



**KREUZBUND DIÖZESANVERBAND BERLIN E.V.**

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

**GEMEINSAM SUCHT ÜBERWINDEN**

**INFO**

Info Ausgabe 94 - Mai 2024

## Mitgliederversammlung 2024





# IMPRESSUM

## IMPRESSUM:

Herausgeber:



**KREUZBUND**

Adresse:  
Kreuzbund Diözesanverband Berlin  
e.V.

Tübinger Str. 5;10715 Berlin

Telefon: 030-85 78 43 80

Fax: 030-85 78 43 89

E-Mail: [info@kreuzbund-berlin.de](mailto:info@kreuzbund-berlin.de)

Internet: [www.kreuzbund-berlin.de](http://www.kreuzbund-berlin.de)

Redaktion:

Claudia Götze

Andrea Lamperty-Bielefeld

Klaus Noack

Tina Tetzlaff

Anschrift:

Kreuzbund Diözesanverband Berlin e.V.

Redaktion INFO

Tübinger Str. 5

10715 Berlin

E-Mail: [Redaktion@kreuzbund-berlin.de](mailto:Redaktion@kreuzbund-berlin.de)

Gerne nehmen wir Beiträge und Bildmaterial möglichst mit mindestens 300dpi (hohe Auflösung) entgegen, die mit Namen und Angabe der Gruppe gekennzeichnet sind. Anonyme Beiträge können nicht veröffentlicht werden. Für eventuelle Rückfragen bitte die E-Mail oder die Telefonnummer angeben.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Verfassers wieder, die nicht mit der Auffassung des Verbandes übereinstimmen muss.

Für eingesandte Beiträge besteht kein Anspruch auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich vor, Beiträge und Leserbriefe in redaktionell üblicher Form redigiert zu veröffentlichen und ggf. zu kürzen.

...und mehr

## THEMEN IN DIESER AUSGABE:

	Seite
• Impressum und Inhalt	2
• Mitgliederversammlung und Wahlen	3
• Wechsel in der Geschäftsstelle	4
• Bundesdelegiertenversammlung	5
• Ehrungen 5 und 50 Jahre Mitgliedschaft	6-7
• Medikamentenabhängigkeit im Krankenhaus	8-9
• Rente: Bin ich gut vorbereitet	9-10
• Kooperation: Beratungsstelle trifft Suchtselbsthilfe	11
• Seminarberichte	12-17
Was ist Glück für dich?	12-14
Klinikseminar	15
Glaubens- und Lebensfragen	16
Frische und Erfahrene	17
• Aus den Gruppen: Frankfurt / O	18-19
• Kleidertausch	20
• Frauentag	21-22
• Manche Menschen	22
• Termine	23
• Kreuzbund in Zahlen	24-25
• Die neuen Mitglieder	26
• Gedenken unserer Verstorbenen	27
• Zu guter Letzt	28

**Redaktionsschluss für die Ausgabe 95  
30. Oktober 2024**

Wir danken der GKV  
für ihre finanzielle Unterstützung,  
die wesentlich mit dazu beigetragen hat,  
dass diese Ausgabe erscheinen konnte.



# MV UND WAHLEN 2024



Der neu gewählte Vorstand: v.L.n.R.: Klaus Noack, Hans-Joachim (Erich) Dober, Claudia Götze, Petra Gerbert, Hans-Jürgen Utz, Andrea Lamperty-Bielefeld, Karola Daberkow, Lutz Hacke, Thorsten Walter

Am 06. April 2024 war es wieder so weit. Die Weggeführten des Kreuzbund Berlin trafen sich zur Mitgliederversammlung in der Berliner Hochschule für Technik (BHT).

Auf der Tagesordnung standen neben den üblichen Regularien die Ehrungen langjähriger Mitglieder, die Verabschiedung von Vorstandsmitgliedern, die Neuwahlen des Diözesanvorstandes und der Delegierten für die Bundesdelegiertenversammlung der kommenden 3 Jahre sowie der Kassenprüfer.

Bei früh sommerlichem Wetter trafen sich 86 Mitglieder um, vor Beginn und während der Pause der Sitzung, altbekannte Weggefährten zu treffen, um Kontakte zu pflegen und/oder neue zu knüpfen und um an der Verbandsarbeit aktiv mitzuwirken.

Pünktlich um 14:00 Uhr eröffnete Erich Dober, Vorstandsvorsitzender, die Sitzung und begrüßte die Anwesenden. Für den verhinderten geistlichen Beirat, Bernhard Töpfer, verlas Andrea Lamperty-Bielefeld den geistlichen Impuls. Nach dem Gedenken der Verstorbenen folgte das Grußwort durch Franz Kellermann, stellvertretender Vorsitzender des Kreuzbund Bundesverband.

Franz Kellermann ist ein langjähriger Freund des Berliner Kreuzbund und gern gesehener Gast unserer Mitgliederversammlungen.

Neben den Grüßen der Bundesvorsitzenden Andrea Stollfuß, der neuen Bundesgeschäftsführerin, Fr. Dr. Daniela Ruf, und dem Dank für die Einladung fand er lobende Worte für die aktualisierte Satzung des Kreuzbund Berlin, die wegweisend für künftige Satzungsänderungen in anderen Diözesanverbänden sein könnte.

Es folgten die Berichte über die Tätigkeiten des vergangenen Jahres und der Finanzen und der Kassen-

prüferinnen mit nachfolgender Entlastung des Vorstandes.

Nach den Ehrungen für langjährige Mitgliedschaft der Weggeführten Dr. Torsten Freude – 10 Jahre, Karl-Heinz Fruth und Petra Gerbert – 15 Jahre, Bernd Renner und Uwe Weise – 30 Jahre sowie Rolf Vogler – 40 Jahre verabschiedete Erich Dober Petra Rother und Christine Tetzlaff aus dem Vorstand und dankte ihnen für ihr Engagement.

Es folgten die Abgabe der Stimmzettel für die Wahlen zum Vorstand, der Bundesdelegierten und der Kassenprüferinnen. Erstmals hatten die Mitglieder des Berliner Kreuzbundes die Möglichkeit per Briefwahl ihre Stimme abzugeben. Diese Möglichkeit nutzten mehr als 30 Personen. Somit beteiligten sich 115 Mitglieder aktiv an den Wahlen. Die Auszählung erfolgte in der Pause.

Als Vorstandsmitglieder wurden Karola Daberkow, Erich Dober, Petra Gerbert, Claudia Götze, Lutz Hacke, Andrea Lamperty-Bielefeld, Klaus Noack, Hans-Jürgen Utz und Thorsten Walter gewählt.

Als Delegierte, die ihre Amtszeit im Juli 2025 für 3 Jahre beginnen wurden Petra Gerbert, Claudia Götze und Klaus Noack gewählt.

Im Amt der Kassenprüferinnen wurden Kordula Aretz und Gabriele Jaeschke bestätigt.

In der öffentlichen konstituierenden Vorstandssitzung, die im Anschluss der Mitgliederversammlung stattfand, wurden Erich Dober als Vorsitzender, Claudia Götze und Klaus Noack als stellvertretende Vorsitzende und Petra Gerbert als Geschäftsführerin gewählt.

Wir gratulieren allen Gewählten und bedanken uns für ihr Engagement für den Kreuzbund.



# WECHSEL IN DER GESCHÄFTSSTELLE

## Wechsel in der Geschäftsstelle

Zum 01.07.2024 vollzieht sich ein Wechsel in der Geschäftsstelle.

Nach 24 Jahren werde ich meinen Arbeitsplatz beim Kreuzbund in der Geschäftsstelle verlassen, um einen neuen Lebensweg zu bestreiten.

Ich bin seit Juni 2023 schon Altersrentnerin und konnte mich noch nicht damit anfreunden, so ganz meine Arbeit aufzugeben. Deshalb kürzte ich meine 5 Tages-Woche in eine Woche, in der ich nur noch 4 Tage im Büro zugegen war.

Da begann bei mir schon ein kleiner Abnabelungsprozess, der mir auch guttat.

Nach diesem einem Jahr nun werde ich in den Ruhestand gehen. Nach 50 Jahren Arbeitsleben inklusive 2-jähriger Ausbildungszeit, 5-jährigem Fernstudium und zwischendurch die Geburt meiner beiden Töchter habe ich mir das wohl auch verdient.

Ich habe beim Kreuzbund so viel gelernt, erlebt und erfahren. Ich habe so viele tolle Menschen kennenlernen dürfen, die mir meine Arbeit jeden Tag bereichert haben.

Ich konnte viele Aussagen, Hilfestellungen und Ideen auch für mein privates Umfeld nutzen. Ich danke allen ganz herzlich dafür.

Ich bin aber nicht ganz weg, sondern werde mich weiterhin ehrenamtlich im Kreuzbund betätigen, sei es in der Vorstandsarbeit oder auf Bundesebene. Selbstverständlich stehe ich auch meiner Nachfolgerin sowie meinen Vorstandskollegen bei Bedarf zur Verfügung.

Ich freue mich, wenn ich nach dem 01.07.2024 den Ein oder Anderen in unserem Begegnungszentrum, vorrangig am Mittwochnachmittag, antreffen werde.

Meine Nachfolgerin ist meine jüngere Tochter Stefanie Götze. Sie wird sich auch noch kurz mit einigen Informationen sowie einem Foto vorstellen. Einigen von euch wird sie schon auf

Veranstaltungen des Kreuzbundes über den Weg gelaufen sein.

Herzliche Grüße und vielen lieben Dank für alles und bleibt schön gesund.

