



KREUZBUND DIÖZESANVERBAND BERLIN E.V.

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

GEMEINSAM SUCHT ÜBERWINDEN

INFO

Ausgabe 90 - Dezember 2022





IMPRESSUM

...und mehr

IMPRESSUM:

Herausgeber:



KREUZBUND

Adresse:

Kreuzbund Diözesanverband Berlin e.V.
Tübinger Str. 5
10715 Berlin

Telefon/Fax/E-Mail:

Telefon: 030-85 78 43 80
Fax: 030-85 78 43 89
E-Mail: info@kreuzbund-berlin.de
Internet: www.kreuzbund-berlin.de

Redaktion:

Tina Tetzlaff
Andrea Lamperty
Klaus Noack
Claudia Götze

Anschrift:

Kreuzbund Diözesanverband Berlin e.V.
Redaktion INFO
Tübinger Str. 5
10715 Berlin
E-Mail: 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.

THEMEN IN DIESER AUSGABE:

	Seite
● Impressum und Inhalt	2
● Impuls zur Weihnachtszeit	3
● Weihnachtsgrüße	4-5
● Interview mit Eva Schwarz	6-7
● Seminar für Frauen	8
● Seminar „Andere Suchtformen“	9-11
● Aus den Gruppen	12-13
● Mitgliederpflege - Jubiläen	14-19
● Multitagung Senioren	20-11
● Interview mit Klaus Noack im Polizeispiegel	22
● Klinikarbeit	23
● Öffentlichkeitsarbeit	24-26
● Veranstaltungen	27-29
● Buchtipps	30
● Freizeitangebote	31
● Termine	32-33
● Neue Mitglieder	34
● Gedenken unserer Verstorbenen	35
● Zu guter Letzt	36

**Redaktionsschluss für die Ausgabe 91
12. März 2023**

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



„Wo Menschen sich vergessen“

Wo Menschen sich vergessen, die Wege verlassen,
und neu beginnen, ganz neu.

Refrain: Da berühren sich Himmel und Erde, dass Friede werde unter uns,
da berühren sich Himmel und Erde, dass Friede werde unter uns.

Wo Menschen sich verschenken, die Liebe bedenken,
und neu beginnen, ganz neu.

Wo Menschen sich verbünden, den Hass überwinden,
und neu beginnen, ganz neu.

Text: Thomas Laubach 1989, Musik: Christoph Lehmann 1989

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

der hier abbeschriebene Songtext – ein Weihnachtslied?

Gott ist Mensch geworden, um mit allen Menschen zu leben.
Gott ist Mensch geworden, um für alle Menschen da zu sein.
Gott ist Mensch geworden, um Verbündeter aller Menschen zu sein.

Der „Himmel“= Gott berührt die „Erde“ den Menschen,
damit Friede sei unter uns allen.

Auf einer Spruchkarte fand ich dieses Wort: „Mach's wie Gott, werde Mensch.“

Hier entdecke ich meine und unsere Verantwortung:

Mensch zu sein, um mit Mitmenschen leben zu können,

Mensch zu sein, um für andere da sein zu können,

Mensch zu sein, um einander zusammenhalten zu können,

damit der „Himmel“ für uns erlebbar wird,

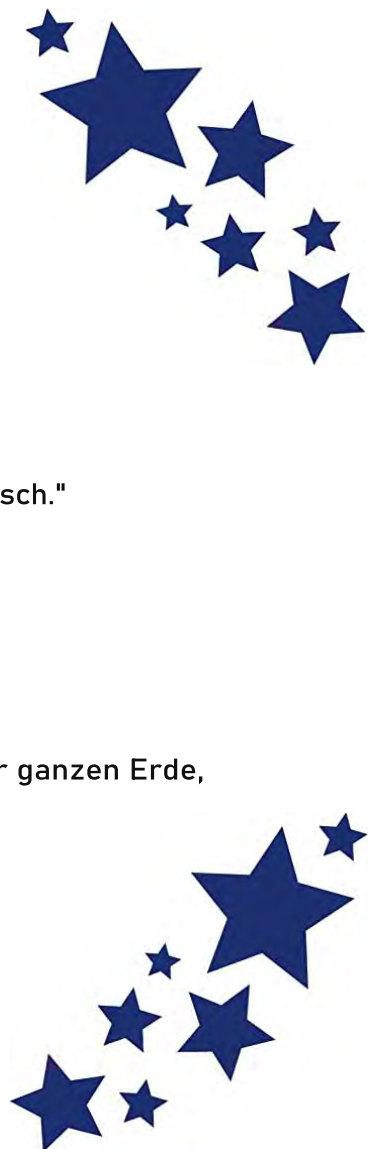
damit Friede werde – angefangen bei einem jeden von uns – auf der ganzen Erde,
und damit wir einander so zum Segen werden.

Dieses Menschwerden, dieses Menschsein wünsche ich uns allen
zum Weihnachtsfest 2022 und für das neue Jahr 2023

euer Geistlicher Beirat



– **bernhard toepfner** +





WEIHNACHTSGRÜSSE



Weihnachtsgruß des Vorstandes

Wieder geht ein Jahr zu Ende und wir möchten uns bei allen Mitgliedern, Freunden und Förderern für die in diesem Jahr gezeigte und geleistete Unterstützung bedanken.

Ein kluger Mensch sagte einmal: „Was wäre, wenn alle unsere Wünsche in Erfüllung gingen?“ Die Antwort aber ließ er offen. Wären wir dann zufriedener, glücklicher? Und was käme danach? Es gäbe für uns ja keine Wünsche mehr. Ist das nicht eine schreckliche Vorstellung? Gut, dass es nie so weit kommen wird.

Jetzt ist wieder die Zeit der Wünsche, gerade vor Weihnachten. Die meisten dieser Wünsche sind materieller Art. Viele Menschen wünschen sich aber auch ideelle Dinge. Und da steht der Wunsch nach Frieden auf unserer Welt ganz oben!

Viele von uns schenken über das Jahr unzählige Stunden ihrer Freizeit unserem Verband, um diesen in seiner Vielfalt auch „am Leben zu halten“ und ihn immer ein Stück weiter zu entwickeln, VIELEN DANK!

Da passt doch das Thema unserer diesjährigen Ausschusssitzung „wie die Faust aufs Auge“:

GEMEINSAM SIND WIR STARK!

Uns würde es sehr freuen, wenn es noch mehr Bereitschaft zum Mitmachen geben würde. Wäre das nicht vielleicht ein guter Vorsatz für's nächste Jahr?

Denkt doch mal darüber nach, denn Ihr wisst doch, *„jede Kette ist nur so stark, wie ihr schwächstes Glied“*.

Wir wünschen Euch allen, Euren Familien, Verwandten und Freunden eine beschauliche Adventszeit, ein friedliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Jahr 2023, das geprägt sein soll mit Gesundheit, Glück und Zufriedenheit.

Der Diözesanvorstand



Weihnachtsgrüße des Redaktionsteams

Schon wieder neigt sich ein Jahr dem Ende zu und die Vorweihnachtszeit beginnt.

Wir denken darüber nach, was es noch alles zu erledigen gilt, damit zum Weihnachtsfest alles perfekt ist und wir zufrieden sind. Es stehen vielfältige Aufgaben an, wie das Besorgen des Weihnachtsbaumes, das Schmücken unseres Zuhauses, das Finden passender Geschenke für unsere Lieben, das Backen von Plätzchen und und und...

Trotz aller Hektik, die ein solches Fest unweigerlich mit sich bringt, freuen wir uns auf die bevorstehende Zeit, die wir im Kreis unserer Familien, Freunden und Bekannten verbringen werden. Nutzen wir die Zeit, Revue passieren zu lassen, was wirklich wichtig ist im Leben und was uns letztendlich auch gut tut.

Wir vom Redaktionsteam bedanken uns bei allen Weggefährtinnen und Weggefährten sowie den Freunden des Kreuzbundes wie auch unseren Zuwendungsgebern für die Unterstützung und die geleistete Arbeit.

Eine kleine Bitte an die Leser unserer Zeitung haben wir noch: Bleibt weiterhin unermüdlich beim Schreiben von Artikeln bzw. Zusammentragen verschiedenster interessanter Themen.

Wir wünschen eine friedliche und besinnliche Adventszeit, ein gesegnetes Weihnachtsfest sowie einen fröhlichen Jahreswechsel und einen gesunden, glücklichen Start in das neue Jahr. Mögen viele Wünsche in Erfüllung gehen.

