Info-Blatt des Kreuzbund-Diözesanverband Köln e. V. 2/2023

BLICKPUNKT

KREUZBUND

Gemeinsam Sucht überwinden

Die Sucht-Selbsthilfe stärken

INHALT

Zu dieser Ausgabe 3
Bundesdelegiertenversammlung Kreuzbund e.V. 4
Delegiertenversammlung Kreuzbund-DV-Köln e.V. 5
Stärken erkennen – Grenzen akzeptieren 55+ 8
Gruppenleiterschulung 2023 10
Gedicht zu unserer Seminarreihe 12
Bogenschiessen 14
25 Jahre Mitgliedschaft 15
Ausflug zum Biggesee 15
Abhängigkeit auf Rezept 16
Sommer-Seminar Junger Kreuzbund 18
Aufnahmeantrag 20
Datenschutzerklärung 21
Seminar Scham und Schuld 22
40 Jahre Kreuzbundgruppe Euskirchen 4 24
Trennung – Krisen und Chancen zugleich 25
Kreuzbund Jahreskalender 26
Spenden 27
50j Jahre Kreuzbundgruppe Sankt Augustin 28
Angebot für Angehörige von Suchtkranken 29
Entfremdet 30
Die KreuzbundApp 31
Seminare 2024 32
Termine 2024 35
Trauer 36
Nachruf für Peter Bleich 38

KREUZBUND
Gemeinsam Sucht überwinden

IMPRESSUM

Herausgeber
Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V.

Verantwortlich für den Inhalt
Andrea Stollfuß

Redaktion
Andrea Stollfuß, Hans Aretz

Titelfoto Adobe

Blickpunkt
Georgstr. 20 • 50676 Köln

Layout maxgut, Düsseldorf

Druck Brandt GmbH
Rathausgasse 13 • 53111 Bonn

Erscheinungsweise halbjährlich

Redaktionsschluss 15.04.2024

Beiträge, die Sie gerne in der nächsten Ausgabe gedruckt sehen möchten, bitte an: Andrea Stollfuß
a.stollfuss@gmx.de oder die Geschäftsstelle in Köln
kbk@kreuzbund-dv-koeln.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.

Bilder, die nicht namentlich gekennzeichnet sind, stammen von Pixabay.

Liebe Weggefährtinnen, liebe Weggefährten, eine Aufforderung an Euch alle:

Sendet Eure Beiträge und berichtet über Fachtagungen, Seminare, Events, Freizeitaktivitäten, Jubiläen und über alles, was für Euch wichtig ist. Fotos machen die Zeitung lebendig – also sendet Fotos (Quellennachweis) mit, bitte digital und in guter Auflösung (mind. 1MB) und vergesst nicht, von den Personen auf den Fotos die Erlaubnis zur Veröffentlichung schriftlich einzuholen.

Das Redaktionsteam

Beiträge an:
andrea.stollfuss@kreuzbund-dv-koeln.de oder
kbk@kreuzbund-dv-koeln.de unter dem Stichwort „Blickpunkt“

ZU DIESER AUSGABE

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

hinter uns liegt ein aktives und durchaus positives Jahr 2023. Nach der Pandemie-bedingten Flaute spürt man im Kreuzbund förmlich ein Erwachen und die Rückkehr vieler alter Aktivitäten. Fast alle Veranstaltungen konnten wieder in Präsenz stattfinden, sodass persönliche Begegnungen, die insbesondere für die Selbsthilfe wichtig sind, wieder möglich sind. Doch wir haben auch gelernt, dass digitale Formate gute Ergänzungsangebote sein können. Wir erreichen darüber neue Zielgruppen, Menschen, die nicht so mobil sind, in deren Nähe keine Selbsthilfegruppe existiert, Alleinerziehende oder Menschen, die lieber digital kommunizieren. Für die verbandliche Zusammenarbeit sind die digitalen Kommunikationsmöglichkeiten sehr hilfreich.

Die Menschen suchen wieder mehr persönlichen Kontakt und Ansprache. Das macht sich auch dahingehend bemerkbar, dass wir wieder mehr Zulauf in den Gruppen haben, unsere Seminare werden wieder durchweg gut gebucht und die im zurückliegenden Jahr durchgeführte Schulung für Gruppenleitungen war mit 17 Teilnehmenden ein voller Erfolg.

Die Vorstellung der Sucht-Selbsthilfe in den Kliniken ist seit diesem Jahr wieder regelmäßig und kontinuierlich möglich, Für die verbandliche Zusammenarbeit sind die digitalen Kommunikationsmöglichkeiten sehr hilfreich.

Auch die Geselligkeit kommt kommt wieder ins Licht und bekommt ein neues, altes Gesicht. Freizeit- und Gemeinschaftsaktivitäten finden wieder statt, z.B. Wander- oder Radtouren, Bogenschießen, Kegeln, aber auch Kino- und Theaterbesuche, Ausflüge in Natur und Kultur,Gartenfeste, Gruppenfeste und noch vieles mehr…

Durch unser gemeinsames Tun wird Sucht-Selbsthilfe sicht- und erlebbar! Macht bitte weiter so!

M. Stollfuß

BUNDESDELEGIERTENVERSAMMLUNG KREUZBUND E.V.

26.04.2023

Wichtige Beschlüsse für die Zukunft

Der Kreuzbund hat auf seiner Bundesdelegiertenversammlung vom 21. bis 23. April 2023 in Siegburg den bisherigen Bundesvorstand wiedergewählt. So wurde Andrea Stollfuß (65) aus Bonn in ihrer Funktion als Bundesvorsitzende bestätigt (s. Foto mit Bundesgeschäftsführer Heinz-Josef Janßen). Die gelernte Krankenschwester hat diese Funktion bereits seit 2011. Sie ist selbst alkoholkrank und seit 2002 Kreuzbund-Mitglied. Für ihre unterschiedlichen ehrenamtlichen Funktionen im Kreuzbund, u.a. den Vorsitz des Kreuzbund-Diözesanverbandes Köln, hat die verheiratete Mutter von zwei erwachsenen Söhnen im Februar 2022 das Bundesverdienstkreuz am Bande erhalten.

Die Bundesvorsitzende hat sich vor allem die Digitalisierung zum Ziel gesetzt. In dieser Hinsicht ist der Verband bereits deutlich vorangekommen: Seit neuestem gibt es eine Kreuzbund-App, die sich vorrangig an hilfesuchende Menschen richtet. Auch der Kreuzbund-Chat hat sich inzwischen etabliert: Im Jahr 2022 fanden insgesamt 350 Chats mit 1614 Nutzer*innen statt.

Die Delegiertenversammlung bestätigte auch die drei stellvertretenden Bundesvorsitzenden: Rüdiger Blomeyer (57) aus Osnabrück, Gerhard Iser (60) aus Heppenheim und Franz E. Kellermann (70) aus München. Auch die drei Mitglieder der Finanzkommission und die Leitungen der Arbeitsbereiche wurden wiedergewählt. Nur im Arbeitsbereich „Frauen- und Männerarbeit / Gender“ gibt es eine Änderung: Nach 16 Jahren hat Andrea Thimm (65) aus Bingen nicht mehr kandidiert und wurde mit viel Applaus verabschiedet. Ihre Nachfolge tritt Ruth Heuermann (72) aus Vechelde im DV Hildesheim an.

Die rund 90 Delegierten haben außerdem wichtige Beschlüsse für die weitere Entwicklung des Verbandes gefasst. Dabei ging es vor allem um Maßnahmen, die die Finanzierungslücke des Bundesverbandes schließen. Der Bundesverband ist nach zehn Jahren positiver Jahresabschlüsse erstmals in die roten Zahlen gerutscht. Gründe dafür sind Kostensteigerungen für viele Bereiche, z.B. Energie, Druckkosten und Tagungshäuser, und die negative Mitgliederentwicklung: Im Jahr 2022 sind zwar insgesamt 607 Menschen in den Kreuzbund eingetreten, dem standen aber 861 Austritte gegenüber. Weitere 241 Weggefährten und Weggefährtinnen sind verstorben. Zurzeit gehören dem Verband da, mit 9.606 Mitglieder an.

Im Fachteil der Veranstaltung stand die Zusammenarbeit des Kreuzbundes und seiner Untergliederungen mit dem Caritasverband auf der Tagesordnung. Dazu waren fünf Suchtreferentinnen und –referenten aus verschiedenen Diözesancaritasverbänden nach Siegburg gekommen. „Gemischte“ Arbeitsgruppen beschäftigten sich mit dem aktuellen Stand der Kooperation und Wünschen für die Zukunft. Grundsätzlich wurde festgestellt, dass sich die gegenseitige Akzeptanz in den vergangenen Jahren deutlich erhöht hat, letztendlich kommt es aber immer auf die persönlichen Kontakte vor Ort an. Das Thema wird auf der digitalen Herbst-Arbeitstagung im Oktober 2023 weiter vertieft.

Von Gunhild Ahmann

Referentin für Öffentlichkeitsarbeit

DELEGIERTENVERSAMMLUNG KREUZBUND-DV-KÖLN E.V.

Von
Hans Aretz
Öffentlichkeitsarbeit
und
Gudrun Schmittat
Regionalbeauftragte für die Region Ost

Am 25.3.2023 fand, im Stadthotel am Römerturm, in Köln die diesjährige Delegiertenversammlung des DV Köln statt. Nach der Feststellung der Anwesenheit, es waren 35 stimmberechtigte Mitglieder erschienen, folgte die Eröffnung der Versammlung durch die erste Vorsitzende Andrea Stollfuß. Da unser geistlicher Beirat Frank Müller noch erkrankt war, las Andrea Stollfuß einen Text zum Thema „Leben ist Wandel" vor. Anschließend bat Sie die Versammlung der Verstorbenen zu gedenken. Es war ordnungsgemäß eingeladen und die Tagesordnung wurde einstimmig angenommen.

Als nächster TOP folgte die Entgegennahme der Jahres- und Geschäftsberichte des Vorstandes, der DV-Konferenz und der Arbeitsbereichsleitungen. Der Jahresbericht des Vorstandes wurde durch die 1. Vorsitzende Andrea Stollfuß und die Geschäftsführerin Elke Kostack verlesen.

Es folgten die Berichte der Arbeitsbereichsleitungen:

- Von der Öffentlichkeitsarbeit berichtete Hans Aretz, dass im Oktober 2022 die Multiplikatoren-Tagung in Hildesheim stattgefunden hat. Hier wurde sich sehr intensiv mit der weiteren Digitalisierung im Kreuzbund befasst. Der Kreuzbund-Chat wird sehr gut angenommen und deswegen werden weiterhin neue Moderatoren gesucht. Das „Kreuzbund-Forum", ein digitales Austauschformat, jeden ersten Dienstag im Monat von 16:30 bis 18 Uhr, ging am 1.4.2023 im Bundesverband an den Start. In der „Aktionswoche Alkohol" im Mai 2022 war der Kreuzbund ebenfalls gut vertreten. Der Kölner Selbsthilfe-Treff ist mittlerweile eine feste digitale Institution geworden. Der wöchentlich stattfindende Video-Chat ist für alle im Kreuzbund offen.