Claudia Götze

---

## Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

ich bin Stefanie Götze (Steffi ist vollkommen ausreichend) und werde ab dem 01.07.2024 die Nachfolge von Claudia Götze in der Geschäftsstelle antreten. Einige von euch haben mich sicherlich schon einmal auf einer Kreuzbundveranstaltung gesehen.

Kurz zu mir: Ich bin 37 Jahre alt, habe 2 Söhne im Alter von 15 und 17 und habe dadurch meine Ausbildung zur Bürokauffrau erst mit 25 Jahren begonnen. Nach Beendigung dieser habe ich im Eventbereich und im öffentlichen Dienst gearbeitet.

Der Kreuzbund begleitet mich durch meine Mutter schon seit meiner Kindheit und jederzeit, egal wie alt ich war, habe ich hier nur Nettigkeit und Herzlichkeit erfahren. Daher musste ich nicht lange überlegen, als meine Mutter mich zwecks ihrer Nachfolge fragte.

Es sind große Fußstapfen, in die ich trete, jedoch hoffe ich diesen nach einiger Zeit gerecht zu werden. Habt bitte dahingehend etwas Verständnis, wenn etwas nicht sofort funktioniert, wie sonst oder ich eure Fragen nicht direkt beantworten kann. Ich freue mich, euch alle persönlich kennenzulernen.



## Erste Delegiertenversammlung mit der neuen Bundesgeschäftsführerin



Dr. Daniela Ruf

Die Bundesdelegiertenversammlung am 20. und 21. April 2024 in Siegburg war geprägt vom Wechsel in der Bundesgeschäftsführung. Am 1. Februar 2024 hat Dr. Daniela Ruf diese Funktion übernommen und damit die Nachfolge von Heinz-Josef Janßen angetreten. Die 45-Jährige stellte sich den rund 100 Delegierten vor und umriss ihre Pläne für die Zukunft. Sie hat über 20 Jahre Erfahrungen in der Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe und hat bereits ihre Doktorarbeit im Fach Psychologie über alkoholbezogene Störungen geschrieben. In den vergangenen 13 Jahren war sie beim Deutschen Caritasverband (DCV) in Freiburg im Referat „Teilhabe und Gesundheit“ beschäftigt und in dieser Funktion im Schwerpunkt auch für die Sucht-Selbsthilfe zuständig. Den Kreuzbund, Fachverband des Deutschen Caritasverbandes, kennt sie also schon lange.

Die Sucht-Selbsthilfe sei ein gutes und wichtiges Angebot, sagte sie in ihrer Antrittsrede. Außerdem habe sie im Kreuzbund beeindruckende Menschen kennengelernt. Es sei für suchtkranke Menschen eine große Leistung, sich aus der Abhängigkeit zu befreien, sich selbst anzunehmen und wieder Verantwortung zu übernehmen - und für Angehörige sei es eine große Leistung, diesen Weg zu begleiten. Sie ist sicher, dass der Kreuzbund Entwicklungspotenzial hat und möchte dieses gemeinsam mit den Menschen im Kreuzbund entfalten und dabei an die positiven Entwicklungen der vergangenen Jahre anknüpfen.

Sie ist überzeugt: Die Gruppe stellt auch weiterhin den Kern des Kreuzbundes dar, die Sucht-Selbsthilfe bleibt auch zukünftig ein tragendes und zentrales Angebot im Hilfesystem - und der Kreuzbund bleibt der größte Sucht-Selbsthilfeverband in Deutschland, trotz der Mitgliederverluste, die auch andere Vereine und Verbände betreffen und nichts über die Qualität des Angebotes aussagen. Dies wird jedoch kein Selbstläufer sein. Menschen müssen bereit sein,

den Kreuzbund mit ihrer Mitgliedschaft zu unterstützen, und sie müssen bereit sein, Funktionen zu übernehmen. Darauf möchte sie gemeinsam in den kommenden Jahren hinwirken und die Diözesanverbände unterstützen. Die Grundlagen für die Zukunft bezeichnete sie als gut: „Wir sind auf einem guten Weg, dürfen aber nicht stehenbleiben“. Es gelte, die Strukturen und Angebote zu überprüfen und bei Bedarf an veränderte Bedingungen und Zielgruppen anzupassen, die Finanzierung sicherzustellen und Aufgaben und Verantwortung sinnvoll zu verteilen. Dann könne der Kreuzbund gut in die Zukunft kommen und 2046 stolz sein 150-jähriges Jubiläum feiern.

Die neue Bundesgeschäftsführerin formulierte auch einige Wünsche: Sie will sich für mehr Nähe und Erlebbarkeit der Bundesebene bis in die Gruppen sowie eine gute Zusammenarbeit über alle Ebenen hinweg einsetzen. Sie hofft auf ein gutes Miteinander, eine offene und ehrliche Kommunikation und konstruktive Kritik. Sie ermunterte die Delegierten, mit ihren Anliegen gern auf sie zuzukommen - sei es per Telefon oder per Mail.

Auch die Delegierten äußerten einige Wünsche an die Bundesgeschäftsführerin: Unter dem Stichwort „Gesicht zeigen“ würden sie es begrüßen, wenn Daniela Ruf Veranstaltungen der Diözesanverbände besucht und dort auch auf Gruppenmitglieder trifft, die die Strukturen des Verbandes nicht hinreichend kennen. Das könnte manche Vorbehalte gegenüber dem Bundesverband zerstreuen und zu einem besseren Miteinander der Verbandsebenen beitragen.

*Gunhild Ahmann, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*

Quelle: <https://www.kreuzbund.de/de/nachricht-anzeigen/der-kreuzbund-hat-entwicklungspotenzial.html>



Die Delegierten des DV Berlin  
Claudia Götzte, Hans-Jürgen Schröter, Klaus Noack, Brigitte Appel



Am 21.11.2023 feierten wir unser jüngstes Mitglied Jörg Kroll mit 5 Jahren im Kreuzbund. Andrea und Klaus waren herzlich willkommen und ehrten unseren Jörg gebührend. Bei gemütlichem Beisammensein mit kalten Platten gab's sehr angenehme Gespräche über die Gruppe von heute und früher. Wir danken Andrea und Klaus für ihren Besuch. Der Abend klang mit Erinnerungen harmonisch aus.  
Bernd Schuck 21.11.2023



Gedicht für unseren Jubilar:

Lieber Jörg!

Als "Jungblut" verstärkst du unsere Reihen,  
als Pedalritter mit stabilen Reifen.  
5 Jahre ist es her,  
da warst du noch ein "Ruhiger".  
Nun bist du fest hier  
"integriert",  
Und die Gruppe etwas weniger minimiert.  
Du hast es nun ja auch geschafft,  
bist im Ruhestand mit voller Kraft.  
Bist kulturell recht viel auch unterwegs,  
die Kamera stets dabei,  
zeigt dein neues Hobby, mal  
Städte, Landschaft und auch manch Konterfei.

Genieße weiter den Ruhestand, lass das Leben rocken,  
Halt dich weiter von Promille fern und bleibe trocken.  
Alles Gute zu 5 Jahren Kreuzbund, wir wünschen  
mach die 10 auch rund.

Deine Gruppe Grunewaldstraße  
Bernd Schuck 21.11.2023



## 50 Jahre Mitglied im Kreuzbund Jubiläum für Ruth Krause

Es ist eine gemischte Runde, die sich am Samstag, 13. Januar 2024 in der Gruppe Finsterwalder Straße, Märk. Viertel, versammelt hat.

Freunde und Weggefährt:innen der vergangenen Jahrzehnte gratulieren Ruth zu ihrem besonderen Jubiläum.

Sie begrüßt ihre Gäste und ist erfreut über die zahlreich Erschienenen.

Ruth betont, wie dankbar sie dem Kreuzbund ist. Sie lernte ihn in einer verzweifelten Situation kennen. Heinz und sie erfuhren Hilfe und bekamen Unterstützung. Deshalb war es für sie beide stets ihr Anliegen, diese später weiterzugeben. Das ist ihr Motor bis heute.

Michael Herrmann, der die kleine Feier organisiert hat, hält eine Ansprache und betont die Verbundenheit von Ruth mit dem Kreuzbund und die gemeinsame Aufbauarbeit von Heinz, ihrem inzwischen verstorbenen Mann, als der Verein noch jung war.

Vom Vorstand überreicht Claudia Götzte kleine Aufmerksamkeit und einen großen Blumenstrauß. Ruths lange Zugehörigkeit und ihre Erfahrung werden wertgeschätzt. Davon profitierten viele Frische. Das betont auch Maria Mauch in ihren Dankesworten. Ihr verstorbener Mann Ulrich wurde seinerzeit von Heinz und Ruth betreut und begleitet. Bis heute besteht eine besondere Nähe zur Familie.



Alle, der etwa 20 Anwesenden haben Erlebnisse und Geschichten, die sie über die mehr oder weniger lange Zeit mit Ruth beitragen können. Es geht munter zu und wird viel gelacht. Erfreulich ist auch das Wiedersehen mit alten Weggefährt:innen, die sich über die Jahre aus den Augen verloren haben. Ruths Jubiläum hat uns zusammengeführt.

Antje K. Spring  
Weggefährtin der ersten Stunde  
von 1973 bis 2003



Die Gratulanten



# MEDIKAMENTENABHÄNGIGKEIT

## Medikamentenabhängigkeit im Krankenhaus

Als ich vor über 30 Jahren im Krankenhaus anfangen zu arbeiten, war keine Schicht zu schwer und keine Tätigkeit zu belastend. Ich war als Vollzeitkraft im Dauernachtdienst auf einer Intensivstation und ich arbeitete gerne. Nach dem Nachtdienst unterhielten sich viele meiner Kolleginnen und Kollegen über eventuelle Schlafmittel und ja, ich probierte das aus. Ich war plötzlich in der Lage, komplexe Belastungen, Unsicherheiten, Wut, Hilflosigkeit und sämtliche Emotionen einfach weg zu schlafen. Es war ein so verbreitetes und probates Mittel, dass ich mit Anfang 20 keinerlei Schuldgefühle oder gar Unrechtsbewusstsein hatte.

