Info-Blatt des Kreuzbund-Diözesanverband Köln e. V. 1 | 2015

BLICKPUNKT

KREUZBUND

Den Blick weiten

Aspekte der Sucht-Selbsthilfe

Selbsthilfe und Weiterbildung

INHALT

Impressum ..... Innenumschlag
Editorial 1
Agenda 2020 2
Rückblick auf die Gruppenbefragungen 2
Bessere Übergänge in der Suchthilfe 3
18. Bundesdelegiertenversammlung in Cloppenburg 3
Gummibärchen 4
0,0 Promille im Straßenverkehr 5
Jahresbericht 2014 von Andrea Stollfuß. 6
Jahresbericht 2014 von Ernst Päckert 9
Statistik-2014 Von Gisela Schulz 10
Jahresbericht 2014 von Siegfried Hombach 11
Kreuzbund Rhein.-Berg.-Kreis e.V. Geschäftsstelle 11
Info-Abend im „Alex“ 12
Die Selbsthilfe stellt sich in der Klinik vor 12
Regionalgespräch der Region West. 13
Sucht-Selbsthilfe online – Seminar 2015 14
Der Knigge für das Internet 15
Netiquette – Ergänzung 15
Familie und Sucht 16
Aufnahmeantrag 18
Datenschutzerklärung 19
Qualifizierung und Weiterbildung 20
Mitgliederversammlung Kreuzbund SV Köln e.V. 22
Neue Kreuzbundgruppe im Stadtverband Köln 22
In der Gemeinschaft die Sucht überwunden 23
Rätselspass Nr. 3 24
Ehrung verdienter Mitglieder 26
25 Jahre Kreuzbundgruppe Leverkusen 2 / Opladen 27
43 Jahre KREUZBUND-Selbsthilfegruppen in Leverkusen 27
Agenda 2020! 28
Auflösungen aus diesem Heft 29
Ein schöner gemeinsamer Tag 30
Alkoholfreie Sommer-Cocktails 31
Trauer 33

IMPRESSUM

KREUZBUND

Herausgeber Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V.

Verantwortlich für den Inhalt: Andrea Stollfuß

Redaktion: Andrea Stollfuß, Axel Thon, Hans Aretz, Karl-Heinz Trompetter

Titelfotos: Andrea Stollfuß

Blickpunkt
Georgstr. 20 • 50676 Köln

Layout: maxgut, Düsseldorf

Druck: Druckerei Brandt
Rathausgasse 13 • 53111 Bonn

Erscheinungsweise halbjährlich

Redaktionsschluss 30.09.2015

Beiträge, die Sie gerne in der nächsten Ausgabe gedruckt sehen möchten, bitte an: Andrea Stollfuß
Poppelsdorfer Allee 34 • 53115 Bonn
a.stollfuss@gmx.de
Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt die Redaktion keine Haftung. Sie können zurückgegeben werden, wenn entsprechendes Rückporto beigefügt ist.

Mit der Übergabe von Texten und Fotos überträgt der Autor die Rechte zur Veröffentlichung an die Redaktion. Eingeschlossen ist das Recht zur Vervielfältigung und Verbreitung auf der Kreuzbund Webseite.

Im Blickpunkt namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Bei Bedarf behält sich die Redaktion Text-Kürzungen vor.

EDITORIAL

Liebe Weggefährtinnen, liebe Weggefährten,

den demographischen Wandel und die gesellschaftlichen wie politischen Veränderungen spüren wir schon seit einiger Zeit im Kreuzbund – unsere Mitgliederzahlen sinken nicht nur dem demographischen Wandel geschuldet, sondern auch dem Lebenswandel unserer Gesellschaft. Die Menschen bleiben nicht mehr lebenslang im Kreuzbund. Die durchschnittliche Verweildauer unserer Mitglieder im Kreuzbund beträgt 3-4 Jahre und auch die

„Vertraue Gott deine Pläne an, er wird dir Gelingen schenken.“

Kowohl Verlag – Gute Worte

Sucht-Selbsthilfe unterliegt Veränderungen. Immer neue Herausforderungen veranlassen uns „neu zu denken“ und flexibel zu bleiben. Das heißt auch der Kreuzbund unterliegt einem ständigen Wandel und Erneuerungsprozess. Gleichwohl sei bei allen Reformen auch Umsicht und Achtsamkeit geboten, denn es gilt Werte herauszustellen wie Bewährtes zu erhalten und eine solide Plattform zu stellen, um Neues wagen zu können.

Die inneren und äußeren Strukturen verändern sich mit der Zeit und das erfordert, auch unsere Netzwerke neu zu justieren und geeignete Kooperationspartner zu finden. Sinnvolle Nutzung von Schnittstellen kann die Zusammenarbeit optimieren und wirkungsvoll machen. Ein gutes Beispiel dafür ist der Perspektivprozess, die Zusammenarbeit von der beruflichen Suchthilfe und der Sucht-Selbsthilfe. Dieses bundesweite Projekt ist nun auf der Diözesanebene angekommen und wird dort umgesetzt und es gibt bereits viele gute Kooperationsbeispiele, die zur Nachahmung einladen.

Wir wollen uns den zukünftigen Herausforderungen stellen und wir sind alle gefragt, diese schwierige und verantwortungsvolle Aufgabe zu lösen. Dazu wünsche ich uns allen guten Mut, Kraft , Selbstvertrauen und Gottvertrauen.

A. Stollfuß

Liebe Weggefährtinnen, liebe Weggefährten,

Foto: Frank Hübner

eine Aufforderung an Euch alle:

Schreibt und erzählt aus Eurer Region und informiert Eure Weggefährten, was bei Euch passiert. Habt den Mut und schreibt, so wie Ihr denkt. Ihr habt bestimmt packende und authentische Geschichten zu erzählen.

Sendet auch Beiträge über Fachtagungen, Seminare, Events, Freizeitaktivitäten, Jubiläen und alles, was für Euch erwähnenswert ist. Fotos machen die Zeitung lebendig – also sendet Fotos mit, am besten digital und in guter Auflösung (1MB) und vergesst nicht, von den Personen auf den Fotos die Erlaubnis zur Veröffentlichung einzuholen oder vorher zu fragen.

Viele Grüße
Das Redaktionsteam

Beiträge an:

a.stollfuss@gmx.de oder post@kreuzbund-dv-koeln.de
unter dem Stichwort „Blickpunkt“

AGENDA 2020

Rückblick auf die Gruppenbefragungen

Was gibt es Neues von der Agenda 2020?

Der Blick in die Zukunft – wie sieht er für den Kreuzbund aus? Diese Frage stellt sich vor allem vor dem Hintergrund, dass leider auch unser Diözesanverband im letzten Jahr unterm Strich 131 Mitglieder verloren hat. Das ist ein großer Verlust, der mich sehr nachdenklich stimmt. Die Frage ist, warum ist das so?

Der demografische Wandel ist sicher nicht allein ein Grund dafür, denn auch das Lebensgefühl unserer modernen, sehr stark individualisierten Gesellschaft hat sich verändert. Viele Menschen kommen heute mit anderen Erwartungen in unsere Selbsthilfegruppen.

Erreichen wir diese Menschen noch mit unseren Angeboten? Wollen sie langfristig bei uns bleiben und vielleicht Aufgaben und Verantwortung übernehmen? Warum und wohin gehen sie nach kurzer Zeit, wenn sie den Kreuzbund verlassen? Diese und noch andere Fragen sollen im November 2015 auf der Herbstarbeitstagung näher betrachtet werden. Es wird die Auftaktveranstaltung für eine Zukunftswerkstatt sein, die uns helfen soll, gute Lösungen zu finden und den Kreuzbund zukunftsfähig aufzustellen.

Der Lenkungsausschuss hat stichprobenartige Befragungen von verschiedenen Kreuzbundgruppen durchgeführt. Die Auswertung ergab Folgendes: Als erhaltenswert wurden vor allem die Gruppenstrukturen und der regelmäßige Gruppenbesuch genannt. Die Gruppen wünschen sich mehr Nähe der Diözesanverbände und des Bundesverbandes zur Basis und Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit.

Die Öffentlichkeitsarbeit wird häufig als änderungs- und modernisierungsbedürftig benannt, vor allem soll der Kreuzbund bekannter werden. Überdacht werden soll nach Ansicht einiger Gruppen auch die Definition der Abstinenz. Für wichtig halten sie außerdem die Integration anderer Suchtformen und die Kooperation mit der Caritas und anderen (Sucht-Selbsthilfe-)Verbänden. Bei der Befragung sind keine Unterschiede festgestellt worden zwischen Standardgruppen und anderen Gruppen.

Erhaltenswertes soll bleiben – und Neues soll entstehen!

Bedeutet das, der Kreuzbund muss „mehrgleisig" fahren? Brauchen wir Parallelangebote neben dem, was wir schon haben?

Es haben sich vier wichtige Säulen herauskristallisiert, die für den Kreuzbund unverzichtbar scheinen.

- Vielfalt (in seinen Angeboten, Bedarfen, Methoden, Zielgruppen, Süchten)
- Ein klares Profil (in seinem Selbstverständnis, Selbstbewusstsein, seiner Identifikation, seinen Grundwerte, seinem Image)
- Öffentlichkeitsarbeit (intern, extern, online offline auf allen Ebenen)
- Kooperation und Vernetzung

Diese grundsätzlichen Gedanken und weitere Ideen werden in der Zukunftswerkstatt im November 2015 in den Blick genommen, mit dem Ziel und der Hoffnung, einige Ziele konkreter benennen zu können sowie Maßnahmen zur Umsetzung zu erarbeiten.

A.Stollfuß
KB-DV Köln

BESSERE ÜBERGÄNGE IN DER SUCHTHILFE

18. Bundesdelegiertenversammlung in Cloppenburg

Vom 24. bis 26. April 2015 trafen sich rund 120 Delegierte zur 18. Bundesdelegiertenversammlung in Cloppenburg. Der stellvertretende Direktor des Landescaritasverbandes, Dr. Martin Pohlmann, sprach ein Grußwort, in dem er dem Kreuzbund und seiner Arbeit Wertschätzung und Anerkennung entgegenbrachte. Ebenso wurde der neue Geistliche Beirat des Bundesvorstandes, Thorsten Weßling, offiziell in sein Amt eingeführt.

Die im Januar 2014 umgesetzte Beitragserhöhung brachte zwar einen deutlichen Jahresüberschuss, dem aber ein weiter anhaltender Mitgliederverlust wie der Anstieg von Beitragsbefreiungen entgegenstand. Demnach wird sich der Sparkurs des Bundesverbandes fortsetzen und damit auch die Bemühungen um mehr Einnahmen.

Neben den Jahres- und Geschäftsberichten beschäftigte sich die Versammlung u.a. mit dem verbandsübergreifenden Projekt „Chancen nahtlos nutzen – Sucht-Selbsthilfe als aktiver Partner im Netzwerk". Die rund 120 Delegierten haben mit den Projektverantwortlichen beraten, wie eine bessere Vernetzung von beruflicher Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe praktisch gelingen kann und welche Maßnahmen dazu erforderlich sind.

Möglicherweise kann das verbandsübergreifende Projekt dazu beitragen, wieder mehr Menschen für den Kreuzbund zu gewinnen und in die Gruppen zu integrieren. Ziel ist auf jeden Fall, die Übergänge zwischen beruflicher Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe zu optimieren, das heißt, sich sprichwörtlich nahtlos zu vernetzen, um suchtkranke Menschen früher zu erreichen und entsprechend umfangreiche Hilfe anzubieten. Vielleicht gelingt es dann auch, mehr jüngere Menschen zu erreichen.

Des Weiteren beschlossen die Delegierten das neue Rahmenkonzept zur Ausbildung von Gruppenleitungen. Dieses Konzept wurde hinsichtlich der Doppelungen und Wiederholungen sowie von der Sprache überarbeitet. Es erlaubt den Diözesanverbänden unter Berücksichtigung der regionalen Gegebenheiten eine flexible Anpassungen und Nutzung. Das Konzept wird in Kürze im Download-Bereich der Bundes- und Diözesan-Webseite eingestellt werden.

Selbstverständlich dient die Bundesdelegiertenversammlung auch einem bundesweiten Austausch, sodass es in den Pausen und am Abend viele Nebengespräche gab. Der gastgebende Landesverband Oldenburg präsentierte am Samstagabend mit einem Bauchredner ein wunderbares Rahmenprogramm.

Insgesamt ist die Versammlung mit ihren Beratungen und Beschlüssen gut verlaufen.

Dorothea Gabriel/ DV Eichstätt, Foto: Frank Hübner

Abstimmung der Bundesdelegierten, Foto: Frank Hübner

GUMMIBÄRCHEN

Stellungnahme zur Deklaration auf den Gummibärchen-Tüten des Kreuzbundes

Bei den unter Kreuzbund Materialien abrufbaren Kreuzbund-Gummibärchen kam es aufgrund der Lebensmitteldeklaration auf der Rückseite der Verpackungen zu einigen Irritationen. In der vorgeschriebenen Deklaration der Inhaltsstoffe sind dort nämlich unter anderem sogenannte „mehrwertige Alkohole“ deklariert.

Bis vor kurzem hätte hier statt „mehrwertige Alkohole“ das Wort Zuckerersatzstoffe oder Zuckeraustauschstoffe gestanden. Hieran hätte wohl niemand Anstoß genommen! Nach einer neuen EU-Verordnung zur Lebensmitteldeklaration müssen die Inhaltsstoffe neuerdings aber genauer benannt werden und deswegen steht hier nun die oben genannte Bezeichnung.