Das Redaktionsteam



Interview mit Eva Schwarz

Eva Schwarz ist eine „Rückkehrerin“ in den Kreuzbund Berlin. Eva war in den Jahren 1977 bis 1980 Mitglied des Vorstandes unter dem Vorsitz von Heinz Lemke und Heinz Krause, der von 1978 bis 1990 den Kreuzbund führte. Eva verließ dann den Kreuzbund um dann 2021 wieder Kontakt aufzunehmen. Seit September 2021 ist sie wieder Mitglied unseres Verbandes. Wir erleben sie als sehr interessierte und engagierte und vor allem jung gebliebene Frau mit vielfältigen Interessen. Wer Eva schon mal begegnet ist, weiß auch, dass sie eine, im positiven Sinn, auffällige Frau mit viel Humor ist. Das nachfolgende Interview führten Andrea Lamperty und Klaus Noack via Zoom.



Was hat dich damals bewogen in den KB einzutreten und dich im Vorstand zu engagieren?

Vom Kreuzbund habe ich das erste Mal etwas in der Therapie im Jüdischen Krankenhaus gehört, in dem ich zur Entgiftung / Entwöhnung war. Heinz Lemke hatte dort den Kreuzbund vor-

gestellt und abschließend gesagt: Na dann kommt doch zu uns.

Doch wir waren so „arrogant“ und meinten, wir könnten unsere eigene Gruppe aufmachen. Heinz Hartmaring, einer aus unserer Therapiegruppe, hatte Räume gefunden, in den wir uns dann trafen. Doch von Woche zu Woche wurde die Teilnehmerzahl immer geringer. Daraufhin haben wir wieder Kontakt zu Heinz Lemke aufgenommen, der uns dann sagte, dass er Räume in der Brunowstraße in Tegel hätte und wir da eine Gruppe machen können. Heinz Hartmaring war unser erster Gruppensprecher und die Gruppe wuchs.

Als die Gruppe stabil war ging Heinz zurück in seine Stammgruppe und ich wurde Gruppenleiterin der Brunowstraße.

Wie ich dann dazu kam in den Vorstand zu gehen weiß ich nicht mehr so genau. Wahrscheinlich ist, dass ich in der Elberfelder Straße angesprochen wurde und ich irgendwann „Ja“ gesagt habe. Ich habe dann einige Dinge initiiert und mit organisiert wie z.B. „Tanz in den Mai“ und „Dampferfahrten“. Das war meine damalige aktive Zeit im Kreuzbund.

Was hat dich bewogen dem Kreuzbund temporär den Rücken zu kehren?

Aus beruflichen Gründen war ich damals viel in Berlin und später auch in Westdeutschland unterwegs, so dass ich nicht mehr so viel Zeit für den

Kreuzbund aufbringen konnte und dann auch ausgetreten bin. Dennoch bin ich in all den Jahren nicht rückfällig geworden.

Was hat dich dann im Jahr 2021 wieder bewogen, dich im KB zu engagieren?

Mindestens bis zu meinem 80ten Lebensjahr habe ich noch immer meine Arbeit gemacht, auch noch in Westdeutschland. Dann habe ich weniger gearbeitet und ich war immer allein und das auch gerne. Und dann kam die Pandemie und dann war Ruhe. Zum Anfang hatte ich noch nicht so viel vermisst. Da ich durch meine Aktivitäten viel unterwegs war, hatte ich auch nicht so viele Freundschaften. Während der ersten Monate der Pandemie waren dann die meisten meiner noch vorhandenen Kontakte nicht erreichbar. So kam der Gedanke auf, vielleicht wäre der Kreuzbund erreichbar. Ich habe dann im Internet geguckt und hatte auch die grüne Kontaktliste und gesehen, die Gruppe Brunowstraße existiert noch und habe dann dort angerufen. Die Pandemie war zu diesem Zeitpunkt schon am Abklingen und unter Einhaltung der erforderlichen Vorsichtsmaßnahmen sind wir wieder zusammengekommen.

Gab es für dich Schwierigkeiten wieder im Kreuzbund Fuß zu fassen oder war es eher leicht?

Es war gar nicht schwierig, ich war sofort wieder mitten drin. Neben den Besuchen der Gruppe Brunowstraße habe ich mich noch weiter umgesehen und bin so zum Frauen- und Seniorengesprächskreis gegangen. Ich bin auch häufig in die Tübinger gefahren und wenn jemand da war habe ich mich dazugesetzt und bin immer freundlich aufgenommen worden. Ich habe vieles ausprobiert und probiert wo ich mich wohl gefühlt habe. Das war dann die Frauengruppe und der Seniorenkreis.

Gab es in der Vergangenheit Momente in denen du kurz vor einem Rückfall standest?

Nein, überhaupt nicht. Auch in der Zeit in West-

deutschland habe ich Kontakte gesucht, auch in Gruppen. Doch statt zum Kreuzbund zu gehen bin ich zu Weight Watchers gegangen, weil ich nie dick werden wollte und auch um Kontakte zu finden. Alkohol war nie ein Thema. Nur kurz nach der Entgiftung, ca. 6 Monate danach, bin ich mit Tabletten rückfällig geworden. Ich bin noch mal für ca. 2 Wochen ins Jüdische Krankenhaus gegangen und seitdem lebe ich abstinente.

Liebe Eva, alle die dich kennen oder noch kennen lernen dürfen, fällt als erstes deine nicht alltägliche Frisur auf und dein jugendlicher Elan. Ich hätte nie geglaubt, dass du so alt bist wie du bist. Hastest du damit jemals Probleme, auch im Kreuzbund?

Nein, eigentlich nur Gutes. Ich habe nie so viel Komplimente bekommen wie mit der Frisur. Es war auch keine bewusste Entscheidung für diese Frisur. Ich hatte meine Haare immer rot gefärbt und es wurde mir lästig immer wieder zum Friseur zu gehen um nachzufärben. Zusammen mit dem Friseur habe ich dann eben was neues probiert, Haare abzuschneiden um dann zu sehen wie ich mit grauen Haaren aussehe. Nur in der Mitte habe ich die Haare länger gelassen und auch eingefärbt. So ist es zu meiner Frisur gekommen. Und es ist noch nicht so lange her, ca. 3 bis 4 Jahre. Ich habe nur positive Reaktionen erlebt. Frauen sprechen mich an: Sie sehen toll aus, sie haben aber Mut; Jugendliche rufen mir hinterher, sie sehen gut aus - tolle Frisur, oder Bauarbeiter pfeifen mir hinterher.

Du bist an vielem, was im Kreuzbund angeboten wird interessiert und auch bereit, über den Tellerand des Berliner Kreuzbundes zu sehen. Dennoch, welche Gedanken gingen dir durch den Kopf als du, nach dem plötzlichen Tod von Ha-Jo Krüger, gefragt wurdest, die Aufgabe des Multiplikators und Beauftragten für Seniorenarbeit zu übernehmen?

Warum ich zugesagt habe weiß ich nicht so genau. Ich bin eigentlich spontan und überlege manchmal nicht sehr lange. Claudia hatte mich einige Male angesprochen und es ging anfangs darum, dass sie nicht alleine fahren wollte. Ich dachte dann, na ja mitfahren kann ich ja mal ohne direkt zu wissen, was da alles dranhängt. Erst später merkte ich wozu ich Ja gesagt habe. Es ist nicht nur einmal im Jahr zur Tagung zu fahren, sondern in dieser Aufgabe steckt noch mehr. Ich möchte dieser Aufgabe

gerecht werden, ohne mich zu übernehmen. Denn ich habe gemerkt, dass ich, nachdem ich wieder beim Kreuzbund war so viele Aktivitäten wie möglich wahr genommen habe und fast zu spät merkte, dass kaum noch Zeit für mich persönlich blieb.

Was gefällt dir denn besonders gut am Kreuzbund?

Die Vielfalt; die vielen verschiedenen Menschen, die sehr offen sind und Dinge aussprechen, die woanders nicht geäußert werden. Die Möglichkeit, mich in Geduld und Gelassenheit zu üben wenn ich in Runden sitze, eine Person schon länger redet und ich denke „nun komm mal zum Punkt“. Dass ich immer wieder die Möglichkeit bekomme an mir selber zu arbeiten.

Was gefällt dir denn überhaupt nicht am Kreuzbund?

Dass der Kreuzbund es scheinbar nicht schafft, den Abwärtstrend bei den Gruppenbesuchern zu stoppen. Ich möchte mir nicht vorstellen, dass es den Kreuzbund in einigen Jahrzehnten nicht mehr geben wird. Das geht aber dem Kreuzbund nicht alleine so.

Was könnte noch im Kreuzbund besser laufen?

Ich mache mir immer wieder mal Gedanken was wir besser machen könnten jedoch ohne konkrete Ergebnisse. Was wir beibehalten sollten ist die Bereitschaft, den Ideen der Weggefährten Raum zu geben und es zu ermöglichen, sich auszuprobieren. Der Kleidertausch mit Modenschau ist so erst möglich gemacht worden. Auch der Auftritt in der Öffentlichkeit, an Info-Ständen u.a. sollte aufgefrischt und lebhafter werden - doch wie weiß ich auch nicht.