- Im Bereich „Frauen, Männer und Gender" berichtete Elke Kostack, dass sich die Arbeitsbereiche „Senioren /55+" und „Frauen- und Männer, Gender" Neujahr online ausgetauscht haben. Hier ging es mit Rückblick auf die Pandemie um Normalität und Gruppentreffen in Präsenz; um Seminare, Ausflüge, Wanderungen, Achtsamkeit für sich und andere. Im April 2022 fand für diesen Arbeitsbereich das Tagesseminar „Gefühle als Wegweiser", und im Oktober das Wochenendseminar „Werte, Vorbilder & Visionen – eine Entdeckungsreise" statt. Die Rückmeldungen waren sehr positiv.

- Zu den Senioren 55+ berichtete Christel Freitag als Stellvertretung von Ehrenfried Walkstein. Die Multiplikatoren-Tagung fand im August 2022 im KSI Siegburg statt. Es war ein guter Austausch über Themen wie „Abstinent Älter werden", „Einzel-/Allein-/Einsamsein". Die Online-Angebote des Kreuzbund-Chats wurden von Älteren gerne genutzt, insbesondere bei früher Dunkelheit in den Wintermonaten. Dennoch ersetzen Online-Angebote die Präsenztreffen nicht und sind somit als Ergänzung zu sehen. Nach langer Pandemie-Pause fand die Adventsfahrt auf dem Rhein zum siebten Mal statt. Auch für das Jahr 2023 sind einige Aktivitäten geplant, unter anderem die Besichtigung des Post-Tower in Bonn, ein Tagesseminar zum Bogenschießen sowie die „Adventsfahrt auf dem Rhein".

- Vom Arbeitsbereich „Familie als System" berichtete Wilfried Denkert. Bei der Multiplikatoren-Tagung im Oktober 2022 in Ludwigshafen lag der Fokus auf den Angehörigen von Suchtkranken, um darauf aufmerksam zu machen, dass auch Angehörige durch diese Belastung psychisch und physisch krank werden können. Die Wichtigkeit des Themas spiegelt sich darin, dass auch der FAS NRW das Thema in den Blick genommen hat und daran arbeitet.

Den Jahres- und Geschäftsbericht 2022 Bericht trugen Elke Kostack und Andrea Stollfuß gemeinsam vor und beantworteten die Fragen der Versammlung. Detlef Bickert trug das Ergebnis der Kassenprüfung vor, die in den Räumlichkeiten des Kreuzbund DV Köln e.V. stattgefunden haben. Es gab kein Anlass zur Beanstandung. Daraufhin erfolgte die Entlastung des Vorstands und der DV-Konferenz. Diese wurde einstimmig erteilt.

Anschließend stellte der Vorstand den Antrag, dass grundsätzlich digitale und hybride Organsitzungen möglich sind, damit auch auf diesem Weg rechtsverbindliche Beschlüsse gefasst und ungesetzt werden können. Der Antrag wurde mit einer eindeutigen Mehrheit von den Delegierten beschlossen.

Nach der Mittagspause kamen wir dann zu einem sehr schönen Punkt der Tagesordnung, nämlich die Ehrungen von langjährigen Mitgliedern und Gruppen. Die Vorsitzende Andrea Stollfuß und Siegfried Hombach nahmen diese vor – für 5 Jahre, 10 Jahre, 15 Jahre, 20 Jahre Mitgliedschaft oder Gruppebestehen. Alle Geehrten erhielten neben einer Ehrenurkunde eine Ehrennadel oder ein Präsent und, einen Marmeladengruß statt Blumen. Schön war, dass auch zwei langjährig bestehende Gruppen geehrt wurden. Es waren: 25 Jahre Gruppenbestehen Bonn 4, 50 Jahre Gruppenbestehen Neuss Mitte. Die geehrten Gruppen erhielten neben einer Ehrenurkunde einen Gutschein für ein Seminar.

Danach befassten wir uns mit einem sehr interessanten Thema: Wie wecke ich Interesse für den Kreuzbund, extern wie auch intern? Wie können wir uns besser darstellen und Mitglieder sowie ehrenamtlich Engagierte zu gewinnen? Es entwickelte sich eine rege Diskussion und intensiver Austausch zu diesen Fragen. Es entstanden Gedanken, wie:

- Raus aus dem Raum – Spazieren gehen im Wald
- Im Sommer den Gruppenabend nach draußen verlegen
- „3+1“ 3x Gruppenabend und dann 1x eine Aktivität
- Gemeinsam Sport machen – danach noch reden
- Lesung mit anschliessender Diskussion
- Vernetzung und „Gemeinsam ins Tun kommen“
- Gruppen für Zielgruppen – Frauen, Alleinerziehende, …
- Projektorientiertes Arbeiten zu konkreten Themen
- Hausärzte miteinbinden
- An Werksärzte herantreten
- Auf die bestehenden guten Angebote mehr hinweisen: Chat, Forum, App, Website, andere online-Angebote, Seminare, Freizeitangebote

Es war ein lebhafter Austausch mit vielen guten Ideen, die es gilt aufzugreifen und in der Praxis umzusetzen. Die Vorsitzende bedankte sich für die gute Zusammenarbeit und das Interesse, die Zukunft mitzugestalten. Sie schloss die Sitzung und wünscht allen einen guten Heimweg.

Seminar im KSI Siegburg
vom 12. bis 14. Mai 2023
Referent: Thomas Cramer

STÄRKEN ERKENNEN – GRENZEN AKZEPTIEREN 55+

Von
Ehrenfried Walkstein

Arbeitsbereichsleiter Senioren 55+

Das Seminar begann wie gehabt mit dem Abendessen. Danach dann die Info, dass der Referent Thomas Cramer im Stau feststeckt. Der Arbeitsbereichsleiter Senioren 55+ Ehrenfried Walkstein übernahm die Gruppenleitung. Wir haben gemeinsam mit dem Seminar und einer interessanten Einführungsrunde, wie in einem Gruppenabend, begonnen, haben uns ausgetauscht und Fragen und Schwerpunkte erarbeitet, die wir dann am nächsten Tag mit Thomas Cramer besprochen und bearbeitet haben.

- Die Macht der Gedanken
- Geduld ist eine wertvolle Fähigkeit
  Ungeduld oft eine innere Spannung
- Umgang mit Gefühlen und mit Schuld
- Achtsamkeit
  auf Körpersignale achten, was kann ich aushalten, was nicht?! Was wird mir gefährlich?!
- Was muss ich tun bei Abhängigkeiten – Feiern, Feste, Veranstaltungen
- Arbeit in Vereinen und Gemeinschaften
- Schlechte Gefühle – das Suchtmittel wirkt sofort
  Ausgleich schaffen
- Stressfaktoren in Zeitdruck, Hetze, schlechte Arbeitsbedingungen -> gegensteuern
- Mangel an Anerkennung
- Streit mit anderen Menschen

Diese Punkte wurden teils gemeinsam teils in Kleingruppen diskutiert und bearbeitet. Es war ein sehr informatives und spannendes Wochenende mit dem überaus kompetenten Referenten Thomas Cramer. Als Ergebnis konnte jeder Teilnehmer seine eigenen Stärken besser erkennen und auch seine Grenzen akzeptieren – und alles ohne den Einsatz von Suchtmitteln.

GRUPPENLEITERSCHULUNG 2023 DV-KÖLN UND DV-AACHEN

WAS BRAUCHT ES, UM EIN GUTER GRUPPENLEITER ZU WERDEN, BZW. ZU SEIN?

Artikel zur Seminarreihe

Von
Torsten Rick

Gruppe Eu1

Diese Frage ist vermutlich die erste, die sich jeder im Kreuzbund stellt, der sich neu mit dem Gedanken trägt in diese Aufgabe hineinzuwachsen. Und diese und ähnliche Fragen standen uns alle ins Gesicht geschrieben, als wir am Abend des 3. Februar das erste Mal im Katholischen Institut in Siegburg zu unserem Weg, ja fast zu einem Jahr voller gemeinsamer Arbeit und Wirkens antraten.

Und all diese vielen kleinen Mosaiksteine wurden in der Gruppenleiterschulung aufgegriffen, besprochen und teilweise mikroskopisch anhand von Schaubildern und Modellen analysiert.

Ein Wort zur Unterbringung: Das KSI bietet einen wahrlich luxuriösen Rahmen für ein solches Format. Die Zimmer sind erstklassig, die Verpflegung tatsächlich lukullisch und die Seminarräume sind mit allen Medien ausgestattet um oldschool oder auch multimedial Inhalte vermittelt zu bekommen. Diese Wahl war für das Format dieser Schulung und für die Teilnehmer der Schulung wirklich zuvorkommend.

Am Anfang scheint es ein riesiger Berg an neuen Informationen zu sein, den man bewältigen muss. Da gibt es organisatorische Aufgaben zu bestehen, es gibt Informationen zu Anträgen und Verbandsarbeit und viele kleine Dinge, die um die eigentliche Gruppenstunde herum bewältigt werden müssen, bevor man überhaupt als Selbsthilfe-Gruppe zusammenkommt, um über unsere Probleme zu Sucht und deren Problematiken zu sprechen. Und geht das Gruppentreffen schlussendlich los, so sind auch da tausend kleine Dinge, auf die man als Gruppenleiter achten sollte.

Und all diese vielen kleinen Mosaiksteine wurden in der Gruppenleiterschulung aufgegriffen, besprochen und teilweise mikroskopisch anhand von Schaubildern und Modellen analysiert. Wie nicht anders zu erwarten, wurde die Gruppe der angehenden Leitern von Mal zu Mal geschulter und sicherer, der Kopf rauchte jedoch von Mal zu Mal nicht weniger.

Was aber nicht erwartet und doch in dieser Schulung zu einem wunderbaren Nebeneffekt wurde, waren die freundschaftlichen Bande, die während der Schulung geschlossen wurden.

So wurde aus dieser Gruppe von eigentlich in der Sache arbeitenden Einzelpersonen eine Gruppe voller wahrer Weggefährten, die sich nicht nur umeinander kümmerten – auch außerhalb der eigentlichen Seminarzeiten und sich schlussendlich auch weiter freundschaftlich verbunden fühlen und in dieser Funktion als Weggefährten weiter im und für den Kreuzbund arbeiten wollen.

Schulungswochenenden

3. bis 5.2
17. bis 19.3
28. bis 30.4
2. bis 4.6
11. bis 13.8
29.9 bis 1.10.

So wird es auch niemand wundern, dass auch ein wenig Trauer unter die Freude zum Zertifikaterhalt mischte, weil man sich nun nicht mehr in 6-wöchigen Abständen sehen wird.

Aber so haben wir es uns am letzten Tag versprochen: Ein Wiedersehen, auch in einem Rahmen, in welchem wir uns für die gemeinsame Sache und den Kreuzbund stark machen, wird es geben.