Diesen Umstand konnten weder die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Bundesgeschäftsstelle, noch der Kreuzbund-Bundesvorstand bei der Genehmigung des Ankaufs der Gummibärchen wissen oder vorhersehen! Im Gegenteil hatten wir uns, aufgrund gesundheitlicher Aspekte, bewusst für eine zuckerfreie Variante der Gummibärchen entschieden.

Diese Zuckerersatzstoffe werden nämlich eingesetzt, weil sie den Blutzuckerspiegel nicht erhöhen und kein Insulin benötigen, um abgebaut zu werden. Deshalb sind sie auch für Diabetiker geeignet. Mehrwertige Alkohole haben, was die Giftigkeit und das Suchtpotential betrifft, nichts mit dem uns bekannten Suchtmittel Ethanol (C2 H5 OH), das landläufig Alkohol genannt wird, gemeinsam! Sie zeichnen sich durch einen süßen Geschmack aus und werden deshalb im großen Maßstab als Zuckerersatzstoffe verwendet. Zu diesen mehrwertigen Alkoholen, die in diesem Fall auch Zuckeralkohole genannt werden, gehören so bekannte Süßungsmittel, wie: Sorbit (E 420), Mannit (E 421) und Xylit (E 967).

Bis auf die Tatsache, dass bei Verwendung größerer Mengen dieser Zuckerersatzstoffe, „Verdauungsproblemen“ auftreten können, sind sie für uns Suchtkranke bedenkenlos zu konsumieren.

Natürlich können wir nicht von der Hand weisen, dass die Benennung „mehrwertige Alkohole“ im Kleingedruckten eine gewisse psychologische Wirkung auf Lesende haben kann. Aus den oben genannten Gründen war dieser Eintrag aber weder zu vermeiden, noch stellt der Konsum dieser Gummibärchen irgendeine Gefahr für Suchtkranke dar. Auch werden wir im Alltagsleben in weit größerem Maße mit dem Thema „Alkohol“ immer wieder konfrontiert.

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Der Kreuzbund e. V. wird zukünftig keine Gummibärchen, die Zuckerersatzstoffe beinhalten, mehr bestellen. Die jetzt noch vorhandene Charge sollten und können wir aber mit einem guten Gewissen aufbrauchen und weitergeben!

Hamm, 24. Januar 2015
Für den Bundesvorstand des Kreuzbund e. V.
Gerhard Iser
(Stellvertretender Bundesvorsitzender)

Kreuzbund e.V. - Bundesgeschäftsstelle
Münsterstraße 25 – 59065 Hamm – Web: www.kreuzbund.de
Bundesvorsitzende (ehrenamtlich) lt. BGB § 26: Andrea Stollfuß (Bonn)
Stellv. Bundesvorstand (ehrenamtlich) lt. BGB § 26: Gerhard Iser (Heppenheim); Franz E. Kellermann (München); Paul-Michael Leißner (Berlin)
Geistlicher Beirat (kommissarisch): Pastor Thorsten Weßling (Hörstel)
Geschäftsführer (hauptamtlich): Heinz-Josef Janßen (Waltrop)
VR-Nr. 613 beim Amtsgericht Hamm

Erläuterung/Anlage zur Stellungnahme des Bundesvorstandes zum Thema „Mehrwertige Alkohole in Gummibärchen“ vom 24.01.2015

Die „Mehrwertigen Alkohole“ gehören chemisch gesehen tatsächlich zu der Gruppe der Alkohole. Alkohole sind organische Verbindungen (Kohlenstoffverbindungen, die durch eine- (einwertige Alkohole) oder mehrere- (mehrwertige Alkohole / Polyalkohole) sogenannte Hydroxygruppen (–O– H), gekennzeichnet sind.

Zu den Alkoholen gehören Substanzen mit völlig unterschiedlichen Eigenschaften. Dies reicht von leicht flüchtigen Flüssigkeiten, bis zu Feststoffen.

Zu den giftigen oder auch suchtauslösenden Alkoholen gehören beispielsweise die einwertigen Alkohole Methanol (CH3 OH) und Ethanol (Alkohol) (C2 H5 OH).

Zu den „Mehrwertigen Alkoholen“ oder auch Zuckeralkoholen zählen die Zuckerersatzstoffe: Sorbit (E 420), Mannit (E 421) und Xylit (E 967), um nur einige zu nennen. Diese werden in großem Maßstab als Zuckeraustauschstoffe eingesetzt.

Zuckeralkohole werden u.a. aus Früchten und Gemüse gewonnen. Aus gesundheitlicher Sicht sind sie unbedenklich. Zuckeralkohole können jedoch in größeren Mengen (mehr als 20 bis 30 g pro Tag) abführend wirken.

Quellen:
Wikipedia
Fachlexikon ABC Chemie, Verlag Harri Deutsch, Frankfurt/Main und Thun, 1979, ISBN 3 87144 002 7
Brockhaus – Enzyklopädie, 19. Aufl., ISBN 3-7653-1100-6

KREUZBUND-BUNDESVORSTAND FORDERT 0,0 PROMILLE IM STRASSENVERKEHR

Hamm, 24. Januar 2015. Der Vorstand des Kreuzbund-Bundesverbandes fordert, dass die Promillegrenze im Straßenverkehr von 0,5 auf 0,0 her- abgesetzt wird. Diese Grenze gilt bereits für Fahranfänger und sollte auf

alle Verkehrsteilnehmer erweitert werden. Um dieser Forderung Nach- druck zu verleihen, hat der Kreuzbund einen entsprechenden Auto- Aufkleber herausgebracht. Der Aufkleber wurde von der BARMER GEK aus Projektmitteln finanziert.

2012 ereigneten sich über 15.100 Alkoholunfälle im Straßenverkehr, dabei kamen 338 Verkehrsteilnehmer ums Leben (vgl. Jahrbuch SUCHT 2014 der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen/DHS). Ob ein Unfall vermieden werden kann, ist auch eine Frage des Reaktionsvermögens; jeder Schluck Alkohol ist dabei schädlich. Bei null Promille erübrigt sich die Debatte über die Fahrtüchtigkeit. Es gäbe klare Richtlinien für Verkehrsteilnehmer, Polizeibeamte und Juristen.

Gerade Personen mit riskantem Alkoholkonsum neigen dazu, sich zu überschätzen und gefährden als Verkehrsteilnehmer sich und andere. Pro Stunde kann die Leber etwa ein Gramm Alkohol je zehn Kilogramm Körpergewicht (0,1 Promille) abbauen. Mit einer Flasche Wein (0,7 Li- ter) oder drei Flaschen Bier (je 0,5 Liter) hat ein Mann mit 75 Kilogramm Körpergewicht einen Alkoholspiegel von etwa 1,1 Promille erreicht. Erst nach 11 Stunden ist der Alkohol abgebaut, d. h. die Fahrtüchtigkeit ist auch nach einer kurzen Nacht noch eingeschränkt.

Nach Angaben der DHS konsumieren 7,4 Millionen Bundesbürger im Al- ter von 18 bis 64 Jahren Alkohol in einem hohen Risiko für ihre Gesund- heit. Rund 1,8 Millionen dieser Altersgruppe sind abhängig.

Hamm, 24. Januar 2015
Der Bundesvorstand des Kreuzbund e. V.

JAHRESBERICHT KREUZBUND DV KÖLN E.V. 2014

von Andrea Stollfuß Diözesanvorsitzende Kreuzbund DV Köln e.V.

1. Einführung

Der vorliegende Bericht gibt Auskunft über die vielfältigen Aktivtäten und über wichtige Entwicklungen im Jahr 2014. Themen wie „Mitgliedschaft und Mitgliedergewinnung", der Auf- und Ausbau der Arbeitsbereiche, Seminare, Zusammenarbeit im Verband, Arbeitstagungen sowie Freizeitveranstaltungen standen stets auf der Tagesordnung. All diese Themen begleitete der Diözesanvorstand im Jahr 2014.

Des Weiteren gab es folgende Schwerpunkte und Zielsetzungen:

Die Einführung und Umsetzung des neuen Bundes- und Partnerbeitrages

Die Fortführung des Kooperationsprozesses zwischen beruflicher Suchthilfe und Suchtselbsthilfe auf DV- und regionaler Ebene

Die Überarbeitung des Schulungskonzeptes für Gruppenleitungen

Bevor zu einigen Themen detailliert berichtet wird, möchte der Diözesanvorstand die Gelegenheit nutzen, sich bei unserer Mitarbeiterin in der Geschäftsstelle, bei der Diözesankonferenz, den Leiterinnen und Leitern der Arbeitsbereiche, den Regionalbeauftragten, den Kreis – und Stadtverbandsvorständen, den Gruppenleitungen, allen Funktionstragenden und bei denjenigen, die sich in irgendeiner Weise ehrenamtlich oder beruflich für den Kreuzbund engagiert haben, zu bedanken. Vielen Dank für jeden persönlichen Einsatz und alle geleistete Arbeit!

Ganz besonders möchten wir uns bei unseren Kooperationspartnern und finanziellen Unterstützern bedanken, die uns im Jahr 2014 großzügig gefördert haben:

- der Deutschen Rentenversicherung Bund (DRV Bund) für die Förderung der Selbsthilfe auf der Grundlage von § 31 SGB VI,
- den gesetzlichen Krankenversicherungen, die uns im vergangenen Jahr mit Pauschal- und Projektmitteln auf der Grundlage von § 20c SGB V gefördert haben,
- dem Caritasverband im Erzbistum Köln (DiCV), der uns sowohl mit Geld-und Sachzuwendungen als auch durch fachliche Beratung unterstützt hat,

und schließlich denjenigen, die den Kreuzbund im vergangenen Jahr mit Geldzuwendungen unterstützt haben.

2. Der Diözesanvorstand, DV-Delegiertenversammlung, DV-Diözesankonferenz

Der Diözesanvorstand bestehend aus Andrea Stollfuß (Vorsitzende), Ernst Päckert und Siegfried Hombach (stellv. Vorsitzende), Siegfried Hombach, Gisela Schulz (Geschäftsführerin) und Dr. Reiner Nieswandt (Geistlicher Beirat bestellt) hat im Jahr 2014 die Führung des Verbandes und alle damit verbundenen Aufgaben sorgfältig wahrgenommen. Insgesamt fanden im vergangenen Jahr neun Vorstandssitzungen statt. Die Arbeitsbereichsleitungen und Regionalbeauftragten hatten dort stets die Möglichkeit ihre Anliegen persönlich einzubringen.

Bei den Arbeitsbereichsleitungen und Kassenprüfern gab es keine Veränderung:

Elke Kostack – AB Frauen- und Männerarbeit/ Gender

Reimund Schultes – AB Senioren 55+

Andrea Stollfuß – Öffentlichkeitsarbeit

Unbesetzt – AB Junge Menschen im Kreuzbund

Unbesetzt – AB Familie als System

Die Kassenprüfer

Reinhard Metz

Hans-Jürgen Pauly

Willi Klein

Die Regionalbeauftragten werden in ihrer jeweiligen Region alle drei Jahre gewählt. Jede Region im Diözesanverband hat einen Ansprechpartner im DV-Vorstand, der auch an den Regionalgesprächen teilnimmt.

Region Nord – Reinhard Metz – Andrea Stollfuß(VST)

Region Süd/Ost – Axel Thon – Siegfried Hombach(VST)

Region Süd/West – Wilfried Link – Ernst Päckert(VST)

Region West – kommissarisch Thomas Schröder – Gisela Schulz(VST)

Region Ost – Eberhard Tietz ist zum Ende des Jahres ausgeschieden, seither ist die Position unbesetzt – Siegfried Hombach(VST)

Gewählte Bundesdelegierte sind Ernst Päckert, Siegfried Hombach, Hiltrud Frohning und Dorit Perschmann. Bei den Ersatzdelegierten verblieben Wilfried Denkert und Hans-Jörg Braitinger.

Die Delegiertenversammlung fand am 29. März 2014 in Köln statt. Es stimmten 65 Delegierte über die noch ausstehenden Satzungsänderungen in den §§ 1 Abs.3, 9 Abs. 2a und b, 10 Abs. 1c ab. Mit Zustimmung des Erzbistums und des Bundesverbandes erfolgte am 30.10.2014 die Eintragung beim Amtsgericht Köln.

Da einige Ämter und Funktionen in der Regional- und Arbeitsbereichsleitung nicht besetzt waren und es immer schwieriger wird, engagierte Mitglieder zu finden, die Aufgaben und Verantwortung übernehmen, wurden die oben genannten Aufgabenfelder den Delgierten detailliert vorgestellt und diskutiert. Mit dem Erfolg, dass sich für die Region SW Wilfried Link spontan bereit erklärte, das Amt des Regionalbeauftragten in der Region SW kommissarisch zu übernehmen.

Weitere Themen waren die Agenda 2020, der Perspektivprozess sowie die Seminar- und Weiterbildungsplanung im DV Köln.

Die Diözesankonferenz, bestehend aus den Vorsitzenden der Kreis-und Stadtverbände, den Arbeitsbereichsleitungen, den Regionalbeauftragten und dem Diözesanvorstand, tagte am 25. 10. 2014. Die Konferenz beschäftigte sich insbesondere mit drei Themen:

Mit der Einbindung des DV in den Prozess „ Agenda 2020“

Mit dem Perspektivprozess zur Verbesserung der Kooperation zwischen beruflicher Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe.

Mit dem Ausbildungskonzept für Gruppenleitungen im Kreuzbund

Ein ausführlicher Bericht der DV Konferenz wurde separat angefertigt und liegt den Delegierten vor.