Was sind deine Gedanken zum Thema, dass sich der Kreuzbund öffnet für Menschen mit anderen Konsummustern? Kriegt der Kreuzbund das hin?

Ausprobieren - ich bin immer dafür es zu versuchen. Es wird eine Herausforderung sein, doch können wir nur voneinander lernen.

Was sind deine Pläne für die Zukunft?

Ich möchte noch einiges in meinem Leben erreichen, doch konkrete Pläne habe ich nicht. Ich sage in solchen Momenten: Ich lebe auf Abruf. Für den Kreuzbund wünsche ich mir, dass er so offen bleibt wie er ist und dass er auch neues wagt. Vielleicht ist es in naher Zukunft auch möglich sich dem Thema „Gewalterfahrung im Leben“ zu öffnen - z.B. in Form eines Seminars mit kompetenter Referentin.

Vielen Dank für das Gespräch





SEMINAR FÜR FRAUEN

Frauenseminar am Seddiner See vom 15.07. – 17.07.2022

Ich hatte mich schon sehr auf das Seminar gefreut und endlich war es so weit. Am 15.07.22 fuhr ich mit dem Auto zunächst nach Potsdam, wo ich mit Hannelore verabredet war. Gemeinsam fuhren wir zum Seddiner See und kamen zur Kaffeezeit an. Viele Frauen saßen schon auf der Terrasse bei Kaffee und Keksen. So gesellten wir uns dazu. Wir freuten uns über neue und bekannte Kreuzbund-Wegegefahrtesinnen gleichermaßen und kamen gut miteinander ins Gespräch. Bald kam auch Yvonne (Dozentin) dazu und so lernten wir uns schon vor dem Abendbrot kennen, was sehr angenehm war.

Nach dem Abendessen ging es dann schon in die Vorstellungsrunde, die sehr angenehm war, da Jede von uns schon die Erwartungen an das Seminar äußern konnte. Diese waren so vielschichtig wie wir Teilnehmerinnen waren. So hatten wir am Ende dieses Tages schon ein gutes Rüstzeug fürs Wochenende und gingen spät, aber glücklich zu Bett (ich jedenfalls).

Am Samstag nach dem guten Frühstück ging es in die 2. gemeinsame Runde zum Austausch über die am Vorabend festgestellten Erwartungen aus unserer Sicht zum Thema „VERÄNDERUNGEN“.

Yvonne hat noch in der Nacht unsere Gedanken am PC eingegeben und uns nun damit überrascht, dies über den Beamer für alle zu präsentieren. So ging es direkt in einen sehr guten Gedankenaustausch, mit den Wünschen, sich Mut zur Veränderung von den anderen Frauen zu holen, die Tipps u. Anregungen zur Veränderung an diesem Wochenende mitzunehmen.

Wir mussten uns selber die Fragen stellen: Brauchen wir wirklich Veränderung in unserem Alter?? Ist es gut für uns, haben wir ein Recht auf Veränderung oder soll alles bleiben, wie es ist, bzw. wie es immer war? Noch vor dem Mittag sprachen wir über uns bekannte Veränderungen, die wir nicht beeinflussen können: Schule, Ausbildung, Beruf, Partnerschaft oder doch allein leben, Kinder, Krankheiten, der Tod eines geliebten Menschen, des geliebten Haustieres, Veränderung meiner inneren Einstellung zu mir selber/ meine Bedürfnisse, Wünsche und Träume. Wir sollten lernen, los zu lassen, uns selber zu verzeihen und den Blickwinkel zu den gegebenen Anforderungen zu ändern

und den Umständen anzupassen.

Nach dem sehr guten Mittagessen war Pause bis 14.30 Uhr. die zum Ausruhen, Spazieren gehen oder am Strand liegen, genutzt wurde.

Am Nachmittag wurde in Kleingruppen zu folgenden Themen gearbeitet:

- 1) Innere Veränderung mit Rückmeldung!
- 2) Was bereitet mir Freude im Alltag?
- 3) Strategien zur Bewältigung negativer suchtbefördernder Veränderungen: körperlich, innere psychische und äußere Veränderung.

So verging der Nachmittag bis zum Abendbrot viel zu schnell. Alle Gruppen waren sich einig, dass im kleinen Kreis sehr viel erarbeitet wurde. Das verdanken wir dem sehr guten Konzept unserer Dozentin Yvonne Tenner-Paustian.

Nach dem Abendessen blieben einige Frauen auf der Terrasse zu weiteren Gesprächen, andere spielten im kleinen Raum neben dem Speisesaal Karten. Ich war mit 3 Frauen im Nebenhaus, um ein Fußballspiel der deutschen Frauen-Nationalmannschaft anzusehen. Das war ein anstrengender, aber auch sehr schöner Tag am Seddiner See.

Am Sonntag nach dem Frühstück ging es in die letzte Vormittagsrunde. Die Arbeit der Kleingruppen vom Samstag wurde ausgewertet.

Danach gab's von Yvonne noch wichtige Infos zu den körperlichen Veränderungen bei Fragen bis ins hohe Alter.

Nach der Pause wurde noch für das Küchenpersonal gesammelt und dann die Schlussrunde gestartet, in der jede von uns Frauen sagen konnte, wie ihnen das Seminar gefallen hat.

Hier wurde nun auch die Arbeit von Yvonne gelobt, der offene freundliche Umgang mit uns Frauen und die Zeit, die wir auch neben der Gruppenarbeit mit ihr in vielen Gesprächen verbracht haben.

Mir persönlich hat das Seminar sehr gut getan. Ich konnte im Austausch mit den Frauen, Freundinnen und Weggefahrtesinnen neue Kraft schöpfen. Danke dafür.

Alexa, Frauengesprächskreis



SEMINAR ANDERE SÜCHTE



Eindrücke zum Seminar Andere Suchtformen mit der Referentin Martina Arndt - Ickert

Beim Durchblättern des Seminarheftes fiel mir dieses Seminar nach langer Zeit mal wieder ins Auge, auch in meinem Gesprächskreis Junger Kreuzbund bekundeten zwei meiner Betroffenen Interesse daran.



Seminarteilnehmer

Sie fragten mich, ob man daran teilnehmen könnte, auch wenn es für Nichtmitglieder mehr kostet. Doch das war ihnen egal, darauf meldeten wir uns an.

Ich wollte „meine Jungs“ nicht allein fahren lassen. Es wäre ihr erstes Seminar gewesen und wir haben ja mal gelernt, Neue bei einem Seminar zu begleiten. Auch meine Freundin hat sich mit angemeldet, was ich sehr schön fand.

Leider konnten durch die Verschiebung des Seminars meine beiden Betroffenen nicht teilnehmen. Fand ich sehr schade, denn wir hatten vor, einiges beizutragen und mit Vorurteilen aufzuräumen.

Meine Erwartungshaltung war etwas getrübt, denn seit 2013 versuche ich den Kreuzbund mit jungen Menschen aufzufrischen. Leider nur mit mäßigem Erfolg, die meisten sind in meiner Gruppe. Viele Gruppen wollen sich auf junge Betroffene nur schwer oder gar nicht einlassen, weil sie meistens mehrfachabhängig sind.

Am Freitag nach dem Abendessen startete das Seminar mit einer Vorstellungsrunde. Dabei stellte sich heraus, dass ein paar Teilnehmende neben dem Alkohol auch andere Süchte haben. Das versprach doch, dass dieses Seminar recht interessant werden könnte.

Wir schauten dann, was für Suchtformen es denn so gibt, einmal stoffgebundene wie z.B. natürliche wie Pflanzen, Pilze und synthetische wie Kokain, Heroin und Medikamente und nicht stoffgebundene

wie z.B. Kauf-, Spiel-, Internet- und Sexsucht. Wir konnten feststellen, es gibt viele verschiedene Süchte, einige werden miteinander kombiniert, wie auch immer ...

Die Referentin konnte uns nur einen Teil der verschiedenen Suchtformen näherbringen. Ein Wochenende ist einfach zu kurz für dieses Thema. Vor allem die stoffgebundenen Süchte nehmen einen großen Teil ein und das nimmt auch kein Ende, weil die Labore beinahe täglich neue Drogen auf den Markt bringen und damit meine ich nicht nur illegale, sondern auch legale.

Wir erarbeiteten in Kleingruppen so manche Antwort, warum und wieso wir konsumierten oder sogar noch konsumieren,



Dorette und Micha beim Anpinnen der Kleingruppenergebnisse

was die Sucht bewirkt hat oder auch was damit verdrängt oder verstärkt werden sollte. Außerdem wurden von den Teilnehmenden immer wieder Teile der eigenen Geschichte erzählt.

