebots „Mediencoach“ von SUCHT.HAMBURG mit Unterstützung der Techniker Krankenkasse.

Der gesunde Umgang mit digitalen Medien stellt Eltern und pädagogische Fachkräfte vor Herausforderungen: Zum einen fällt es vielen Eltern schwer, ihren Kindern die nötige Medienkompetenz für den Umgang mit Social Media und Gaming zu vermitteln und ausgewogene Bildschirmzeiten festzulegen – zum anderen fehlen den pädagogischen Fachkräften in sozialen Einrichtungen praxisnahe Konzepte und das Fachwissen, um das Thema Mediennutzung produktiv in ihre Arbeit zu integrieren.

Hier setzt die neue Plattform mediencoach.info von SUCHT.HAMBURG mit der Unterstützung der Techniker Krankenkasse an. „Die Website zu ‚Mediencoach‘ verknüpft interaktive Lernangebote mit fundiertem Wissen zur Medienkompetenz und unterstützt Eltern, Jugendliche und pädagogische Fachkräfte. Das gibt die nötige Orientierung im digitalen Alltag“, sagt Christiane Lieb, Geschäftsführerin von SUCHT.HAMBURG. „Um Medienkompetenz niedrigschwellig

und zielgruppengerecht an die jugendlichen Gamer, deren Eltern und die pädagogischen Fachkräfte zu vermitteln, braucht es natürlich eine digitale Komponente. Die neue Website ist eine wichtige Ergänzung zum Projekt ‚Mediencoach‘, und wir freuen uns, dass in diesem Jahr die neuen Fortbildungen für die Fachkräfte starten“, sagt Maren Puttfarcken, Leiterin der TK-Landesvertretung Hamburg. Auf der Website wird über die Fortbildungstermine und andere geplante Veranstaltungen informiert.

### Mehr Lernangebote, neue Fortbildungen und stärkere Vernetzung

Zur Unterstützung beim Thema Medienerziehung in der Familie bietet mediencoach.info interaktive Lernangebote speziell für Eltern an, die auch gemeinsam mit den Kindern genutzt werden können. Mit praxisnahen Tipps, einfachen Tools und leicht verständlichen Inhalten können sie sich flexibel informieren. So wird die Medienerziehung in der Familie spielerisch, wertschätzend und unterhaltsam gestaltet.

Mit einem neuen Fortbildungs- und Unterstützungsangebot richtet sich mediencoach.info darüber hinaus ganz gezielt an pädagogische Fachkräfte. Das Programm „Medienfitness für Fachkräfte“ vermittelt medienpädagogische Grundlagen und bietet individuell wählbare Zusatzmodule mit einem starken Praxisbezug. Im Fokus stehen Medienprojekte, die direkt in den Einrichtungen, wie zum Beispiel Jugendzentren, umgesetzt werden können. Das entstehende „Train-the-Trainer“-Netzwerk hilft bei der Umsetzung der Projekte, fördert den Austausch der Fachkräfte über eine Online-

plattform und erleichtert damit die nachhaltige Integration medienpädagogischer Konzepte in den Arbeitsalltag.

### Neues Netzwerk „Healthy Gaming“ in Hamburg aufgebaut

Ein bedeutender Meilenstein seit dem Start des Projekts „Mediencoach“ im Jahr 2023 war der Aufbau des Netzwerks „Healthy Gaming“. Dabei wurden e-Sport-Vereine, Trainerinnen und Trainer sowie Fachkräfte miteinander vernetzt und der Austausch über einen gesundheitsbewussten Umgang mit digitalen Spielen intensiviert. Ein zentraler Bestandteil dieses Netzwerks ist der eigens eingerichtete Discord-Server, der als Plattform für Fachinformationen, Best-Practice-Beispiele und leicht zugängliche Methoden zur Gesundheits- und Medienkompetenzförderung dient. Discord ist ein unter Gamern beliebter Onlinedienst für Videokonferenzen und zum Austausch von Nachrichten.

Auch bei Fachtagen war „Mediencoach“ präsent: darunter das PLAY – Creative Gaming Festival, wo wichtige Fragen rund um gesundes und inklusives Gaming diskutiert wurden. Besonders erfreulich war die Resonanz bei Fachkräften aus der Kinder- und Jugendarbeit, die für kreative Medienarbeit begeistert werden konnten.

Weitere Informationen und das komplette Angebot finden Sie unter <https://www.mediencoach.info/>.

*Aus: Pressemitteilung von SUCHT.HAMBURG gGmbH und der TK Landesvertretung Hamburg vom 19. Februar 2025*