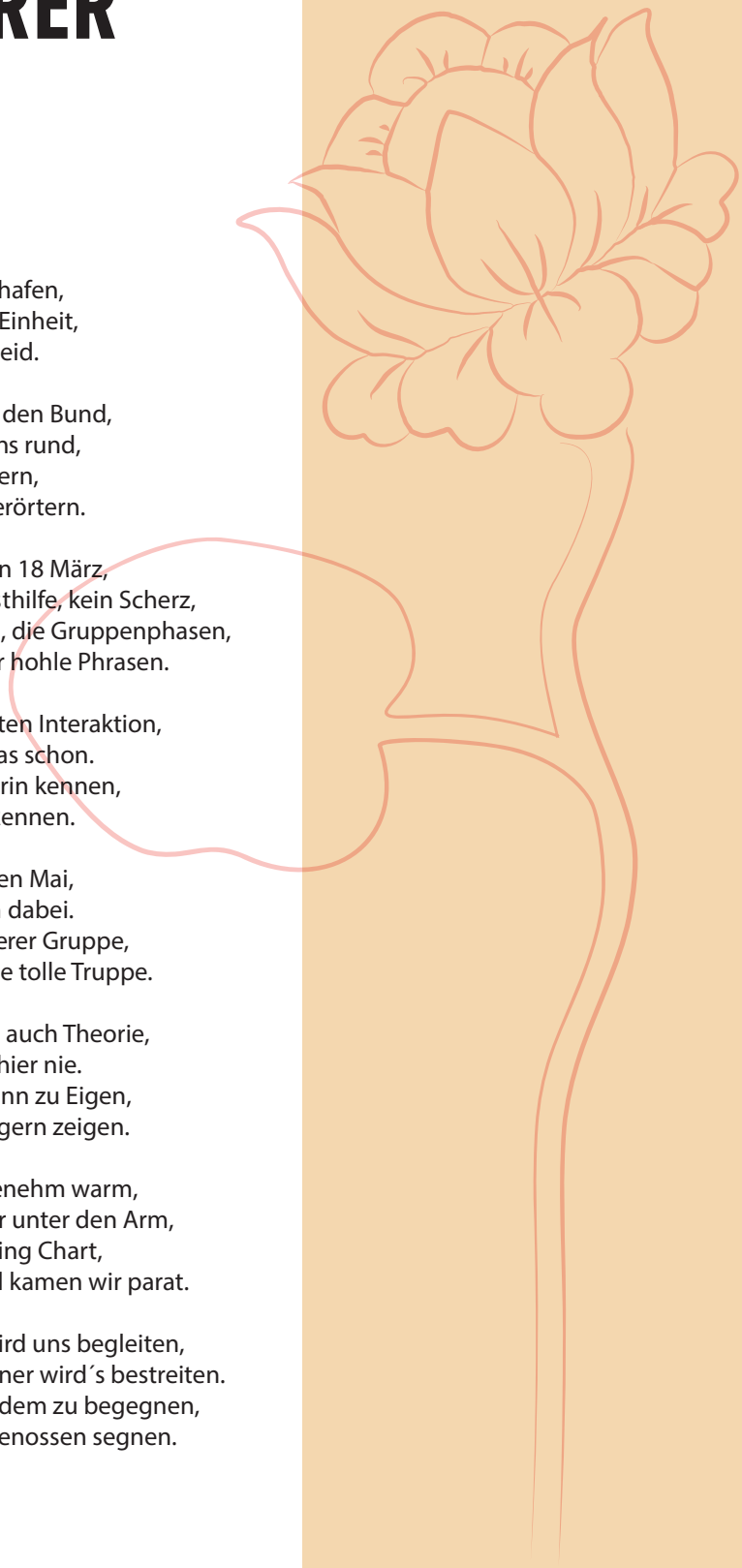
An dieser Stelle sei noch mal den fleißigen Referenten des Kreuzbundes gedankt: Andrea Stollfuß als Bundes- und Diözesanvorsitzender und den Teams aus dem DV Köln und Aachen, die diese Schulung in diesem wundervollen Rahmen im KSI überhaupt möglich gemacht haben.

Weiter gilt der Dank aber auch der Caritas und den Referentinnen Marie-Luise Czapp-Bender und Kathrin Schröder, die in den 4 mittleren Wochenenden ihre Fachexpertise nutzten, um uns auf vielfältigste, kreative und methodische Weise zu lehren diese vielen Mosaiksteine aufzunehmen und anzuwenden.

Und die besten Referenten und besten Absichten bringen nichts ohne Menschen, die bereit sind auch ihre eigenen Komfortzonen zu verlassen und als Weggefährten auch neue Wege zu gehen und sich neu auszuprobieren. Denn alle Theorie dient im Rahmen eines solchen Seminares nur dazu sich dabei auch praktisch auszuprobieren und bereit zu sein sich darauf einzulassen.

Deswegen gilt auch mein besonderer Dank hier an alle Weggefährtinnen und Weggefährten, die mit mir gemeinsam Anfang dieses Jahres aufbrachen um (bessere) Gruppenleiter zu werden. Durch Euch, vielmehr durch uns, wurde hier etwas ganz Besonderes daraus und ich hoffe wir alle, unsere Gruppen und der Kreuzbund können noch lange von diesem Geiste zehren.

GEDICHT ZU UNSERER SEMINARREIHE



Es war schon dunkel, als wir uns das erste Mal hier trafen,
als wir uns das erste Mal einfanden hier im Gruppenleiterhafen,
hier in Siegburg, am dritten Februar, da begann die erste Einheit,
unserer Gruppenleiterschulung, ich schwöre keinen Meineid.

Im ersten Seminar ging es um das Kennenlernen und um den Bund,
Andrea erklärte uns viel Organisatorisches und machte uns rund,
in den Themen Aufbau, Leitbild, Aufgaben und dem Fördern,
fast alles war uns unbekannt und es war vieles genau zu erörtern.

Im zweiten Seminar, knapp 6 Wochen später, rund um den 18 März,
ging es dann um die Gruppe, das Herzstück unserer Selbsthilfe, kein Scherz,
wir lernten Definition und von Orientierung bis Ablösung, die Gruppenphasen,
auch die Rollen in einer Gruppe blieben diesmal nicht nur hohle Phrasen.

Wir waren ES, ICH, WIR und GLOBE in der Themenzentrierten Interaktion,
nun schaut, nicht so mürrisch, hatten wir alles, ihr wisst das schon.
In diesem Seminar lernten wir auch Marie-Luise und Kathrin kennen,
die beiden hielten auch die fortfolgenden Seminare am Rennen.

Das dritte Mal trafen wir uns dann kurz vor dem Tanz in den Mai,
denn am 28.04. waren auch diesmal alle TeilnehmerInnen dabei.
Diesmal ging es um das Thema Gesprächsführung in unserer Gruppe,
und wir näherten uns weiter an und waren hier schon eine tolle Truppe.

Wir hörten vom Eisberg- und Ohrenmodell mit Spaß aber auch Theorie,
was zu lachen gab´s immer und böse geweint haben wir hier nie.
Aktives Zuhören und Fragetechniken machten wir uns dann zu Eigen,
wer´s nicht glaubt, fragt uns einfach, wir können es Euch gern zeigen.

Im nächsten Seminar, es war der 02. Juni und wurde angenehm warm,
da nahmen wir uns den Lehrbaustein „Die Sucht“ genauer unter den Arm,
Definition, Entstehung, Rückfall und der sogenannte Feeling Chart,
auch mit Psychosozialem und Transtheoretischem Modell kamen wir parat.

Die Sucht dieses Thema, die Krankheit und alles darum wird uns begleiten,
denn das Risiko bleibt bei uns, dank Suchtgedächtnis, keiner wird´s bestreiten.
Doch nun haben wir auch ein Rüstzeug in unserer Arbeit dem zu begegnen,
lasst uns auch dafür die Gruppenleiterschulung, die wir genossen segnen.

Der Sommer nahm seinen Lauf und es wurde der 11. bis 13. August,
und das vorletzte Seminarwochenende kam schon, das war uns bewusst.
Hier ging es dann um unsere Persönlichkeit als Gruppenleitungspersonal,
unsere Beweggründe, Erwartungen und Grenzen lernten wir kolossal.

Auch die Bedürfnisse und Wünsche an unsere eigenen Leitfähigkeiten,
aber auch wir als Vorbild für andere ließen sich diskutieren und erstreiten,
das letzte Wochenende war dies schon mit Kathrin und Marie-Luise,
es wehte am Ende schon ein kleiner Hauch von Abschiedsbrise.

An diesem Wochenende haben wir den Kreuzbund noch mal angesehen,
wir haben geschaut, wo wir bei Öffentlichkeit und digitalen Medien stehen,
wir haben uns die Gruppen-Eröffnung angeschaut und Besonderheiten geachtet,
und haben uns darüber hinaus noch die einen oder anderen Sachen betrachtet.

Nun stehen wir hier an diesem Wochenende und haben Oktober heut,
und fragen uns eigentlich nur, wo blieb sie nur, all diese Zeit,
sie ist an uns vorbeigerauscht, ein Jahr haben wir alle viel diskutiert,
haben gelernt, Dinge aufgeschnappt und Gruppenarbeiten absolviert.

Katja hat an all den Seminaren alles fein säuberlich für alle mitgeschrieben,
so sind uns auch jetzt schon viele Erinnerungen an die Zeit geblieben,
wir haben nun eine umfassende Fach-Informations-Bibliothek,
auch diese Dinge nimmt uns in unserer Arbeit niemand weg.

Ich wünsche Euch allen in Euren Gruppen bei der Selbsthilfe alles Gute,
lasst uns alle anwenden, was wir lernten, und bleibt alle in frohem Mute,
auch wenn es mal nicht so klappt, wie ihr es Euch habt vielleicht gedacht,
und diese Sachen werden dann zum Evaluationswochenende mitgebracht.

Wir sind uns nicht mehr fremd jetzt, wo wir am Finale nun stehen,
so möchte ich sagen, dass wir heute als Freunde auseinander gehen.
Ich hoffe darauf, dass wir uns alle, gern in diese Kreise neu finden ein,
und wir auch weiterhin alle werden gute Kollegen und Freunde sein.

Von
Siegfried Hombach

Kreuzbundgruppe Oberberg Süd

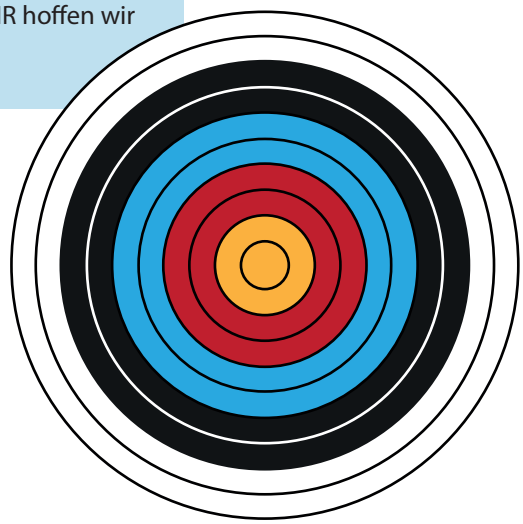
BOGENSCHIESSEN

Am Samstag, den 22.07.23 fand in Porz, auf dem Gelände des BOGEN TEAM CÖLLN e.V., das Seminar statt. Es waren 13 Weggefährten und Ehrenfried Walkstein mit Christel Freitag als Beauftragte für Senioren 55 Plus anwesend. Das Bogenschießen fand unter der Aufsicht und Einweisung von Mitgliedern des Teams statt.

Wir wurden von Christel Freitag freundlich begrüßt und der Ablauf wurde uns vermittelt. Die Teammitglieder machten mit uns die Bögen schießfertig und erklärten uns die richtige Handhabung, die nicht gerade einfach ist. Es folgten mehrere Durchgänge des Schießens zur Einführung. Ich glaube es hat uns allen Spaß und Freude bereitet.

Nach dem Mittagsimbiß, von Ehrenfried sehr gut zubereitet, ging es dann weiter. Die Trefferquote wurde besser im Laufe der Übungen und nach der Kaffeepause wurde mit einer Bewertung geschossen, auf Ringe und Luftballons. Zum Ende des Tages wurden Medaillen ausgehändigt von Christel Freitag. Es war eine wunderschöne Veranstaltung und es wurde von allen Teilnehmern eine jährliche Veranstaltung gewünscht. Wir haben uns für die vorzügliche Betreuung durch das Team und bei Christel und Ehrenfried ganz herzlich bedankt für dieses schöne Seminar und auf ein Wiedersehen im nächsten JAHR hoffen wir Alle.