Ein Fazit, welches so dem Einen oder Anderen wieder aufgefallen ist: ES IST EGAL, was man nahm, der Grund war immer ähnlich und wir haben alle ein Ziel: so lange wie möglich nicht mehr zu



konsumieren.

Überrascht war ich am Sonntag als wir in die Feedbackrunde gingen. Martina (Referentin) bedankte sich bei mir für meine Beiträge und dass ich eine gute Unterstützung für sie war. Auch viele Weggefährten*innen bedankten sich bei mir über meine Offenheit und den Einsatz im Kreuzbund.

Meine Hoffnung ist, dass dieses Seminar etwas dazu beiträgt eine neue Sichtweise in die Gruppen zu bringen und den jungen Menschen, die den Weg zu uns finden, mehr Offenheit und Unvoreingenommenheit entgeggebracht wird.

Eins weiß ich für mich, ich mache weiter und bleib' so wie ich bin.

Mein Motto: „Offen für Neues! Wer nicht offen ist, ist schon tot, er hat es nur noch nicht gemerkt“.

Euer Micha

Junger Kreuzbund



Als Gast beim DV-Berlin und dem Seminar „Andere Suchtformen“

Am Freitag, den 21.8.2022 machten wir uns auf den Weg nach Berlin, um das Seminar „Andere Suchtformen“ zu besuchen. Natürlich waren wir beide gespannt und neugierig, auf das, was uns wohl dort erwartet. Ein Seminarbesuch in einer fremden Stadt und uns unbekanntem Mitteilnehmern.

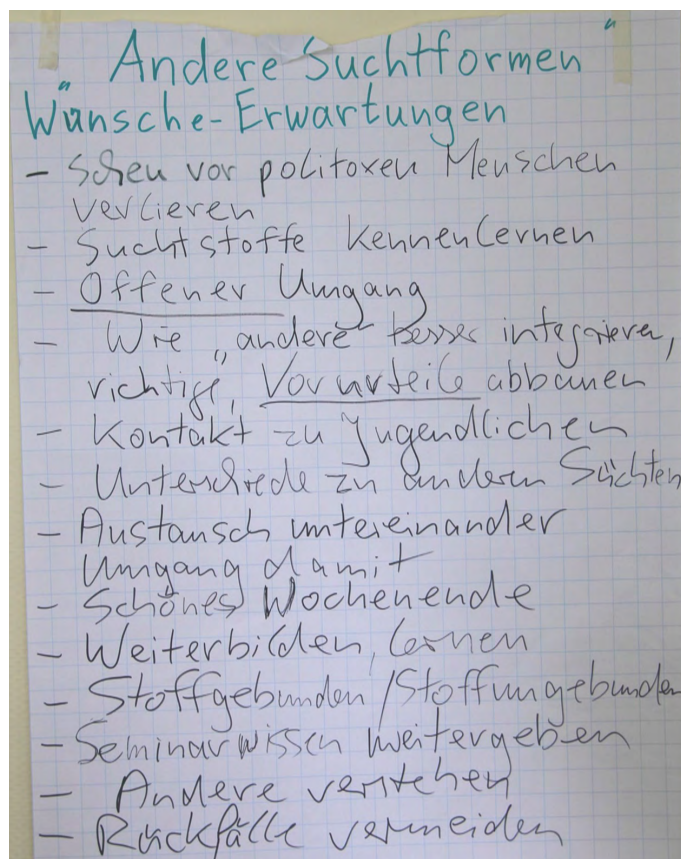
Nach langen 5 ½ Stunden Fahrt und mit etlichen Staus kamen wir an der Heimvolkshochschule am Seddiner See, in Brandenburg an.

Nachdem wir unsere Zimmer belegt hatten, machten wir uns auf die Suche nach einem Kaffee und landeten in der Cafeteria, wo schon einige Teilnehmer saßen. Auf unser etwas zaghaften Hallo wurden wir aber so herzlich begrüßt, dass diese „Zaghaftigkeit“ schnell verflog. Beim Abendessen mussten wir einen ersten Unterschied zwischen unseren und dem berlinerischen Verband feststellen: Das gemeinschaftliche Beten vor dem Essen.

Nach dem Essen waren wir mit allen bereits per Du und schon starteten wir mit dem ersten Teil des Seminars. Nach einem spielerischen Kennenlernen, das unsere Referentin, Martina Arndt-Ickert, mit uns machte, fragt sie noch nach unseren Vorstellungen für und Erwartungen an das Seminar und entließ uns in den langersehnten „Feierabend“.

Am Samstag, nach einem reichhaltigen Frühstück, ging es schon wieder weiter. Die verschiedenen Suchtformen standen auf dem Protokoll. Den ersten Kontakt mit der Vielfalt der Suchtarten machten wir in Form eines Spieles.

Danach listeten wir die Suchtstoffe nach stoffgebundenen und nicht-stoffgebundenen Süchten sowie nach Legalität und Illegalität auf. Erschreckend für



uns, wie viele Stoffe legal, also frei erhältlich oder zumindest leicht zu besorgen sind. Bei dieser Gruppenarbeit hatten wir großen Diskussionsbedarf innerhalb der Arbeitsgruppe aber auch danach bei der Aufarbeitung in der Gruppe.

Selbst während der Mittagspause ging uns der Gesprächsstoff über die erlangten Kenntnisse über die Suchtmittel nicht aus. Denn nach der Pause, kannte Martina keine Gnade und nun lernten wir die einzelnen Suchtstoffe genauer kennen. Sei es Kokain, LSD, Marihuana, Crack, Crystal Meth bis runter zu Amphetaminen, Medikamenten und Dopingmitteln. Obwohl dieses Thema uns alle interessierte, aber die geballte Masse an Informationen, die hier auf uns herein prasselte, war so heftig, dass wir zwischenzeitlich immer öfter eine kurze Pause brauchten. Ob es nun an den vielen Informationen lag oder an der tollen Art und Weise, wie uns Martina die Suchtmittel erklärte, jedenfalls verging der Nachmittag wie im Fluge und es kündigte sich der „Feierabend“ am Samstag an. Selbst nach dem Abendessen konnten wir nicht vom Thema lassen, aber nach und nach kamen

SEMINAR ANDERE SÜCHTE



auch Themen über den Kreuzbund auf den Tisch und wir tauschten unsere Erfahrungen gegenseitig aus. Es ist immer wieder interessant, wie verschieden manchmal die Gruppenarbeit bei den anderen DV's ist, aber wiederum ist es auch lustig, dass sich Dinge gleichen, egal ob sie in Würzburg

Putzsucht, wurde uns erklärt (PS: Das hätte uns Klaus bestimmt genauer erklären können).

Das Seminar endete zwar mit dem Mittagessen, laut Aussage unserer Referentin Martina, hätte sie allerdings noch genügend Material über Suchtmit-



Teilnehmende in der wohlverdienten Pause

tel und deren Wirkung, dass es noch für ein paar Tage reichen würde. Ein weiteres Seminar zu diesem Thema sollte es also geben.

Mit vollem Kopf traten wir die Heimreise an, die sich, auf Grund von Umfahrungen etlicher Staus, wieder etwas in die Länge zog, so dass wir erst am Spätnachmittag wieder in heimatlichen Gefilden ankamen.

(Schlussatz)

Für Jutta war es das erste Seminar, ich selbst habe schon mehrere Seminar außerhalb unseres DV's besucht und ich kann sagen, es ist immer wieder schön auch bei anderen Verbänden einmal über den Tellerrand zu schauen. Man lernt neue Leute kennen oder findet sogar neue Freunde im Kreuzbund.

Wir freuen uns jedenfalls auf unser nächstes Seminar in Berlin und auf die neue fränkisch-berlinerische Freundschaft.

Holger Schaud, Kreuzbund DV Würzburg

oder Berlin geschehen. Es war ein richtig schönes fränkisch-berlinerisches Zusammentreffen. Und schon da war es uns bewusst, dass war nicht unser letztes Seminar in Berlin und beschlossen schon in der Runde, das wir nächstes Jahr, zu dem Seminar „Depression“ wieder kommen werden.

Am Sonntag, leider schon wieder der letzte Tag, ging es mit den Nicht-Stoffgebundenen Süchten weiter. Es ist schon verrückt, was es an Süchten gibt. Sei es die Kaufsucht, Magersucht, sogar eine





AUS DEN GRUPPEN

Kreuzbundgruppe Neubrandenburg

Am 16.09.22 bekamen wir an unserem neuen Standort Ziegelbergstraße 16, den wir bekommen haben, um unabhängig von Corona unsere Gruppenabende fortsetzen zu können, Besuch vom Vorstand des Kreuzbund Diözesanverband Berlin e.V. .