Den Nachtdienst und die Tätigkeit konnte ich wechseln, das Gefühl, meinem Körper vorschreiben zu können, wann er schlafen kann und wann nicht, blieb.

Nach jahrelangen Einnahmepausen, blieb aber im Kopf immer die Gewissheit und das Selbstverständnis, diese Medikamente einnehmen zu können, wenn es einfach zu unruhig wurde und das Gedankenkarussell loslief. Dieser Prozess, dieser Vorgang läuft schleichend ab. Niemals nimmt man regelmäßig Benzodiazepine ein, gerade, wenn man die Pharmakodynamik kennt, weil man sich berauschen will oder gar Spaß hat.

Eher stellt sich das sichere Gefühl ein, dass es ja in Ordnung ist, Tabletten zu nehmen, schon gar, wenn Ärzte es anfangs sogar großzügig verschreiben.

Hektik, Panikattacken oder einfach auch nur große Unruhe ließen sich mit den Tabletten einfach dosieren. Dass ich ein Problem mit der Tabletteneinnahme hatte, kam mir erstmals vor vier oder vor fünf Jahren in den Sinn. Jedenfalls googelte ich in dieser Zeit erstmalig das Wort „Medikamentenabhängigkeit“. Ich machte Online-tests und las Artikel darüber. Ich sprach sogar mit einem Arzt und einer Psychologin über den offen-

sichtlichen Missbrauch von mir, las alles über Reduktion von Medikamenten, ganze Entzugspläne erstellte ich mir selbst und war ehrlich bemüht, die zusammen mit einem Arzt durchzuführen. Diese ambulanten Entzüge scheiterten. Carsten Maschmeyer schrieb in seinem Buch „die sechs Elemente seines Erfolges“ im letzten Kapitel über seine Medikamentenabhängigkeit. Er beschrieb genau seine Ohnmacht, seine Amnesien, seine verwaschene Sprache, seine soziale Isolation.... seine tiefe Traurigkeit...Ich las dieses Kapitel und ich sah mich. Es war so, als ob diese Kapitel über mich geschrieben wurden. Ich machte mir dann selber einen Termin in der Suchtberatung Spandau und bat dort um Hilfe. Ich wandte mich wieder an einen Arzt und wollte mich wieder mit seiner Hilfe runterdosieren. Das gelang nur mittelmäßig. Im Sommer 2022 lag ich zur somatischen Abklärung im Krankenhaus und bekam derart schreckliche Panikattacken, dass ich dankbar war für ein paar Benzos und ich potenzierte das Ganze mit Alkohol, was mir eine tiefe Bewusstlosigkeit mit Erwachen auf der Intensivstation einbrachte. Von da an war alles anders. Die vermeintliche stabile beherrschende Welt war zusammengebrochen. Ich war 14 Tage zur Entgiftung und es war ein langer Kampf. Nach meinem zweiten großen Rückfall im Mai 2023 und der nochmaligen Entgiftung war klar, dass Schluss sein muss. Es war alles zusammengebrochen und es ist schwer, wieder aufzustehen. Plötzlich ist man angreifbar, verletzbar und man schämt sich auch einfach maßlos. Ich erfuhr und realisierte, wie verzweifelt auch meine Familie war und auch wie tief betroffen meine Kolleginnen und Kollegen. Es gab kein „Weiter so“ mehr und es war mir ganz bewusst, dass es ohne Therapie nirgends mehr weiter gehen würde. Innerhalb von einer Woche steht man vor einer riesengroßen Lebenslüge, die einfach aufplatzte. Nach der Entgiftung war ich nun krank und das war ich wirklich. Ich war einfach wirklich „arbeitsunfähig“ und musste mich diesem



# MEDIKAMENTENABHÄNGIGKEIT



großen neuen Weg, der unfassbar schwer ist, aber unumgänglich war, stellen. Es gab einfach keinen Sand mehr, in den ich meinem Kopf hätte stecken können. Und so lief ich diesen Weg los. Erst einmal stellte ich mich dem gesamten „Suchtnetzwerk“, das bedeutet Suchtberatung, enge Anbindung an die Suchtambulanz Vivantes Spandau, festes Mitglied in Selbsthilfegruppen und Ehrlichkeit, Ehrlichkeit vor allem zu sich selber und der eigenen Verletzbarkeit.

Nun bin ich seit 9 Wochen in Visbek, einer Suchtklinik für Frauen, speziell für Medikamentenabhängige in medizinischen Berufen, eine Traumaklinik. Neben den Indikationsgruppen der "Rückfallprophylaxe" und "Sicherheit finden", kam ich auf alle Fälle hier zur Ruhe im Kopf. Es ist einfach alles ausgebremst worden. Ein komplexes Therapiekonzept fordert mich sehr. Ich lerne, wie ich zukünftig besser und anders agieren kann, lerne neben der Neurobiologie der Suchterkrankungen auch, wie ich mit Strategien zukünftig ohne

Medikamente leben kann. Ich bin jetzt seit fast 9 Monaten clean und in vier Wochen werde ich hier vom Team entlassen. Ich kann wieder arbeiten gehen und bekomme eine weitere Chance von allen Menschen in meinem sozialen Umfeld. Ich möchte aber auch mir eine Chance geben, in Zukunft besser mit mir zu agieren. Hier in der Klinik habe ich so viele Krankenschwestern, Ärztinnen und Apothekerinnen kennengelernt, die alle die gleiche Problematik haben.

Was würde ich anderen raten? Ich rate zur Anerkennung des Makels „Suchtkrank“, Ehrlichkeit, vor allem zu sich selber ist am wichtigsten. Der Augenblick, als ich für mich klar hatte, dass der komplette Weg bis dato vorbei war und ich ein massives Problem habe, war ich nicht nur selbst verletzlich, sondern es war auch eine riesige Erleichterung. Man ist nicht alleine. Es gibt in unserer aller Umgebung Menschen mit ähnlichen Problematiken. Ich wünsche mir einen Neustart bei uns in der Klinik und wünsche allen versteckten Betroffenen einen Weg aus ihrer eigenen Gefangenheit.

A. M.



**Wichtig zu wissen:** Etwa 4 bis 5 Prozent aller häufig verordneten rezeptpflichtigen Medikamente besitzen ein Abhängigkeitspotenzial. Das gilt vor allem für opioidhaltige Schmerzmittel und Benzodiazepine oder Z-Substanzen, da sie psychotrop wirken – also die Psyche beeinflussen.

Schätzungsweise 1,4 - 1,5 Millionen Menschen sind abhängig von Medikamenten mit Suchtpotenzial. Davon sind 1,1 - 1,2 Millionen Menschen abhängig von Benzodiazepinen, weitere 300.000 - 400.000 Menschen sind abhängig von anderen Arzneimitteln, andere Schätzungen rechnen mit 1,9 Millionen medikamentenabhängigen Menschen.

## Ein neuer Abschnitt beginnt – bin ich gut vorbereitet?

Nun habe ich den Ruhestand erreicht. Inklusive Lehre und Fachschule liegen fast 48 Arbeitsjahre hinter mir, davon 32 Jahre im Stasi-Unterlagen-Archiv. Mit einem weinenden und einem lachenden Auge haben mich die Kolleginnen und Kollegen am 26.03.2024 in den Ruhestand verabschiedet.



Zur Wende waren meine Söhne 6 und 7 Jahre alt – wir lebten das Modell „Vater-Mutter-Kinder“, auch wenn es nicht gut funktionierte. Es ging mir wie vielen Frauen in der DDR: Emanzipiert im Beruf plus Hauptlast für den Haushalt. Ich hielt das für normal. 1990 schulte ich um und schrieb im Anschluss innerhalb von 6 Monaten 54 Bewerbungen.

Wie noch oft in meinem späteren Leben fand ich einen Menschen, der mir vertraute und eine Chance gab. Die damalige Gauck-Behörde befand sich im Aufbau und ich wurde ein Teil von ihr. Alles musste ich mir neu aneignen bzw. lernen, selbst wenn es um so einfache Sachen wie Kopierer oder elektronische Schreibmaschine ging. Da nahm ich mir gern die Bedienungsanleitung mit nach Hause und studierte, als die Kinder im Bett waren, das elektronische Monster bei einer Flasche Rotwein. Später, als das Ehe-Aus verkündet war, organisierte ich meine Arbeitszeiten neu. 60% im Hauptberuf, 40% in den Nachtstunden oder an Wochenenden. Nebenbei paukte ich für die nächste Weiterbildung. Nach dem einem oder anderen Feierabend gab es dann zwei, drei Büchsen Bier und ich versank platt in unruhige Träume. Noch heute bin ich meinen Söhnen dankbar, dass sie trotz ihrer

Pubertät und dieser misslichen Umstände in der Spur blieben. So weit wie möglich schirmte ich die Jungs von meiner Herkunftsfamilie und den dortigen Schwierigkeiten ab. Ihre Kindheit sollte nicht so chaotisch sein, wie ich es selbst erlebt hatte.