Die Trefferquote wurde besser im Laufe der Übungen und nach der Kaffeepause wurde mit einer Bewertung geschossen, auf Ringe und Luftballons. Zum Ende des Tages wurden Medaillen ausgehändig.



GRUPPE OBERBERG-SÜD AUSFLUG ZUM BIGGESEE

Am Samstag, den 02.09.23, traf sich die Gruppe in Wildbergerhütte, um gemeinsam in privaten Pkws an den Biggesee zu fahren. Die Abfahrt mit dem Schiff war um 11.45h von der Anlegestelle Talbrücke Sondern. Die erste Etappe ging bis zur Anlegestelle Staumauer, wo wir uns bei Kaffee, kalten Getränken und Kuchen und bei herrlichem, sehr warmem Wetter im Außenbereich des Restaurants gemütlich aufhielten. Es war Zeit für gute Gespräche untereinander und zum Spazieren auf der Staumauer und Umgebung.

Mit der zweiten Etappe schloss sich der Kreis der Rundfahrt mit dem Schiff und der Ausstieg war wieder an der Talbrücke, wo unsere Autos geparkt waren. Die weitere Fahrt ging jetzt zum letzten Teil unseres Ausfluges zu Abendessen in das Restaurant Hähner in Friedrichstal. Das Essen war laut Karte von uns vorbestellt und hat auch allen sehr gut geschmeckt, wir waren 21 Weggefährten und nach dem Abendessen fuhren alle wieder und sind auch gut angekommen, nach Hause. Der Ausflug hat uns gefallen und Bärbel wurde für die Vorbereitung ganz herzlicher Dank ausgesprochen und am nächsten Gruppenabend ein Blumengesteck überreicht.

Siggi

25 JAHRE MITGLIEDSCHAFT IM KREUZBUND

Liebe Hildegard,

wir gratulieren herzlich und sagen Danke für 25 Jahre Mitgliedschaft im Kreuzbund. Hildegard Horn, heute 85 Jahre, besucht seit 25 Jahren die Kreuzbund-Gruppe Oberberg Süd, ehemals Gruppe Moorsbach. Langjährige Weggefährt*innen, Bärbel Wagner und Siegfried Hombach überreichen Hildegard die Ehrenurkunde und Ehrennadel. Wir sind dankbar und freuen uns über die beständige Treue zum Kreuzbund.

ABHÄNGIGKEIT AUF REZEPT

Von
Anna Schmid

Zwei Jahrzehnte lang war Gudrun Schmittat abhängig von Beruhigungsmitteln und starken Schmerzmitteln. Es betrifft Millionen Menschen in Deutschland: Sie sind medikamentenabhängig - auch weil Ärzte bei Verordnungen nicht immer den Überblick haben.

Mettmann, Frankfurt a. M. (epd). An einem Samstag vor sieben Jahren will Gudrun Schmittat sterben. Seit Jahren ist sie süchtig. Aus ihrem Leiden sieht sie nur noch einzigen Ausweg: Sie unternimmt einen Suizidversuch. Aber sie hat Glück. Ihr Mann kommt früher von der Arbeit nach Hause und findet sie. Er rettet ihr das Leben.

WIE EIN ZWEITER GEBURTSTAG

Vor diesem Tag war sie schon zwei Mal zur Entgiftung in einer Klinik, aber dieses Mal klappt es: Seit 9. Juli 2016 ist Schmittat, gelernte OP-Schwester aus Mettmann in Nordrhein-Westfalen, abstinent. Sie nennt diesen Tag ihren zweiten Geburtstag - und feiert ihn jedes Jahr. 20 Jahre lang war die heute 59-Jährige abhängig von Medikamenten gewesen, hatte Beruhigungsmittel und starke Schmerzmittel genommen.

Medikamentenabhängigkeit ist in Deutschland weit verbreitet. Das Bundesgesundheitsministerium spricht von 2,7 Millionen Erwachsenen, die Medikamente in schädlichen Mengen einnehmen oder von ihnen abhängig sind. Welchen Einfluss zuletzt die Corona-Pandemie auf Medikamentenmissbrauch hatte, lässt sich noch nicht absehen. Menschen kämen oft erst nach Jahren der Sucht in die Klinik, sagt Psychiater Mathias Luderer, Leiter der Suchtmedizin an der Uniklinik Frankfurt am Main.

Schmittats Sucht hatte mit Alkohol begonnen. Immer wieder sei sie „über die Stränge geschlagen", wie sie es nennt. Doch lange verdrängt sie, dass sie ein Problem hat.

Die Geburt ihrer Tochter 1992 ist eine Zäsur: Nach einem Kaiserschnitt bekommt die junge Mutter das Schmerzmittel Tramal. „Ich habe gemerkt, dass damit etwas weggedrückt werden kann", beschreibt sie ein Gefühl, an das sie auch mehrere Jahre später noch denken wird: „Meine Tochter war drei oder vier, als das Suchtgedächtnis wieder hochkam. Ich stand damals sehr unter Druck. In dieser Situation habe ich mich daran erinnert, dass ich leistungsfähiger war, wenn ich etwas genommen habe", sagt sie. „Da ging die Mühle dann los."

Die Medikamente lösen bei Schmittat ein Gefühl aus, das sie kaum beschreiben kann. Das ersehnte Gefühl kommt mit den Medikamenten schneller als beim Trinken. Außerdem: „Mit Alkohol fällt man auf", sagt sie. „Aber bei den Medikamenten hat es keiner gemerkt."

Wann Menschen bemerken, dass sie ein Problem haben, sei unterschiedlich, sagt der Frankfurter Psychiater Luderer.

MIT PANIKATTACKEN INS KRANKENHAUS

2011 folgt der nächste Einschnitt: Gudrun Schmittat kommt mit Panikattacken ins Krankenhaus. Dass sie süchtig ist, sagt sie den Ärzten nicht. Die Patientin bekommt Benzodiazepine gegen ihre Angst. Sie nimmt die „Benzos", obwohl sie weiß, dass diese schnell abhängig machen können. „Ich kam nicht raus aus der Situation."

Wann Menschen bemerken, dass sie ein Problem haben, sei unterschiedlich, sagt der Frankfurter Psychiater Luderer. Was von Ärzten verordnet werde, gelte einerseits als etwas, das der Gesundheit hilft. Andererseits sei vielen Menschen bekannt, dass Schlafmittel ein Problem sein können. Bei starken Schlaf- oder Angststörungen wüssten sie aber nicht, wie sie ihr Leben ohne sie bewältigen könnten. „Sinnvoller wäre eine Psychotherapie - und das mit Medikamenten, die nicht abhängig machen", sagt er. Doch Psychotherapieplätze seien schwer zu finden.

Abhängig werden Menschen vor allem von Schmerzmitteln wie Codein, Oxycodon und Fentanyl oder von Benzodiazepinen, also Beruhigungsmitteln, die schlaffördernd, entspannend und angstlösend wirken, erklärt der Psychiater. Ärzte hätten oft keinen Überblick über den Konsum ihrer Patientinnen und Patienten. Sie bekämen nicht unbedingt mit, wenn sich ein Patient auch bei anderen Ärzten Medikamente hole. Auch Gudrun Schmittat hat sich von verschiedenen Ärzten etwas verschreiben lassen, wie sie zugibt. Und sie habe Medikamente im Krankenhaus gestohlen, über Jahre hinweg unbemerkt.

Sie weiß, dass ihre Sucht sie ein Leben lang begleiten wird. Dennoch habe sie nur noch sehr selten das Gefühl, etwas nehmen zu wollen, sagt sie. Dabei helfe ihr auch ihr Hobby, das Nähen: „Wenn ich etwas in der Hand habe und fühle, egal was, dann spüre ich mich und dann lässt das Verlangen nach."

Wir von der Gruppe Junger Kreuzbund Mönchengladbach sowie unserem Gesprächskreis MG-Rheydt haben wieder mal sehnsüchtig auf unser jährliches Sommer-Seminar in Kleve gewartet. Nun war es im August endlich so weit. Am Freitagnachmittag, den 18.8. sind wir dann mit insgesamt 13 Personen in der Wasserburg in Rindern eingetroffen. Die katholische Herberge ist wunderschön ruhig gelegen, abseits der Hektik des Alltags, zwischen einem kleinen See und Pferdeweiden.

in Kleve 2023
Junger Kreuzbund

SOMMER-SEMINAR

Erst einmal hieß es richtig ankommen, einchecken und die Zimmer beziehen. Für 18 Uhr war das erste gemeinsame Abendessen angesetzt. Hierbei hatten diejenigen, die zum ersten Mal dabei waren, die Möglichkeit unsere Referentin Tanja Schmitz-Remberg kennenzulernen.

Unsere erste Einheit war für 19 bis 21 Uhr vorgesehen. Eine lockere Vorstellungsrunde, unsere Erwartungen an das Seminar sowie ein kleiner Einstieg in das Thema „Motivation“ waren auf der Tagesordnung. Danach hat man den Abend noch gemeinsam bei schönem Wetter am Seeufer ausklingen lassen.

Samstagmorgen nach dem gemeinsamen Frühstück ging es dann los mit der zweiten Einheit:

- Theoretische Einführung aus der Hirnforschung
- Kleingruppenarbeit: Wenn ich ins Grübeln komme, was verschlimmert die Situation?
- Zusammentragen der Ergebnisse

Die dritte Einheit umfasste die Punkte:

- Motivation Theorie
- Kleingruppenarbeit: Welcher Baum würdest Du sein – Beschreibung der Eigenschaften
- Malen des Baumes und Vorstellung im Plenum

Nach dem Mittagessen und einer kleinen Verschnaufpause ging es dann weiter mit der vierten Einheit:

- Schatzsuche
- 2er Interview: Erzähle eine Erfolgsstory aus Deinem Leben. Erzähle eine Geschichte von einer Situation, in der es Dir (recht zufriedenstellend) gelungen ist, deine Motivation beizubehalten, bzw. immer wieder herzustellen!
- Erweiterung mit einer zweiten Interviewgruppe: Erzählt die Stories und gebt den Geschichten einen reißerischen Titel
- Vorstellung im Plenum: Wie ging es mir dabei? Wie passt der Titel?

Samstagabend: Gemeinsames Grillen, Gespräche und Spiele am Lagerfeuer.

Anmerkung: Neben der sehr qualifizierten und professionellen Referentin waren es auch die Gespräche untereinander, die stets zwischendurch und vor allem am Lagerfeuer stattgefunden haben.

Aus mehrjähriger Erfahrung kann ich sagen, dass sich solche Wochenend-Seminare im Kopf manifestieren und Gedanken hierzu noch 1-2 Tage anhalten, ggf. auch noch länger verweilen.

Es war eine sehr harmonische Gruppe von Teilnehmern, die zu der tollen Atmosphäre beigetragen haben.

Die fünfte Einheit fand am Sonntag nach dem leckeren Frühstück statt:

- Warm Up
- Theorie aus der Hirnforschung
- Kleingruppenarbeit: Was kann ich machen, um positiver zu denken und mich mehr zu motivieren?