So konnte sich der Vorstand davon überzeugen, was wir für schöne Räume im Verwaltungsgebäude der Caritas kostenfrei nutzen dürfen.

Es fand auch ein reger Erfahrungsaustausch zwischen uns allen statt.

Aber der Grund ihres Kommens war für mich ein sehr schöner Anlass, denn sie kamen, um mich für meine 25-jährige Mitgliedschaft im Kreuzbund zu ehren. Ich habe mich darüber sehr gefreut.



Erich Dober, Claudia Götze, Norbert Witt

Seit 1995 besuche ich die Gruppe in Neubrandenburg und wurde jetzt wieder als Gruppenleiter gewählt. All dies bestärkt mich weiterhin für den Kreuzbund ehrenamtlich tätig zu sein und ich freue mich auf weitere schöne Jahre im Kreuzbund.

Norbert Witt, Gruppe Neubrandenburg



Teilnahme am Kirchweihfest und Begegnungsfest der Gemeinde Kladow am 18. September 2022

Unsere Gruppe, Kladower Damm, ist seit mehr als 25 Jahren in den Räumen des Gemeindehauses der ev. Kirchengemeinde Kladow zu Hause.

In dieser Zeit entstand ein enger Kontakt zwischen unserer Gruppe und der Gemeinde.

Wir nahmen an vielen Veranstaltungen seitens der Gemeinde teil – z. B. Sommerfeste und jedes Jahr am Weihnachtsbasar.

Auch dieses Jahr wurde die Gruppe von unserer Gemeinde angesprochen, ob wir uns an der diesjährigen stattfindenden Feier gemeinsam mit der Gemeinde Groß-Glienicke, anlässlich des 200-jährigen Kirchweihfestes der Kladower Dorfkirche beteiligen würden.

Da wir einen „Guten Draht“ zu unserer Gemeinde und zum Gemeindepfarrer haben, wurde von der Gruppe zugestimmt uns zu beteiligen. Es wurden wieder unsere inzwischen äußerst beliebten Waffeln gebacken.

Wie immer war unser Stand für alle Besucher gut sichtbar und wir konnten unsere frisch gebackenen Waffeln gut an das zahlreiche Publikum bringen. Diesmal reichte unser Waffelteig aufgrund des großen Andrangs nur zwei Stunden und mehr als 80 Waffeln wurden verzehrt.

Der Erlös wurde der Gemeinde für einen guten Zweck zur Verfügung gestellt.

Mit unserer Teilnahme an dieser Veranstaltung sagen wir nicht nur „Danke schön“, dass wir jeden Donnerstag in den Gemeinderäumen unsere Gruppenabende durchführen können, sondern geben damit auch ein Zeichen, dass wir weiterhin für eine gute Zusammenarbeit mit der Gemeinde stehen.

Karin, Gruppe Kladower Damm



Die Jubiläumstorte

AUS DEN GRUPPEN



Wir in der Stillen Straße



Unsere Gruppe, die lange Zeit als Nachmittagsgruppe in der Marthastrasse existierte, musste 2017 dort ausziehen. Wir fanden eine neue Bleibe unter dem Dach der Volkssolidarität in der Stillen Straße. Das Haus wird getragen vom Förderverein e.V. Stille Straße. Janek sei an dieser Stelle gedankt für seinen Einsatz seinerzeit, die Möglichkeit ausfindig gemacht zu haben und in harter Überzeugungsarbeit unser Unterkommen zu sichern.

In dieser Zeit ist seit unserem Einzug aus der Duldung ein vertrauensvolles Miteinander geworden, wir sind gerne in der Stillen Straße und unsere „Wirtsleute“ haben uns versichert, dass sie nicht auf uns verzichten mögen. Zum einen stellen wir bei Aufgaben in Haus und Garten die HR (nhd für Leute, die etwas tun)¹⁾ und zum anderen ist unsere Anwesenheit im Haus, der mit uns bestehende Vertrag ein Argument, den Standort zu erhalten.

Der Förderverein Stille Straße e.V. feierte kürzlich sein zehnjähriges Bestehen mit einer Festveranstaltung im Schloß Schönhausen. In seiner Rede unterstrich der Berliner Bürgermeister, Senator für Kultur und Europa Dr. Klaus Lederer, die Bedeutung der Einrichtung und des Fördervereins als sozialer Anker in Pankow, er sprach von der Selbsthilfe hin zur Selbstständigkeit. Insofern sind wir guter Hoffnung, dass unsere Gruppe, unser Standort noch eine Weile in dieser Form existieren darf.

Bei der Festveranstaltung wurde das Durchhaltevermögen der Hausbesitzer seinerzeit gewürdigt in Anbetracht ihres Alters, die Kraft der Alten, der Gemeinschaft. Erinnerung wurde an das Echo in der Presse bis nach Übersee.

Und wir als Gruppe im Kreuzbund können von denen, die damals die Stille Straße besetzt haben,

lernen, vom Willen, etwas zu erreichen, von der Kraft der Gemeinschaft, die uns trägt, unser Ziel dauerhafte Abstinenz zu erreichen.

Womit wir beim Thema wären, genauer bei einem der Themen in der vergangenen Ausschusssitzung, bei den in den Arbeitsgruppen angebrachten Gleichnissen von der gemeinsamen Kraft und der gegenseitigen Hilfe.

Es ist nicht nur die Gemeinsamkeit innerhalb der Gruppe, sondern wir können auch die anderen unterstützen. Wir sehen, sie sind in Not, wollen die Aufgabe bewältigen, das Haus Stille Straße in Ordnung zu halten.

Wir sind dem Aufruf zum Subbotnik gefolgt, zwar nicht Lenins Subbotnik sondern Peters Arbeitseinsatz. Wir haben uns über die Gruppe hinaus sozialisiert.

Wir haben uns, unsere Gruppe, fast zum selben Zeitpunkt gefeiert. Wir sind seit fünf Jahren in der Stillen Straße und fühlen uns dort wohl bei unseren Hausherrn.



Im Alltag des Gruppenlebens sind wir eine ganz normale Gruppe, einige haben uns aus verschiedenen Gründen verlassen, einige haben uns besucht, um uns kennenzulernen, der „harte Kern“ ist geblieben, eine Gruppe, die ihren Jahreskreis hat mit Weihnachtsfeier, Grillparty und Gruppenausflug, eine Gruppe, die sich in Offenheit mit den Problemen der Weggefährten auseinandersetzt und in gegenseitiger Hilfe Mut und Kraft gibt, in zufriedener Abstinenz zu leben. Es sind nicht alle Gruppenrunden gleich, aber: solange wir die Weggefährten brauchen und diese die Gruppe brauchen, sind wir auf einem guten Weg.

Bernd Heeder, Gruppe Stille Straße, Pankow

Anmerkung:

¹⁾ HR = human resources, nhd = neuhochdeutsch, auch Manager Deutsch





MITGLIEDERPFLEGE

Danke für eure Unterstützung

Ehrenamtstag in der Tübinger

Der Kreuzbund ist, wie es schon im Untertitel unseres Verbandes heißt, ein Selbsthilfe- und Helferverein für Suchtkranke und Angehörige.

Am Samstag, den 03. September standen die Helfer für den Kreuzbund im Mittelpunkt des Geschehens. Denn ohne die vielen freiwilligen und ehrenamtlich Tätigen kann der Kreuzbund seine vielfältigen selbstgesteckten Aufgaben nicht erfüllen.

Zu diesen Aufgaben zählen insbesondere die Öffentlichkeitsarbeit mit den über das Jahr verteilten Terminen, die auch schon mal kurzfristig bedient werden wollen. Dazu gehört nicht nur das Stehen am Infostand, sondern auch der Transport der Materialien hin und zurück und vor allen Dingen auch die Vorbereitung.

Eine weitere wichtige Aufgabe ist die Information über die Suchtselbsthilfe in den Kliniken, auf den Entgiftungsstationen und auch in der Entwöhnungsbehandlung. Ohne die vielen Weggefährten, die diese Aufgabe regelmäßig wahrnehmen, manche von ihnen sogar wöchentlich, würden viele Hilfesuchende die Angebote des Kreuzbundes nicht kennenlernen.

Neben diesen beiden großen Aufgabenfeldern des Kreuzbundes gibt es noch eine Reihe weiterer Aufgabenfelder, die ebenso wichtig sind für den Erhalt und den Bekanntheitsgrad unseres Verbandes. Hierzu zählen unter anderem die Leitung und Mitarbeit in den verschiedenen Arbeitskreisen des Kreuzbundes, die Mitarbeit im und für das Redaktionsteam, die Vertretung des Kreuzbundes in diversen außerverbandlichen Gremien und Arbeitskreisen, Unterstützung bei der Vorbereitung und Durchführung unserer Freizeitangebote wie Himmelfahrt, Kulinarische Reise, Osterbrunch und vieles mehr.