Als sich ihr Lieblingsonkel, mein Bruder, nach einer vier Monate andauernden Abstinenz das Leben nahm, versank die Sonne zu einem glanzlosen Ball hinter der Erde. Ich fing an zu funktionieren. Ich ignorierte meine eigene Abhängigkeit vom Alkohol. Ich arbeitete volle Kanne und mehr. Ich absolvierte noch eine Weiterbildung und kletterte mit einem Schlag drei Gehaltsgruppen höher. Mit dem neuen Mann an unserer Seite hatte ich ein drittes Kind an der Backe. Nebenbei entwickelte sich meine Computerspielsucht.

Nach und nach fiel mein Kartenhaus in sich zusammen. Im Herbst 2009 begriff ich endlich, dass ich etwas für MICH tun muss. Im Juni 2010 fand ich schließlich den Mut dazu.

Während der viermonatigen Langzeittherapie im Jahr 2011 hebelten die Therapeuten meine verschlossene Gefühlskiste auf – von der Herkunftsfamilie bis zu den Beziehungen.

Zum Glück hatte ich schon damals in Dresden eine Selbsthilfegruppe und spannende Begegnungen des Blauen Kreuzes jeden Freitagabend in der Zionskirche. Hier fand ich Freunde, die mit mir die unzähligen Suchtdruckattacken wegredeten. In meinen Tagebüchern vertraute ich mich Gott an. Und ich hatte Zeit für mich. Inzwischen waren die Söhne erwachsen und wohnten im Allgäu, den Mann hatte ich gebeten zu gehen. Einem Sommer der Gefühle folgte ein chaotischer Herbst. Meinen Tränen ließ ich freien Lauf.

Ich lernte mich kennen. War ich einen Moment versucht, dieses oder jenes Ehrenamt anzunehmen, merkte ich schnell, dass das meine Kräfte übersteigen würde. Ich fädelt mich einfach ein – ging zum Sport, besuchte kulturelle Veranstaltungen, eroberte mir ein neues soziales Umfeld. Ende 2013 zog ich dann in meine Heimatstadt Berlin zurück

und fühlte mich vom ersten Moment an akzeptiert und geborgen. Sofort suchte ich mir eine neue Selbsthilfegruppe und fand zum Kreuzbund.

Aus gesundheitlichen Gründen musste ich arbeitsmäßig kürzertreten. Das gelang mir gut. Allerdings wurde mein Hobby Fahrradfahren langsam zur Obsession, ebenso die Computerspiele.

2019 kam ich mit meiner Frau zusammen und wir trauten uns im Eilverfahren. Wir haben die Heimat in uns gefunden und genießen jeden Augenblick bewusst und liebevoll.

In Vorbereitung der heutigen Gruppe, die ich seit ein paar Jahren leite, habe ich ein Memo an mich gefunden, geschrieben im November 2023:

„1.04.2024 –Ich bin die Siegerin.“

Und tatsächlich –ich habe es geschafft! Kein Alkohol seit fast 14 Jahren, Radfahren seit 5 Jahren ohne Leistungscharakter, seit 5 Monaten alle Computerspiele gelöscht! Ich bin stolz auf mich.

Aber ich kann nie NIE sagen und habe mir vorab überlegt, wie ich mir im Ruhestand eine Tagesstruktur erhalten kann. Die Enkelkinder wohnen weit weg. Für den Kreuzbund bin ich weiterhin da – gern gebe ich zurück, was ich einst empfangen habe. Allerdings nicht im Sinne eines Ehrenamts sondern als Hobby.

Daher haben wir uns einen ganz jungen Welpen gekauft, der die Hauptzeit des Tages von mir versorgt wird. Das ist eine riesige, vor allem weil neue, Aufgabe für mich. Heute sind wir zwei schon Runden mit dem Fahrrad um die Wiese gefahren. Nächstes Jahr schaue ich, was ich neben dem Haushaltskram noch schaffe, denn zu viele Dinge auf einmal packe ich schon lange nicht mehr.

„Das Leben will einfach nur gelebt werden. Das ist alles, was es zu tun gibt“ (Eleanor Roosevelt).

In diesem Sinne:

Bleibt zufrieden –wir sehen uns!

Liebe Grüße von Sylvia aus der Gruppe Buch (Franz-Schmidt-Straße)

## Beratungsstellen trifft Suchtselbsthilfe

Die Leitungen der Suchtberatungsstellen aus Spandau und Charlottenburg-Wilmersdorf luden die Vertreter der Suchtselbsthilfegruppen in diesen Bezirken zu einem Kontakt- und Arbeitsgespräch ein.

Am Montag, den 22.04.2024 fanden sich neben den 5 Vertretern der Beratungsstellen 10 Personen aus 6 verschiedenen Selbsthilfegruppen in den Räumen von Vista in Spandau ein.

Schon während der Vorstellungsrunde wurden die ersten Fragen gestellt und der Austausch zwischen den Vertretern der Selbsthilfe sowie zwischen Selbsthilfe und Beratungsstellen nahm schnell an Fahrt auf. Nach kurzer Zeit wurde deutlich, dass die Selbsthilfe nur geringe Vorstellung über die Arbeitsweise der anderen Gruppen hatte. Auch über die Abläufe und Aufgaben der Beratungsstellen war auf Seiten der Selbsthilfe der Informationsstand sehr unterschiedlich.

In einer lebhaften, von gegenseitigem Respekt geprägten Diskussions- und Austauschrunde versuchten die Teilnehmenden erfolgreich, diese Informationslücken ein wenig zu schließen. Betont wurde von allen, dass das Ziel aller Gruppen das gleiche sei, nämlich die Hilfesuchenden dabei zu unterstützen, so lange wie möglich ein suchtmittelfreies zufriedenes Leben führen zu können.

Auch Wünsche wurden geäußert.

Alle Beteiligten sprachen sich für regelmäßige Wiederholungen dieser Treffen aus. Die Beratungsstellen erhoffen sich mehr Informationen von und über die Selbsthilfegruppen. Die Selbsthilfe erwartet von den Beratungsstellen, dass bei ihrer Arbeit in der Nachsorge regelmäßig auf die Angebote der Selbsthilfe verwiesen wird. Die Gruppen äußerten ihrerseits die Bereitschaft, an diesen Informationen aktiv mitzuarbeiten.

K. N.

## Was ist Glück für dich?

Es war das erste Mal, dass die Heimvolkshochschule (HVHS) am Seddiner See mein Seminarort war. Ein schönes Fleckchen Erde, herrlich sattes Grün und der Blick zum See.



Meine Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln klappte ausgezeichnet.

RE 1 Frankfurt – Berlin-Ostbahnhof – umsteigen – RE 7 bis Seddin. Dort kam auf die Minute genau der Bus 646, der mich fast bis vor die Tür der HVHS brachte.

Natürlich war ich, als ich kurz nach 16 Uhr eintraf, nicht die erste. Einige bekannte Teilnehmer und – positiv: auch einige nicht bekannte Teilnehmer – hatten bereits ein schattiges Plätzchen für sich reserviert. Denn an allen drei Seminartagen meinte es die Sonne übertrieben gut mit uns.

Kurz nachdem ich angekommen war, trafen zwei Kreuzbundfreunde aus Rostock ein. Das war überraschend, denn bisher begegneten mir ausschließlich Berliner und manchmal Brandenburger in den Seminaren.

19 Uhr: Schon die Vorstellung verlief nicht in der gewohnten Routine. Stattdessen bekamen wir von der Dozentin, Beatrix Meier-Tacke, eine Liste mit Fragen, aus denen wir eine aussuchen und an einen Teilnehmer richten sollten. Das halte ich für eine gute Anregung, auch mal in der eigenen Gruppe so zu verfahren.

Dann wurden Bilder auf die Erde gelegt und jeder sollte sich eins aussuchen und interpretieren.

## Mein Foto:

Ich bezeichnete sie als „Die steinerne Lady“ – in sich gekehrt, versonnen und rückblickend – mit ei-



nem roten Blatt auf der Schulter, das ich als Zukunftsschimmer deutete.

Damit nicht genug! Jetzt gab es die Fortsetzung des Ge-

dankenaustausches auf der Veranda – bei angenehmeren Temperaturen. In Kleingruppen bemühten wir uns, Antworten zu finden auf die Frage: „Was wollen wir?“ in Bezug auf Schwerpunkte des Seminars.

Am nächsten Tag stand ich um 6 Uhr auf, zog meinen Badeanzug an und ging zum See. Meine Absicht zu baden, wurde durchkreuzt, denn die einstige Badestelle war völlig zugewuchert.