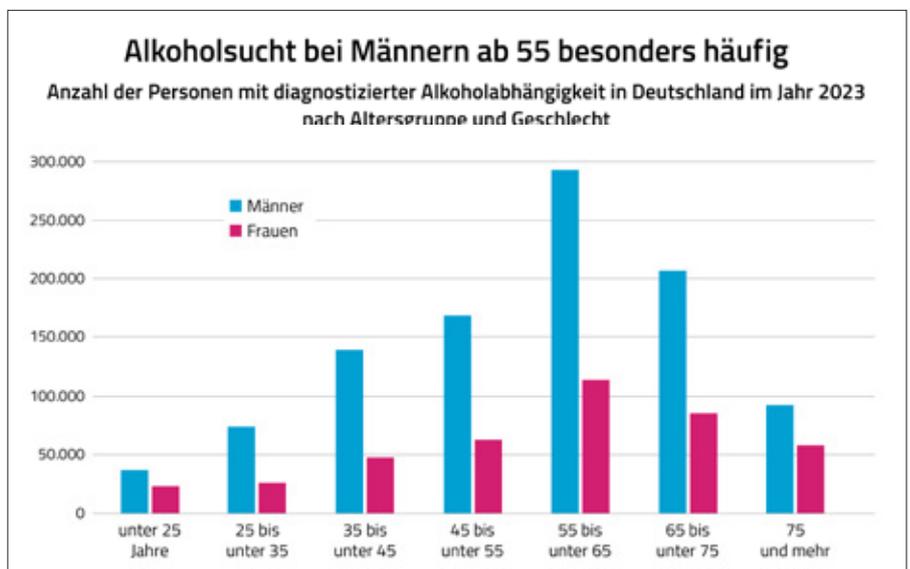
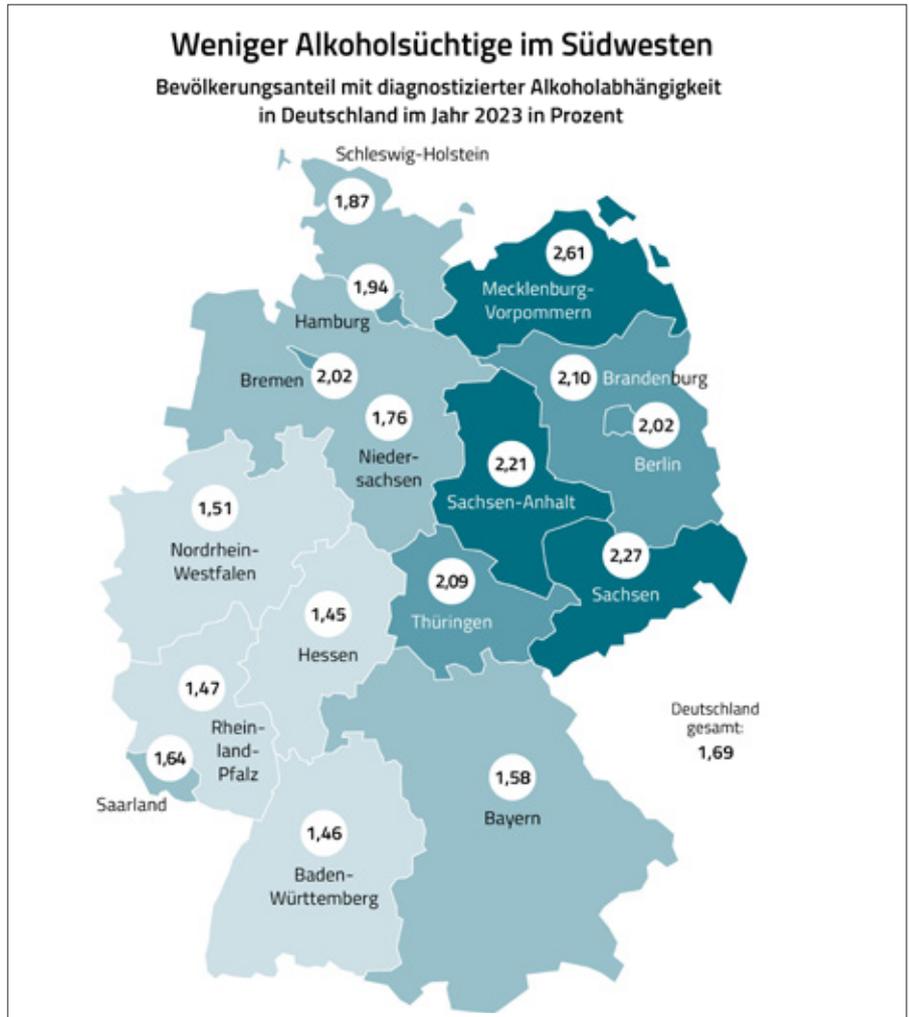
# Regionale Unterschiede bei der Alkoholabhängigkeit

Mehr als 1,4 Millionen Menschen in Deutschland sind aufgrund von Alkoholabhängigkeit in medizinischer Behandlung. Das geht aus einer Auswertung des BARMER Instituts für Gesundheitssystemforschung (bifg) für das Jahr 2023 hervor.

Danach waren 1.013.000 Männer und 418.000 Frauen alkoholabhängig, besonders häufig Menschen in der zweiten Lebenshälfte ab 55 Jahren. Die tatsächliche Zahl der Betroffenen werde wesentlich höher liegen, schätzt Prof. Dr. med. Christoph Straub, Vorstandsvorsitzender der BARMER. „Es ist an der Zeit, das Thema stärker in den Fokus der Gesundheitsvorsorge zu rücken und die gesellschaftliche Verharmlosung von Alkohol hierzulande kritisch zu hinterfragen“, fordert Straub. Alkoholsucht sei eine zerstörerische Krankheit mit tiefgreifenden Folgen für die physische und psychische Gesundheit sowie für soziale Bindungen und berufliche Perspektiven. Trotz gravierender Auswirkungen werde das Problem oft unterschätzt und tabuisiert. Alkohol sei leicht zugänglich und deshalb in der Gesellschaft weit verbreitet, was die frühzeitige Erkennung und Behandlung von Abhängigkeit erschwere.

Die BARMER-Analyse zur Alkoholabhängigkeit zeigt große regionale Unterschiede. In Mecklenburg-Vorpommern und Sachsen etwa liegt der Anteil alkoholkranker Menschen über ein Drittel höher als im Bundesschnitt. Dort wurden im Jahr 2023 jeweils 2,6 Prozent und 2,3 Prozent der Bevölkerung wegen Alkoholsucht behandelt, der Bundesschnitt beträgt knapp 1,7 Prozent. Hessen und Baden-Württemberg liegen mit 1,5 Prozent noch etwas drunter. „Die erheblichen regionalen Unterschiede lassen sich nicht allein medizinisch erklären. Auch soziale und demografische Faktoren dürften angesichts der unterschiedlichen Werte vermutlich eine Rolle spielen“, sagt Straub.