Dazu zählt auch die Bereitschaft der Weggefährten tatkräftig mit anzupacken, wenn Geschick und/oder Kraft benötigt wird; bereit zu sein, notwendige Einkäufe zu erledigen. Dazu zählt ebenso dafür zu sorgen, dass immer das benötigte Material oder die Informationen bereitgestellt werden, diese vielfältigen Aufgaben zu erledigen.

Diese Aufzählung, die nicht den Anspruch der Vollständigkeit hat, macht deutlich, dass der Kreuzbund nur durch das Mitwirken aller das ist, was er ist. Eine Gemeinschaft von Menschen – Weggefährten

– die ein gemeinsames Ziel haben: Sich gegenseitig zu unterstützen und gemeinsam die Sucht zu überwinden. Es liegt an uns allen, dies auch für die Zukunft sicher zu stellen. Dafür müssen wir immer wieder um Unterstützung bitten und vor allem denen ein DANKESCHÖN sagen, die dies immer wieder tun.

DANKE zu sagen und das auch deutlich zu zeigen war dem Diözesanvorstand Anlass genug, zu einem Tag des Ehrenamtes in die Tübinger Straße einzuladen.

Eingeladen waren die Weggefährten, die sich über die Gruppenarbeit hinaus für den Kreuzbund engagieren und dafür ihre Freizeit mit anderen Menschen einschränken bzw. andere Tätigkeiten zurückstellen.

Vorbereitet und durchgeführt wurde das Fest von



allen Vorstandsmitgliedern, die die Einkäufe erledigten, die für das Grillen sorgten, die Kuchen backten, Salate zubereiteten, Tische eindeckten u.v.m..

Die Gäste mit der weitesten Anreise kamen aus Neubrandenburg und die ersten Gäste kamen aus



Frankfurt/O. Gegen 12:00 Uhr war die Mehrzahl der geladenen Gäste anwesend und die, die noch nicht da waren hatten noch mit dem Verkehr in der Stadt zu tun.

Der Grill war angeheizt, das Fleisch und die Würstchen lagen auf dem Grillrost, Kaffee und Tee waren gekocht. So konnte Erich, der Diözesanvorsit-

MITGLIEDERPFLEGE



zende die Gäste herzlich begrüßen und allen einen schönen Nachmittag bei guten Gesprächen wünschen.

Und Erichs Wunsch ging nach dem Stillen des ersten Hungers in Erfüllung. An allen Tischen und auch ringsherum saßen und standen die Gäste und Gastgeber (Vorstand) vertieft in Gesprächen. Es wurden Verabredungen für künftige Zusammenarbeit getroffen oder das ernsthafte Interesse an bestimmten Tätigkeitsfeldern bekundet. So wurde aus dem kleinen Dankeschönfest nicht nur ein netter Nachmittag unter Freunden, sondern er war auch ein Anfang von etwas Neuem.

Nachdem auch die Kuchen vertilgt waren, und diese von allen sehr gelobt wurden, begaben sich die Gäste, nachdem sie auch beim Abräumen noch halfen, langsam auf den Heimweg.

An dieser Stelle nochmal ein großes DANKE-SCHÖN an alle Helfer aus den Gruppen und dem Vorstand.

Ohne euer Engagement könnten wir es nicht schaffen!

Gruppe Frankfurt/O.



Die Grillspezialisten Lutz Hacke und Claudia Götze



Die Beilagen zum Grill



*Ehrenamt in der Selbsthilfe
ist keine Arbeit,
die nicht bezahlt wird.
Es ist Arbeit,
die unbezahlbar ist.*



MITGLIEDERPFLEGE



50 Jahre Mitgliedschaft

Ruth Krause Einzelmitglied

40 Jahre Mitgliedschaft

Oskar Kowalschuk	Einzelmitglied	Regina Markmann	Gruppe Hasselwerderstraße
Mariola Klemens	Einzelmitglied	Adelheid Singer	Einzelmitglied

30 Jahre Mitgliedschaft

Bernd Kutza	Gruppe Neubrandenburg	Renate Manke	Gruppe Kaulbachstraße
Klaus-Peter Zeising	Gruppe Joachim-Gott.-Weg	Marco Antony	Einzelmitglied
Lothar Werwein	Einzelmitglied	Manfred Krien	Gruppe Sterkrader Straße
Wolfram Hoch	Gruppe Hasselwerderstr.	Eveline Scholz	Einzelmitglied
Helga Minten	Einzelmitglied	Detlev Skowronek	Einzelmitglied

25 Jahre Mitgliedschaft

Klaus Eckert	Einzelmitglied	Brigitte Kießling	Gruppe Grunewaldstraße
Gabriele Radüntz	Gruppe Zabel-Krüger-D.	Thorsten Walter	Gruppe Flankenschanze
Reinhard Mewes	Gruppe Grunewaldstraße	Reinhard Ertel	Gruppe Zabel-Krüger-Damm
Walter Schwarz	Einzelmitglied	Gisela Schneider	Gruppe Frankfurt (Oder)
Ursula Bahr	Einzelmitglied		

20 Jahre Mitgliedschaft

Siegfried Nasky	Gruppe Neubrandenburg	Jörg Scheunemann	Gruppe Oberfeldstraße
Bruno Wielander	Einzelmitglied	Christa-Sabine Rohloff	Einzelmitglied
Olaf Juhnke	Gruppe Weißenburger Str.	Enrico Fanselow	Gruppe Neubrandenburg
Brigitte Appel	Gruppe Zabel-Krüger-D.	Wilfried Marx	Gruppe Brandenburg



15 Jahre Mitgliedschaft

Evelyn Hertenberg	Einzelmitglied	Peter Lah	Gruppe Herthastraße
Jutta Pampuch	Einzelmitglied	Zamur	Gruppe Joachim-Gott.-Weg
Sabine Hentschel	Gruppe Hasselwerderstr.	Nante Rehfeld	Gruppe Herthastraße
Bernd Lochner	Gruppe Alt-Lietzow	Olaf Naumann	Einzelmitglied
Ralph Buchmann	Einzelmitglied	Heinz Schmidt	Gruppe Kaulbachstraße
Rose Sehring	Einzelmitglied	Ursula München	Einzelmitglied
Horst Müller	Einzelmitglied	Michael Bleiß	Einzelmitglied
Klaus Bottroff	Einzelmitglied		

10 Jahre Mitgliedschaft

René Merch	Gruppe Oberfeldstraße	Heide Thiel	Einzelmitglied
Barbara Melian-Ploigt	Einzelmitglied	Franz Rettenböck	Gruppe Kaulbachstraße
Helga Semmler	Einzelmitglied	Fred Gauda	Einzelmitglied
Heiko Kieseling	Gruppe Friedrichstraße	Axel Schönwald	Gruppe Wichernstraße
Hartmut Knorr	Gruppe Gorgasring	Detlef Behrend	Gruppe Kladower Damm
Sigrid Neugebauer	Gruppe Stille Straße		

5 Jahre Mitgliedschaft

Thomas Böttcher	Gruppe Grunewaldstraße	Grit Bresemann	Gruppe Grunewaldstraße
Reiner Mokros	Gruppe Frankfurt (Oder)	Torsten Schikora	Gruppe Kastanienallee
Michael Walther	Einzelmitglied	Jörg Kroll	Gruppe Grunewaldstraße
Edwin Schmidt	Gruppe Perleberg		



DEIN FREUND UND HELFER

Alkohol – Dein Freund und Helfer

Wir tranken vor Glück;
und wurden unglücklich!

Wir tranken aus Freude;
und fühlten uns miserabel!

Wir tranken aus Geselligkeit;
und bekamen Streit!

Wir tranken aus Freundschaft;
und schufen uns Feinde!

Wir tranken, um schlafen zu können;
und wachten übernachtigt auf!

Wir tranken, um sprechen zu können;
aber wir stammelten nur!

Wir tranken, um uns himmlisch zu fühlen;
und hatten die Hölle!

Wir tranken, um zu vergessen;
aber die Gedanken holten uns ein!

Wir tranken, um frei zu werden;
und wurden abhängig!

Wir tranken, um Probleme zu lösen;
aber diese wurden immer mehr!

Wir tranken, um mit dem Leben fertig zu werden;
und luden den Tod ein!

entnommen aus „Quo Vadis, April 2022“

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,
„EINER FÜR ALLE - ALLE FÜR EINEN“

Unter diesem Motto stand unsere diesjährige Diözesanausschusssitzung vom 28. - 30. Oktober in Kirchmöser. Anwesend waren die Leiter aller 8 Gesprächskreise, aber von unseren 36 Gruppen waren leider nur 20 vertreten.