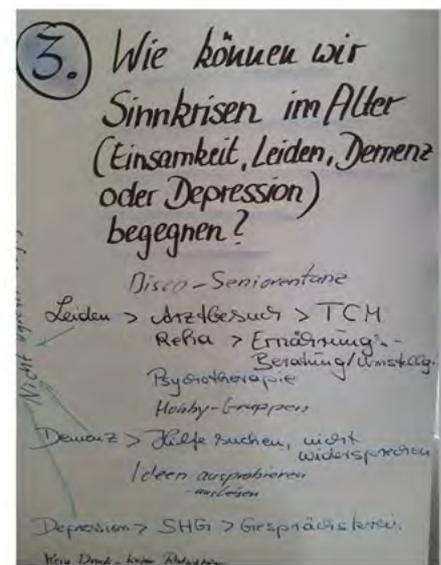
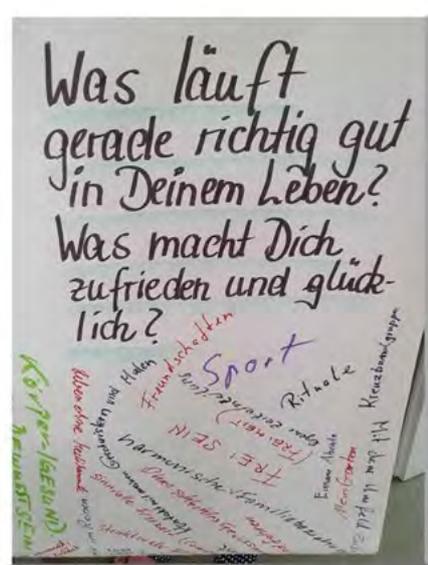
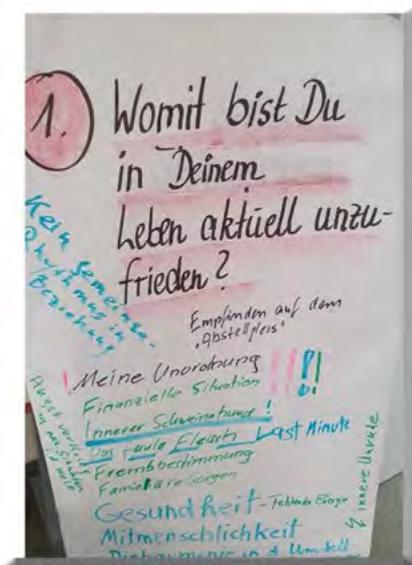
Nach der ersten Überraschung, dass Kreuzbundfreunde aus Rostock am Seminar teilnehmen, gab es auf dem Rückweg vom See die nächste Überraschung: keine Gruppe kaffeetrinkender und rauchender Teilnehmer stand vor dem Objekt!

Es war nach 28 Jahren Teilnahme an Seminaren durch mich die erste Nichtrauchergruppe und das, obwohl viele Teilnehmer nicht im fortgeschrittenen Alter sind – wie ich – sondern aus der Babyboomer-Zeit stammen.



Wie bei Beatrix Meier-Tacke üblich, begann das Seminar am Samstag mit leichten Sportübungen.

# SEMINARBERICHT



Folgende Themen erörterten wir anschließend in Kleingruppen:

- Womit bist Du in Deinem Leben aktuell unzufrieden?
- Was läuft gerade richtig gut in Deinem Leben? Was macht Dich zufrieden und glücklich?
- Wie können wir Sinnkrisen im Alter (Einsamkeit, Leiden, Demenz oder Depressionen) begegnen?

Am Nachmittag wurden wir entsprechend unseren



Das ist von meiner Heimatstadt Frankfurt (Oder) 1945.

Besonders emotional wurde es, als wir im großen Kreis unsere Kinderfotos rumgingen ließen und die damit verbundenen Erinnerungen schilderten. Ich erfuhr von Schicksalen, die mich tief bewegten.



Geburtsjahrgängen in Gruppen eingeteilt; d.h. geboren vor 1940, vor 1950, vor 1960 und jünger.

Unter den uns dann vorgelegten Fotos sollten wir das auswählen, dass die stärksten Erinnerungen wachruft. Ich nahm das Foto einer zerbombten Stadt.

Am Sonntag eine interessante Eröffnung des Seminars mit Gehirnjogging:

Mit der Zahl 20 beginnend, rückwärts in geordneter Reihenfolge eine Zahl rufen. Rufen mehrere Teilnehmer auf einmal die selbe Zahl, beginnt das Spiel von vorn. Ich fand's amüsant!

Dann ging es um Glück!

Unsere Themen:

- Was ist Glück für mich?
- Kann man Glückliches erlernen?
- Bei dieser Frage fiel mir das Buch von E. von Hirschhausen ein „Glück kommt selten allein“.
- Ein oder der glücklichste Moment in meinem Leben!

Nach Gesprächen in kleinen Gruppen kam die Auswertung in der Großgruppe.

# SEMINARBERICHT



Mitglieder der Gruppe

Die abschließende Einschätzung:

- Zum Einen bezogen auf jeweils einen ausgewählten Teilnehmer: An dieser Stelle bitte ich Matthias (Joachim-Gottschalk-Weg) um Entschuldigung für die von mir getroffene einseitige Aussage (Körpersprache). Ergänzend: Deine Beiträge waren gut dosiert, durchdacht und somit treffend.
- Zum Anderen bezogen auf das Seminar: Es war ausgesprochen harmonisch! Es gab kein Bedauern, durch die Teilnehmer, die andere Termine zugunsten des Seminars abgesagt hatten;
- die Seminarführung durch Beatrix Meier-Tacke fand durch alle Teilnehmer große Wertschätzung; es machte Appetit auf weitere Seniorenseminare.

Apropos „Appetit“: Wir sprachen dem Küchenkollektiv noch unseren herzlichen Dank für die sehr gute Versorgung aus.

Freundlicherweise fuhr uns Knut, d.h. Hannelore und mich, am Sonntag zum Bahnhof Seddin, von dort ging es für Hannelore nach Berlin und für mich ohne Ausfälle oder Verspätungen nach Frankfurt.

Es war ein Seminar, das mir in sehr angenehmer Erinnerung bleiben wird.

Danke auch den Verantwortlichen des Vorstandes für die Planung und Organisation des Seminars.

## Resumé

Das war mein 40. Seminar, das ich in 28 Jahren Kreuzbund-Zugehörigkeit besuchte und es ist ein sehr guter Abschluss.

Ich lernte so großartige Dozenten wie Frau Plettendorf, Reiner Hoch, Heinz-Josef Janßen und Beatrix Meier-Tacke kennen und schätzen.

Die Seminare sind ein besonders wertvoller Teil der Kreuzbundarbeit, um den uns andere Selbsthilfvereine beneiden können und werden.

Ich danke dem Vorstand, dass ich die Möglichkeit hatte, die Seminare zu besuchen und wünsche euch weiterhin viel Erfolg.

Gisela Schneider

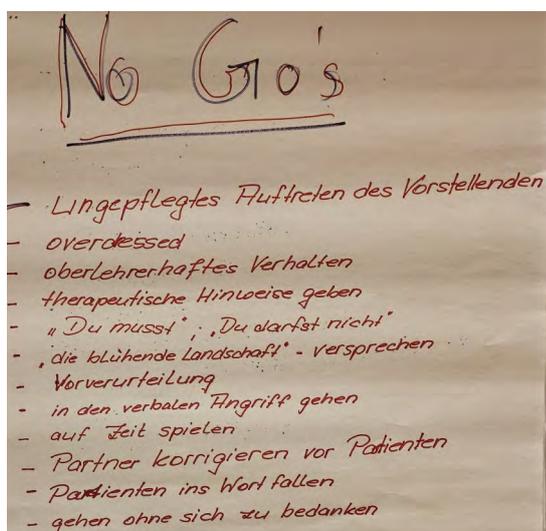
KB-Gruppe Frankfurt (Oder)



Heimvolkshochschule Seddiner See

## Klinikseminar in Elstal

Am Freitag, den 26.01.2024 war es wieder soweit und wir starteten mit unserem ersten Klinikseminar in Elstal ins neue Jahr. Das Seminar begann mit einem leckeren Abendbrot und einer ausführlichen Einführung zum Programminhalt. Am Samstag starteten wir wohl gesättigt in unseren ersten Arbeitstag mit zwei Kleingruppen rund um das Thema der Klinikarbeit. Hauptinhalte waren die „Begrüßung, Inhalte, Vorstellung und die sog. „No Go's“ während der Vorstellung. Nach Auswertung und reichlichem Abendbrot saßen wir noch gemütlich zusammen, bevor es am Sonntag von Klaus



einen Schnelldurchlauf im „Kreuzbund Kompakt“ gab, damit Fragen die während der Vorstellung in den Kliniken gefragt werden fachlich beantwortet werden können. Tina und Thorsten verabschiedeten sich, bevor wir nach dem Mittagessen gestärkt unsere Heimreise antreten konnten. Allem in allen wieder ein gelungenes Seminar.

Hans-Jürgen Utz/Kaulbachstraße



## KLINIKSEMINAR

Mit Knut und Olaf ging es frohgemut nach Elstal. Dort angekommen, erhielten wir unsere Zimmerzuweisung. Die Unterkunft unter dem Dach wunderbar, nur für mich, durch gesundheitliche Einschränkungen, beschwerlich zu erreichen.

Doch mich beschäftigte vielmehr, wie informiere ich die Seminarteilnehmer/innen über meinen Rückfall im Oktober. Das war ich ihnen und mir gegenüber schuldig, auch um im Seminar nicht an Glaubwürdigkeit zu verlieren.

Im Nachhinein waren meine Gedanken über das „wie“ überflüssig. Es ergab sich bei der Vorstellung im Kreis vertrauter Gesichter von selbst und zeigte mir einmal mehr, dass meine Entscheidung, damit offen umzugehen, die Richtige war. Es wurde zur Kenntnis genommen, es gab keine neugierigen Fragen, keine dummen Kommentare und keine Verurteilung. Ich war halt im Kreis von Weggefährt/innen.

Nach einer Einführung in das Wochenende beendeten wir den Freitagabend. Einige von uns saßen noch kurze Zeit gemütlich beisammen, doch die Bettzipfel riefen wohl ziemlich laut.

Am Samstagmorgen starteten wir in den Kleingruppen mit dem Fokus auf die Begrüßung und die „No Gos“ in der Klinikvorstellung. Hier muss ich leider zugeben, dass wir des Öfteren vom Thema abwichen, aber immer wieder schnell die Kurve kriegten und zum eigentlichen Inhalt zurückkamen.

Alles in Allem empfand ich das Seminar als sehr angenehm, bereichernd und zielführend und auf die Frage, ob wir die Seminare weiterhin jährlich oder lieber im Zweijahres- Rhythmus halten wollen, fiel die Entscheidung eindeutig zu Gunsten der jährlichen Durchführung.