3. Kooperation des Diözesanvorstandes mit den Regionen, Untergliederungen und Gruppenleitungen

Regelmäßiger Kontakt und Austausch zwischen Vorstand und Regionen fördert das „Sich besser kennen“ und damit auch die Vertrauensbildung und Verbindlichkeit. Die Regionalgespräche und Treffen der Stadt- und Kreisverbände boten eine gute Möglichkeit dazu. Leider wurden diese nicht in allen Regionen kontinuierlich genutzt, sodass dort einige Gruppen nur selten oder gar nicht vertreten waren. Das trug leider mit dazu bei, dass dort manche verbandlichen Prozesse, Entwicklungen und Informationen nicht ausreichend kommuniziert wurden.

— Unterstützung in schwierigen Situationen (Kriseninterventi on)

Konfliktsituationen und Reibungspunkte gibt es überall wo Menschen miteinander umgehen.

Offenheit, Sachlichkeit und Gesprächsbereitschaft helfen Konflikte zu lösen, denn oftmals entstehen Konflikte auf Grund von Missverständnissen und mangelnder Kommunikation. Im DV Köln gab es 2014 einige solcher Situationen, die in den meisten Fällen in einem gemeinsamen Gespräch bereinigt werden konnten. In schwierigen Situationen ist es generell hilfreich, dass Ansprechpartner aus der Region und aus dem DV-Vorstand verfügbar sind. Es gilt das Angebot zu nutzen.

— Jubiläen

Jubiläen, Ehrungen von Mitgliedern, Empfänge und sonstige Zusammentreffen unterstützen immer den Gemeinschaftssinn im Kreuzbund. Es gab in den Regionen viele Mitgliederehrungen zur 10-, 25-, und 30-jährigen Mitgliedschaft, die meist im Rahmen von Mitgliederversammlungen, Sommerfesten oder Weihnachtsfeiern vorgenommen wurden.

4. Mitglieder- und Gruppenentwicklung

Zum 31.12.2014 zählte der Diözesanverband Köln 101 Gruppen, das sind vier Gruppen weniger als im vorigen Jahr. Die Mitgliederzahlen haben sich leider auch in diesem Jahr weiter nach unten entwickelt.

31.12.2013: 105 Gruppen – 1050 Mitglieder
31.12.2014: 101 Gruppen – 919 Mitglieder

Insgesamt gab es 208 Abgänge, davon128 in der zweiten Jahreshälfte. Dagegen stehen 77 Neuzugänge im Jahr 2014. Im SV-Bonn hat sich an der Landesklinik eine neue Gruppe gegründet.

5. Gremienarbeit 2014

Der Kreuzbund DV Köln e.V. arbeitet in folgenden Gremien mit:

Fachausschuss Sucht NRW (FAS NRW)

Nordrheinische Arbeitsgemeinschaft Sucht

Wittener Kreis (Selbsthilfenetzwerk NRW)

Katholische Arbeitsgemeinschaft Sucht NW (KLAGS)

DiAG: Diözesan-Arbeitsgemeinschaft Sucht /Caritasverband Köln

DiAG: Diözesan-Arbeitsgemeinschaft Ehrenamt/Caritasverband Köln

Verbandskonferenz/Caritasverband Köln

Arbeitsgemeinschaft Katholischer Verbände (AGKV)

Diese Gremien dienen der Information und dem Austausch im Bereich der Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe. Aber auch politische und gesellschaftliche Entwicklungen werden aufgegriffen, um gemeinsame Ziele voranzubringen und umzusetzen.

6. Fort- und Weiterbildung

Der Kreuzbund DV-Köln e.V. hat im vergangenen Jahr fünf Wochenendseminare und sechs Tagesseminare durchgeführt, mit Themen aus dem Suchtbereich, aus der Verbandsarbeit und Wunschthemen aus den Mitgliederreihen. Außerdem wurden drei Fachtagungen zu den Themen „Sucht im Alter", "Angehörige von Suchtkranken" und „Kooperation zwischen Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe" durchgeführt. Die Resonanz war durchweg positiv.

Im Jahr 2014 absolvierten sieben Kreuzbundmitglieder die Ausbildung zur ehrenamtlichen Gruppenleitung. Das bisherige Ausbildungskonzept wurde überarbeitet und auf Wunsch des Kreuzbundes verändert. Im Jahr 2015 wird die Schulung in zwei Module geteilt. Im Basismodul werden Grundlagen vermittelt, angelehnt an das Schulungskonzept des Bundesverbandes. Das anschließende Aufbaumodul bietet die Möglichkeit der fachlichen und persönlichen Weiterentwicklung wie die Vertiefung von Grundlagen. Parallel zu dieser Standardschulung fand für langjährige, erfahrene Gruppenleiter die Weiterbildungsreihe „Update", statt, eine Möglichkeit altes Wissen aufzufrischen und aktuelle Themen aufzugreifen. Dies wurde gut angenommen.

7. Projekte und Veranstaltungen im Jahr 2014

Der Kreuzbund führte in Kooperation mit der Fachklinik Gut Zissendorf einen Fachtag zum Thema „Schöner Lebensabend - Sucht im Alter" durch. Der Fachvortrag von Werner Brück mit anschließender Kleingruppenarbeit führte zu intensiven Diskussion und Austausch über das Tagungsthema.

Die Fortführung des Perspektivprozesses zur Verbesserung der Kooperation zwischen beruflicher Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe (Caritas/Kreuzbund) war auch in diesem Jahr ein gemeinsames Arbeitsfeld. Die bereits auf Bundesebene erarbeiteten Handreichungen sollten auf die Diözesanebene angepassen und umgesetzt werden. Befragungen der beruflichen Suchthilfe und auch der Sucht-Selbsthilfe sollen konkrete Schnittstellen und Ansatzpunkte für eine gute Kooperation identifizieren.

8. Arbeitsbereiche

— Öffentlichkeitsarbeit

Der Kreuzbund DV Köln e.V. ist unter www.kreuzbund-dv-koeln.de im Internet präsent. Dort sind alle Informationen zu den Selbsthilfegruppen und Ansprechpartnern, Weiterbildungsangeboten und Veranstaltungen abrufbar. Die neu gestaltete Internetseite ist seit Ende Dezember 2014 online. Der „Blickpunkt", das Informationsblatt im DV-Köln, erschien zweimal im Jahr. Das Redaktionsteam traf sich zweimal im Jahr 2014.

— Frauen- und Männerarbeit/Gender

Für den Arbeitsbereich Frauen-und Männerarbeit/Gender ist Elke Kostack zuständig. Sie nahm an der Multiplikatoren-Tagung im Mai 2014 teil. Auf der Zissendorfer Fachtagung zum Thema „Sucht im Alter" übernahm sie die Mitgestaltung einer Arbeitsgruppe Des Weiteren wurden zwei Arbeitsgespräche durchgeführt und seit März 2014 gehört Elke Kostack der Leitung des AK „Frauen und Sucht"(NRW) an. Im August fand in der Klinik Zissendorf ein Arbeitsgespräch und Austausch der Beauftragten auf NRW-Ebene statt. Das Wochenendseminar im September für Frauen, das Tagesseminar im Juni und der diesjährige Frauen-Aktiv-Tag wurden gut besucht. Der Arbeitsbereich hat sich sehr positiv entwickelt.

— Senioren 55+

Der Seniorenbeauftragte, Reimund Schultes, und Siegfried Hombach nahmen im September 2014 an der Multiplikatoren-Tagung teil und brachten guten Anregungen für die Seniorenarbeit im Diözesanverband mit. Vernetzung, Austausch und gemeinsame Aktivitäten der Senioren standen im Mittelpunkt. Aus diesem Grund fand ein Wochenendseminar zum Thema „Warum Seniorenarbeit? – Ich bin doch noch so jung" statt. Des Weiteren war Reimund Schultes auf der Zissendorfer Fachtagung zum Thema „Sucht im Alter" bei den Arbeitsgruppen eingebunden. Freizeitangebote wie Sommerfeste, Jubiläen, Wandern oder Begegnungstage sind in der Seniorenarbeit von großer Bedeutung. Sie dienen dem gegenseitigen Austausch und Erhalt von sozialen Netzwerken. Am 12.12. 2014 organisierten die Senioren eine Schiffstour auf dem Rhein. Auch dieser Arbeitsbereich zeigte eine gute Entwicklung.

Die Arbeitsbereiche „Junger Kreuzbund" und „Familie als System" waren nicht besetzt. Der Diözesanverband Köln sucht für diese Arbeitsbereiche interessierte Kreuzbundmitglieder, die kreativ, selbstständig und vom Vorstand unterstützt, mitarbeiten und Aufgaben übernehmen wollen, z.B. die Teilnahme an der jährlich stattfindenden

bundesweiten Multiplikatoren –Tagung des Bundesverbandes.

9. Ausblick 2015

Wir alle sind gefragt in die Zukunft zu blicken und mitzudenken, denn wir alle sind der Kreuzbund, der uns so wichtig ist - weil wir hier Hilfe bekommen haben, Weggefährtinnen und Weggefährten gefunden haben und weil wir hier auch gelernt haben uns selbst und anderen zu helfen.

Es ist nicht von der Hand zu weisen, dass wir nicht nur im DV sondern auch bundesweit im Jahr 2014 Mitglieder verloren haben, das zeigen die Zahlen. Wir müssen uns mit Veränderungen in unserer Gesellschaft auseinandersetzen – eine Gesellschaft, die immer älter wird, in der sich niemand mehr langfristig binden oder festlegen will, die vielfältige und schnelllebige Angebote bereit hält und in der eine immer stärker werdende Individualisierung zu beobachten ist.

Nicht nur der Bundesverband auch wir müssen an der Agenda 2020 mitarbeiten, um den Kreuzbund stark und attraktiv für jetzt und die Zukunft zu gestalten. Ich wünsche mir, dass wir uns gemeinsam diesen Herausforderungen stellen und dass wir als Gewinner aus dieser Situation hervorgehen.

Köln, 25.01.2015
Andrea Stollfuß

JAHRESBERICHT KREUZBUND DV KÖLN E.V. 2014

von Ernst Päckert, stellvertretender Vorsitzender

Im Jahr 2014 habe ich für den DV ca. 30 Termine wahrgenommen.

Mein Jahr war geprägt von zwei Operationen mit langwierigem Heilungsverlauf. Deshalb bin ich fast ein halbes Jahr ausgefallen.

Die angekündigte Änderung der Konzeption unserer Helferschulung ist uns gelungen und es wird ab 2015 eine Modul-strukturierte Ausbildung stattfinden.

Ich denke, hier sind wir auf dem richtigen Weg.

Nach wie vor ist die Leitung des Arbeitsbereiches „Junger Kreuzbund“ unbesetzt. Hier ist dringend personelle Unterstützung erforderlich.

Für die sehr gute Zusammenarbeit innerhalb unseres DV-Vorstandes danke ich allen Vorstandskollegen. Mein besonderer Dank gilt aber all denjenigen, die an der Basis mit viel Eifer und hohem Zeiteinsatz einen wertvollen Beitrag für unseren Kreuzbund leisten.

Alfter, im Januar 2015
Ernst Päckert

MITGLIEDER- UND GRUPPENENTWICKLUNG VOM 01.01. BIS 31.12.2014

Von Gisela Schulz

Mitglieder im DV Köln	919	Personen
Gruppenbesucher	ca. 2100	Personen
Gruppen im DV Köln	101	Gruppen u. Gesprächskreise

Der Diözesanverband Köln ist in fünf Regionen aufgeteilt

Region Nord	167 Mitglieder	16 Gruppen
Region Ost	140 Mitglieder	21 Gruppen
Region Süd-Ost	238 Mitglieder	25 Gruppen
Region Süd-West	233 Mitglieder	26 Gruppen
Region West	117 Mitglieder	13 Gruppen

Einnahmen im Jahr 2014

Die Einnahmen des Kreuzbund DV Köln e.V. setzen sich aus den Beitragsrückerstattung des Bundesverbandes in Höhe von 13,5%, dem Diözesanbeitrag von 6 €/Mitglied pro Jahr, der jährlichen Zuwendung des Diözesan-Caritasverbandes Köln sowie den Förderungen der Krankenkassen und der Deutschen Rentenversicherung in Form von Pauschal- und Projektförderung zusammen. Hinzu kommen, Teilnehmergebühren für Seminare und eventuelle Spenden.

Ausgaben im Jahr 2014

a) Lauf. Kosten. Geschäftsstelle ..... 37 %

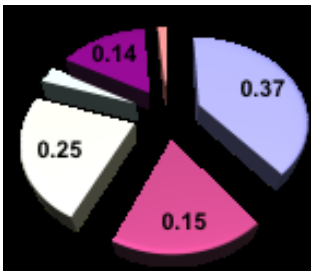
b) Kosten Vorstand ..... 15 %

c) Seminare ..... 25 %

d) Anschaffungen, Instandhaltung ..... 8 %

e) Öffentlichkeitsarbeit, Blickpunkt, Internet, Werbematerial, Veranstaltungen ..... 14 %

f) EK Werbematerial ..... 1 %



JAHRESBERICHT KREUZBUND DV KÖLN E.V. 2014

Von Siegfried Hombach, stellvertretender Vorsitzender

Im Jahr 2014 habe ich ca. 45 Termine für den DV wahrgenommen. Nach meiner Tätigkeit im FAS, die ja im vergangenen Jahr endete, waren es ca. 15 Termine weniger als in den Jahren zuvor. Im vergangenen Jahr gab es in der Region Süd/Ost, für die ich Pate bin, einige Sachen zu regeln. Die Gruppe Lindlar hatte unsere DV Vorsitzende und mich um Unterstützung und die Gruppe Bergneustadt hatte den Regionsbeauftragten Axel Thon und mich in einer Angelegenheit um einen Besuch gebeten. In beiden Fällen konnte eine gute Unterstützung geleistet werden. In der Seniorenarbeit habe ich versucht Reimund so gut es geht zur Seite zu stehen, hier sind wir auf einem guten Weg.