Am Freitagabend wurde von unserem Vorsitzenden die Änderung der Präambel angesprochen und da einige Wenige das erste Mal an der Sitzung teilnahmen, wurde eine Vorstellungsrunde gemacht. Am darauffolgenden Morgen führte uns unser Geistlicher Beirat in das Thema ein:

Weggefährtinnen und Weggefährten im Kreuzbund, die ein Ehrenamt übernommen haben oder übernehmen, sind NICHT DIENSTLEISTENDE aller Weggefährt/innen, SONDERN UNTERSTÜTZENDE aller Weggefährt/innen. Alle Weggefährt/innen im Kreuzbund sind MITVERANTWORTLICH für das Leben und Überleben unseres Kreuzbundes.

Und dann ging es im Wechsel durch die vier Kleingruppen zu den folgenden Themen:

1. Der Blinde und der Lahme
 - Jeder kann etwas
 - Wenn sich nur jeder einbringt
1. Zwei Kameraden
 - Menschen sind Wegbegleiter
 - Wegbegleiter auch in Gefahren
3. Sieben Stäbe
 - Wichtig ist der Zusammenhalt
 - Verlässlichkeit und Verbundenheit machen stark
4. Die kleine Schraube
 - Jede/r ist wichtig und wertvoll
 - es ist gut, wenn das auch der/dem Anderen einmal gesagt wird

Ab 17:00 Uhr wurden die Ergebnisse zusammengetragen und nach dem Abendessen hielt Bernhard für uns den Gottesdienst mit Taizé-Gebet. Der Rest des Abends stand zur freien Verfügung.

Sonntagvormittag zogen wir das Fazit der Ausschusssitzung und im Grunde waren wir uns alle einig: Diejenigen, die anwesend waren, sind auch die, die sich im Kreuzbund engagieren und trotzdem sind sie bereit, immer wieder kurzfristige Aufgaben zu übernehmen und helfend einzuspringen, doch was ist mit den Weggefährt/innen aus



den fehlenden Gruppen? Allein aus Spandau waren von acht Gruppen nur drei vertreten.

Andrea hat es im folgenden Artikel wunderbar zusammengefasst. Besser hätte es niemand formulieren können.

Tina Tetzlaff

Liebe Weggefährten/innen,

die, die dabei waren, werden sich noch erinnern. "Die kleine Schraube" wird mich noch einige Zeit verfolgen.

Ich empfand die Ausschusssitzung als sehr aufschlussreich, es wurde lebhaft diskutiert, in der einen Gruppe mehr und in der anderen Gruppe weniger.

Allerdings möchte ich eher die ansprechen, die nicht anwesend waren:

Um unser Schiff (den Kreuzbund) zusammenzuhalten, sind ALLE Kräfte nötig, jede noch so kleine Schraube erfüllt einen Zweck. Lasst uns wieder näher zusammenrücken, lasst uns sprechen, schreiben und telefonieren.

Warum wart Ihr nicht dabei in Kirchmöser? Keine Zeit, keine Lust, kein Interesse?

Das wäre sehr schade!

Meldet Euch, schreibt E-Mails, übt Kritik, nehmt Kontakte wieder auf!

Kommt auch wieder zu den Mittwochsrunden! Der Kreuzbund ist mehr als die einzelne Gruppe!

Denn nur, wenn wir miteinander reden, uns gegenseitig zuhören, können wir etwas erreichen!

Ich hoffe, wir sehen uns bald und wünsche Euch eine besinnliche Weihnachtszeit!

Andrea Lamperty



MULTITAGUNG SENIOREN

Multiplikatoren Tagung 55+ im KSI Siegburg vom 19.08.-22.08.2022

An dieser Tagung nahmen Eva Schwarz und Claudia Götze aus dem DV Berlin teil.

Eva hat sich an diesem arbeitsreichen Wochenende entschlossen, die Nachfolge unseres langjährigen Multiplikators Hans-Joachim Krüger, der im Juni dieses Jahres plötzlich verstorben ist, anzutreten. Wir danken ihr für dieses große Engagement und sind froh, dass sich aus den Reihen der Berliner Senioren jemand gefunden hat, Verantwortung zu übernehmen.

Beide Teilnehmerinnen aus Berlin wollten eine kleine Zusammenfassung zu Papier bringen, welche sich nun durch den hervorragenden Bericht der Multiplikatoren aus dem DV Köln erledigt hat. Vielen herzlichen Dank an Ehrenfried Walkstein und Christel Freitag.

Besser hätten wir das auch nicht schreiben können.

Hier nun der Bericht aus dem DV Köln:

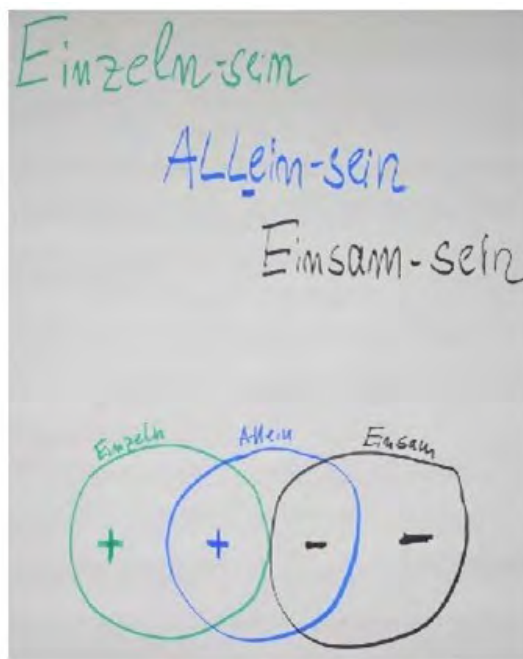


17 Multiplikatoren aus 11 Diözesanverbänden, die Arbeitsbereichsleiterin Margit Köttig und der Referent Dr. Michael Tremmel haben sich im Katholisch-Sozialen-Institut (KSI) zur Tagung 2022 getroffen

Thema: Abstinente Älterwerden mit der Erfahrung Einzelne/r zu sein

Unser Thema in diesem Jahr klingt ungewohnt und die Teilnehmer tasteten sich an die Fragestellung wann bin ich „Einzelne/r“ heran. Es zeigte sich, dass viele Teilnehmer große Mühe hatten, der Erfahrung Einzelne zu sein, in der eigenen biographischen Entwicklung und heute in ihrem gegenwärtigen

Alltag nachzuspüren. Zudem stellte sich die Frage, was es heißen könnte, auch aufgrund des Älterwerdens, zukünftig als Einzelne/r zu leben – und dies immer mit der Unterscheidung zum Allein-sein oder gar Einsam-sein.



Wir haben uns mit der Tatsache auseinandergesetzt, dass wir als Menschen primär Einzelne sind, ohne das zu bewerten, auch wenn belastende Erfahrungen, die das Einzel-sein mit sich bringen kann, da sein können. Denn das Einzel-sein sollte als eine positive Erfahrung der eigenen Existenz bewusst werden und somit als eine Chance erlebt werden.

Je länger der Meinungs-austausch stattfand, desto sicherer wurde das Gespür dafür, den Unterschied zum Allein-Sein und Einsam-Sein herauszufinden.

In diesem Zusammenhang ergab sich dann die Lebensfrage und dies nicht nur für das abstinente Älterwerden, sondern für den gesamten Lebensweg

Du musst es allein schaffen

aber Du schaffst es nicht allein!

Du musst es allein schaffen! Was bedeutet das für die, die das sagen? Was bedeutet das für die, denen das gesagt wird? Was ist konkret damit gemeint? Wie sieht das aus? Dass ein jeder Mensch wesentlich auch Einzelner ist, das ist eine Tatsache unseres Lebens. Es gilt, aus dieser Tatsache eine Aufgabe zu machen – für das eigene Leben

MULTITAGUNG SENIOREN



und Denken. Es geht dabei nicht etwa nur um Selbstverwirklichung und Selbstdarstellung, sondern vor allem um Selbstüberwindung: um Arbeit an sich selbst (den inneren Schweinehund dresieren) – um das Überwinden von Hemmnissen, Illusionen, Gewohnheiten und Süchten.

Ein Aspekt dieser Bedeutung wird von diesem Text auf den Punkt gebracht:

Anfangen

Ganz gleich, wie beschwerlich das Gestern war, stets kannst du im Heute von Neuen beginnen.

Ein weiteres Thema der Tagung war die Vorstellung des Kreuzbund-Chat. Ein wichtiger Aspekt der zukünftigen Arbeit im Kreuzbund. Der Kreuzbund-Chat ist insbesondere interessant für Teilnehmer, die aus welchen Gründen auch immer nicht an Gruppen-Treffen teilnehmen können. Online Angebote werden mittelfristig besonders auch für ältere Mitglieder im Kreuzbund attraktiv sein.