Aus: Pressemitteilung der BARMER vom 15. Januar 2026



# Suchtpolitische Forderungen der DHS

„Die Sucht- und Drogenpolitik in Deutschland steht aktuell vor großen Herausforderungen. Sorge bereiten uns die Ausbreitung von Crack, einer rauchbaren Form von Kokain, sowie synthetischen Opioiden wie Fentanyl, ein Wirkstoff, der lebensbedrohlicher ist als Heroin. Mit den Folgen von Alkohol, Tabak und Co. erwarten uns gewaltige Probleme im Gesundheitssystem und in der Gesellschaft. Um die Zukunftsfähigkeit unseres Wirtschafts- und Gesellschaftsmodells zu sichern, brauchen wir eine Sucht- und Drogenpolitik, die den Stand der Forschung anerkennt und konstruktiv nach vorne blickt“, sagt Dr. Peter Raiser, Geschäftsführer der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS). Mit Blick auf die Koalitionsverhandlungen (bzw. die neue Bundesregierung) hat sich die DHS jetzt mit suchtpolitischen Forderungen an die Politik gewandt. Auch die Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK) hat das entsprechende DHS Positionspapier mitgezeichnet.

Die Lage ist ernst: Jeder zehnte Deutsche hat ein Suchtproblem. Noch weit aus mehr Menschen konsumieren Alkohol, Tabak und andere Suchtmittel in gesundheitsschädlicher Weise, auch wenn keine Abhängigkeit vorliegt. Ein großer

Teil der Bevölkerung ist als Eltern, Kinder, Geschwister, Freunde, Kollegen oder Nachbarn von Suchtfragen mitbetroffen. Sucht und der Konsum von Rauschmitteln belasten die Volkswirtschaft mit rund 150 Milliarden Euro jährlich, allein für Alkohol und Tabak. Die Folgekosten von anderen Süchten wie beispielsweise Medikamentenabhängigkeit oder Verhaltenssüchten wie Glücksspiel kommen hinzu. „Das enorme Ausmaß der Herausforderungen zeigt sich beispielsweise auch in den Zahlen der Drogentoten, die zuletzt auf einem Höchststand lagen, und in der Kokainschwemme. Die Anzahl der Handelsdelikte mit Kokain steigt in Deutschland seit Jahren an. Durch die Verbreitung des Konsums von Crack sehen wir dramatische Folgen in den örtlichen Drogenszenen. Die Belastungen in den Kommunen und in der Gesellschaft werden weiter ansteigen, wenn die Politik nicht gegensteuert“, erläutert DHS-Geschäftsführer Dr. Peter Raiser.

Parallel dazu sieht sich die Suchthilfe mit teils existenzbedrohenden Mittelkürzungen und -streichungen konfrontiert. „Wir brauchen dringend mehr statt weniger zeitgemäße und niedrigschwellige Hilfen und Suchtberatung, um der bekannten Unterversorgung von Suchtkranken entgegenzuwirken“, betont

Christina Rummel, ebenfalls DHS-Geschäftsführerin. Drei Viertel der Suchtberatungsstellen verfügen nicht über genügend Mittel, um ihre Aufgaben kostendeckend zu erfüllen. Leistungen werden zurückgefahren und Einrichtungen schließen.

Zu diesen Ergebnissen kommt eine im September 2024 veröffentlichte DHS-Analyse zur Finanzierung der Suchtberatungsstellen. „Die DHS fordert von der künftigen Bundesregierung, die Suchtberatung zu sichern und weitere öffentliche und niedrigschwellige Angebote zu schaffen. Hier muss der Bund tätig werden. Die bislang nicht gesetzlich verankerte Leistung der Suchtberatung muss verlässlich abgesichert werden“, so DHS-Geschäftsführerin Christina Rummel.

*Aus: Pressemitteilung der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) vom 29. Januar 2025*

## Weitere Informationen:

DHS-Positionspapier: „Suchtpolitische Forderungen der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen an eine Regierungskoalition der Bundesrepublik Deutschland 2025-2029“ <https://www.dhs.de/unsere-arbeit/stellungnahmen>

# Mehr Krankenhausbehandlungen wegen psychischer Erkrankungen

**D**epressionen sind die häufigste Diagnose bei Krankenhausbehandlungen aufgrund psychischer Erkrankungen und Verhaltensstörungen. Im Jahr 2023 wurden in Deutschland rund 261.200 Patient\*innen wegen depressiver Störungen stationär behandelt. Das sind 3,6 Prozent mehr als im Vorjahr und ein Viertel aller rund 1,05 Millionen Krankenhausbehandlungen auf-

grund psychischer Erkrankungen, teilt das Statistische Bundesamt mit.

Alkoholbedingte psychische Erkrankungen und Verhaltensstörungen folgten mit einem Anteil von 22 Prozent, 73 Prozent von ihnen sind Männer. Diese Diagnose umfasst u.a. die Folgen von Alkoholmissbrauch und akuten Alkoholvergiftungen wie Abhängigkeits- und Entzugssymptome.

Patient\*innen mit einer Depression werden durchschnittlich 32 bis 39 Tage in einer Klinik behandelt, deutlich länger als Patient\*innen mit anderen Krankheiten (durchschnittlich 7,2 Tage). 61 Prozent aller Menschen mit Depressionen sind Frauen.

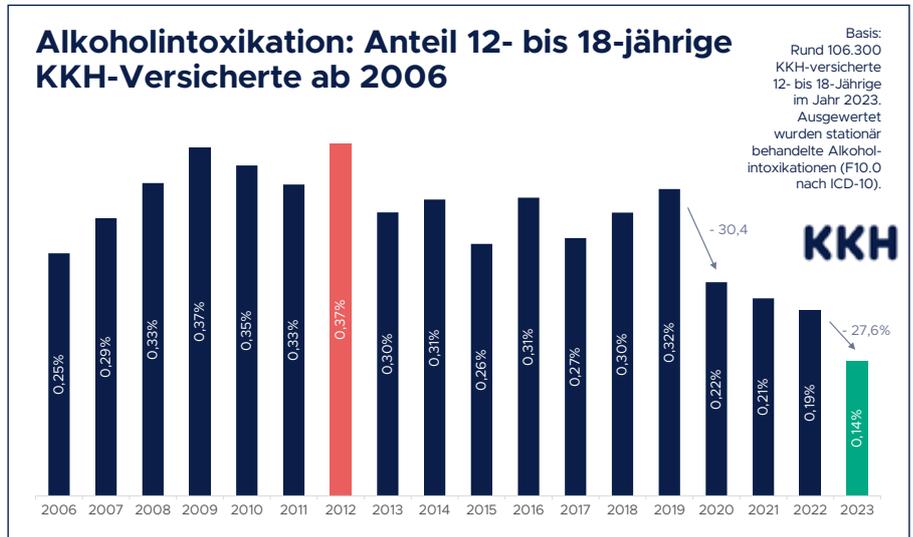
*Aus: Pressemitteilung des Statistischen Bundesamtes vom 5. März 2025*