Die Zusammenarbeit im Vorstand ist sehr gut und macht mir nach wie vor viel Freude. Mein Dank gilt alle die mich in meiner Arbeit unterstützt haben, besonders meiner Frau, die wie immer viel Verständnis aufbringt.

Waldbröl, im Januar 2015
Siegfried Hombach

KREUZBUND RHEIN.-BERG.-KREIS E.V. IN NEUER GESCHÄFTSSTELLE

Nach monatelangen Bemühungen ist es dem Vorstand gelungen, Räumlichkeiten zur Nutzung einer Geschäftsstelle, zu finden. Zentral gelegen, in Overath-Untereschbach, bietet sich nun eine Anlaufstelle für die SH-Gruppen aus Bergisch-Gladbach, Overath und Rösrath. Der Kreisverband bedankt sich bei „Die Kette e.V." für die Unterstützung und Überlassung der Räumlichkeiten.

Das Beratungshaus Untereschbach bietet sich nicht nur als Anlaufstelle für die Gruppen an sondern lädt auch Betroffene und Angehörige zum Gespräch ein. Geplant sind außerdem Möglichkeiten zu Aktivitäten und Workshops.

Öffnungszeit:	z. Zt. mittwochs ab 17:00 Uhr
Weitere Infos:	Axel Thon Tel.: 01778141343 (Vorstand)
Adresse:	Kreuzbund RBK e.V. Friedensweg 7 51491 Overath

li. n. re. Axel Thon, Karl-Heinz Trompetter

EIN INFOABEND IM „ALEX“

Die Selbsthilfe stellt sich in der Klinik vor

Am 08. Januar diesen Jahres besuchten Thomas Schröder und ich, im Rahmen der Vorstellung der Selbsthilfe und Gruppenarbeit, die St. Alexius / St. Josef Klinik in Neuss. Zwei Mitglieder vom Blauen Kreuz waren auch dabei und es sollte ein sehr interessanter Abend werden.

Fot: li. Hans Aretz/ re. Thomas Schröder

Irgendwie erinnerte das Ganze an einen wirklichen Gruppenabend. Thomas, ich und die zwei Vertreter vom Blauen Kreuz spielten uns die Bälle richtig gut zu und ergänzten uns prächtig, als ob wir uns schon ewig kennen würden. Durch diese tolle Zusammenarbeit tauten die anwesenden Patienten zunehmend auf und erkannten schnell den Sinn und die Wirkung einer Selbsthilfegruppe. Nach anfänglicher Zurückhaltung kamen immer mehr Themen wie Ängste und Probleme zur Sprache.

Da war z.B. eine Frau die, seit vierzehn Jahren, nach einigen Besuchen bei den AA, eine Aversion gegen Selbsthilfegruppen entwickelt hatte. Sie sah zwar ein, dass es ohne Hilfe nicht geht, aber sie war von der Art der Gruppengestaltung so schockiert, dass sie die Nase voll hatte. Bei ihr bestand noch sehr viel Informationsbedarf. Wir versuchten gemeinsam alle Fragen zu beantworten. Letztendlich war sie ganz erstaunt, was beide Organisationen unter Gruppenarbeit verstehen, und dass es auch anders geht. Noch erstaunter war sie, das es in Grevenbroich drei Kreuzbundgruppen gab. Dort wohnt sie nämlich. Die Dame war sehr angetan und bedankte sich für die Vielfalt der Informationen. Sie meinte, wenn sie entlassen wird, werde sie die Gruppen mal besuchen. Hier sieht man wieder, dass es gut ist, sich mehrere Gruppen anzusehen, um eine passende zu finden.

Zudem war da noch jemand aus der Werbebranche. Er hatte, neben seiner Alkoholsucht, auch noch ein Problem mit Computern. Es ist schwierig damit klarzukommen, wenn der Computer Bestandteil des Arbeitsplatzes ist.

Vielleicht konnten wir ihm helfen, denn beim Hinausgehen meinte er: Er hätte nie eine Selbsthilfegruppe aufsuchen wollen. Nun denke er aber anders darüber und favorisierte dann das Blaue Kreuz, da es in seiner Nähe eine ihrer Gruppen gibt.

Ein weiterer Patient, Koch von Beruf, hörte sich unsere Vorstellung an. Es ist natürlich der „Top Job“ für einen Alkoholiker, in dem man täglich mit Spirituosen und Alkohol zu tun hat, vor allem in der Vorweihnachtszeit. Hier mal ein Sößchen probieren und da ein Dessert - natürlich beides mit Alkohol. Überall stehen Flaschen herum.

Und dann fand er sich plötzlich zur dritten Entgiftung im Alex wieder. Mittlerweile hat er seinen Job gekündigt und will sich um eine andere Arbeit bemühen. Auch er zieht den Besuch einer Gruppe in Betracht. Die restlichen drei Patienten sagten zwar nichts, hörten aber aufmerksam zu. In der Hoffnung allen ein wenig weitergeholfen zu haben, beendeten wir einen, auch für uns, tollen Info-Abend. Zum Schluss versorgten wir alle mit Info-Material sowohl über den Kreuzbund als auch das Blaue Kreuz.

Es war sehr interessant, einmal über den Tellerrand hinauszuschauen und die Arbeitsweise in anderen Organisationen kennenzulernen und es war verblüffend wie sehr sich diese ähneln.

Sehr wichtig war es beiden Gruppen, Blaues Kreuz wie auch dem Kreuzbund, dass es egal ist, bei welcher Selbsthilfeorganisation man sich Hilfe sucht. Hauptsache ist, man holt sich Hilfe.

Mit einem sehr guten Gefühl fuhren Thomas und ich dann nach Hause. Auch weil wir uns in den einzelnen Personen selbst wiedererkannten und wir waren froh und stolz bis heute trocken geblieben zu sein.

Hans Aretz

REGIONALGESPRÄCH DER REGION WEST

Wozu dienen Regionalgespräche?

Karl Reinartz

Rainer Petermann

Regionalgespräche sind quartalsmäßige Treffen der Gruppenleiter aus der jeweiligen Region. Hier Region West (Rheinkreis Neuss).
Der Regionalbeauftragte lädt die Gruppen und den Ansprechpartner aus dem Diözesanvorstand zum Gespräch ein. Ich möchte hier einmal, anhand unseres letzten Treffens am 20. Feb. 2015, schildern wie so ein Gesprächsabend ablaufen kann.
Zuerst werden die Regularien wie Genehmigung und Ergänzungen der Tagesordnung wie des Protokolls erledigt, um dann mit der inhaltlichen Arbeit zu beginnen. An diesem Abend stand die Neuwahl des Arbeitskreissprechers und Stellvertreters sowie des Regionalbeauftragten und Stellvertreters an.

Nach 9 ½ jähriger Amtszeit stellte sich der bisherige Arbeitskreissprecher, Karl Reinartz, nicht mehr zur Wahl. Wohl aber stellte er in Aussicht dem neuen Amtsinhaber für ein Jahr mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Auf die Frage nach Interessenten für das Amt des Arbeitskreissprechers meldeten sich Rainer Petermann, Gruppe Neuss-Zentrum, und Rolf Griesberg, Gruppe Dormagen-Nettergasse. Die Anwesenden wählten Rainer Petermann als Arbeitskreissprecher und Rolf Griesberg als seinen Stellvertreter. Beide nahmen die Wahl für die nächsten drei Jahre an.

Es folgte dann die Wahl des Regionalbeauftragten und dessen Stellvertreters.
Gewählt wurden hier, auch für drei Jahre, der bisherige kommissarische Regionalbeauftragte Thomas Schröder und Hans Aretz, als sein Stellvertreter. Auch diese Beiden nahmen die Wahl an.

Der Tagesordnungspunkt „Organisation des diesjährigen Tag der Selbsthilfe“ wurde auf die nächste Sitzung im Mai 2015 verschoben.

Im Anschluss erfolgte die Verabschiedung von Karl Reinartz. Die Anwesenden dankten ihm ganz herzlich für die lange und engagierte Arbeit für den Kreuzbund und die regionalen Gruppen. Leider war die DV-Vorsitzende, Andrea Stollfuß, kurzfristig verhindert, sodass ihm das zugedachte Präsent beim nächsten Treffen überreicht wird.
Bei den Berichten aus den Gruppen gab es nicht viel Neues. So schloss Thomas Schröder, auch angesichts der fortgeschrittenen Zeit, die Zusammenkunft.
Das war jetzt nur eine Kurzfassung. Natürlich stehen nicht immer Neuwahlen an. Dann sind es halt andere Themen die erledigt werden müssen.

Ich hoffe euch mit diesem Artikel einen kleinen Einblick in den Ablauf eines Regionalgesprächs gegeben zu haben und verbleibe euer Hans.

Hans Aretz

SUCHT-SELBSTHILFE ONLINE – SEMINAR 2015

Wer sucht uns? Was wollen wir anbieten? Und: Lassen wir uns finden, von dem, der uns sucht?

2010 und 2011 fanden die ersten „WWW"-Seminare statt. Seit dem sind Jahre vergangen und die Anforderungen sind mit einer Rekordgeschwindigkeit gestiegen. Dies wurde zum Anlass genommen ein weiterführendes Seminar mit dem Thema Online-Sucht-Selbsthilfe auf die Beine zu stellen. Vom 20.02.15-22.02.2015 fand, geleitet von Axel Gönnemann und Dr. Michael Tremmel, das Seminar „Online Sucht-Selbsthilfe" im Liudgerhaus in Münster statt.

Axel Gönnemann, Fachmann auf dem Gebiet der Internet-Kommunikation, erschloss für und mit uns die Themen Nettiquette= Verhaltensregeln für das Netz; Persönliche Sicherheit – unsere Spuren im Netz, Datensicherheit und Datenkraken, Netz-Kommunikation, -Interaktion, und Netz-Information. Welche Zielgruppen haben wir?

Effiziente Besucheransprache

In Gruppen- und Einzelarbeiten erarbeiteten wir, 17 Frauen und Männer aus zehn Diözesanverbänden, die einzelnen Themen. Alles unter dem kritischen Motto: Wir stellen viele Angebote ins Netz. Doch hat sich jemand schon einmal Gedanken darüber gemacht, ob es überhaupt eine Nachfrage für die eingestellten Beiträge gibt? Werden die Sucht-Selbsthilfe-Gruppen des Kreuzbundes, heute über Smartphones-Nutzer gesucht, z.B. mit Hilfe der Google-Suchmaschine, verbunden mit google-maps?

Nicht zuletzt stand auch das Für und Wider von Online-Sucht-Selbsthilfe auf dem Prüfstand. Dabei wurde zunächst deutlich die Frage gestellt: „Welches Ziel verfolgen wir mit unserem Internetauftritt?"

Um diese Frage zu beantworten, haben wir uns überlegt, ob sich eher informationsorientierte Nutzer(innen) oder interaktionsorientierte Nutzer(innen)auf unserer Internetseite tummeln? Wir erfuhren Wissenswertes über jede Menge Hilfsprogramme, die eine Verhaltensanalyse der Nutzer(innen) auf unserer Internetseite durchführen können, z. B. Google Analytics.

Ebenso stand die Frage im Raum, wie wollen wir mehr Kreuzbundmitglieder gewinnen? Wie wollen wir einen

größeren Bekanntheitsgrad erreichen? Was haben wir schon erreicht und wollen wir das, was wir erreicht haben, nicht besser pflegen?

Fazit – Albert Einstein sagte schon: „Mache die Dinge so einfach wie möglich – aber nicht einfacher." Wir sollten also schon genau darüber nachdenken, ob man immer alles mitmachen sollte (einschließlich „facebook", twittern etc.). In der heutigen Zeit sind Internet, Handy oder auch andere elektronische und onlinegestützte Kommunikationsmittel nicht mehr wegzudenken. Dennoch gilt es abzuwägen, ob es manchmal nicht besser wäre, an die Wurzeln der Kommunikation zu erinnern. Damit ist das persönliche Gespräch von Angesicht zu Angesicht gemeint, denn der Wert und die Qualität einer echt erlebten Selbsthilfegruppe ist durch kein Online-Angebot zu ersetzen.

Text: Melanie Seibel
Bilder: Axel Thon

DER KNIGGE FÜR DAS INTERNET

In E–Mails

- Treffende Überschriften wählen
- Kiss – keep it short and simple – Kurz halten
- Signatur unbedingt – Aber nicht übertreiben
- Cc und Bcc richtig nutzen
- Standard Schriftfarben und Typografie nutzen
- Anrede und Gruß auch in Zeitnot
- Rechtschreibung beachten
- Richtig zitieren
- Urheber(Rechte) beachten

In Social Media Netzwerken

- Nicht persönlich werden
- Sparsamer Einsatz von Akronymen und Abkürzungen
- Urheberrechte wahren, Zitate kennzeichnen
- Vorsicht mit vertraulichen Inhalten
- Niemals Spam, Werbung oder Katzenbilder ;-)
- Vorsicht mit politischen oder religiösen Aussagen
- Keinesfalls Beschimpfen oder Diskriminieren

NETIQUETTE – ERGÄNZUNG

Liebe Mail-Nutzer, ein Email-Konto im Internet ist wie der Briefkasten an der Haustür.

An der Werbeflut kann man bestenfalls durch entsprechende Filter etwas tun (in der Regel gegen Gebühr). Am Briefkasten herrscht Zustellpflicht durch den Briefboten.