Ich möchte mich ganz herzlich bei allen Seminarteilnehmer/ innen für ihre rege Mitarbeit und die angenehme Arbeitsatmosphäre bedanken.

Tina Tetzlaff

## Glaubens- und Lebensfragen Thema "Seelsorge"

Gott sei Dank, dass es dieses Seminar wieder gibt - und traditionell in Kirchmöser. Schon das Ankommen ist wie ein Familientreffen. Gesellige Kaffeerunde mit Sonnenschein im Hof. Dazu die wundervolle Lage mit Blick auf den See, den ich jeden Tag ein Stück ablaufen konnte - auch mit Rollator. Viele Bänke zum Verweilen - zu unserer Zeit standen ganze Straßenzüge im Fliederduft - ein Träumchen. Im Garten fand ich bei einem großen Fliederbusch meinen Rückzugsort zum Nachsinnen und Bewältigen von sehr emotionalen Themen.

Bernhard hat uns sehr einfühlsam begleitet und gab Hilfestellung bei Bedarf. Für mich ergab sich eine Befriedung mit alten Verletzungen - getragen im Kreis der Gemeinschaft. Diese gute Energie und kleine Pausen im großen blühenden Garten wurden zu Seelentröster.

In der wunderschönen Kapelle auf St. Ursula konnten wir einen Wort-Gottesdienst feiern. Dort, wie auch immer wieder im Verlauf des Seminars, begleitete Bernhard mit seiner Gitarre unsere Lieder.

Danke Dir dafür 🙏

Edeltraud (Frauengesprächskreis)



Mein Besuch beim Seminar „Glaubens- und Lebensfragen“ in der Familienferienstätte „St. Ursula in Kirchmöser

Vom 12.04.-14.04.2024 fand das o. a. Seminar mit 18 Teilnehmern statt.

Ich habe ein für mich entspanntes Seminar erlebt. Das Wetter meinte es gut mit uns, die Unterkunft war in Ordnung und die Gastgeber waren immer hilfsbereit und freundlich. Der Gruppenraum war super für unsere Runde, eine große Anzahl an Fenstern erlaubte uns manchen Blick in die Natur. Auch eine kleine Küche und sanitäre Anlagen waren auf kurzem Weg zu erreichen. Wir befanden uns in dem sogenannten „Glaskasten“ unweit des Hauptgebäudes. Dies ist eine kurze Beschreibung unseres Aufenthaltsortes an diesem Wochenende für diejenigen, die den Raum noch nicht kennen, da wir meistens im Haupthaus die Seminare abhalten.

Der Dozent Bernhard, unser Seelsorger beim Kreuzbund, hat viel vorbereitet, soviel, dass wir das Seminar locker hätten verlängern können. Danke für deine Mühe. Es ging um Themen, die aus Bibeltexten herausgesucht wurden: wie etwa Angst, um Eingeladen sein oder eben nicht, um Verzeihen und Vergeben, um Hoffnung und Freude. Ich habe dort festgestellt, wie gut es mir heute geht, wenn ich unter Weggefährten bin. Die Erlebnisse der Anderen machen das möglich. Nie aufgeben und das Beste heute machen, das probiere ich. Bernhard's Gitarre und das gemeinsame Singen rundeten unsere Arbeitseinheiten ab. Für mich stellt sich die Glaubensfrage nicht mehr, geglaubt habe ich schon immer an irgendwen oder irgendwas und mit Bernhard's Erklärungen, Interpretationen und Einstellungen in Bezug auf die Kirche bin ich durchaus zufrieden.

Dankeschön an alle, die dabei waren und in Zukunft sind.

Thorsten Walter



# SEMINARBERICHT



## Impressionen zum Seminar Frische und Erfahrene

Im Zeitraum vom 16.02. bis 18.02.2024 fand dieses Seminar im wohl allen bekannten Seminarhaus, der Familienferienstätte St. Ursula, in Kirchmöser statt.

Seminar und Tagungsstätte waren also Anlass genug um dieser Einrichtung, auch nach dem Abschied der langjährigen Hausleitung um die Familie Kriesel, wieder einen Besuch abzustatten.

Aber erneut erwies sich die Organisation in Bezug auf die Seminarbeteiligung als eine spannende Herausforderung und bedurfte mehrerer Aufrufe zur Teilnahme, um das Seminar nicht absagen zu müssen. Danke an die Organisatoren für ihre Beharrlichkeit!

Das Thema des Seminars „Erste Schritte in die Abstinenz“ versprach doch einen interessanten und sicher auch ergiebigen Gesprächsstoff oder gilt diese Thematik bereits als abgelegt und verstaubt?

Na, jedenfalls haben wir, die dann 16 teilnehmenden Weggefährten\*innen, dieses Thema am Wochenende zu einem intensiven, emotionalen und auch berührenden Erlebnis werden lassen.

Ich persönlich denke, bei aller Intensität und mitunter auch Euphorie, die wir bei unserem Bestreben aufbringen, einen erfolgreichen Weg der Abstinenz zu bestreiten, sollten die schwierigen und auch entbehrungsreichen ersten Schritte nicht in Vergessenheit geraten. An dieser Stelle erinnere ich nur an unser ewig währendes Suchtgedächtnis, es verzeiht kaum gravierende Fehler.

Die zur Anregung dienenden Gesprächspunkte, nachzulesen in der Seminarbeschreibung in unserer Veranstaltungsübersicht 2024, machten den Teilnehmer\*innen deutlich, welche persönlichen Veränderungen sich oft im positiven Sinne vollzogen haben. Für die noch nicht so Erfahrenen, gab es mit Sicherheit viele interessante Anregungen für ihre eigene Gestaltung einer erfolgreichen Abstinenz. Jedenfalls gab es dazu im Abschlussmeeting ein positives Feedback.

An dieser Stelle einen herzlichen Dank an die Seminarleitung und die Gesprächsleiter der beiden Kleingruppen Hans -Joachim, bekannt als Erich Dober und Lutz Hacke.

In eigener Sache möchte ich noch hinzufügen, nach der möglichen Infragestellung des Seminars, waren aus der Gruppe Frankfurt (Oder) noch drei Gruppenfreundinnen bereit, am Seminar teilzunehmen. Damit waren wir aus unserem Standort zu fünft, vier Frauen und ich. Spaßeshalber habe ich die Fahrt als „Mädchenausflug mit Fahrer“ bezeichnet, es war eine sehr unterhaltsame und teilweise auch etwas kuschlige Fahrt, da drei Frauen auf der Rücksitzbank klarkommen mussten. Natürlich war ich „Hahn im Korb“ und das wollten meine lieben Gruppenfreundinnen auf einem Foto dokumentieren.



Zum Abschluss möchte ich noch auf die tolle Atmosphäre im Verlauf des Seminars verweisen, neben den interessanten Gesprächsrunden, gab es viele anregende und auch amüsante Gespräche in den Pausen und am Abend in der Saftbar oder beim Rauchertreff am Eingang.

Allen Teilnehmer \*innen vielen Dank für euer Kommen, bleibt gesund und ich hoffe auf ein Wiedersehen.

Text und Fotos: Hans-Jürgen Schröter Standort Frankfurt (Oder)

## Leben in der Bude – Aktivitäten im Standort

### Für ein starkes Miteinander in Frankfurt(Oder)

Auch in diesem Jahr gab es, neben den regelmäßigen Gruppenabenden, die im Schnitt von 11 – 13 Gruppenfreunden\*innen besucht werden, bereits zahlreiche gemeinschaftsfördernde Veranstaltungen.

Im Januar und März fanden jeweils an einem Sonntag unsere Spielenachmittage statt. Beim Skat und Rommé wurden um die jeweiligen Pokale hitzig und mitunter auch lebhaft gekämpft. Die eingeplanten fünf Stunden vergingen bei viel Spaß und Unterhaltung wie im Fluge. Leider fand keiner der Teilnehmer\*innen mal die Zeit, um ein Foto zu machen.



Weiter ging es dann am Karfreitag, traditionell findet da am Abend kein Gruppentreffen statt, dafür gibt es einen Kaffeenachmittag mit Angehörigen und möglichen Gästen. Diesmal konnte nur unsere Helga aus Berlin kommen und das mit über 80 Jahren. Trotzdem war unsere Kaffeerunde mit 16 Personen gut besucht und die große Kuchenauswahl war für alle wohl mehr als reichlich.

Bei bester Stimmung, viel Spaß und unterhaltsamen Spielen wie Eiertrudeln und Bingo, für die hatte diesmal unser Norbert gesorgt, wurde dieser Nachmittag von allen wieder als ein positives Erlebnis betrachtet. Was auch die Fotos beweisen!



Nach jahrelanger Abstinenz von „extremer sportlicher Betätigung“, entschlossen wir uns auf Anregung und Organisation von unserem Gruppenfreund Lutz, wieder einen Bowlingabend in Angriff zu nehmen.

Dieser fand dann gleich Anfang April statt, 10 wagemutige Gruppenfreunde\*innen kämpften zwei Stunden auf zwei Bahnen um Strike's, Abräumer und gegen Ratten, also um möglichst viele Punkte. Es war eine gelungene Premiere mit viel Spaß und großem Einsatz. Fazit – im Herbst folgt ein weiterer Bowlingabend. Zum Abschluss fand dann ein gemeinsames Abendessen statt.



In dieser ersten Aprilwoche war einfach Action angesagt, denn nach dem Bowlen folgte am anderen Tag ein Arbeitseinsatz im Haus der Begegnung,

# AUS DEN GRUPPEN



dem Domizil für unsere Gruppenabende. Mit 7 Gruppenmitgliedern waren wir von allen im Haus vertretenen SHG'en am stärksten präsent.