# Immer weniger Jugendliche mit Alkoholvergiftung

**N**och nie wurden so wenige 12- bis 18-Jährige wegen exzessiven Alkoholkonsums im Krankenhaus behandelt wie im Jahr 2023. Laut Hochrechnung der KKH Kaufmännischen Krankenkasse waren es bundesweit rund 7.650 Kinder und Jugendliche dieser Altersgruppe. Das sind fast 28 Prozent weniger als 2022 und der niedrigste Stand seit Beginn der Erhebung im Jahr 2006.

Als Rauschtrinken wird der Konsum von fünf oder mehr Gläsern alkoholischer Getränke zu einer Trinkgelegenheit bezeichnet. Diese Menge entspricht dem Konsum von etwa 70 Gramm Reinalkohol. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) weist in einem Positionspapier darauf hin, dass es keinen unbedenklichen Alkoholkonsum gibt.

KKH-Psychologin Franziska Klemm gibt trotz der gesunkenen Zahlen keine Entwarnung: „Weniger Krankenhausaufenthalte bedeuten noch nicht, dass der Alkoholkonsum bei Jugendlichen insgesamt zurückgegangen ist“. Denn die Zahlen erfassen nur diejenigen, die wegen ihrer Alkoholexzesse in der Notaufnahme landen. Neben den kurzfristigen Auswirkungen wie Unfällen, Verletzungen und Gewalt erhöht Alkohol das Risiko für die Entstehung von Krebs, Herz-Kreis-



lauf- und Lebererkrankungen. Heranwachsende sind besonders gefährdet, denn ihr Körper befindet sich noch in der Entwicklung und reagiert deshalb umso empfindlicher auf das Zellgift. „Besonders Rauschtrinken kann zu dauerhaften Schäden führen“, betont Klemm.

Je früher Jugendliche Alkohol trinken, desto größer sind die gesundheitlichen Risiken. Häufig konsumieren Kinder und Jugendliche Bier, Alcopops & Co, um ihre Gefühle besser zu regulieren. Schüchterne, ängstliche und depressive Jugendliche erhoffen sich dadurch eine Stimungsveränderung. Auch der soziale

Druck innerhalb der Gruppe spielt eine große Rolle. Darüber hinaus gehört das Austesten von Grenzen zur persönlichen Entwicklung in der Jugendphase. Werden solche Grenzen allerdings zu häufig überschritten, etwa in Form von regelmäßigem Rauschtrinken, kann das fatale Folgen für das spätere Konsumverhalten haben. Gefährliche Konsummuster im Jugendalter prägen das spätere Verhalten und können somit den Betroffenen als auch der Gesellschaft schaden.

Aus: Pressemitteilung der KKH (Kaufmännischen Krankenkasse) vom 12. Februar 2025

# Mehr Lebensjahre durch Rauchstopp

**D**as Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, der Bundesdrogenbeauftragte und die Deutsche Krebshilfe rufen in diesem Jahr wieder zur bundesweiten Mitmachaktion „Rauchfrei im Mai“ auf. Dafür können sich Raucher\*innen bis zum 30. April 2025 unter [www.rauchfrei-im-mai.de](http://www.rauchfrei-im-mai.de) registrieren und mit etwas Glück einen Preis gewinnen. Sie erhalten unterstützende

Nachrichten zur Vorbereitung und als tägliche Begleitung im Monat Mai.

Die Auftaktveranstaltung fand am 5. März 2025 bei Airbus in Hamburg statt. Das Unternehmen unterstützt schon seit längerem die Belegschaft beim Rauchstopp. Das Angebot von Airbus umfasst neben individuellen Beratungen und Rauchfrei-Kursen auch digitale Anwen-

dungen. Ziel am Airbus-Standort Hamburg sei es, ein Umfeld zu schaffen, das gesunde Entscheidungen erleichtert, betont Nawina Walker, Standortleitung Airbus Hamburg.

Mit mehr als 127.000 tabakbedingten Todesfällen pro Jahr und rund 90 Prozent der Lungenkrebsfälle, die auf das Rauchen zurückgehen, stellt der Tabakkon-

sum das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko dar. Ein Rauchstopp verbessert die Lungenfunktion, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und leistet einen wichtigen Beitrag zum Gesundheitsschutz.

Burkhard Blienert, Beauftragter der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen, wünscht sich, dass mehr Betriebe, Verwaltungen, Vereine oder Kliniken und Arztpraxen für die Aktion werben, damit Rauchende am Arbeitsplatz Hilfe erhalten, um vom Rauchen loszukommen. „Denn jeder Tag ist ein guter Tag zum Aufhören. Vor allem wer jahrelang erfolglos den Rauchausstieg versucht hat, braucht professionelle Unterstützung – und die gibt’s im Mai gebündelt“, kündigt Blienert an.

Ein Rauchstopp lohnt sich immer, erklärt Dr. Johannes Nießen, Kommissarischer Leiter des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit. „Schon nach wenigen Wochen verbessert sich die Lungen-



funktion, nach einem Jahr sinkt das Risiko für Herzkrankheiten deutlich“.

„Rauchen schädigt nahezu alle Organe des Körpers und ist der größte vermeidbare Krebsrisikofaktor,“ ergänzt Dr. Franz Kohlhuber, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Krebshilfe. Das Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung ko-

ordiniert den Mitmachmonat und hofft auf rege Teilnahme.