Statt ständig Ausdrucke einzutüten und teuer zu verschicken haben wir mittlerweile die Möglichkeit, unsere Neuigkeiten im Privaten wie auch in Vereinsdingen zügig unter die Menschen zu bringen.

Wird auf Privates noch schnell reagiert, scheint dieses in Vereinsangelegenheiten nicht so zu sein.

Aufgrund des Informationsaustausches mit anderen Funktionsträgern weiß ich, dass viele Kreuzbund-email-Nutzer es nicht für nötig halten, auf Einladungen mit Zu- oder Absage zu reagieren. Die wirklich Aktiven tun es und i.d.R. weiß ich es schon vorher in meiner Region.

Die meisten Mail-Anbieter haben die Möglichkeit der Schnell-Antwort. Es wäre schön, wenn sie auch als solches genutzt würde, damit insbesondere bei Treffen entsprechend geplant werden kann.

Die Funktion „Lesebestätigung" ist witzlos, weil noch immer keine Antwort erfolgt. Nicht zustellbare Mails (warum auch immer) habe ich Sekunden später zurück.

Zum Besitz eines Email-Kontos gehört auch das regelmäßige Nachsehen – wie beim Hausbriefkasten auch!

Im persönlichen Gespräch vor Ort oder am Telefon erwartet jeder normale Mensch, dass ihm auch zugehört wird. In Zeiten von Internet und Co: ist es wirklich zu viel verlangt, auf Mails zügig zu antworten?

Danke für's Lesen des Artikels

Axel ThonKreuzbund RBK e.V, Regionalbeauftragter SO des DV Köln

FAMILIE UND SUCHT

„Mein Kind hat nichts davon gemerkt!“

Christa Gattwinkel

Den Satz habe ich oft gehört, vor allem von Abhängigen, die erst kurz zuvor mit dem Trinken aufgehört hatten. Diese Aussage ist immer falsch! Kinder beobachten ihre Eltern sehr genau und merken, dass etwas nicht stimmt, auch wenn sie es vielleicht anfänglich nicht benennen können. Die Eltern haben vielmehr in ihrem Rausch nicht mitbekommen, wie sehr sie ihre Erziehungsaufgabe vernachlässigt haben und was sie ihren Kindern damit angetan und zugemutet haben. Oder sie versuchen ihre Verantwortung auf die Kinder abzuwälzen, wenn diese krank oder gar selbst süchtig werden.

Dabei sind die Kinder die schwächsten Glieder in suchtbelasteten Familien. Manchmal kommen sie schon geschädigt auf die Welt, wenn die Mutter während der Schwangerschaft getrunken hat. Als Kleinkinder werden sie vernachlässigt. Gelegentlich muss man lesen, dass ein Vater sein Kind getötet hat, weil es ihn durch Schreien beim Computerspiel störte. Es ist heute allgemein akzeptiert, dass Prügel Kinder traumatisieren. Aber auch mangelnde Anerkennung durch Eltern, die um ihre oder des anderen Sucht kreisen, kann das Selbstwertgefühl ihrer Kinder nachhaltig beeinträchtigen. Oft werden sie in die suchtbedingten Konflikte im Elternhaus hineingezogen und instrumentalisiert. Anders als erwachsene Angehörige können sie der belastenden Situation nicht ausweichen sondern müssen die Zustände aushalten.

Diese Kinder brauchen unsere Hilfe!

In unserer Gemeinschaft leben abstinente Abhängige und Angehörige, die die Belastungen der Familie durch die Sucht erlebt und erfahren haben. Gerade die Angehörigen wissen, was in ihren Familien abgelaufen ist und wie sich Sucht anfühlt. Sie sind dadurch prädestiniert dafür, mit betroffenen Kindern einfühlsam zu sprechen und ihre eigenen Gefühle authentisch in das Gespräch einzubringen. Dadurch können sie den Kindern helfen, das Chaos zuhause zu verstehen und für sich einen eigenen Weg zu finden.

SMILY KIDS

„Smily Kids“ heisst die Antwort, die Christa Gattwinkel im Kreuzbund DV Paderborn für dieses Problem gefunden hat. Seit 1996 betreibt sie Gruppen für Kinder und Eltern und stellt ihr Konzept bereitwillig für alle Interessenten zur Verfügung. So berichtete sie auch in einem Workshop der Fachtagung Garath über ihre Arbeit.

Kinder und Eltern treffen sich alle 4 Wochen samstags. Sie sprechen zunächst in getrennten Gruppen über ihre Sorgen und Ängste. Bei den Kindern folgt nach jedem Reden eine Meditation oder eine Geschichte, worüber auch wieder gesprochen wird. Nach einer Pause, die zum „Toben“ und zur „Stärkung“ dient, kommen die Eltern dazu. Manchmal wird mit Ihnen noch gemalt, gebastelt oder diskutiert.

Es ist wichtig, dass Kindern und Eltern gleichzeitig vor Ort sind. So können Probleme der Kinder ohne Verletzung der Schweigepflicht sofort geklärt werden. Die Kinder werden einbezogen, ohne ihr Vertrauen zu missbrauchen. Durch die Gruppe lernen die Kinder,

- Dass sie sich nicht schämen müssen, weil Vater oder Mutter suchtkrank sind,
- Dass sie gewappnet sind bei Angriffen auf dem Schulhof usw.,
- Dass sie bei einem Rückfall eines Elternteils nicht selbst zurückgeworfen werden,
- Dass sie ganz nebenbei lernen, was Sucht ist und was süchtig macht,
- Und ganz wichtig auch: eine bessere Kommunikation innerhalb der Familie.

Wer Christa Gattwinkel zuhört, wird angesteckt durch ihre Begeisterung für die Arbeit mit Kindern, durch die gelassene Heiterkeit, mit der sie schwerwiegende Probleme in Worte fasst und damit einer Klärung zugänglich macht. Ihr Konzept ist einleuchtend, erprobt und auch an anderen Standorten umgesetzt worden. Näheres über www.smily-kids.de und natürlich auch bei Facebook unter Smily Kids.

Wer will sich in Düsseldorf um die Kinder kümmern?

Reinhard Metz

Die UN-Kinderrechtskonvention legt in 54 Artikeln die Rechte junger Menschen als besonderen Teil der Menschenrechte fest. Die „Smily Kids" – Kinder aus suchtbelasteten Familien – formulieren die wichtigsten davon für sich so:

1. Oft müssen wir funktionieren und Verantwortung übernehmen.
   Wir haben das Recht, Kind zu sein.
2. Oft müssen wir die Wut der Großen aushalten, werden geschlagen oder sogar missbraucht.
   Wir haben das Recht, ohne Angst vor Gewalt aufzuwachsen.
3. Oft bekommen wir keine ehrliche Antwort und Erklärung, wo wir doch begreifen wollen.
   Wir haben das Recht, nicht belogen zu werden.
4. Oft werden wir zum Schweigen verurteilt, obwohl wir den Austausch nötig haben.
   Wir haben das Recht, reden zu dürfen.
5. Oft hört und sieht niemand, dass wir leiden.
   Wir haben das Recht auf Hilfe.

KREUZBUND
offen(er)leben

Die „Smily Kids" wurden 1996 von Christa Gattwinkel initiiert. Innerhalb des Kreuzbund-Diözesanverbandes Paderborn sind sie eine Anlaufstelle für Kinder und Jugendliche. Mit diesen Rechten möchten sie allen Kindern aus suchtbelasteten Familien zur eigenen Stimme verhelfen. Sie sollen gehört werden, damit niemand mehr sagt: **„Mein Kind hat nichts gemerkt!"**

christa-gattwinkel@t-online.de
Telefon 0 27 23 / 31 52
www.smily-kids.de
... und natürlich bei Facebook

Volksbank
Bigge-Lenne eG

Liebes Gruppenmitglied,

lange Zeit besuchst Du schon Deine Kreuzbundgruppe. In dieser Zeit hast Du durch Deine wertvollen Erfahrungen und Hinweise vielen anderen in Deiner Gruppe geholfen. Sicherlich bist Du auch außerhalb der Gruppenstunde aktiv, wenn es z.B. gilt, Freizeitveranstaltungen oder Feierstunden für Deine Kreuzbundgruppe vorzubereiten und durchzuführen. Für all das danken wir Dir sehr.
Dir selbst wurde geholfen, als sich vielleicht schon viele von Dir abgewendet hatten. Möglicherweise hast Du in Deiner Kreuzbundgruppe eine „zweite Familie" gefunden. Bis zum heutigen Tag konntest Du mit und durch Deine Kreuzbundgruppe eine dauerhafte Abstinenz erreichen. Deine Kreuzbundgruppe hat Dir geholfen, neue Perspektiven zu finden und wieder ein selbstbestimmtes und zufriedenes Leben zu führen.
Dies ist nur möglich, weil im Kreuzbund Menschen ihre Erfahrungen an andere Suchtkranke und Angehörige weitergeben und sie so auf ihrem Weg in ein suchtmittelfreies Leben unterstützen. Denn Suchtselbsthilfe lebt von Menschen, die nicht an dem Punkt haltmachen, an dem ihre erste Not behoben ist, sondern die sich längerfristig engagieren.
Der Kreuzbund kann Menschen in seinen zahlreichen Gruppen immer wieder zum „Mitmachen" motivieren und verlässliche Unterstützung anbieten, weil er ein starker Verband ist. Er setzt sich auf vielfältige Weise erfolgreich für suchtkranke Menschen und Angehörige ein. Und der Kreuzbund ist stark durch seine Mitglieder.
Aus all diesen Gründen laden wir Dich herzlich ein, nun einen Schritt weiterzugehen und dem Kreuzbund auch als Mitglied beizutreten. Du bist uns wichtig! Und wir brauchen Dich!

Herzliche Grüße
Diözesanvorstand

AUFNAHMEANTRAG

Kreuzbund e.V. / DV Köln e.V.

KREUZBUND

Fachverband des Deutschen Caritasverbandes

Hiermit beantrage ich (beantragen wir) die Mitgliedschaft im Kreuzbund.
Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Einzelperson	Eintrittsdatum:
Name*	Geb.
Straße*	PLZ und Ort*
Telefon	E-Mail

Partner/-in	Eintrittsdatum:
Name*	Geb.
Straße*	PLZ und Ort*
Telefon	E-Mail

*Pflichtfelder

Wir beantragen die Anwendung des reduzierten Partnerbeitrages ❍ ja ❍ nein

Mitgliedsbeitrag für die Einzelperson		Reduzierter Mitgliedsbeitrag für beide Partner[1]	
Bundesbeitrag[2]	54,00 €	Bundesbeitrag[2]	84,00 €
Beitrag Diözesanverband[3]		Beitrag Diözesanverband[3]	
Gesamtbeitrag pro Jahr		Gesamtbeitrag pro Jahr	

Zahlungsrhythmus[3]: jährlich / halbjährlich / monatlich
Zahlweise[3]: Überweisung / Barzahlung / Dauerauftrag / Lastschrift

1 = Maßgebliches Kriterium – Lebensgemeinschaft; gemeinsamer Hausstand/Adresse
Gemeinsamer Gruppenbesuch ist nicht Voraussetzung

2 = gemäß Beitragsordnung für den Kreuzbund e.V. – Bundesverband – gültig ab 01.01.2014
3 = bitte mit der Gruppenleitung abstimmen

Die Vereinssatzung und die Datenschutzerklärung des Kreuzbund e.V. wurden mir ausgehändigt und ich habe (wir haben) sie zur Kenntnis genommen. Ich erkläre (wir erklären) hiermit, dass ich (wir) die Vereinssatzung anerkennen werde(n). Die Datenschutzerklärung erkenne ich (erkennen wir) in einer gesonderten Vereinbarung an, die diesem Antrag als Anlage beigefügt ist.

Datum: Unterschrift (Einzelperson)

Datum: Unterschrift / Stempel (Gruppenleitung)

Datum: Unterschrift (Partner/-in)

DATENSCHUTZERKLÄRUNG

KREUZBUND

Anlage zum Antrag von (Name)

.....

Der Kreuzbund e.V. nimmt datenschutzrechtliche Fragen ernst und geht verantwortlich und zugleich zurückhaltend mit den Daten seiner Mitglieder um. Auf der Grundlage der gültigen Satzungen wenden der Kreuzbund e.V. die datenschutzrechtlichen Bestimmungen des Bistums Münster und die Kreuzbund Diözesanverbände e.V. die datenschutzrechtlichen Bestimmungen des jeweiligen Belegenheitsbistums und der Kirchlichen Datenschutzordnung (KDO) an.