Die sechste und letzte Einheit enthielt die folgenden Themen:

- Vorstellung des Motivationsrades
- Resümee

Um 12:30 Uhr trafen wir uns im Speisesaal zum letzten gemeinsamen Mittagessen vor der Heimreise.

Aus mehrjähriger Erfahrung kann ich sagen, dass sich solche Wochenend-Seminare im Kopf manifestieren und Gedanken hierzu noch 1-2 Tage anhalten, ggf. auch noch länger verweilen. Das Gelernte „arbeitet“ noch nach. Das ist aber ein gutes Zeichen, dass man sich mit der Materie bewusst oder auch unterbewusst auseinandersetzt und möglichst viel davon profitiert.

Fazit: Ein supertolles und lehrreiches Seminar mit einem hochinteressanten Thema und einer noch besseren Referentin Tanja Schmitz-Remberg! Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr mit einem weiteren tollen Thema rund um das Thema Sucht.

Einen ganz herzlichen Dank an die AOK-Krankenkasse, die uns dieses Seminar mit ihrer Förderung ermöglichte und an unsere Gruppenleiterin Monika Koch, die alles organisiert hat.

AUFNAHMEANTRAG

Gemeinsam Sucht überwinden

Kreuzbund e.V. / DV Köln e.V. 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]	12,00 €	Beitrag Diözesanverband[3]	24,00 €
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

Gemeinsam Sucht überwinden

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.

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 wendet der Kreuzbund e.V. die datenschutzrechtlichen Bestimmungen des Bistums Münster und die Kreuzbund Diözesanverbände e.V. die datenschutzrechtlichen Bestimmungen des jeweiligen Belegenheitsbistums und des Kirchlichen Datenschutzgesetzes (KDG) 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. Persönliche Daten der Mitglieder werden in Form von Listen aufbereitet, wenn diese an einer Veranstaltung des Verbandes teilnehmen. Diese Listen (Name und Adresse des Teilnehmenden) werden nach Bedarf sortiert und an interne Stellen (Kasse) oder an Dritte weitergegeben, sofern es für die Abwicklung der Veranstaltung notwendig ist. Dies sind Organisationen, die Fördergelder zur Verfügung stellen (Krankenkassen oder Rentenversicherung) Tagungshäuser und Referenten sowie Teilnehmende selber.

4. Bei Austritt werden Name, Adresse und Geburtsjahr aus dem Mitgliederverzeichnis gelöscht. Personenbezogene Daten des Mitgliedes, die die Kassenverwaltung betreffen, werden gemäß den steuerrechtlichen Bestimmungen bis zu zehn Jahren ab der schriftlichen Bestätigung des Austrittes durch den Verein aufbewahrt. Sie werden gesperrt.

5. 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.

6. Grundsätzlich hat der Verein ein berechtigtes Interesse daran, konkrete Ansprechpartner/-innen nach außen zu benennen, um eine Kontaktaufnahme zu ermöglichen. Zur Veröffentlichung der personenbezogenen Daten (Name, Telefon, Email) im Internet bedarf es einer separaten schriftlichen Einwilligungserklärung des Mitglieds.

7. Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung und Sperrung der Daten des Mitgliedes, Widerspruchsrecht. Sie sind gemäß § 17 KDG jederzeit berechtigt, gegenüber dem Kreuzbund e.V. um umfangreiche Auskunftserteilung zu den zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu ersuchen.

Gemäß § 18, 19 und 20 KDG können Sie jederzeit gegenüber dem Kreuzbund e.V. die Berichtigung, Löschung und Sperrung einzelner personenbezogener Daten verlangen.

Sie können darüber hinaus jederzeit ohne Angabe von Gründen von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Sie können den Widerruf entweder postalisch oder per E-Mail an Datenschutz@kreuzbund.de übermitteln. Es entstehen Ihnen dabei keine anderen Kosten als die Portokosten bzw. die Übermittlungskosten nach den bestehenden Basistarifen.

Ich bin mit der Erhebung, Verarbeitung (Speicherung, Veränderung, Übermittlung) und Nutzung meiner personenbezogenen Daten im oben genannten Rahmen einverstanden..
Ich bin zudem darauf hingewiesen worden, dass die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung meiner Daten auf freiwilliger Basis erfolgt. Ferner, dass ich mein Einverständnis ohne für mich nachteilige Folgen jederzeit mit Wirkung für die Zukunft wie oben angegeben widerrufen kann.

Ort / Datum Unterschrift

SEMINAR

Erde, tu dich auf…:
Im dämonischen Dreieck
von Sucht, Scham und Schuld

SCHAM UND SCHULD

Von
Brigitte Neuschäfer

Reinhard Mey hat es mit einem Songtext geschafft, einem Thema, dem sich niemand entziehen kann, mit Humor die Schwere zu nehmen: „Situationen gibt's, da wünsch' ich, dass die Erde mich verschlingt." Es geht in dem Song um Peinlichkeiten im Alltag und die Scham, die sie auslösen. Noch viel tiefer drückt die Scham, wenn sie nicht nur aus der peinlichen Einsicht resultiert, dass mal wieder zielorientiert kein Fettnäpfchen ausgelassen wurde, sondern wenn sie mit Schuld einher geht. Und dabei ist es eher unwichtig, ob es um tatsächliche oder um vermeintliche, vielleicht von anderen nur unterstellte Schuld geht. Plötzlich stehen wir dann als Alkoholkranke mittendrin im „dämonischen Dreieck" von Scham, Schuld und Sucht – Erde, tu' Dich auf!

Darum ging es ein Wochenende lang in einem Seminar mit der Suchttherapeutin Katharina Prünte unter der Überschrift „Scham in der Sucht(-selbsthilfe)" im KSI Siegburg. Es wurde zu einem anregenden und aufregenden November-Wochenende, denn gleich mit der Eingangsrunde war klar: In Sachen Scham ist wirklich jeder betroffen, weil sich, abgesehen von ganz kleinen Kindern, jeder schon einmal geschämt hat oder auch beschämt wurde und ziemlich sicher sein kann: Es wird immer wieder passieren! Und das bedeutet, ein zutiefst aversives, also extrem unangenehmes Gefühl aus eigenem Erleben zu kennen. Darin verlieren wir, zumindest für den Moment, die Selbstachtung, wir fühlen uns schuldig, minderwertig und klein, werden unsicher, vielleicht auch sprachlos und in der Folge einsam. Scham ist eine so massive Emotion, dass sie die Entstehung psychischer Erkrankungen fördern kann.

Der Tipp nach diesem Seminar: Lautstark ist im Zweifelsfall besser als Verstummen!

Die Kehrseite: Scham ist auch eine emotionale Emotion, denn sie tritt meist im Kontakt mit anderen Menschen auf. Und dann hat sie eine gute Seite, denn sie macht uns aus Sicht der anderen menschlich. Heiß diskutiert wurde die These der Dozentin: „Man umgibt sich gerne mit Menschen, die Scham und Schuldgefühl zeigen, weil man sicher sein kann, dass sie Werte, Normen und Regeln des Miteinanders kennen und um Einhaltung bemüht sind." Heißt das im Umkehrschluss, dass wir uns nur reichlich genug schämen müssen, um geliebt und anerkannt zu werden? Oder kann es auch richtig sein, sich zu wehren, zu Unrecht zugewiesene Schuld zurückzuweisen und Beschämern die eigene Scham zu verweigern? In dem wie immer von Katharina Prünte thematisch offen gestalteten Seminar war es möglich, die unterschiedlichen Facetten sowohl in Kleingruppen als auch im Plenum anzusprechen und ohne Scheuklappen zu diskutieren. Scham ist ein Gefühl, das zwar jeder kennt – aber auch jeder anders empfindet und bewertet. Den individuellen Sichtweisen wurde in der vertrauensvollen und einander zugewandten Atmosphäre dieses Seminars Raum gegeben.

Genau darum geht es auch in der Sucht-Selbsthilfe: Das war eine weitere Erkenntnis dieses spannenden Wochenendes. In unseren Kreuzbund-Gruppen begegnen wir immer wieder dem Dreieck: Sucht, Schuld und Scham. Und auch dabei zählen Zuwendung, Reden-Lassen, Zuhören, das Gefühl von Schuld und Scham aushalten und annehmen, statt es zu leugnen. Mitgefühl hilft, Ignoranz nicht.

Für viele beginnt die tiefe Scham schon mit der Diagnose der Suchterkrankung, denn sie wird dank gesellschaftlicher Einordnung oft als beschämend und schuldbehaftet empfunden. Noch tiefer treffen uns Schuld- und Schamgefühl angesichts dessen, was wir als Suchtkranke der Familie, vor allem auch den eigenen Kindern, angetan haben. Daraus können suizidale Gedanken entstehen, die gerade auch unter „Weggefährten" offen angesprochen werden sollten. Letztlich wird es immer darum gehen, niemanden mit seiner Scham und dem daraus resultierenden Leid allein zu lassen. Das kann Sucht-Selbsthilfe leisten.

Scham geht uns alle an: Das war ein Fazit dieses Wochenendes auf dem Michaelsberg. Ein anderes: Der Umgang damit ist erlernbar, wir sind dem zutiefst belastenden Gefühl nicht allein ausgeliefert, sondern können darüber miteinander reden und uns auch dabei helfen. Katharina Prünte hat uns das Werkzeug dafür mitgegeben, jetzt üben wir, es richtig anzuwenden. Und weil ein Schuss Humor auch bei tief kränkenden Gefühlen hilft, hören wir nochmal bei Reinhard Mey rein: „So bring' ich einen Teil meines Lebens mit mich schämen rum, manchmal schäme ich mich lautstark, manchmal schäme ich mich stumm…" Der Tipp nach diesem Seminar: Lautstark ist im Zweifelsfall besser als Verstummen!

Fotos: Petra Kleinauski: petrakleinauski@web.de

40 JAHRE KREUZBUND-GRUPPE EUSKIRCHEN 4

Ein herzliches Dankeschön an alle die dazu beigetragen haben, dass unsere Jubiläumsfeier ein so schönes Fest war. Über die Geschenke und die Wertschätzung, die uns entgegengebracht wurde, haben wir uns sehr gefreut.

Es kamen auch alte Wegbeleiter, etwa Georg Josef, früherer Mitarbeiter des Kreises Euskirchen, und Ex-Caritas-Geschäftsführer Bruno Grobelny. Er hatte sich schon in den 1960-Jahren für die Selbsthilfe von Suchtkranken engagiert und den Aufbau der ersten Kreuzbundgruppe in Euskirchen unterstützt.

Pfarrer Willi Wißkirchen feierte zu Beginn einen Gottesdienst, ehe sich die Festgäste im Haus Fleischhauer versammelten. Dort gratulierten auch Maria Surges-Brilon, Vorstand der Caritas Euskirchen, die Vorsitzende des Kreuzbundes, Andrea Stollfuß, der ehemalige Pfarrer Peter Berg und Christoph Rupperrath von der Dorfgemeinschaft.

„Wir haben viel Wertschätzung für unsere Arbeit erfahren“, sagt Trudi Fleischhauer, die mit der Gruppe auch noch eine Jubiläumstour zum Rursee und nach Heimbach unternahm.

Kuchenheim, den 22. August 2023

„Wir haben viel Wertschätzung für unsere Arbeit erfahren“, sagt Trudi Fleischhauer, die mit der Gruppe auch noch eine Jubiläumstour zum Rursee und nach Heimbach unternahm.