*Aus: Gemeinsame Pressemitteilung des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit und des Beauftragten der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen vom 5. März 2025*

## Veränderte Konsummuster

**D**ie zunehmende Crack-Problematik in deutschen Großstädten, die seit Jahren steigenden Zahlen der an Drogenkonsum verstorbenen Menschen, die drastische Zunahme der illegalen Einfuhr von Kokain nach Deutschland und das Aufkommen synthetischer Opioide sind der Hintergrund für einen Besuch von Burkhard Blienert, Sucht- und Drogenbeauftragter der Bundesregierung, im Drogenkonsumraum in Berlin-Kreuzberg am 6. Februar 2025.

Astrid Leicht, Geschäftsführerin des Drogenkonsumraums, berichtete, dass sich in den vergangenen zehn Jahren die Konsummuster der Menschen, die einen Drogenkonsumraum aufsuchen, stark verändert haben. Während der Konsum von Crack früher die absolute Ausnahme darstellte, mache es nun einen großen Teil der Konsumvorgänge aus. Auch synthetische Opioide seien unter den konsumierten Substanzen.



Dr. Heike Zurhold vom Zentrum für Interdisziplinäre Suchtforschung (ZIS) der Universität Hamburg betonte, dass Kokainkonsum in der Mitte der Gesellschaft angekommen sei. Ein Großteil des Bedarfs mache ein zunehmender Freizeit-

konsum aus, daneben gebe es Konsum zur Leistungssteigerung am Arbeitsplatz. Da viele Konsument\*innen keinen Kontakt zu Angeboten der Suchthilfe haben, seien digitale Informationsangebote wichtig, um für die Gefahren des Kon-

sums zu sensibilisieren und bei Bedarf zu weiterführenden Beratungs- und Behandlungsmöglichkeiten zu vermitteln.

Burkhard Blienert sagte, die Bekämpfung der organisierten Drogenkriminalität müsse ausgebaut und die internationale Zusammenarbeit in diesem Bereich verstärkt werden. Polizeiliche Mittel allein

seien aber nicht ausreichend, die Nachfrage müsse mit Präventionsarbeit und einem gut funktionierenden Hilfesystem verringert werden. Dafür sei ein offener und stigmafreier Umgang mit Drogenkonsum unumgänglich: „Nur Offenheit ermöglicht schnelles Eingreifen, Frühintervention und schnelle Hilfe für Betroffene“. Neben einem stärkeren Ausbau der

Drug-Checking-Möglichkeiten sei auch ein bundesweites Monitoring- und Warnsystem notwendig.

*Aus: Pressemitteilung des Beauftragten der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen vom 11. Februar 2025*

## Spezielle Langzeittherapie für ältere suchtkranke Menschen

**F**ür ältere Suchtkranke, kurz vor Erreichen des Rentenalters oder bereits in Rente, war es bis weit in die 90er Jahre des vorigen Jahrhunderts äußerst schwierig, sowohl im stationären als auch im ambulanten Rahmen fachtherapeutische Unterstützung im Kampf gegen die Sucht zu bekommen. In vielen Fachkliniken für Suchtkranke gab und gibt es bis heute eine Altersgrenze von 60 Jahren, bis zu welcher eine Aufnahme möglich ist. Gedacht und finanziell gefördert als Einrichtung zur Rehabilitation, genauer gesagt zur Wiedererlangung bzw. Erhaltung der Arbeitsfähigkeit, waren für Patient\*innen, die diese Grenze überschritten, keine Behandlungsplätze vorgesehen.

Auch gesellschaftlich hatten und haben ältere Suchtkranke mit erheblichen Vorurteilen zu kämpfen: „Das lohnt sich ja doch nicht mehr“ (impliziert das baldige Ableben und die Wertlosigkeit des alten Menschen im Sinne einer Kosten-Nutzen-Analyse in Zeiten knapper werdender finanzieller Ressourcen); „Gönn` dem Opa doch sein Schnäpschen, was hat der denn sonst noch vom Leben?“ (Welcher Alkoholiker kann seinen Alkoholkonsum dennoch genießen?); „ Kann der sich nicht beherrschen? Und das in seinem Alter!“ (Ein jüngerer Mensch darf suchtkrank werden, ein älterer nicht mehr?) - um nur einige der nach wie vor gängigen Meinungen zu hören, wenn es um die Behandlung älterer Suchtkranker geht.

Mittlerweile hat sich das Behandlungsangebot für ältere suchtkranke Menschen



*Die Median Klinik Wigbertshöhe in Bad Hersfeld*

glücklicherweise im ambulanten und im stationären Rahmen verbessert.

### Typische Konfliktsituationen

Typische Konfliktsituationen für unsere Patientinnen und Patienten in der zweiten Lebenshälfte sind gekennzeichnet als Verlustsituationen, Krisen des Selbstbewusstseins und Identitätskrisen.

- 1.) Verlustsituationen sind einerseits reale Verluste von nahen Angehörigen oder Freunden und Bekannten, andererseits Krankheiten oder körperliche Veränderungen.
- 2.) Krisen des Selbstbewusstseins (Narzisstische Krisen) werden im Arbeitsleben beispielsweise durch Veränderun-

gen in der Arbeitsorganisation ausgelöst. Für körperlich Arbeitende ist mit zunehmendem Alter der Zenit der Leistungsfähigkeit überschritten. Der alternde Körper verliert gefühlt an Attraktivität. Narzisstische Krisen werden im günstigen Fall durch soziale Kompetenzen bewältigt oder im ungünstigen Fall mit Suchtmitteln verdrängt und zugeschüttet.

- 3.) Mit dem Ausscheiden aus dem Erwerbsleben treten Identitätskrisen auf. Es geht darum, den Alltag neu zu strukturieren und die Zeit mit Leben zu erfüllen. In den Partnerschaften entstehen hochambivalente Gefühle. Partner werden kränk- und reizbar. Auch hier zeigt sich, ob den Partnern eine gegenseitige Annahme gelingt,

um die Krise gemeinsam zu bewältigen, z.B. über vermehrte Akzeptanz, Toleranz und Solidarität. Gelingt dies nicht, kann das als Verlust von Wichtigkeit und Bedeutung erlebt werden. Dann etabliert sich eine depressive Grundstimmung der Hilf- und Hoffnungslosigkeit, bis hin zur Suizidalität. Körperliche und psychosomatische Erkrankungen oder Suchtkrankheiten chronifizieren.