Mit dem Beitritt eines Mitglieds nimmt der Verein folgende Daten auf:

1. Name und Adresse des Mitglieds, Geburtsdatum, ferner seine Bankverbindung, sofern der Mitgliedsbeitrag eingezogen werden soll. Diese Daten benötigt der Verein zwingend für die Mitgliedschaft. Weitere Angaben sind freiwillig. Die Daten werden in vereinseigenen oder privaten EDV-Systemen (z.B. verantwortliche Funktionsträger der Gruppe oder des Verbandes) des Kreuzbundes verarbeitet und gespeichert. Die personenbezogenen Daten werden dabei durch geeignete technische und organisatorische Maßnahmen vor der Kenntnis Dritter geschützt. Sonstige Informationen werden vom Kreuzbund intern nur verarbeitet, wenn sie zur Förderung des Vereinszweckes nützlich sind (z.B. Speicherung von Telefon- und Faxnummern einzelner Mitglieder, E-Mail-Adressen) und keine Anhaltspunkte bestehen, dass die betreffende Person ein schutzwürdiges Interesse hat, das der Verarbeitung entgegensteht.
2. Mitgliederverzeichnisse werden in digitaler oder gedruckter Form nur an Vorstandsmitglieder, Mitarbeiter und Mitglieder weitergegeben, die im Verein eine besondere Funktion ausüben, welche die Kenntnis der Mitgliederdaten erfordert. Die Mitgliederdaten werden nicht zu Werbezwecken, anderer kommerzieller oder sonstiger Verwendung ohne ausdrückliche Zustimmung des Mitglieds weitergegeben. Macht ein Mitglied geltend, dass die Mitgliederliste zur Wahrnehmung satzungsgemäßer Rechte benötigt wird, händigt der Vorstand die Liste nur gegen die schriftliche Versicherung aus, die Adressen nicht zu anderen Zwecken zu verwenden.
3. Bei Austritt werden Name, Adresse und Geburtsjahr aus dem Mitgliederverzeichnis gelöscht. Personenbezogene Daten des Mitgliedes, die die Kassenverwaltung betreffen, werden gemäß der steuerrechtlichen Bestimmungen bis zu zehn Jahren ab der schriftlichen Bestätigung des Austrittes durch den Verein aufbewahrt. Sie werden gesperrt.
4. In seiner Vereinszeitung berichtet der Verein auch über Ehrungen, Geburtstage und Aktivitäten seiner Mitglieder. Dabei können personenbezogene Mitgliederdaten veröffentlicht werden. Das einzelne Mitglied kann jederzeit gegenüber dem Vorstand einer solchen Veröffentlichung widersprechen. Im Falle des Widerspruchs unterbleibt in Bezug auf das widersprechende Mitglied eine weitere Veröffentlichung.
5. Grundsätzlich hat der Verein ein berechtigtes Interesse daran, konkrete Ansprechpartner/-innen nach außen zu benennen, um eine Kontaktaufnahme zu ermöglichen. Für über den Namen und die Funktion hinausgehende Datenübermittlung im Internet (z.B. Telefon, Email und Privatadresse) bedarf es einer separaten Einwilligungserklärung des Mitglieds.
6. Alle Mitglieder können jederzeit beim Verein schriftlich erfragen, welche Daten von Ihnen gespeichert sind und ggf. die Löschung einzelner Bestandteile fordern.

Ich bin mit der Erhebung, Verarbeitung (Speicherung, Veränderung, Übermittlung) und Nutzung meiner personenbezogenen Daten im oben genannten Rahmen einverstanden.

Die vorstehende Einwilligungserklärung ist freiwillig. Ich kann sie jederzeit widerrufen.

....

Ort / Datum Unterschrift

QUALIFIZIERUNG UND WEITERBILDUNG VON GRUPPENLEITUNGEN

„Update für erfahrene Gruppenleitungen in der Suchtselbsthilfe“ – was versteht man überhaupt darunter?

Schon seit einigen Jahren führen der Kreuzbund und der Caritasverband im Erzbistum Köln gemeinsam Schulungen für Gruppenleitungen von Sucht-Selbsthilfegruppen durch. Auf Grund wachsender Herausforderungen, Veränderungen in der Sucht-Selbsthilfelandschaft und gesellschaftlichem Wandel regte der Kreuzbund an, ein neues Angebot, eine Schulungsreihe von sechs Wochenendseminaren für erfahrene Gruppenleitungen, als ein sogenanntes „Update,“ anzubieten.

Zum Einstieg am 24.04.2014 gab es einen „Kennenlern-Tag“. Die 14 Teilnehmer hatten Gelegenheit sich vorzustellen und etwas näher kennenzulernen, indem in Kleingruppen zum Thema „Ziele der Gruppenstunde mit evtl. Störungen“ gearbeitet wurde. Später tauschten sich die Teilhemer im Plenum über Ziele und Veränderungen der Gruppenarbeit aus.

Am ersten Wochenende im Mai ging es um „Gesundheitscoaching“, indem das Entdecken und Einsetzen persönliche Ressourcen und Resillienzen angeregt wurde, um schwierigen Situationen und Krisen besser begegnen zu können. Gleichzeitig gab es immer wieder Entspannungsübungen und Yoga, die den Teilnehmern Methoden nahe brachten, Ruhe, Kraft und sein inneres Gleichgewicht zu finden. Das Wochenende wurde von den Teilnehmern sehr positiv bewertet.

Im Juni beschäftigte die Gruppe sich mit wirklichkeitsnahen Fallbeispielen aus der Gruppenarbeit, die mit Hilfe von Supervision und Selbsterfahrung analysiert und behandelt wurden. Dies diente den Teilnehmern nicht nur der Stärkung ihrer Person sondern auch ihrer Rolle als Gruppenleitung.

„Kraft der Gruppe“, aktivierende und erlebnisorientierte Methoden zur Förderung des Gruppenzusammenhalts stand im Juli auf dem Plan. In einer spielerischen und lockeren Art und Weise wurden Möglichkeiten zur Gruppengestaltung durchgespielt, zum Beispiel zur Einleitung eines Gruppenabends, zum Einsatz von „Warm Ups“ und Vertrauensübungen, Gesprächsanregungen, Reflexion, Teamaufgaben, Abschlussrunden und Abschied. Außerdem tauschten die Teilnehmer sich über mögliche Themen für die Gruppenstunden aus.Am Ende des Tages wartete die Fußballweltmeisterschaft – Deutschland wurde Weltmeister!!

…eine Schulungsreihe von sechs Wochenendseminaren für erfahrene Gruppenleitungen, als ein sogenanntes „Update“…

Im September ging es mit Event- und Projektkultur in der Suchtselbsthilfe und der Förderung gruppenbezogener Aktivitäten weiter. Es sollte ein Projektziel an einem konkreten Beispiel nach der Zielformulierungshilfe „SMART“-erarbeitet werden. SMART bedeutet – Spezifisch, Messbar, Attraktiv, Realistisch, Terminiert. Die doch nicht so einfache Aufgabe erläuterten die beiden Referenten, Herr Seegers und Frau van der Brand. Zur Veranschaulichung der Aufgabe gab es am Abend zwei Praxisbeispiele aus der Projektarbeit. Herr Seegers konnte seine beiden Töchter Linda und Marie gewinnen, über ihr freiwilliges soziales Jahr in Berlin (Linda) und an einer Schule in Tansania (Marie) zu referieren. Die jungen, bildhübschen Frauen

erzählten uns, unterstützt durch kleine Filme und Bilder von ihren jeweiligen Tätigkeiten in ihren Projekten. Es waren hochinteressante und emotional geladene 90 Minuten. Von dieser Stelle, im Namen aller Kursteilnehmer, ein ehrliches Dankeschön an die beiden jungen Damen.

Ende September – „Motivierende Gesprächsführung“ , eine hilfreiche Methode für die Gesprächsgestaltung bei Tabu-Themen und in schwierigen Fällen. Aktives Zuhören und das Kennen von Gesprächstechniken sind Grundlagen für eine motivierende Gesprächsführung. Aber auch der Umgang mit Ambivalenzen (Zwiespältigkeit), Empathie der Gruppe und ein Gespür für die Stadien der Veränderung im Diskussionsverhalten sind erforderlich, die „Motivierende Gesprächsführung“ gelingen zu lassen. Einzelne Teilnehmer des Updates stellten interessante Beiträge und Beispiele aus ihrem Alltag in der Gruppe zur Diskussion, welche dann gemeinschaftlich besprochen wurden. Nicht immer war eine Lösung des angesprochenen „Problems“ parat. Es war ein hochinteressantes und lehrreiches Wochenende.

Das letzte Seminar dieser Weiterbildungsreihe hatte den Titel „Trostfutter und Co“. Dabei ging es um Selbstmanagement, emotionale und problemorientierte Bewältigungsstrategien in kritischen Lebensphasen. Unter Berücksichtigung unser aller Grundbedürfnisse nach Autonomie und Selbstbestimmung, Schutz und Sicherheit, Aufmerksamkeit, Sinnhaftigkeit und Selbstverwirklichung wurde an einigen Beispielen dargestellt, wie man konstruktive Lösungen in persönlichen Krisen und schwierigen Lebenssituationen finden kann.

Am 06.12.2014 war das Ziel erreicht. Die Abschlussveranstaltung fand im KSI in Bad Honnef zusammen mit den Teilnehmern der Helferschulung 2013/2014 statt. In einem feierlichen Rahmen überreichte Andrea Stollfuß, Bundesvorsitzende des Kreuzbundes, den Absolventen ihre Zertifikate über die erfolgreiche Teilnahme der Helferschulung bzw. des Updates für erfahrene Gruppenleitungen. Die jeweiligen Kurssprecher bedankten sich

Aktives Zuhören und das Kennen von Gesprächstechniken sind Grundlagen für eine motivierende Gesprächsführung.

beim Veranstalter, Kreuzbund und Caritas, sowie bei ihren Mitstreitern für die gelungene Weiterbildung und hoben den für die Selbsthilfe großen Stellenwert dieser Ausbildung noch einmal deutlich hervor. Mit dem Gefühl etwas Produktives geleistet zu haben und guten Wünschen für die weitere Gruppenarbeit schloss die Veranstaltung.
Als Kreuzbundmitglied mit langjähriger Erfahrung in Gruppenleitungsfunktion kann ich nur anregen, meldet euch für eine Ausbildung zum Gruppenleiter oder absolviert ein Update für langjährige erfahrene Gruppenleiter. Beide Weiterbildungen werden fortwährend erneut angeboten.

Siegfried Schild, stellv. Gruppenleiter Sankt Augustin 2

MITGLIEDERVERSAMMLUNG KREUZBUND SV KÖLN E.V.

Am 11. März 2015 fand die Mitgliederversammlung des Stadtverbandes Köln fand statt. In diesem Rahmen wurden auch Mitglieder für eine langjährige Mitgliedschaft geehrt. Außerdem stand die Neuwahl des Vorstandes an, der mit der Wahl wie erwartet, von den Mitgliedern in der bestehenden Konstellation bestätigt wurde.

Vorsitzende:	Dorit Perschmann
Vorsitzender:	Hans-Jörg Braitinger
Schatzmeister u. Stellv. Vorsitzender:	Horst Hoydis
Schriftführerin:	Elke Kostack
Beisitzer:	Rosemarie Friebertshäuser und Wolfgang Roß
Geistlicher Beirat:	Pater Johannes Ambach

Wir gratulieren allen Vorstandsmitgliedern zur Wiederwahl.

NEUE KREUZBUNDGRUPPE IM STADTVERBAND KÖLN

Wir begrüßen eine neue Kreuzbundgruppe im Stadtverband Köln e.V. Anfang 2015 gründete sich eine neue Kreuzbund-Gruppe an der Suchtberatungsstelle des SKM/Köln Innenstadt. Sr. Stefanie Harzheim steht als Gruppenleiterin zur Verfügung. Wir wünschen der Gruppe viel Freude und Erfolg bei ihrer Arbeit.
Die Gruppe SKM/Köln Innenstadt
Ansprechpartner: Sr. Stefanie Harzem
Telefon: 0173-7949121
E-Mail: stefanie@schervier-orden.de

Donnerstag 17.30 Uhr
SKM Köln
Große Telegrafenstr. 31
50676 Köln

IN DER GEMEINSCHAFT DIE SUCHT ÜBERWUNDEN

SELBSTHILFEGRUPPE Opladener treffen sich wöchentlich seit 25 Jahren

Von Miriam Betancourt/Montag 13.April 2015 Kölner Stadt-Anzeiger/Leverkusen

Seit 25 Jahren reden sie über ein Thema, das für viele Menschen ein Tabu ist. Doch ohne ihren Austausch sähe das Leben der Mitglieder der Opladener Selbsthilfegruppe Kreuzbund wahrscheinlich mittlerweile ganz anders aus. „Wir unterhalten uns, wie die Woche war – vor allem wie die Woche ohne Alkohol war", sagt Manfred Wilewka von der Kreuzbund-Selbsthilfegruppe in Leverkusen. Der 61-Jährige weiß, wovon er spricht. Denn vor vielen Jahren hatte er selbst viel zu häufig zur Flasche gegriffen. „Ich habe damals immer im Keller bei meinen Modellautos getrunken", erinnert er sich.

Nur ehrliches Reden kann helfen

Die jetzigen Mitglieder in der Selbsthilfegruppe haben die Abhängigkeit hinter sich gelassen. „Doch einen Rückfall kann es immer geben. Darum ist die Unterstützung in der Gruppe so wichtig", sagt der Gruppenleiter. Schon eine Weinbrandbohne könnte viel zu Nichte machen. Alkohol sei allgegenwärtig in der Gesellschaft – auf Feiern, in der Werbung und im Supermarkt. „Auch manche Lebensmittel enthalten Alkohol. Da muss man zum Beispiel von bestimmten Eissorten die Finger lassen."

Auch wer noch zu viel trinkt, erhält die Unterstützung der Opladener. Es werden Therapiemöglichkeiten oder Entgiftungsbehandlungen aufgezeigt. „Wir können aber nur Tipps geben und erzählen, wie wir selbst den Weg aus der Sucht herausgefunden haben", sagt Wilewka. Ehrlichkeit ist Voraussetzung, um mitzumachen. „Über Alkoholsucht mögen nicht viele Leuten reden, aber für die Betroffenen ist es ungemein wichtig." Im Gegensatz zu den Anonymen Alkoholikern kennen sich die Teilnehmer alle per Namen. Es gibt auch eine Liste mit Telefonnummer und Adressen.