Viel Wertschätzung für Kreuzbund

Die Kuchenheimer Selbsthilfegruppe feierte ihr 40-jähriges Bestehen

VON JOHANNES BÜHL

Euskirchen-Kuchenheim. Als die Folgen ihrer Alkoholsucht für Trudi Fleischhauer immer schlimmer wurden, sagte sie sich: „Entweder hörst du jetzt auf mit dem Trinken oder du hast nicht mehr lange.“ So erzählt die 66-Jährige über jene Zeit, Ende der 1980er-Jahre, in der sie sich zu einer Therapie entschloss.

Sie begann mit einer Entgiftung unter ärztlicher Kontrolle im Euskirchener Marien-Hospital, an die sich eine sechsmonatige Entwöhnungsbehandlung in Wied im Westerwald anschloss. Seither ist sie trocken. „Es ist das A und O“, so Fleischhauer, „mit Expertenhilfe sein Verhalten zu ändern.“

Es ist aber auch wichtig, nach der Therapie nicht alleine gelassen zu werden. Unterstützung bietet zum Beispiel der Kreuzbund, ein Fachverband des Deutschen Caritas-Verbands. In seinen Sucht-Selbsthilfegruppen, so die Selbstbeschreibung, finden abhängigkeitskranke Frauen und Männer Rat und Hilfe, zum Beispiel in Kuchenheim. Die dortige Kreuzbund-Gruppe leitet Trudi Fleischhauer jetzt schon seit 25 Jahren.

Eine derartige Kontinuität ist nicht die Regel. Im Kreis Euskirchen jedenfalls haben sich in den zurückliegenden Jahren einige Gruppen aufgelöst, da sich keine Leiterinnen oder Leiter mehr fanden, wie Fleischhauer berichtet. Auch die Runde in Kuchenheim ist geschrumpft, momentan kommen neun Frauen und Männer zu den Treffen, die mittwochs um 19 Uhr im Pfarrheim beginnen. Kürzlich haben die Mitglieder mit Gästen das 40-jährige Bestehen gefeiert.

„Anfangs gab es einen Gruppenleiter, der am Bau arbeitete und viele Kollegen mit zu den Treffen brachte“, sagt Fleischhauer. Heute seien die meisten Mitglieder Rentnerinnen und Rentner.

„Einer hilft dem anderen“, sagt die 66-Jährige. Sie ermuntert Alkoholkranke, „die nicht mehr weiterwissen“, die Gruppenabende zu besuchen. Für Neulinge sei es in der Regel zu Beginn schwierig, sich vor fremden Menschen zu öffnen und von ihren Sorgen zu erzählen. Es helfe ihnen jedoch meistens schon nach kurzer Zeit zu hören, wie andere die ersten Schritte weg von der Abhängigkeit geschafft haben. Die Kreuzbund-Gruppe steht nicht nur suchtkranken Menschen offen, sondern auch den Angehörigen von Betroffenen. Dazu zählt in Kuchenheim die stellvertretende Leiterin Renate Schmuck (71). Sie hat einen Angehörigen, der seit 25 Jahren trockener Alkoholiker ist. Über ihre Erfahrungen berichtet sie in auch in Einzelgesprächen.

> **Oft ist es so, dass Leute großen Druck haben müssen, bevor sie sich entschließen, zu uns kommen**
>
> **Renate Schmuck**
> Kreuzbund Kuchenheim

„Oft ist es so, dass Leute wegen ihrer Abhängigkeit großen Druck haben müssen, bevor sie sich entschließen, zu uns kommen. Druck in Form von Angst, die Arbeitsstelle zu verlieren und deshalb vielleicht auch die Wohnung.“ Entscheidend sei, so Schmuck, dass die Betroffenen selbst zu der Einsicht gelangen, dass sie weg von der Sucht müssen: „Dann stehen ihnen alle Türe offen.“

Alkoholkranke, ebenso Familienmitglieder, fänden auch in offenen Sprechstunden der Caritas Hilfe, beim Kreisgesundheitsamt oder beim Hausarzt, sagt Trudi Fleischhauer. Das Schöne an der Kreuzbund-Gruppe sei die Gemeinschaft, die sich entwickelt habe: „Es herrscht eine freundschaftliche Atmosphäre. Wir tauschen uns häufig über Alltagsprobleme aus. Alkohol ist in der Regel nicht das Thema Nummer eins.“

Zur 40-Jahr-Feier der Gruppe kamen auch alte Wegbegleiter, etwa Georg Josef, früherer Mitarbeiter des Kreises Euskirchen, und Ex-Caritas-Geschäftsführer Bruno Grobelny. Er hatte sich schon in den 1960er-Jahren für die Selbsthilfe von Suchtkranken engagiert und den Aufbau der ersten Kreuzbund-Gruppe in Euskirchen unterstützt.

Pfarrer Willi Wißkirchen feierte einen Gottesdienst, ehe sich die Festgäste im Haus Fleischhauer versammelten. Dort gratulierten auch Maria Surges-Brilon, Vorstand der Caritas Euskirchen, die Vorsitzende des Kreuzbund-Bundesverbandes, Andrea Stollfuß, der ehemalige Kuchenheimer Pfarrer Peter Berg und Christoph Rupperath von der Dorfgemeinschaft.

„Wir haben viel Wertschätzung für unsere Arbeit erfahren“, sagt Trudi Fleischhauer, die mit der Gruppe auch noch eine Jubiläumstour zum Rursee und nach Heimbach unternahm.

Die Leiterin der Kuchenheimer Gruppe, Trudi Fleischhauer (r.) und ihre Stellvertreterin Renate Schmuck. Foto: Johannes Bühl

01REUS6/1

Von
Gudrun Schmittat

Gruppe Mettmann

TRENNUNG KRISEN UND CHANCEN ZUGLEICH

„Trennung – Krisen und Chancen zugleich“ lautete das Thema des Wochenendseminar, dass vom 20.10. bis 22.10.2023 in Bonn stattfand. 11 Weggefährt*innen, der Kreuzbund Gruppe Mettmann, stellten sich mit der Referentin Katharina Prünte dem Thema.

Nach einer kleinen Informations- wie Vorstellungrunde und anschließendem gemeinsamen Abendessen ging es los. Wir starteten mit kleinen Einstiegsthemen in das Seminar.

WELCHE TRENNUNGEN BISHER IN UNSEREM LEBEN STATTGEFUNDEN HABEN? WELCHE HABEN UNS AM MEISTEN UND NACHHALTIG VERÄNDERT?

Hierbei stellten wir in Gesprächen fest, dass Beziehungen und Trennungen im Leben dazugehören – unbenommen, ob selbstverschuldet oder fremdgesteuert.

Am Samstag ging es nach einem guten Frühstück weiter. In mehreren Gesprächskreisen wurde vieles beleuchtet und hinterfragt, z. B., dass Beziehungen wichtige Bodenanker im Leben sind. Diese beginnen von Geburt an und ziehen sich durch das ganze Leben. Hierbei stellten wir fest, dass es vier unterschiedliche Bindungstypen gibt.

- Sichere Bindungstyp
- Vermeidender Bindungstyp
- Ambivalenter Bindungstyp
- Desorientierter Bindungstyp

Während des ganzen Wochenendes wurde in vielen Diskussionen und Gesprächen festgestellt, dass Trennung und Krise „Hand in Hand“ gehen. – positiv wie negativ – Trennung heißt „Loslassen“, also eine Entscheidung von „Gehen oder Bleiben“. Das Loslassen findet in sieben Phasen statt, bevor wir bewusst die Trennung klar entscheiden.

- Schock der Trennung überwinden
- Umgang mit negativen Gedanken finden
- Raus aus der Opferrolle und rein in die eigene Kraft
- Aus alten Mustern ausbrechen
- Das Gute bewahren
- Den Abschied gestalten
- Einen Neuanfang wagen

Insgesamt war dieses Seminar sehr intensiv, ob in Gesprächen oder Kleingruppenarbeit. Es hat uns gezeigt, dass dieses Thema alle angeht und in irgendeiner Form auch betrifft. Ob wir in einer Trennung eine Chance sehen, liegt an jedem selbst.

Aber dennoch hat uns Suchtkranke eine Trennung nachhaltig verändert. Wir haben uns vom Konsum verabschiedet und aus dieser Krise einen Weg der „Chance“ wahrgenommen.

Beendet haben wir dieses schöne Wochenende mit einem gemeinsamen Mittagessen am Sonntag.

KREUZBUND JAHRESKALENDER

Liebe Weggefährtinnen, Weggefährten und Kreuzbundfreunde,

der Kreuzbund bietet als zahlenmäßig größter deutscher Sucht-Selbsthilfeverband Suchtkranken und Angehörigen in bundesweit rund 1200 Gruppen Hilfe an. In den Selbsthilfe-Gruppen treffen sich wöchentlich Menschen, die sich gegenseitg auf ihrem Weg in ein suchtmittelfreies Leben unterstützen.

Der Kreuzbund stellt eine wichtige Säule im deutschen Suchthilfesystem dar. Er vertritt als Verband im Bereich Gesundheits- und Sozialpolitik die Interessen seiner Mitglieder, leistet Aufklärungsarbeit, fördert präventive Maßnahmen und setzt suchtpolitische Initiativen um. www.kreuzbund.de

Seit 2012 unterstützt die Josef-Neumann-Stiftung die Arbeit des Kreuzbundes. Es werden insbesondere zukunftsorientierte Entwicklungen im Kreuzbund gefördert, wie z.B. der Ausbau von innovativen Selbsthilfeangeboten, Fortbildung- und Bildungsangebote für alle im Kreuzbund sowie öffentlichkeitswirksame Projekte.

Die gute Erfahrung aus den vergangenen Jahren, einen Kalender zu Gunsten der Josef-Neumann-Stiftung und damit auch für die Unterstützung der Keuzbundes zu gestalten, hat uns dazu angespornt, einen neuen Kalender zu gestalten.

Der gesamte Erlös des Kalenders kommt der Josef-Neumann-Stiftung und somit der Sucht-Selbsthilfe im Kreuzbund zu Gute. Wir freuen uns über jede Unterstützung – ob Spende, Kauf dieses Kalenders oder Zustiftung.

Stiftungs- und Spendenkonto:
Josef-Neumann-Stiftung Darlehnskasse Münster eG (DKM)
IBAN: DE75 4006 0265 0046 5537 00
oder nutzen Sie unser Spendenportal: www.dkm-spendenportal.de

Vielen Dank

M. Stollfuß

Josef-Neumann-Stiftung

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

ZUM 50JÄHRIGEN BESTEHEN DER KREUZBUNDGRUPPE SANKT AUGUSTIN 2

Das Leben gemeinsam feiern

Wie kann es sein,
dass die Farben sich verlieren
und die Phantasie im Boden versickert
dass der Schlaf zur Ohnmacht wird
und die Träume sich verabschiedet haben
dass die Einsamkeit sich schleichend
auf die Suche nach Trost macht
und die Lebenskraft keine Anker mehr findet
dass die Gleichgültigkeit die Entscheidungen trifft
und die Flut den Atem verschlingt

Es kann sein,
dass die Wolken schwerer sind als der Himmel
und das Glas mit Tränen gefüllt ist
dass die Nacht den Tag zudeckt
und die klaren Schatten sich im Nebel auflösen
dass die Stimme ihr Echo verloren hat
und die Stille lauter ist als der Donnerschlag
dass die Zuversicht ertrunken ist

Es kann aber auch sein,
dass neue Wege erkennbar werden
und die Anstrengung wieder erstrebenswert wird
dass die Sonne wieder Wärme schenkt
und das Meer wieder nach Salz schmeckt
dass die Sahne wieder ein Häubchen trägt
dass das Lachen wieder die Falten macht.