### Fallbeispiel

Frau B., 67 Jahre alt, eine beruflich sehr erfolgreiche Frau (zuletzt als Chefsekretärin die rechte Hand des Betriebsleiters und „Kummerkasten“ für die halbe Belegschaft) wird mit 62 Jahren in den verdienten Ruhestand verabschiedet. Ihr Mann verstarb acht Jahre zuvor; sie pflegte ihn aufopferungsvoll, trotz starker beruflicher Anspannung. In dieser Zeit setzt sie erstmals verstärkt Alkohol zum Stressabbau und zur Verdrängung von Gefühlen wie Trauer, Sorge und Verlassenheitsängsten ein. Nach dem Tod ihres Mannes behält sie ihren erhöhten Feierabendkonsum von Alkohol bei, an Wochenenden wird verstärkt Alkohol konsumiert. Zunehmende Schlafprobleme werden mit ärztlich verordneten Schlafmitteln –erfolglos- bekämpft.

Nach ihrem Ausscheiden aus dem Berufsleben trifft sie ein Gefühl von Leere und Sinnlosigkeit mit voller Härte. Ein sinnvoller Umgang mit ihrer Freizeit ist ihr nicht möglich, sie hat kein Hobby, für das es sich lohnen würde, die gewonnene Zeit einzusetzen. Der früher vorhandene gemeinsame Bekanntenkreis hat sich aus ihrer Sicht nach dem Tod ihres Mannes zurückgezogen – sie fühlt sich als Witwe oft als fünftes Rad am Wagen. Was bleibt, sind –spärliche- Kontakte zur Herkunftsfamilie und der Stammtisch mit früheren Arbeitskolleginnen einmal im Monat.

Frau B. beginnt zu reisen. Zu Hause wartet die Einsamkeit und die Erinnerung an frühere Zeiten. Nach wiederholten Alkoholexzessen und mehreren Entgiftungen nimmt sie Kontakt zu einer Beratungsstelle auf. Sie schöpft neue Hoffnung, das ihr nunmehr bewusste Alkoholproblem in den Griff bekommen zu

können und schafft es, für mehrere Monate abstinent zu leben. Der dringend empfohlene Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe wird vermieden; mit „den Alkoholikern“ möchte sie nicht auf eine Stufe gestellt werden. Auf einer ihrer Reisen wird sie erneut rückfällig; die Hoffnung, kontrolliert trinken zu können, ist größer als die Angst und die Erinnerung an vergangene Abstürze. Nach einer erneuten Entgiftung beschließt Frau B., den Ursachen ihrer Alkoholerkrankung auf den Grund zu gehen und mit Hilfe einer stationären Langzeitentwöhnungstherapie die Grundlagen für eine stabile Abstinenz zu schaffen.

Schwerpunkt der Behandlung wird die Stärkung bzw. Wiederherstellung ihrer Kontakt- und Beziehungsfähigkeit. Schnell wird deutlich, dass sich hinter ihrem scheinbar selbstsicheren Auftreten ein sehr verunsicherter Mensch verbirgt, welcher den Glauben an seine früheren Kompetenzen verloren hat. Anfänglich negierte Beziehungswünsche können angesprochen werden; im Spiegel der Gruppe erlebt sich Frau B. als ein mit all seinen Problemen und Schwierigkeiten akzeptiertes und geschätztes Gruppenmitglied. Vor dem Hintergrund gemeinsamer Erfahrungen in der annähernd altershomogenen Gruppe vermag sie erstmalig über ihre Erlebnisse als Flüchtlingskind im Zweiten Weltkrieg berichten, die Angst um ihre Mutter, die ständige Bedrohung während der Flucht aus ihrer angestammten Heimat, die gefühlte Ablehnung als Flüchtlingskind in ihrer neuen Heimat. Das Gespräch in ihrer Gruppe tut ihr spürbar gut, erleichtert die Patientin, mindert inneren Druck. Überrascht stellt sie fest, auch ohne Schlaftabletten durchschlafen zu können.

Im kreativen Gestalten entdeckt sie ungewohnte Fähigkeiten; im Kreis ihrer Mitpatienten nimmt sie an geleiteten Aktivitäten wie Kegeln, Seniorentanz, Besuch des Tierheims teil, unternimmt an den Wochenenden diverse Ausflüge. Frau B. blüht auf. Zum Ende der Therapie wächst die Angst davor, wieder in ihre alte Umgebung zurückzukehren. Intensiv werden die Nachsorgemöglichkeiten (Beratungsstelle, Selbsthilfegruppe) mit ihr besprochen, erste Kontakte zu Orga-

nisationen geknüpft, bei denen Frau B. sich zukünftig vorstellen kann, aktiv ehrenamtlich mitzuarbeiten und ihre Kompetenzen einzubringen. Nach zwölf Wochen Therapiedauer kehrt Frau B. wieder nach Hause zurück.

### Behandlungskonzept „+55-Konzept“: Sucht im Alter

Für Menschen, die sich auf ein Leben ohne dauerhafte und vollschichtige Erwerbstätigkeit oder eine durch das Alter veränderte Erwerbstätigkeit einstellen müssen (im Ruhestand; im Vorruhestand; Ende 50 und längerfristig arbeitslos; Frauen, deren Kinder das Haus verlassen haben) sowie für Menschen, die noch im Erwerbsleben stehen und jetzt trotz ihres fortgeschrittenen Alters sich und ihr Leben ändern müssen, um ihre Erwerbstätigkeit zu erhalten und gesund und suchtmittelfrei leben zu können (z. B. bei Anpassungsschwierigkeiten an eine veränderte Arbeitsorganisation oder dem Gefühl, im Betrieb zum „unerwünschten alten Eisen“ zu gehören), bieten einige Fachkliniken wie die Median Fachklinik Wigbertshöhe mit dem „+ 55“-Konzept ein speziell abgestimmtes Therapiekonzept für eine Entwöhnungsbehandlung an.