Es ging um Grünanlagenpflege, Bespannung des



Festzeltes, sowie Malerarbeiten. In vier Stunden wurde einiges geschafft, trotz Rücken und kleinen muskulären Problemen vom Bowlen.

Na, ich bin schon etwas stolz auf meine tollen



Freunde\*innen aus der Gruppe!

Natürlich fand dann am Abend auch noch unser Gruppentreffen statt.



Zum Abschluss der Woche ging es dann mit sieben Kreuzbündler\*innen zur Mitgliederversammlung nach Berlin. Leider waren zwei Freunde auf Grund von

Krankheit kurzfristig ausgefallen. Nach einer gelungenen Wahlveranstaltung ging es dann gutgelaunt nach Hause, wo wir uns dann noch zu einem



gemeinsamen Abendessen trafen.

Ich finde, da macht Gruppe, Gruppenleben und Gemeinsamkeit Spaß – vielen Dank an die Akteure. Natürlich steht noch einiges im Laufe des Jahres auf dem Plan und ich denke, auch das werden interessante und gelungene Begegnungen.

Vielleicht motiviert es euch in den Gruppen auch zu kleinen oder größeren Unternehmungen, aber ich bin mir sicher, sie finden auch bei euch statt. Also lasst uns, wenn möglich, daran teilhaben. Das Redaktionsteam unserer Infozeitung ist dankbar für jeden Beitrag.

In diesem Sinne, seid alle herzlichst begrüßt, euer  
Jürgen aus Frankfurt (Oder)

# KLEIDERTAUSCH

## Modenschau mit Kleidertausch 3/24



Geben und Nehmen – immer eine sinnvolle Sache.

Jedes Mal ist unsere Modenschau mit Kleidertausch etwas anders – müssen wir uns neuen Herausforderungen stellen.

Unser Event ist kein Jahrmarkt der Eitelkeiten. Wir schlagen gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe:

Zu groß oder zu klein gewordene Garderobe wird nicht weggeworfen, denn weg ist nicht weg. Bei uns darf Bekleidung in Ehren reifen und alles, was keine Liebhaberin findet, bekommt bei der Wärmestube im Caritashaus oder im Sozialkaufhaus eine neue Chance.

Etwas schüchterne Frauen, die meist alle eine Alkohollaufbahn durchlitten haben, trauen sich auf den Laufsteg und zeigen selbstbewusst charmant, was sie haben und können.

Und nicht zuletzt wird ein kleiner Beitrag geleistet, Ressourcen zu schonen.

Wir fingen mit 12 Zuschauer/innen und 3 Vorführdamen an. Zu Claudia, Edeltraud und Eva kamen Tina, Gaby I, Gabi II, Anemone und Eveline in unsere Truppe. Heute konnten wir 25 Zuschauer/innen zählen und 6 Models zeigten wie chic second"hemd" aussehen kann.

Unser kleines Unternehmen wächst.

Spontan fand sich noch eine Garderobiere und eine Moderatorin und wir danken Edith und Cornelia für diese erkannte und sehr nützliche Hilfe.

Danksagen ist eine Herzensangelegenheit.

Wir sind dankbar, dass wir die Räume im Caritashaus nutzen dürfen.

Danke an alle Teilnehmer und Helfer beim Auf und Abbau und Bringen übrig gebliebener Kleidung ins Sozialkaufhaus.

Ein extra Dank geht an alle Zuschauer/innen und gespendeten Applaus.

Ohne euch alle wäre alles nichts – wir sehen uns im Winter 2024

Bitte vormerken "Die Winterkollektion tauschen wir am 2.11.24/15:00-18:00 Uhr.

eva/edeltraud..



# FRAUENTAG 2024



## Wanderung am Frauentag 2024



Als kleines Dankeschön für unsere tollen Frauen im Kreuzbund hat der Männergesprächskreis alle Frauen zum 08. März 2024 (Weltfrauentag) zu einer geführten Wanderung mit anschließendem geselligem Beisammensein eingeladen.

Um 10 Uhr trafen sich trotz Kälte, aber Sonnenschein, 12 Frauen und 5 Männer an der Dorfkirche in Lübars.

Bernd Tycek hatte uns eine schöne Wanderung durch das Fließtal zusammengestellt im Wissen, dass er nicht mitkommen kann.

Schon nach einem Kilometer standen wir vor einem überschwemmten Weg und mussten einen Umweg nehmen.

Über Glienicke/Nordbahn und Schildow erreichten wir nach immerhin 8,3 Kilometern wieder Lübars.

Die fast 3-stündige Wanderung hat Riesen-Spaß gemacht und wir hatten viel Zeit für nette Gespräche.

Punkt 13 Uhr waren wir dann zum Mittagessen im Alten Dorfkrug Lübars verabredet.

Hier kamen dann noch drei Frauen und ein Mann dazu, die aus gesundheitlichen Gründen nicht an der Wanderung teilnehmen konnten.

Bevor der Kalorienhaushalt aufgefüllt werden konnte, gab es für jede Frau noch eine langstielige Rose vom Männergesprächskreis.

Das Essen war auch sehr lecker und Christa hat allen Teilnehmern zum Nachtisch noch Schokolade geschenkt.

Es war ein rundum gelungener Tag!

Gerd Schmalor

- Männerbeauftragter im DV Berlin -



## Leserbrief Spaziergang

Der Männergesprächskreis hatte dieses Jahr etwas vorbereitet und zum Frauentag zu einer Wanderung durch Lübars eingeladen. Ich war das erste Mal dabei, und ich war gespannt. Wir trafen uns am alten Dorfkrug um 10.00 Uhr zu einer gut gemischten Gruppe, und die Männer hatten eine Route geplant, die wir aufgrund von kleinen Überschwemmungen nicht ganz einhalten konnten. Aber es gab genügend Ortskundige, und so kamen wir nach insgesamt 7,2 km in gemütlichen 3 Stunden wieder am Dorfkrug an, um noch gemeinsam zu essen und zu plaudern. Und natürlich gab es zum Frauentag für jede Frau eine Rose.



Es war für mich eine wunderschöne Wanderung mit vielen interessanten Gesprächen unterwegs. Vielen Dank nochmal an den Männergesprächskreis für die Einladung, und ich komme gern wieder mit.

Cornelia

## Manche Menschen

Manche Menschen wissen nicht,  
wie wichtig es ist,  
dass sie einfach da sind.

Manche Menschen wissen nicht,  
wie gut es tut,  
sie nur zu sehen.

Manche Menschen wissen nicht,  
wie tröstlich  
ihr gütiges Lächeln wirkt.

Manche Menschen wissen nicht,  
wie wohltuend  
ihre Nähe ist.

Manche Menschen wissen nicht,  
wie viel ärmer  
wir ohne sie wären.

Manche Menschen wissen nicht,  
dass sie eine Geschenk  
des Himmel sind.

Sie wüssten es,  
würden wir es ihnen sagen.

Petrus Ceelen

# TERMINE



## Termine im KREUZBUND und weitere interessante Veranstaltungen

Jeden 1. Dienstag im Monat das KREUZBUND-Forum in der Zeit von 16:30 Uhr bis ca. 18:00 Uhr. Themen und Infos: <https://www.kreuzbund.de/de/forum.html>

Jeden 1. Mittwoch im Monat Arbeitskreis Krankenhäuser in der Landesstelle Berlin für Suchtfragen in der Gierkezeile 39, 10585 Berlin (Charlottenburg) von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr.

Aktuelle Themen unter <https://www.landesstelle-berlin.de/veranstaltungen/ak-krankenhaeuser/termine-2024>

08.06.2024 bis 16.06.2024 Aktionswoche Alkohol. Weitere Infos:

<https://www.aktionswoche-alkohol.de/fuer-veranstaltende/veranstaltungskalender-2024/>

08.06.2024 Gemeinsam stark- Reinickendorfer Inklusionstag, Eichborndamm 215, 11:00 Uhr - 16:00 Uhr

12.06.2024 Waschhaus trocken rocken – Waschhaus Potsdam. Weitere Infos:

<https://www.sekiz.de/trocken-rocken/>

19.06.2024 Selbsthilfemarktes im Hof des St. Hedwig Krankenhauses, Mitte, 13:00 Uhr - 16:00 Uhr

22.06.2024 Tagesseminar „KREUZBUND kompakt“ – Tübinger Straße 5

07.07.2024 Kliniksonntag – Tübinger Straße 5

10.07.2024 Mittwochrunde – Tübinger Straße 5, 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

12.07. bis 14.07.2024 „Seminar für Frauen“ in Gollwitz

02.08. bis 04.08.2024 Seminar „Krisenbewältigung“ in Gollwitz

31.08.2024 Kulinarische Reise, Station „Spanien“ – Tübinger Straße 5

06.09.2024 Sommerfest im St. Hedwig-Krankenhaus, Mitte, 13:00 Uhr - 17:00 Uhr

11.09.2024 Mittwochrunde – Tübinger Straße 5, 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

14.09.2024 KREUZBUND Ehrenamtsfest, Tübinger Straße 5

20.09. bis 22.09.2024 Seminar „Rückfall“ in Kirchmöser

28.09.2024 Jubiläumskaffee, Tübinger Straße 5

11.10. bis 13.10.2024 Seminar „Veränderungen“ in Elstal

12.10.2024 19. Suchtselbsthilfetagung der Landesstelle Berlin für Suchtfragen, Oberstufenzentrum Kraftfahrzeugtechnik am Gierkeplatz 1+3 in 10585 Berlin

Infos: <https://www.landesstelle-berlin.de/veranstaltungen/landesstelle-berlin/tagungen>

25.10. bis 27.10.2024 Diözesanausschusssitzung in Kirchmöser

08.11. bis 10.11.2024 Seminar „Kommunikation“ in Elstal

13.11.2024 Mittwochrunde – Tübinger Straße 5, 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

23.11.2024 Kulinarische Reise, Station: N.N., Tübinger Straße 5

14.12.2024 Weihnachtsmarktfahrt, Ziel: N.N.

24.12.2024 Heiligabend beim Kreuzbund, Tübinger Straße 5



# KREUZBUND IN ZAHLEN

Im Jahr 2012 hat der KREUZBUND begonnen, die Gruppen zum Jahresende mit einem Fragebogen zu behelligen, mit der Bitte, diesen zum Anfang des nächsten Jahres zurückzusenden.