Vor allem Menschen ab 30 Jahren kommen in die Gruppe. „Jüngere können sich vielleicht nicht vorstellen, nie mehr in ihrem Leben Alkohol zu trinken", vermutet Wilewka. Angehörige, Freunde oder Arbeitskollegen würden schon früher auf das Problem aufmerksam. „Man selbst merkt es als Letzter, dass man ein Problem hat." Wann es zu viel wird, kann der Kreuzbund-Vertreter nicht sagen: „Es ist nicht unbedingt die Menge, sondern die Regelmäßigkeit, die schwierig ist. Wer jeden Tag trinkt und nicht mal ein paar Tage aussetzen kann, wird schon ein Problem haben." Wilewka selbst braucht die Flasche nicht mehr. Die Modellautos im Keller gibt es zwar noch, aber jetzt trinkt er bei seinem Zeitvertreib Saft.

1972 hat sich in Wiesdorf die erste Kreuzbund-Selbsthilfegruppe für Alkoholkranke gegründet. Sie hat mittlerweile ihre Arbeit aus Altersgründen eingestellt. Das Wirken setzt eine Opladener Gruppe fort. Sie wurde vor 25 Jahren durch Hermann Richter aus der Taufe gehoben. Jeden Donnerstag treffen sich die Mitglieder um 19.30 Uhr in der katholischen Pfarrgemeinde St. Michael in der Sandstraße. Die Treffen dauern durchschnittlich eine Stunde lang, manchmal auch etwas länger.

In der Gemeinschaft die Sucht überwunden

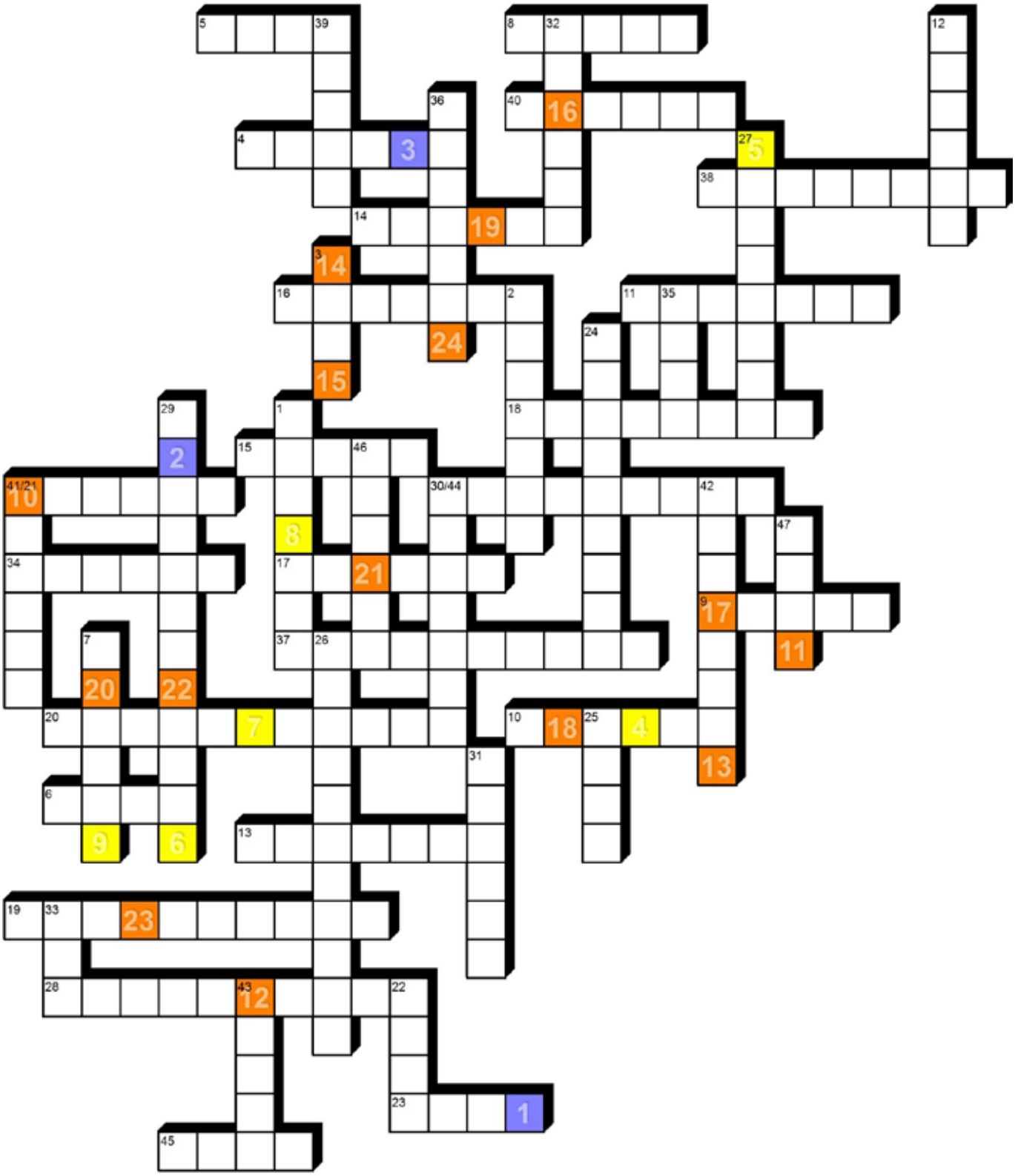
SELBSTHILFEGRUPPE Opladener treffen sich wöchentlich seit 25 Jahren

Ein Drittel blieb abstinent

RÄTSELSPASS NR. 3

Märchenstunde

1. Darin hat das tapfere Schneiderlein das Wildschwein gefangen
2. Zwei davon gaben dem Gemahl von Rapunzel sein Augenlicht zurück
3. Darin wurde Rapunzel lange Jahre gefangen gehalten.
4. So viele Fliegen traf das tapfere Schneiderlein auf einen Streich.
5. Daraus war Schneewittchens Sarg gebaut.
6. Das brachte Rotkäppchen der Großmutter zu trinken.
7. Er rettete Rotkäppchen und die Großmutter aus dem Bauch vom Wolf.
8. Daraus musste die Müllerstochter in 'Rumpelstilzchen' Gold spinnen.
9. Das fiel dem Mädchen in 'Frau Holle' in den Brunnen.
10. Mit so vielen Zwergen lebte Schneewittchen im Wald.
11. Damit hat sich Dornröschen gestochen.
12. Rotkäppchen sammelte davon einige für Großmutter im Wald.
13. Das sollte das tapfere Schneiderlein dem König einfangen.
14. 'Dass ich dich besser ... kann' sprach der Wolf zu Rotkäppchen.
15. Das nahm das tapfere Schneiderlein mit auf seine Wanderschaft.
16. So viele Jahre schlief Dornröschen
17. Die musste Aschenputtel aus der Asche lesen.
18. 'Schwarz wie ... ' war Schneewittchen.
19. 'Die Schlechten ins ...' sprach Aschenputtel zu ihren Helfern.
20. '... hol ich der Königin ihr Kind' schrie das Rumpelstilzchen.
21. 'Wirf Gold und ... über mich' bat Aschenputtel den Haselbaum.
22. Das bekam Rumpelstilzchen von der Müllerstochter in der zweiten Nacht.
23. Das ließ Frau Holle über das fleißige, hübsche Mädchen regnen.
24. 'Die Guten ins ...' sprach Aschenputtel zu ihren Helfern.
25. Von ihr wurden Hänsel und Gretel über das Wasser getragen.
26. Die wuchs rund um das Schloss, als Dornröschen in den Schlaf fiel.
27. Sie ließ ihr Haar herunter.
28. Das war der Vater von Hänsel und Gretel von Beruf.
29. Damit fanden Hänsel und Gretel wieder aus dem Wald zurück.
30. 'Dass ich dich besser ... kann' sprach der Wolf zu Rotkäppchen.
31. Den sollte Hänsel für die Hexe durch das Gitter stecken.
32. Wer waren die gefiederten Helfer von Aschenputtel?
33. In dieses Tier verwandelte sich das Brüderchen von 'Brüderchen und Schwesterchen'.
34. 'Dass ich dich besser ... kann' sprach der Wolf zu Rotkäppchen.
35. Das ließ Frau Holle über das faule, hässliche Mädchen regnen.
36. Den steckte Hänsel der Hexe durch das Gitter entgegen.
37. Die brachten Hänsel und Gretel aus dem Hexenhaus nach Hause mit.
38. Dort stieß Gretel die Hexe hinein.
39. 'Dass ich dich besser ... kann' sprach der Wolf zu Rotkäppchen.
40. Das brachte Rotkäppchen der Großmutter zu essen.
41. 'Weiß wie ... ' war Schneewittchen.
42. Das bekam Rumpelstilzchen von der Müllerstochter in der ersten Nacht.
43. Damit wurde Schneewittchen vergiftet.
44. So viele Jahre war Dornröschen alt, als sie in den langen Schlaf fiel.
45. Er begegnete Rotkäppchen im Wald.
46. Wenn Frau Holle die Betten ausschüttelt, fällt das auf der Erde.
47. 'Rot wie ... ' war Schneewittchen.



Ein weiteres Märchen

EHRUNG VERDIENTER MITGLIEDER

25 jähriges KB Jubiläum Ute Lapschies

Am 02.01.1990 trat Ute Lapschies in den Kreuzbund ein und so konnte sie im Januar 2015 ihr 25 jähriges KB Jubiläum feiern. Die KB Gruppe Grevenbroich 3 besuchte sie allerdings schon ein Jahr länger und war auch seit dieser Zeit trocken.

Von 1990 bis Anfang 2000 leitete sie mit großem Engagement die Gruppe. Sie trat dann zurück, um den Weg für jüngere freizumachen und auch, weil sie für einige Jahre mit ihrem Mann in die Türkei ging. Wann immer sie aber in Deutschland war, kam sie zur Gruppe und sie sagte selbst, dass ihr ohne Gruppe etwas fehle.

Nachdem sie dann endgültig nach Deutschland zurückkehrte, besuchte sie wieder regelmäßig die Gruppe mit dem gleichen Elan, den sie auch als Gruppenleiterin an den Tag gelegt hat. Vor allem hat sie ein sehr feines Näschen und ein gutes Gespür dafür, wenn jemand ein Problem hat oder etwas nicht stimmt. Sie ist eine erfahrene und liebenswerte Weggefährtin und eine Bereicherung für unsere Gruppe. Der Gruppensprecher, Thomas Schröder, ehrte Ute Lapschies im Rahmen eines Gruppenabends. Er überreichte ihr eine Urkunde und die goldene Kreuzbundnadel.

Mach weiter so Ute! Alles Liebe und Gute.

Hans Aretz

Thomas Schröder/Ute Lapschies

25 JAHRE KREUZBUNDGRUPPE LEVERKUSEN 2 / OPLADEN

43 Jahre KREUZBUND-Selbsthilfegruppen in Leverkusen

Jubiläen und Ehrungen sind immer besondere Ereignisse. Am 14. März 2015 stand im Rahmen des regionalen Arbeitsgesprächs Süd/ Ost das 25-jährige Jubiläum der Gruppe Leverkusen 2 und weitere Ehrungen von langjährigen Kreuzbundmitgliedern auf der Tagesordnung.

Unsere Bundesvorsitzende, Andrea Stollfuß, hatte es sich nicht nehmen lassen, trotz vollem Terminkalender hier nach Opladen zu kommen, um u.a. die Ehrungen zusammen mit Siegfried Hombach, Vorstand Kreuzbund DV Köln, vorzunehmen.

Arbeitskreis Süd/Ost, V. li. Siegfried Hombach, Andrea Stollfuß, Manfred Wilewka

Zunächst wurden Axel Thon, Dieter Dappen und Norbert Schulz, für 10 und 20-jährige Kreuzbundmitgliedschaft geehrt und danach die Gruppe Leverkusen 2/Opladen für ihr 25jähriges Bestehen. Für die Gruppe gab es einen Gutschein für einen Seminarplatz im DV Köln, welchen ich als Leiter für die Gruppe entgegennehmen durfte. Anschließend wurde unser Gruppenmitglied Hermann Richter, 83 Jahre, für die 25-jährige Kreuzbundmitgliedschaft geehrt. Andrea Stollfuß überreichte ihm die Urkunde und die goldene Verbandsnadel. Auch von unserer Gruppe erhielt er einen kleinen Blumenstrauß und eine „süße Kleinigkeit".

Hermann war 1990 der erste Gruppenleiter hier in Leverkusen - Opladen und dies dann ca. 10 Jahre lang. Auch heute noch und trotz gesundheitlicher Probleme ist Hermann immer eine Bereicherung für den Gruppenabend. Wir holen ihn gerne zum Gruppenabend von zu Hause ab, sofern es ihm vom Gesundheitlichen möglich ist.

Hermann Richter, Siegfried Hombach, A.Stollfuß

Bevor es in der Tagesordnung weiterging, stellte ich unsere Gruppe in einer kleinen mündlichen Chronik „25 Jahre Kreuzbund-Gruppe Leverkusen 2 /Opladen" vor. Es war interessant die Höhen und Tiefen der Gruppe im Laufe von 25 Jahren zu verfolgen. Auffällig war, dass es in den ganzen Jahren nur vier Gruppenleiter gegeben hat und der letzte bin ich, euer Manfred Wilewka. Ich leite die Gruppe seit dem Jahr 2011 und es macht mir Freude, mich für eine so gut funktionierende Gruppe einzusetzen. Ein besonderer Dank gilt hier auch der Pfarrgemeinde St. Michael in Opladen, welche uns seit 25 Jahren die Räumlichkeiten zur Verfügung stellt!

Manfred Wilewka
(GL, KB Leverkusen 2)

AGENDA 2020!

Worum geht es eigentlich?