### Behandlungsrahmen

Die speziellen Therapieangebote umfassen hochfrequente Gruppentherapie in altershomogen zusammengesetzter +55-Gruppe:

- Einzelgespräche
- Soziotherapie
- Beschäftigungstherapie
- Kreativtherapie
- Bewegungs- und Entspannungstherapie
- Angehörigenarbeit
- medizinische Versorgung.

### Weitere Informationen:

Jean-Christoph Schwager  
Sozialtherapeut, Gruppentherapeut mit dem Spezialgebiet Sucht im Alter  
Fachklinik Wigbertshöhe  
E-mail: jschwager@median-kliniken.de  
www.median-kliniken.de

# Stigmatisierung führt zu sozialer Ausgrenzung

**D**er Expertinnen- und Expertenrat „Gesundheit und Resilienz“ der Bundesregierung hält die Entstigmatisierung von psychischen und Suchterkrankungen für einen wesentlichen Bestandteil der Prävention und Gesundheitsförderung. Menschen mit psychischen Störungen und suchtkranke Menschen sind den Experten zufolge besonders stigmatisiert. Stigmatisierung und Diskriminierung verstoßen jedoch gegen grundlegende Menschenrechte.

„Die Stigmatisierung stellt eine erhebliche Belastung dar, die über die eigentliche Erkrankung hinaus geht. Sie führt zu sozialer Ausgrenzung, erhöht die Krankheitslast und erschwert den Zugang zu diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen“, heißt es in der 10. Stel-

lungnahme des Gremiums. Das Stigma werde von vielen Betroffenen als schlimmer empfunden als die Erkrankung selbst.

Gleichzeitig mangle es im Gesundheitssystem an niedrigschwelligen Informations- und Beratungsmöglichkeiten sowie an Präventions- und Versorgungsangeboten. Der Handlungsbedarf sei in Bezug auf suchtkranke Menschen angesichts der anhaltenden gesellschaftlichen Radikalisierungstendenzen und der zunehmenden Erfahrungen mit Verunglimpfungen, Beleidigungen und Gewalt in der Sprache hoch.

Das größte Schädigungspotenzial hat der Alkoholkonsum, er verursacht die höchsten sozialen Kosten, so die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS). Trotzdem habe Alkohol den Status

eines Kulturguts und Genussmittels, was den Konsum verstärke und insbesondere für Heranwachsende problematisch sei. Der Konsum werde nicht nur gesellschaftlich akzeptiert, sondern bisweilen sogar zur Bedingung für soziale Zugehörigkeit gemacht.

Dem Expertenrat zufolge erleben nicht nur Menschen mit einer Alkoholabhängigkeit Abwertung und Ausgrenzung, sondern auch jene, die nicht trinken. Für sie sei es oftmals eine Herausforderung, dem Gruppenzwang zu widerstehen und den sozialen Rechtfertigungsdruck auszuhalten, wenn man Alkohol ablehnt. Auch hier könne es zu psychischen Belastungssymptomen und sozialem Rückzug kommen, insbesondere bei Heranwachsenden.

*Aus: aerzteblatt.de vom 29. Januar 2025*

## KI in der Suchthilfe

**D**ie Brandenburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V. (BLS) hat erstmals umfassende Leitlinien für den verantwortungsvollen Einsatz von Künstlicher Intelligenz in der Suchthilfe vorgelegt. Das Potsdamer Memorandum wurde mit 35 Akteur\*innen aus Suchthilfe, Politik und Wissenschaft erarbeitet, darunter auch Dr. Daniela Ruf, Bundesgeschäftsführerin des Kreuzbundes. Darin werden Überlegungen aus dem vom Bundesgesundheitsministerium geförderten Projekt „KI in der Suchthilfe“ veröffentlicht. Die Suchthilfe will damit angesichts der rasanten technischen Entwicklung und gleichzeitig wachsender finanzieller und personeller Herausforderungen zukunftsfähig bleiben.

Alle Teilnehmenden waren sich einig: KI kann keine menschlichen Beratungskontakte ersetzen, ermöglicht jedoch

niedrigschwellig erste Unterstützungsangebote. Große Chancen bietet KI beispielsweise im administrativen Bereich, bei der Überwindung von Sprachbarrieren im Beratungskontext oder auch als Chatbots, die insbesondere außerhalb der Sprechzeiten Beratungs- und damit Kontaktlücken schließen können. Dadurch können u.a. sehr junge Menschen erreicht werden, die nicht in Beratungsstellen um Hilfe suchen.

Burkhard Blienert, Beauftragter der Bundesregierung zu Sucht- und Drogenfragen: „Der Einsatz von KI hat enormes Potenzial, Beratungsangebote zu verbessern und suchterkrankte Menschen frühzeitig zu erreichen. Natürlich geht es immer nur um ein zusätzliches und vielleicht vorgelagertes Angebot. Denn die menschliche Komponente der Suchthilfe ist immer die wichtigste und kann von KI nur unterstützt oder ergänzt werden.“

„Wir wollen uns den Zukunftsthemen frühzeitig stellen, um so die Suchtberatungsstellen vor Ort zu unterstützen und Ratsuchenden fachlich fundierte Anwendungen zur Verfügung zu stellen, mit denen sie frühzeitig und auch außerhalb der Öffnungszeiten digitale Hilfe erhalten. Schon jetzt bietet das bundesweite Suchtberatungsportal unter [www.suchtberatung.digital](http://www.suchtberatung.digital) online Unterstützung, die mit den regionalen Beratungsangeboten vernetzt ist. Auch hier gibt es Pläne, KI-gestützte Anwendungen zu integrieren“, erklärt Andrea Hardeling, Geschäftsführerin der Brandenburgischen Landesstelle für Suchtfragen e.V. Deswegen sei es wichtig, jetzt die Rahmenbedingungen für die Nutzung von KI zu gestalten und ethische Grenzen zu definieren.