Es kann wieder so sein!

Dass mein Leben wieder bunt und für alle Sinne lebenswert geworden ist, verdanke ich auch meinen Wegbegleitern der

Kreuzbundgruppe Sankt Augustin 2, die in diesem Jahr auf 50 Jahre kontinuierlicher Arbeit in der Selbsthilfe zurückblicken können.

In einer Atmosphäre von Akzeptanz und aufrichtiger Offenheit bietet die Gruppe allen Suchenden eine Plattform für die Bewältigung und Gestaltung eines zufriedenen, abstinenten Lebens.

50 Jahre gelebte und praktizierte Helfergemeinschaft ist etwas sehr Besonderes und mehr als bemerkenswert.

Danke an alle und herzlichen Glückwunsch.

Marlies Schelenz

Von
Wilfried Denkert

Vorsitzender Kreuzbund e. V.
Stadtverband Wuppertal
Stellvtr. Vorsitzender Kreuzbund
DV Köln e. V.

Der Kreuzbund e. V. Stadtverband Wuppertal hat ein neues Angebot - eine Selbsthilfegruppe speziell für Angehörige. Ziel der Gruppe ist es, Angehörige zu stärken, Probleme anzusprechen und eventuell Lösungen vorzuschlagen.

WUPPERTAL ANGEBOT FÜR ANGEHÖRIGE VON SUCHTKRANKEN

Ort:

Wuppertal, Hünefeldstr. 54a

Zeit:

Freitag 19 Uhr bis 21 Uhr

Tel: 0202 30 42 58

hinterlasst eine Nachricht wir melden uns schnellstmöglich

Bei Rückfragen nutzt unsere Website:
www.kreuzbund-wuppertal.de

oder E-Mail:
kreuzbund.wuppertal@t-online.de

Suchtkranke Menschen verändern im Verlauf ihrer Erkrankung ihr Verhalten gegen über Familie, Freunden, Arbeitskollegen und Nachbarn dieses führt zu großer Belastung der betroffenen Angehörigen.

In der Selbsthilfegruppe werden diese Punkte angesprochen von Personen, die aus eigener Erfahrung sprechen, diese Situationen selbst erlebt haben und ihre Erlebnisse wiedergeben. Alle Gespräche sind vertraulich und nichts darf an Personen außerhalb der Gruppe weitergegeben werden.

Die Teilnahme an der Gruppe ist unverbindlich sowie kostenlos.

Wir würden uns über euer Interesse freuen und hoffen auf einen erfolgreichen Start.

Viele lange, quälende Jahre zerstörte meine Alkoholerkrankung die Nähe zu mir selbst und zu meinem sozialen Umfeld, sukzessive - Stück für Stück und jeden einzelnen Tag stetig etwas mehr.

ENTFREMDET

Inmitten dieses Prozesses blieb mir dieser Zerfall sehr lange Zeit unbewusst. Jahre später, in meiner sehr fortgeschrittenen Abhängigkeit begleitete mich immer mehr die Frage, was mich als Mensch überhaupt noch ausmacht - eine Antwort blieb aus.

Ich fühlte mich fremd in meinem schmerzenden Körper, fremd in meinem Leben, fremd in der Nähe der mir nahestehenden Menschen. Meine Seele fühlte sich schon lange nicht mehr in meiner äußeren Hülle beheimatet.

Bis heute weiß ich nicht, wer diesen Kampf den ich 13 Jahre lang kämpfte überhaupt erahnen konnte. Selbst viele Jahre nicht wissend, dass ich bereits in der Sucht feststeckte, vertraute ich meine Gedanken meist nur mir selbst an und beließ es bei einem sehr ausgeprägten inneren Dialog, der immer belastender und zerstörerischer mir selbst gegenüber wurde. Wie sollte ich mich einer Welt - in der es völlig normal ist zu jedem Anlass und zu jeder Tageszeit zu trinken - auch nur mitteilen mit etwas, das ich selbst nicht verstand und für was ich unendlich tiefsitzende Scham empfand. Von dem ich ausging, dass es mir passiert, weil es mir an Willensschwäche und Disziplin mangelt, zumindest was diesen Bereich meines Lebens betrifft. In den Anderen funktionierte ich perfekt. Noch. Die Fassade begann langsam aber sicher kurz vor meiner Kapitulation im Juni 2021, zu bröckeln.

Seit Oktober letzten Jahres nehme ich nun regelmäßig nickende Köpfe und zustimmende Gesichter aus meinen Augenwinkeln um mich herum wahr. In diesen Momenten sitze ich mit 8-10 weiteren Betroffenen in einem lockeren und offenen Stuhlkreis zusammen und gerade habe ich das Wort - teile meine Gedanken, erzähle aus meinem Leben, berichte von meinen persönlichen Herausforderungen und bringe natürlich auch erfreuliche Alltagserfahrungen mit in die Gruppe. Es darf auch leicht sein. Lachen erwünscht.

Zunächst waren es für mich völlig fremde Menschen, die mich von Anfang an herzlich in ihrer Mitte empfangen haben. Offen darüber sprechen zu können was mich bewegt, war und bleibt eine neue Erfahrung. Ich fühlte mich schnell zugehörig. Hier in unserem Kreis reichen oft auch wenig Worte, um verstanden zu werden. Uns verbindet das gleiche Thema. Ich erfahre wertschätzendes aktives Zuhören und Nachfragen und lasse es jedem Anderen auch meinerseits zuteilwerden.

„Gemeinsam Sucht überwinden“ - das trifft es wohl beim Kreuzbund am besten! Gemeinschaft erfahren. Auf Verständnis stoßen. Sich zugehörig fühlen.

Daniela, 44 Jahre, schon bald zwei Jahre nüchtern.

DIE KREUZBUNDAPP

Die KreuzbundApp bietet Hilfe und Unterstützung rund um das Thema Sucht. Ab sofort ist sie für Android im Play Store und für iOS im App Store kostenlos zum Download verfügbar. Sie basiert auf der CariTapp des Caritasverbandes München.

Suchst du Hilfe, um zurück in ein selbstbestimmtes Leben zu finden, welches von Freiheit, innerer Balance und Selbstfürsorge gekennzeichnet ist? Oder konntest du deine Sucht bereits überwinden und arbeitest nun daran, dauerhaft suchtfrei zu bleiben? Schau dir die App einfach mal an. Vielleicht ist sie genau das Richtige für dich, denn all dies ist damit möglich. Lass uns den Weg zusammen gehen: Gemeinsam Sucht überwinden!

Die KreuzbundApp kann zu deiner verlässlichen Begleiterin werden, die dir jederzeit unterstützend zur Seite steht, dich motiviert und dir dazu verhilft, neue Gewohnheiten zu entwickeln. Nutze sie immer dann, wenn du sie brauchst. Sie bietet dir umfangreiche Tools und ein interessantes Chat-Angebot – schau einfach, was am besten zu dir passt, und womit du dich wohlfühlst.

Wir wünschen dir alles Gute und freuen uns auf ein mögliches Kennenlernen!

SEMINARE

Seminarkosten:

Eigenbeteiligung für Wochenendseminare:
80 € für Kreuzbund-Mitglieder und Förderer. Für alle übrigen Teilnehmenden 110 €.

Tagesseminare kosten für Kreuzbund-Mitglieder und Förderer 40 €. Für alle übrigen Teilnehmenden 50 €.

Bitte die Anmeldefristen beachten, sie sind in der Seminarausschreibung enthalten.

Anmeldungen:

Anmeldungen zu unseren Seminaren bitte an die Geschäftsstelle des DV Köln richten. Die Teilnahmegebühr wird mit der Anmeldung fällig. Die mögliche Teilnahmeberechtigung für das Seminar wird erst mit dem Eingang der Zahlung wirksam, bei Überbuchung wird die Seminargebühr sofort zurück überwiesen. **Eine Absage der Teilnahme (schriftlich beim DV Köln) ist bis sechs Wochen vor Seminarbeginn kostenfrei. Ab sechs Wochen vor Seminarbeginn gilt:** Eine Absage der Teilnahme ist kostenfrei, wenn jemand von der Warteliste nachrückt oder von der angemeldeten Person ein Ersatzteilnehmer gestellt wird. Anderen Falls wird die geleistete Teilnahmegebühr mit den Ausfallkosten, die das Tagungshaus in Rechnung stellt, verrechnet.

Mit der Anmeldung werden die oben genannten Geschäftsbedingungen anerkannt.

Bitte nutzen Sie unser Anmeldeformular, das Sie unter nachfolgender Adresse von unserer Internetseite herunterladen können:
www.kreuzbund-dv-koeln.de / service-und-downloads /

Sollte Ihnen kein Internet zur Verfügung stehen, ist Ihnen unsere Geschäftsstelle gerne behilflich.

Geschäftsstelle:
Tel. 0221-27 22 785
Email kbk@kreuzbund-dv-koeln.de

Bankverbindung

Pax Bank eG Köln Kreuzbund DV Köln e.V.
IBAN: DE33 3706 0193 0029 0160 11
BIC: GENODED1 PAX

Datenschutzhinweise

Bei Teilnahme an unseren Seminaren werden Ihr Name, Ihre Adresse und Ihre Telefonnummer in eine Liste aufgenommen, die alle Beteiligten und das Tagungshaus erhalten. Außerdem erfolgt ggf. eine Weitergabe an die Organisation (Krankenkassen, DRV), die Fördermittel für die jeweilige Veranstaltung zur Verfügung stellt. Es kann sein, dass während der Veranstaltung Fotos erstellt werden, die ggf. auf der Homepage des Diözesanverbandes und in der Verbandszeitschrift ***„Blickpunkt“*** veröffentlicht werden.

Wenn Sie damit nicht einverstanden sind, benachrichtigen Sie uns bitte rechtzeitig vor der Veranstaltung unter:kbk@kreuzbund-dv-koeln.de

Eine ausführliche Datenschutzerklärung entnehmen Sie bitte dem Seminar-Programmheft 2020 oder auch zum Download auf unserer Webseite www.kreuzbund-dv-koeln.de unter :
Aktuelles/Seminare – Termine

SEMINARE 2024

02. 03.

TAGESSEMINAR

von 10 bis 17 Uhr
Anmeldung bis **1.2.2024**

Veranstaltungsort: Köln Maternushaus

TN-Begrenzung: 15 Personen
Krankenkassenförderung
Thema: ***„Rückfall – ein heikles Thema!?“***
Referent: Daniel Pfeiffer
Suchttherapeut VDR, Dipl. Sozialarbeiter

08. 03.

WOCHENENDSEMINAR

vom 8. bis 10.3.2024
Anmeldung bis 1.2.2024

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

Beginn: Freitag 18 Uhr
TN- Begrenzung: 15 Personen
Thema: ***„Leben lernen - unterschiedliche Suchtformen und Lebenswelten“***
Referent: Thomas Cramer
Suchttherapeut/Kliniken Wied

13. 04.

TAGESSEMINAR

von 10 bis 17 Uhr
Anmeldung bis 7.3.2024

Veranstaltungsort: Köln Maternushaus

TN- Begrenzung: 15 Personen
Thema: ***„Mut zur Selbstverantwortung“***
Referentin: Michaela Göddenhoff
Humanistische Gesprächsführung
Heilpraktikerin (Psychotherapie)

26. 04.