Ziel dieser Aktion war und ist es gegenüber Menschen, die Fragen haben zur Altersstruktur, zur Geschlechterverteilung oder wie es mit Rückfällen in den Gruppen aussieht, belastbare Antworten zu geben.

An dieser Stelle möchte sich der KREUZBUND bei allen bedanken, die sich in den vergangenen Jahren die Mühe gemacht haben, diesen Bogen Jahr für Jahr auszufüllen. Ohne diese Mitarbeit wäre eine so umfassende anonyme Datenerhebung nicht möglich gewesen.

Der Rücklauf der Bögen war über die Jahre sehr wechselhaft. Beteiligten sich im ersten Jahr 63,6% aller Gruppen an der Erhebung waren es nach einem ständigen Anstieg im sechsten Jahr nur noch 46,3%. Umso erfreulicher, dass die Beteiligung bei der aktuellen Befragung bei 88,6% liegt. Die Zahl der befragten Gruppen lag im Jahr 2012 bei 55 und im Jahr 2023 bei 35.

Die nachfolgende Gegenüberstellung der Ergebnisse aus dem Jahr 2012 und 2023 zeigen, dass sich die Grundstruktur unseres Verbandes nur wenig verändert hat. Noch immer sind ca. 2/3 der Gruppenbesucher männlich und 60% aller Gruppenbesucher sind nach wie vor Mitglied im Kreuzbund. Auch der Anteil der Mitbetroffenen ist nur um ca. 2% zurückgegangen. Auch die Zahl der Rückfälligen in unseren Gruppen ist weiterhin auf

einem erfreulich niedrigen Stand. Bemerkenswert ist, dass die Zahl derer, die nach einem Rückfall in die Gruppe kommen deutlich höher geworden ist. So kamen bei den Männern 85% und 100% der Frauen im zurückliegenden Jahr wieder in ihre Gruppe zurück.

Auch bei den Suchtformen zeigt sich eine leichte Verschiebung. So konsumieren nur noch ca. 87% der Suchtkranken allein Alkohol. Die verbleibenden 13% sind Medikamentenabhängig oder Mehrfachabhängig und 2% der Hilfesuchenden sind stoffungebunden süchtig.

Beim Zugang zum KREUZBUND zeigt sich, dass über die Vorstellung der Selbsthilfe in den Kliniken noch immer die meisten Menschen den Weg in den KREUZBUND finden, auch wenn der Zugang hier über 14% rückläufig ist. Dafür sind die Kontakte die über das Internet erfolgen um das 3fache angestiegen und die Vermittlung über die Beratungsstellen hat sich verdoppelt.

Die Altersstruktur in unserem Verband hat sich zuungunsten der Jüngeren verschoben. Waren im Jahr 2012 nur gut 56% der Gruppenteilnehmenden über 60 Jahre alt, so sind es Ende 2023 schon knapp 73%.

Hier sind die Gruppen gefragt, sich auf diese Herausforderungen einzustellen und jüngeren Menschen und Süchtigen mit anderen Konsummustern das Gefühl zu vermitteln, dass sie Willkommen sind. Wenn das gut gelingt wird es die Selbsthilfe des Kreuzbundes auch noch die nächste Jahrzehnte geben.

## Zwei Zitate zum Thema Statistik

Für mich das Informationsmittel der Mündigen. Wer mit ihr umgehen kann, kann weniger leicht manipuliert werden. Der Satz "Mit Statistik kann man alles beweisen" gilt nur für die Bequemen, die keine Lust haben, genau hinzusehen.

Elisabeth Noelle-Neumann (\*1916), dt. Marktforscherin

Das Wissen um Phänomene, die sich einer statistischen Erfassung entziehen, macht gelassen gegenüber falschen Sorgen über die Allmacht der Zahlen oder gar der Zahlensammler.

Edzard Reuter (\*1928), dt. Topmanager, 1987-95 Vorstandsvors., 1995-96 AR-Mitgl. Daimler-Benz AG



# KREUZBUND IN ZAHLEN



## Statistik 2012

### Zusammensetzung der Gruppen nach

#### Geschlecht:

57,7% Männer                      42,3% Frauen

#### Betroffene/Angehörige

83,3% Betroffene                      16,7% Angehörige

#### Mitglieder

60,9% Mitglieder                      39,1% Nichtmitglieder

#### Abstinenzdauer in den Gruppen

Bis 6 Monate                      6,6%

6 – 12 Monate                      5,8%

1 – 5 Jahre                      17,9%

Über 5 Jahre                      69,7%

#### Suchtformen

Alkohol                      90,7%

Medikamente                      1,3%

Andere Substanzen                      0,6%

Mehrfachabhängigkeit                      7,1%

Stoffungebunden                      0,2%

#### Rückfälle (33)

Rückkehrer in die Gruppe

Männer                      80,9%

Frauen                      83,3%

#### Alter:

Unter 35 Jahre                      1,7%

35 – 49 Jahre                      16,9%

50 – 59 Jahre                      25,1%

Über 60 Jahre                      56,3%

#### Kontaktaufnahme:

Krankenhausvorstellung                      57,1%

Hausarzt                      6,5%

Beratungsstelle                      11,1%

Internet                      5,6%

Persönliche Empfehlung                      14,2%

Telefonbuch                      2,4%

#### Kurzzeitbesucher (261 Personen)

1 mal                      52,9%

2 – 3 mal                      24,5%

4 – 10 mal                      11,5%

Bis ½ Jahr                      2,7%

Bis 1 Jahr                      8,4%

## Statistik 2023

### Zusammensetzung der Gruppen nach

#### Geschlecht:

63,0% Männer                      37,0% Frauen

#### Betroffene/Angehörige

85,2% Betroffene                      14,8% Angehörige

#### Mitglieder

60,2% Mitglieder                      39,8% Nichtmitglieder

#### Abstinenzdauer in den Gruppen

Bis 6 Monate                      10,7%

6 – 12 Monate                      5,5%

1 – 5 Jahre                      15,2%

Über 5 Jahre                      68,5%

#### Suchtformen

Alkohol                      86,7%

Medikamente                      2,1%

Andere Substanzen                      0,0%

Mehrfachabhängigkeit                      9,1%

Stoffungebunden                      2,1%

#### Rückfälle (26)

Rückkehrer in die Gruppe

Männer                      85,0%

Frauen                      100,0%

#### Alter:

Unter 35 Jahre                      1,5%

35 – 49 Jahre                      9,7%

50 – 59 Jahre                      16,8%

Über 60 Jahre                      72,7%

#### Kontaktaufnahme:

Krankenhausvorstellung                      43,1%

Hausarzt                      0,7%

Beratungsstelle                      22,9%

Internet                      17,0%

Persönliche Empfehlung                      10,5%

Telefonbuch                      0,0%

#### Kurzzeitbesucher (168 Personen)

1 mal                      56,6%

2 – 3 mal                      21,4%

4 – 10 mal                      16,7%

Bis ½ Jahr                      3,0%

Bis 1 Jahr                      2,4%



# WIR BEGRÜSSEN UNSERE NEUEN MITGLIEDER

Hannes Bergner  
zum 01.01.2024  
Gruppe Oldenburger Straße



Karola Daberkow  
zum 01.01.2024  
Einzelmitglied

Raymond Nüße  
zum 01.01.2024  
Einzelmitglied

David Krupp  
zum 01.03.2024  
Gruppe Junger Kreuzbund



Wir begrüßen noch 1 weitere Person, die namentlich nicht genannt werden möchte.

# WIR GEDENKEN UNSERER VERSTORBENEN



Werner Przyklenk	verstorben am 29.10.2023	Einzelmitglied
Harry Buchholz	verstorben am 13.01.2024	Gruppe Grunewaldstraße
Helmut Berwig	verstorben am 04.02.2024	Einzelmitglied
Heidemarie Sonnenberg	verstorben am 07.03.2024	Einzelmitglied
Rainer Henneberg	verstorben am 20.03.2024	Gruppe Grunewaldstraße
Udo Marin	verstorben am 08.04.2024	Gruppe Grunewaldstraße

Telefon: 030 / 433 92 90

Tag und Nacht 24 Stunden erreichbar

Gloßmann  
Bestattungen

- Erd-, Feuer und Urnenbestattungen
- Beisetzungen in Berlin und im Umland
- Überführungen im In- und Ausland
- Ausführliche und persönliche Beratung
- Individuelle, wunschgemäße Gestaltung der Beisetzung
- Fachliche Gestaltung von Trauerdrucksachen
- Erledigung sämtlicher Formalitäten
- Bestattungsvorsorge
- Auf Wunsch kommen wir natürlich auch gerne zu Ihnen

Tile-Brügge-Weg 15-19  
13509 Berlin (Tegel)

[www.glossmann-bestattungen.de](http://www.glossmann-bestattungen.de)

*Wenn du genau weißt, was du willst,  
dann gibt es auch einen Weg dorthin.*