*Aus: Presseinformation der Brandenburgischen Landesstelle für Suchtfragen e.V. (BLS) vom 28. Januar 2025*

# TERMINE

## 11. bis 13. April 2025:

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

## 10. / 11. Mai 2025:

Bundesdelegiertenversammlung, Siegburg

## 8. bis 10. August 2025:

Multiplikatoren-Tagung „Abstinenz Älterwerden“, Münster

## 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

## 10. bis 12. Oktober 2025:

Seminar für alle im Kreuzbund: „Umgang mit schwierigen Gefühlen“, Bamberg

## 17. bis 19. Oktober 2025:

Herbst-Arbeitstagung, Siegburg

## Hinweis:

Redaktionsschluss für die Ausgabe 3/2025  
18. Mai 2025

## Josef-Neumann-Stiftung



Eine gemeinnützige Stiftung für den Kreuzbund e.V.

### Spenden

Wie können Sie helfen?

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

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

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

Oder nutzen Sie unser Spenden-Portal auf [www.dkm-spendenportal.de](http://www.dkm-spendenportal.de)

## IMPRESSUM

### Herausgeber/Redaktion:

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

### Verantwortlich für den Inhalt:

Gunhild Ahmann

### An dieser Ausgabe haben mitgewirkt:

Gunhild Ahmann  
Dieter Babetzky  
Marianne Holthaus  
Heidrun Koop  
Dr. Daniela Ruf  
Fabian Schroer  
Maria Weber

### Druck:

Thiekötter Druck GmbH & Co. KG, Münster

### Titelbild:

Adobe Stock©185571526, chika\_milan

### Rückseite: Sarah Rogge

Auflage: 12.000

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

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

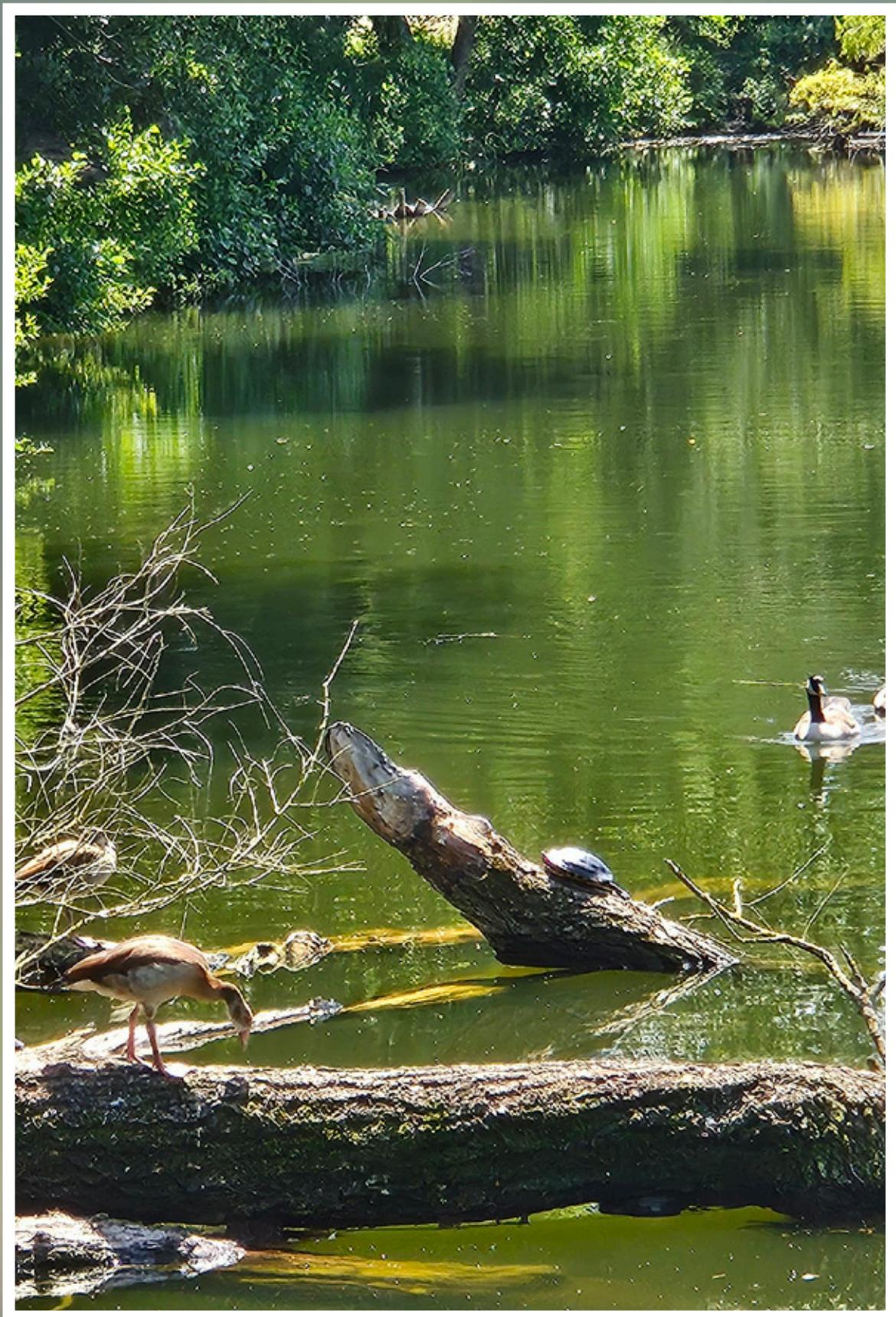
### Hinweis:

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

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

*Die Redaktion*

Diese Zeitschrift ist auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.



*Der Frühling ist eine echte Auferstehung, ein Stück Unsterblichkeit.*  
(Henry David Thoreau)