Andrea Stollfuß

Der Kreuzbund, der größte deutsche Sucht-Selbsthilfeverband mit rund 13.000 Mitgliedern, hat auf seiner 17. Bundesdelegiertenversammlung vom 16. bis 18. Mai 2014 in Freising einen neuen Bundesvorstand gewählt.

Andrea Stollfuß in ihrer Funktion als Bundesvorsitzende, sowie auch stellvertretende Bundesvorsitzende Paul-Michael Leißner wurden für weitere drei Jahre in ihrem Amt bestätigt. Er ist gleichzeitig Leiter des Arbeitsbereichs "Öffentlichkeitsarbeit". Neu im Vorstand sind die beiden stellvertretenden Bundesvorsitzenden Gerhard Iser und Franz Kellermann.

Wichtigste Aufgabe des neuen Bundesvorstandes wurde die Entwicklung und Umsetzung der Agenda 2020. In diesem strategischen Konzept soll dargestellt werden, wie sich der Kreuzbund den wandelnden Anforderungen im Sucht-Selbsthilfebereich anpassen und positionieren kann. Hintergrund ist der anhaltende Mitgliederschwund in der Sucht-Selbsthilfe. Der Kreuzbund hat in den vergangenen zehn Jahren fast 2.000 Mitglieder verloren.

Um diesem Trend entgegenzuwirken und das Angebot des Kreuzbundes attraktiver zu machen, hat man im Dezember 2014 begonnen Stichproben-Befragung von rund 30 Kreuzbund-Gruppen, sechs davon in der Diözese Köln, mit folgenden Inhalten durchzuführen:

Welche Bedürfnisse haben suchtbetroffene Menschen? Was erwarten sie von der Sucht-Selbsthilfe und vom Kreuzbund?

- Welche Zielgruppen sind für uns erreichbar?
- Was können wir tun, damit die Menschen länger in den Gruppen bleiben? (Zurzeit besuchen sie durchschnittlich sieben Jahre lang eine Gruppe.)
- Mit wem können wir zusammenarbeiten?
- Was ist wichtig für die Öffentlichkeitsarbeit?

Die Ergebnisse werden im Rahmen einer Zukunftswerkstatt beraten. Auf dieser Grundlage werden dann entsprechende Maßnahmen erarbeitet.

Aus diesem Grund besuchte Andrea Stollfuß die KB Gruppe Grevenbroich 3, um uns die oben genannten Punkte vorzustellen und zu diskutieren. Es folgte eine angeregte und produktive Diskussion, deren Ergebnis mit den meisten vom BV angedachten Punkten übereinstimmte.

Z.B, Pkt. 1

Das Grundbedürfnis aller Hilfesuchenden ist zuerst einmal in einem geschützten Raum Hilfe zu finden, Tipps zu bekommen, was man tun und wie man weitermachen kann.

Oder Pkt. 2

Ziel sollte eigentlich sein für alle Altersklassen und Suchtprobleme offen zu sein. Wobei bei anderen Suchtproblemen als Alkohol, immer abgewogen werden sollte, ob man den Leuten wirklich weiterhelfen kann. In manchen Fällen ist es hilfreich wäre, sie an eine auf ihre Krankheit spezialisierte Selbsthilfegruppe zu verweisen. Letztendlich aber muss der Betroffene für sich selbst entscheiden können, in welcher Gruppe er sich verstanden und wohl fühlt. Auf jeden Fall ist es nicht gut jemanden abzuweisen, weil er ein anderes Suchtverhalten hat. Im Grunde haben wir nämlich alle die gleichen oder zumindest ähnliche Probleme.

Unter Pkt. 3

sollte man vor allem offen und vertrauensvoll miteinander umgehen. In unserer Gruppe z.B. haben wir sogar ein geradezu freundschaftliches Verhältnis untereinander. Das, und noch ein paar gute Maßnahmen in der Freizeit können schon die Verweildauer in der Gruppe positiv beeinflussen.

Bei Pkt. 4

kamen wir zu dem Schluss, dass man eigentlich mit jedem, von dem man glaubt, er könne hilfreich und nützlich sein, zusammenarbeiten kann. Zusätzliche Infos sollte man dann auch über entsprechende Stellen im KB bekommen. Diese Stellen müssten dann natürlich den Gruppenleitern mitgeteilt werden. Das kann z.B. über den Regionalbeauftragen oder dessen Stellvertreter erfolgen.

Bei Pkt. 5

ist wichtig: Jeder macht Öffentlichkeitsarbeit, allein schon durch das Gespräch mit Bekannten, Freunden und Verwandten. Nur durch Öffentlichkeitarbeit können wir neue Mitglieder bekommen und da ist Mundpropaganda immer noch die beste Lösung.

Das ist nur ein Auszug aus der Diskussion, und er spiegelt einzig die Meinung unserer Gruppe wider. Die Ergebnisse der einzelnen Gruppenbefragungen und der Zukunftswerkstatt werden sicherlich veröffentlicht und dann im Internetportal des Kreuzbundes einsehbar sein.

Hans Aretz

Gruppe Grevenbroich 3

AUFLÖSUNGEN AUS DIESEM HEFT

1. Kapelle
2. Traenen
3. Turm
4. Sieben
5. Glas
6. Wein
7. Jaeger
8. Stroh
9. Spule
10. Sieben.
11. Spindel
12. Blumen
13. Einhorn
14. Packen
15. Kaese
16. Hundert
17. Linsen
18. Ebenholz
19. Kroepfchen.
20. Uebermorgen
21. Silber
22. Ring
23. Gold
24. Toepfchen
25. Ente
26. Dornenhecke
27. Rapunzel
28. Holzhacker
29. Kieselsteine
30. Fressen
31. Finger
32. Tauben
33. Reh.
34. Hoeren.
35. Pech.
36. Knochen
37. Edelsteine
38. Backofen
39. Sehen
40. Kuchen
41. Schnee
42. Halsband
43. Apfel
44. Fuenfzehn
45. Wolf
46. Schnee
47. Blut

EIN SCHÖNER GEMEINSAMER TAG

Wir hatten einen schönen Tag in Wuppertal. Unser Kassenwart Klaus-Dieter Neumann wurde heute am 26.04.2015 60 Jahre jung. Unsere Gruppe nahm dies zum Anlass, um den jährlichen Gruppenausflug mit seinen Geburtstag zu verbinden.

V. li. n. re.: Klaus D. Neumann, Veronika Ehrlich, Udo N. Reiß, Gabriele Ehrlich

Deshalb machten wir einen Ausflug zum Circus Flic-Flac, der bei uns gastierte. Begeisternde Show und Kurzweil! Super Artisten und vergnügliche Stunden durften wir dort erleben. Anschließend speisten wir in einem griechischen Restaurant, um den runden Geburtstag gebührlich zu feiern. Es war ein gelungener Tag, mit viel Spaß und ohne Alkohol, wie es auch sonst schon seit mehr als elf Jahren ist. Unsere Gruppe gestaltet jedes Jahr einen Gruppentag in Form eines entspannten Ausfluges. So sind wir im Laufe der Jahre die besten Freunde geworden und helfen uns bei Problemen mit Rat und Tat.

Alle freuen sich schon auf nächstes Jahr und warten darauf, was ich mir dann wieder einfallen lasse als stellvertretender Gruppenleiter und 10 Jähriges Mitglied des Kreuzbundes in Wuppertal.

Udo Norbert Reiß
Wuppertal Gruppe 5

Circus Flic Flac

Es war ein gelungener Tag, mit viel Spaß und ohne Alkohol, wie es auch sonst schon seit mehr als elf Jahren ist.

ALKOHOLFREIE SOMMER-COCKTAILS

Aphrodite

Für 2 Gläser

1 Stück Wassermelone (450 g)
4 cl Himbeersirup
eiskalte klare Zitronenlimonade zum Aufgießen
Crush-Eis

Fruchtfleisch der Wassermelone würfeln (Kerne entfernen), in den Shaker geben, Himbeersirup darüber geben und mit dem Stößel das Melonenfleisch gut zerquetschen. Vier Eiswürfel in die Longdrink-Gläser und acht Eiswürfel in den Shaker geben. 30 Sekunden gut schütteln und durch ein Barsieb auf die Gläser verteilen.

8 cl Zitronenlimonade in den Shaker geben , durchschwenken und durch das Barsieb auf die beiden Gläser verteilen. Die Drinks mit Zitronenlimonade auffüllen und mit Trinkhalmen servieren.

Haiti- Cocktail

1 kleine Ananas
4 cl Kokosmilch
100 ml Orangensaft
2 cl Orangen – Bitter
2 cl Zitronensaft
etwas gecrushtes Eis
Orangen- oder Limettenspalten
Zitronenmelisse

Von der Ananas den Deckel abschneiden. Die Frucht aushöhlen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Den Rand der Ananas in Zacken schneiden.

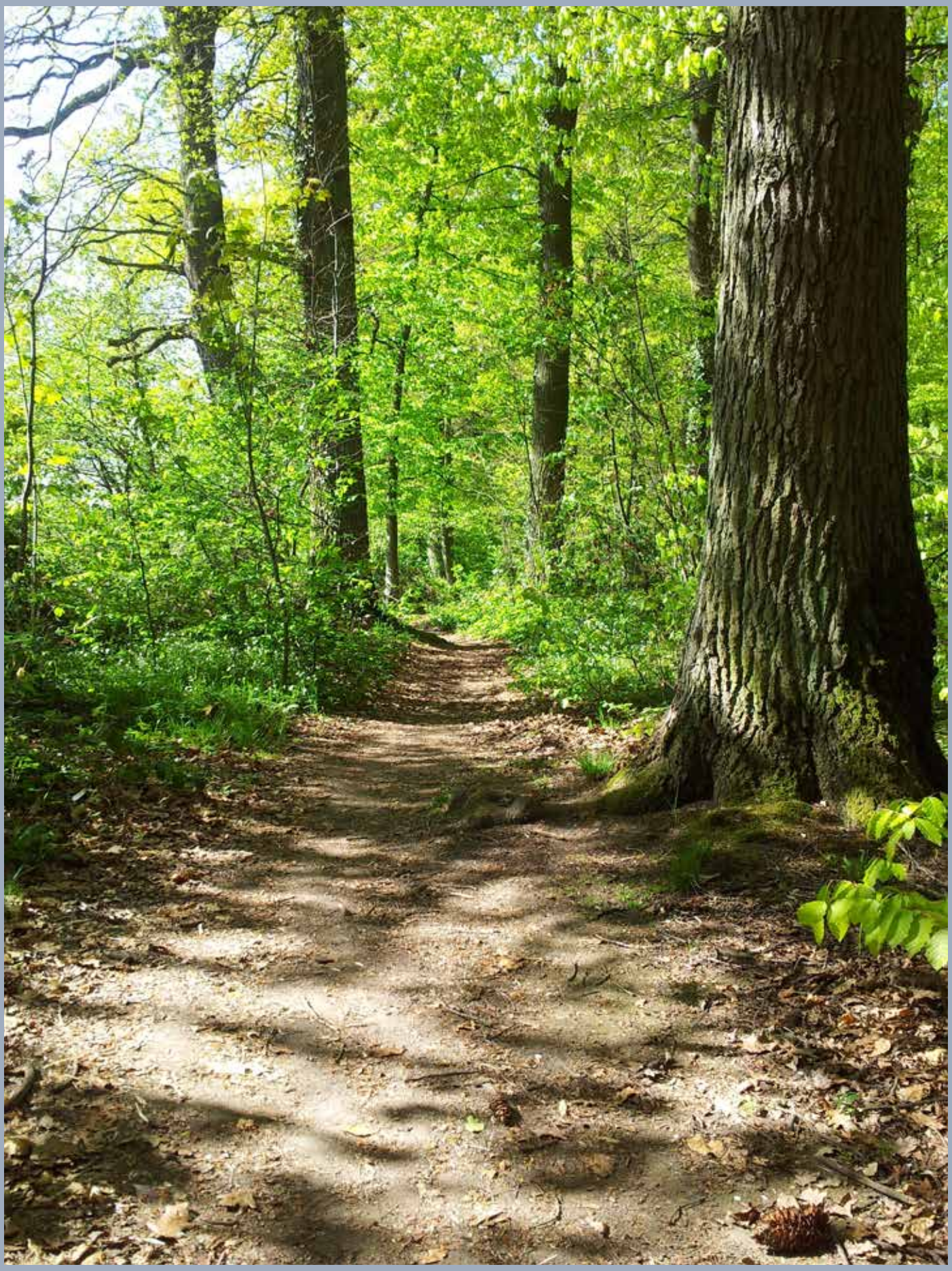
Fruchtfleisch mit Kokosmilch, Orangensaft, Bitter Orange und Zitronensaft pürieren und dann mit gecrushten Eis in einem Shaker schütteln.

Alles in die Ananas füllen. Mit Limetten- und Orangenspalten und Zitronenmelisse garnieren und servieren.

Cocoloco

4 cl fl.Sahne
4 cl Ananassaft
2 cl Kokossirup
Crush-Eis

Alles mit Eiswürfeln in einen Mixbecher geben, gut durchschütteln und auf reichlich zerschlagenes Eis in ein Glas geben.
Mit einem Ananas-Cocktailkirschen-Spieß garnieren.



WAS MAN TIEF IN SEINEM HERZEN BESITZT, KANN MAN NICHT DURCH DEN TOD VERLIEREN.

Johann Wolfgang von Goethe

Helga Schülpke
† 29.12.2014

Gruppe Remscheid

Wolfgang Wirth
† 30.01.2015

Gruppe Troisdorf

Adam Steins
† 12. 02. 2015

Gruppe Dormagen-Zentrum

Nutze die Talente, die du hast.
Die Wälder wären sehr still, wenn nur
die begabtesten Vögel sängen.