WOCHENENDSEMINAR

vom 26. bis 28.04.2024
Anmeldung bis 15. 3. 2024

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
TN-Begrenzung: 15 Personen
Thema: ***„Der innere Kritiker“***
Referentin: Birgit Junkers
Gesundheits- und Bewusstseinstraining

14. 06.

WOCHENENDSEMINAR

vom 14. bis 16.06.2024
Anmeldung bis 2.5.2024

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
Beginn: Freitag 18 Uhr
TN- Begrenzung: 15 Personen
Thema: ***„Innere Balance durch sanftes Yoga“***
Referent: Birgit Junkers
Gesundheits- und Bewusstseinstraining

22. 06.

TAGESSEMINAR FRAUENSEMINAR

von 10 bis 17 Uhr
Anmeldung bis 9.5.2024

Veranstaltungsort: Köln Maternushaus

TN- Begrenzung: 15 Personen
Thema: ***„Mein ICH, meine Rolle und was ich sonst noch bin…“***
Referentin: Katharina Prünte
Dipl. Sozialarbeiterin, Suchttherapeutin VDR

05. 07.

WOCHENENDSEMINAR

vom 5. bis 7.7.2024
Anmeldung bis 23.5.2024

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
TN-Begrenzung: 15 Personen
Thema: ***„Komm – wir gehen klettern! Selbsterfahrung – ich bin gut, so wie ich bin!“***
Referentin: Michaela Göddenhoff
Humanistische Gesprächsführung
Heilpraktikerin (Psychotherapie)

SEMINARE 2024

27. 07. TAGESSEMINAR

von 10 bis 17 Uhr
Anmeldung bis 20.6.2024

Veranstaltungsort: Köln Maternushaus
TN- Begrenzung: 15 Personen
Thema: ***„Mittendrin und trotzdem einsam"***
Referent: Daniel Pfeiffer
Suchttherapeut VDR, Dipl. Sozialabreiter

09. 08. WOCHENENDSEMINAR

vom 9. bis 11.8.2024
Anmeldung bis 4.7.2024

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
TN-Begrenzung: 15 Personen
Thema: ***„Biografiearbeit, was bringt mir das?"***
Referentin: Katharina Prünte
Dipl. Sozialarbeiterin, Suchttherapeutin

31. 08. TAGESSEMINAR

von 10 bis 17 Uhr
Anmeldung bis 25.7.2024

Veranstaltungsort: Köln Maternushaus
TN-Begrenzung: 15 Personen
Thema: ***„Scheitern als Chance"***
Referent: Thomas Cramer
Suchttherapeut/Kliniken Wied

06. 09. WOCHENENDSEMINAR

vom 6. bis 8.9.2024
Anmeldung bis 1.8.2024

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
TN-Begrenzung: 15 Personen
Thema: ***„Supervision – Vorstand, AB-Leitungen, Regionalbeauftragte"***
Referentin: Katharina Prünte
Dipl. Sozialarbeiterin, Suchttherapeutin

14. 09. TAGESSEMINAR

von 10 bis 17 Uhr
Anmeldung bis 9.8.2024

Veranstaltungsort: Köln Maternushaus
TN-Begrenzung: 15 Personen
Thema: ***„Die eigene Gesundheit in die Hand nehmen"***
Referentin: Birgit Junkers
Gesundheits- und Bewusstseinstraining

11. 10. WOCHENENDSEMINAR

vom 11. bis 13.10.2024
Anmeldung bis 1.9.2024

Beginn: Freitag 18 Uhr
Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
TN- Begrenzung: 15 Personen
Thema: ***„Leben ist Beziehung – für Paare und Menschen in Beziehungen"***
Referent: Thomas Cramer
Suchttherapeut /Kliniken Wied

18. 10. WOCHENENDSEMINAR FRAUEN, MÄNNER/GENDER

vom 18. bis 20.10.2024
Anmeldung bis 6.9.2024

Beginn: Freitag 18 Uhr
Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
TN- Begrenzung: 15 Personen
Thema: ***„Vom High-way runter – hin zur klaren Aussicht"***
Referentin: Daniel Pfeiffer,
Suchttherapeut VDR, Dipl. Sozialabreiter

TERMINE 2024

Bundesverband

März	
2.-3.3.2024	Geschäftsführersitzung in Hamm
April	
20.-21.4.2024	Bundesdelegiertenversammlung – In Siegburg
September	
20.-22.9.2024	Herbstarbeitstagung – in Siegburg
November	
16.-17.11.2024	Bundeskonferenz – in Paderborn
jeden 1. Dienstag im Monat	
	Kreuzbund-Forum

DV Köln

April	
6.4.2024	DV-Delegiertenversammlung
Juni	
8.-16.6.2024	DHS - Aktionswoche „Alkohol“
November	
23.11.2024	DV-Konferenz
jeden Dienstag	
19 Uhr	„Kölner Selbsthilfe -Treff“ online über Zoom

Multiplikatoren-Tagungen

Februar	
16.-18.2.2024	„Junger Kreuzbund“ in Münster
März	
15.-17.3.2024	„Kreuzbund kompakt“ in Magdeburg
Juni	
7.-9.6.2024	„Frauen, Männer, Gender“ in Siegburg
28.6.-1.7.2024	„Senioren“ in Siegburg
September	
27.-29.9.2024	„Familie als System“ in Magdeburg
29.9.-1.10.2024	„Konferenz der Geistlichen Beiräte“ in Würzburg
Oktober	
18.-20.10.2024	„Öffentlichkeitsarbeit“ in Nürnberg

DIE ERINNERUNG IST DAS EINZIGE PARADIES, AUS DEM WIR NICHT VERTRIEBEN WERDEN KÖNNEN

JEAN PAUL

Peter Bleich
† 11.05.2023
Kreisverband Düsseldorf

Rüdiger Krell
† 18.02.2023
Gruppe St. Augustin 2

Erika Worbs
† Januar 2023
Kreisverband Düsseldorf

Karin Korn
† 18.01.2023
Gruppe Köln-Porz

Franz-Josef Lormann
† 23.02.2023
Gruppe Lindlar

Prof. Dr. Pery Lehmann
† 25.06.2023
Kreisverband Düsseldorf

Petra Zander
† 07.01.2023
Gruppe St. Augustin 2

Roland von Itter
† 06.03.2023
Gruppe Dormagen

Thomas Hegert
† 31.07.2023
SV Wuppertal

Wolfgang Menzel
† 18.03.2023
Gruppe St. Augustin 1

Hannelore Blasius
† März 2023
Gruppe Neuss

Michael Hohn
† 24.09.2023
Gruppe Euskirchen 4

NACHRUF FÜR PETER BLEICH

Nach langer, mit Geduld getragener, Krankheit verstarb Peter Bleich am 11.05.2023 kurz vor der Vollendung des 89. Lebensjahres. Wir verlieren mit ihm einen unermüdlichen Helfer und Förderer. Er hat der Selbsthilfe in Düsseldorf und darüber hinaus viele Impulse gegeben.

Peter war seit 1976 Mitglied im Kreuzbund. Viel Unterstützung bekam er von Heinrich Braunshausen, Willi Mai und vor allem von Ferdi Schauerte. Von Januar 1978 bis Juli 1980 absolvierte er die erste vom Kreuzbund Düsseldorf veranstaltete Helferschulung.

Im Oktober 1979 wurde Peter Gruppenleiter der Kreuzbund-Gruppe Benrath und später auch der Gruppe in Garath, bis diese sich 2009 auflöste.

In den Jahren von 1979 bis 1989 war er Delegierter der Arbeitsgemeinschaft für Suchtkrankenhilfe im Kreis Mettmann. Von 1983 bis 1986 war Peter auch stellvertretender Vorsitzender im Kreisverband Düsseldorf unter Heinrich Braunhausen. Mehr als 15 Jahre hat er im Arbeitskreis für Öffentlichkeit des KB Düsseldorf mit großem Engagement gearbeitet. Er war auch an der ersten Ausgabe von Kreuz bunt + aktuell beteiligt, dem Vorläufer dieses Magazins.

Während seiner langjährigen Mitgliedschaft war er Regionalbeauftragter der Region Nord und stellvertretender Vorsitzender des DV Köln. Er wirkte im Ausschuss für Suchthilfe mit, in der Nordrheinischen Arbeitsgemeinschaft, im Vorbereitungsteam für die jährliche Fachtagung Suchthilfe in Düsseldorf Garath, sowie federführend an der Vorbereitung des Kreuzbundtages der NRW Diözesen Aachen, Münster und Paderborn in Düsseldorf.

Zusammen mit seiner Ehefrau Renate erhielten beide 2001 die Goldene Nadel für 25jährige Mitgliedschaft und im März 2022 wurden beide von Erika Worbs für 45 Jahre Mitgliedschaft im Kreuzbund geehrt.

Im Februar dieses Jahres durften er und seine Ehefrau Renate noch gemeinsam ihre Diamantene Hochzeit feiern.

Der Kreuzbund ist ihm für sein langjähriges Wirken an den verschiedensten Stellen zu großem Dank verpflichtet. Peter war als unser Weggefährte stets ein wegweisendes Vorbild!

Neben seiner umfangreichen Arbeit für den Kreuzbund lag ihm die Monheimer Selbsthilfe Gruppe besonders am Herzen. Auf Wunsch der Stadt hatte er diese Gruppe als freie Gruppe ins Leben gerufen. In 2018 gab er nach 30 Jahren die Gruppenleitung ab.

Wir, der Kreuzbund In Düsseldorf und seine Gruppe in Monheim, werden ihn immer in unserer Erinnerung behalten.

Klaus Kuhlen, Vorsitzender des Kreuzbund KV Düsseldorf e.V.,
Carmen Blasche mit der Gesprächsgruppe Monheim

Der Kreuzbund ist ihm für sein langjähriges Wirken an den verschiedensten Stellen zu großem Dank verpflichtet. Peter war als unser Weggefährte stets ein wegweisendes Vorbild.

Foto: Steffen Liebscher

KREUZBUND

Gemeinsam Sucht überwinden

Köstliche Geschenkideen

Gesund, lecker und nachhaltig!

BIO Pur
Genuss aus Coesfeld

Für jeden Anlass ein schönes Geschenk

Unsere hochwertigen BioPur-Säfte und -Brotaufstriche entstehen aus rein biologisch angebauten Früchten und Beeren in der Mosterei der Marienburg in Coesfeld, einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung.

BioPur-Produkte werden mit Liebe und Sorgfalt produziert. Zu diesen Produkten werden in der Schreinerei und den kreativen Bereichen der Werkstätten individuelle Dekorationsartikel hergestellt, welche die BioPur-Produkte zu idealen Geschenken für Freunde und Familie sowie Mitarbeiter, Geschäftspartner und Jubilare werden lassen.

Auf Wunsch übernehmen wir auch den Verpackungs- und Versandservice. Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

Ein Teil des Verkaufserlöses kommt der Josef-Neumann-Stiftung des Kreuzbund e.V. zugute.

KREUZBUND
Gemeinsam Sucht überwinden

WERKSTÄTTEN HAUS HALL
Kontakt: Frau Elke Verwohlt
Tel.: 02542 - 703 71 12 · Fax: 703 79 01
Mail: elke.verwohlt@haushall.de
www.werkstaetten-haushall.de

Naturland
Münsterland

www.biopur-coesfeld.de