Der Erfahrungsaustausch zwischen den Teilnehmern nahm einen wesentlichen Raum ein. Die Bedeutung und die Funktion der Arbeitsbereiche, die Stellung der Beauftragten innerhalb ihrer Verbände, den Gruppenleitungen vor Ort und gegenüber den Vorständen. Es ist immer wieder interessant und bereichernd für die eigene Arbeit zu erfahren, wie andere Beauftragte Ideen einbringen und umsetzen.



Grundlage waren die für die Tagung dargestellten Angebote und Aktivitäten Senioren/55 plus in den einzelnen Diözesanverbänden. Genauso vielfältig wie die Gruppen im Kreuzbund sind hier auch die Aktivitäten. Gerade die neuen Beauftragten konnten hier von den mehrjährigen Erfahrungen profitieren, es konnten Fragen gestellt und gemeinsam Antworten entwickelt werden.

In der Abschlussrunde zeigte sich, wie sehr das Thema Einzel-sein bei einzelnen Teilnehmenden weitergewirkt und Eindruck hinterlassen hat:

„Ich bin als Einsamer gekommen. Ich kann mich jetzt auch etwas anders sehen: als Einzelner fahre ich wieder heim. Das tut mir gut!“

„Es war nicht leicht, mit der neuen, fremden Bezeichnung *Einzelner* zu arbeiten; aber mit der Zeit ging das immer besser und sie eröffnete eine weitere, eher auch positive Sicht auf das Alleinsein.“

„Ich hab' einige Jahrzehnte alleingelebt und lebe heute immer noch allein. Mich als Einzelne zu verstehen, legt mir nahe, dass ich mich dafür nicht erklären oder gar entschuldigen müsste.“

Die Tagung hat den Multiplikatoren wieder gezeigt, wie wichtig der Kreuzbund und die Arbeit, die dort in den Gruppen geleistet wird, gerade für die ältere Generation ist. Es ist lebenswichtig abstinenz zu werden und zu bleiben. Es ist kein Selbstläufer nach langjähriger Abstinenz auch im Alter ohne Suchtmittel zu leben. Gerade, wenn die Einsamkeit im Alter als negatives Gefühl überwiegt, ist die Gefahr da, rückfällig zu werden. In den Gruppen können wir uns immer wieder die Hilfe holen, die es uns möglich macht „es alleine zu schaffen“.

Ehrenfried Walkstein AB 55+ /Senioren im DV Köln und Christel Freitag





Berlin



Im Interview: Klaus Noack vom Kreuzbund Berlin

Suchtfreies Leben – wie schaffe ich das?

Suchterkrankungen sind oft Themen, die Mitarbeitende der Polizei Berlin und der bezirklichen Ordnungsämter beschäftigen. Doch was kann ich unternehmen, wenn ich oder Angehörige von einer Sucht betroffen sind? Wo und wie erhalte ich Hilfe? Unser Landesredakteur Kay Biewald traf sich dazu mit Klaus Noack vom Kreuzbund Berlin in der Geschäftsstelle in Wilmersdorf.

Klaus Noack, welche Tätigkeit führen Sie beim Kreuzbund Berlin aus? Ich bin schon langjährig als ehrenamtlicher Gruppenleiter und als Beisitzer im Vorstand des Kreuzbund Diözesanverbands Berlin e. V. tätig. Bis 2018 war ich viele Jahre als Vorsitzender des Kreuzbunds Berlin aktiv.

Was ist der Kreuzbund Berlin e. V.? Der Kreuzbund als katholischer Verband bietet Suchtkranken und Angehörigen Hilfe, um aus der Sucht auszustiegen. Die Art des Suchtmittels spielt hierbei keine Rolle. Auch Familienangehörige, Partner:innen oder auch Arbeitskolleg:innen von Suchtkranken können sich an uns wenden.

In vielen Berliner Bezirken sind wir mit insgesamt 31 Selbsthilfegruppen sowie im Regionalverband Brandenburg/Mecklenburg-Vorpommern mit sieben Gruppen vertreten. Insgesamt ist der Kreuzbund in 15 von 16 Bundesländern organisiert. Der gemeinnützige, eingetragene Verein finanziert sich aus Mitgliedsbeiträgen, Spenden und zweckgebundenen Zuwendungen öffentlicher und kirchlicher Stellen.

Welche Hilfe bietet er an? Das Hauptangebot sind die Selbsthilfegruppen, die sich regelmäßig einmal wöchentlich für circa 90 Minuten zum Grup-

pengespräch treffen. Dabei werden bewusst die Themen Sport, Religion und Politik nicht besprochen. Das Ziel durch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist es, dass die Teilnehmenden wieder ihr Leben in den Griff bekommen, ohne wieder zum Suchtmittel zu greifen. Jede(r) Einzelne(r) entscheidet dabei selbst, was sie/er aus dem Gruppengespräch im tatsächlichen Leben umsetzt. In den Gruppen wird also nie gesagt, DU musst das so machen, um von der Sucht loszukommen. Die Teilnahme ist nicht anonym, jedoch bleiben die Inhalte der Gespräche immer in der Gruppe und über die Teilnahme wird gegenüber Dritten keine Auskunft erteilt.

Darüber hinaus gibt es auch themenspezifische Gruppen nur für Männer, Frauen, Singles, Senioren, junge Menschen bis 35 Jahre, Angehörige beziehungsweise Depressionserkrankte, die sich einmal monatlich treffen. Der „Junge Kreuzbund“ trifft sich wöchentlich.

Außerdem bieten wir umfangreiche Seminare an, die jeweils von Freitagabend bis Sonntagmittag mit maximal 20 Personen zu einem günstigen Eigenanteil durchgeführt werden. Mitglieder unseres Verbands erhalten hier einen Preisnachlass.



Klaus Noack ist seit vielen Jahren ehrenamtlicher Gruppenleiter und als Beisitzer im Vorstand des Kreuzbund Diözesanverbands Berlin e. V. tätig.

Wer leitet die Selbsthilfegruppen? Aus den Teilnehmenden der Gruppe werden alle drei Jahre die Gruppenleitungen gewählt. Diese Personen sind selbst betroffen und können bei den Fachseminaren von uns gestärkt werden. Viele bleiben lange in den Gruppen und geben ihre Erfahrungen weiter.

Wer sind die Aktiven im Kreuzbund? Alle Aktiven aus dem zehnköpfigen Vorstand sind beziehungsweise waren Gruppenleiter(innen) beziehungsweise Gruppenmitglieder. Der ehrenamtliche Vorstand trifft sich einmal im Monat. Zusätzlich haben wir noch Beauftragte für Frauen, Männer, Senioren, junge Menschen und weitere Bereiche.

Wie wird in den meisten Fällen Kontakt zum Kreuzbund aufgenommen? Viele erhalten die Informationen vom Kreuzbund von einer Suchtberatungsstelle. Jede(r) Interessierte bekommt auch unsere Telefonnummer und E-Mail-Adresse in einer Fachklinik.

Wo und wann kann ich an einer Gruppe teilnehmen? Wer an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen möchte, kann das jederzeit auch ohne Anmeldung tun. Die Termine stehen auf unserer Homepage unter <https://www.kreuzbund-berlin.de/gruppe-finden> oder können über unsere Geschäftsstelle telefonisch oder per E-Mail erfragt werden. Die Gruppen treffen sich in Räumen von Kirchen, Seniorenfreizeiteinrichtungen, Beratungsstellen und auch in einigen Bezirksämtern an den Werktagen Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag. Den Mittwoch haben wir spezifischen Gesprächskreisen vorbehalten.

Welche Suchterkrankungen werden besprochen? Zu mehr als 80 Prozent ist der Alkoholkonsum die häufigste Suchterkrankung. Danach folgen Medikamentenmissbrauch und seit circa 2 bis 4 Jahren der Konsum von illegalen Drogen. In einzelnen Fällen kommt auch die Sucht wegen Glücksspiel vor. Das Kernthema ist jedoch bei allen Suchterkrankten, wie die/der Betroffene damit umgeht, wenn der Druck zu groß wird.

In welchen Sprachen unterhalten sich die Teilnehmenden? Die Gespräche in den Gruppen und Gesprächskreisen finden ausschließlich in Deutsch statt. Wir vermitteln auf Nachfrage nach anderen Sprachen an die Landesstelle Berlin für Suchtfragen e. V. in Berlin-Charlottenburg. Sie bietet auch fremdsprachliche Selbsthilfegruppen an. Unter <https://www.landesstelle-berlin.de/> können alle Angebote eingesehen werden.

Vielen Dank für das interessante Interview, Herr Noack. ■



Eindrücke vom Kliniksonntag am 02.10.2022

Durch Schienenersatzverkehr und anderen Verkehrseinschränkungen starteten wir, mit mehr Teilnehmer/innen als angemeldet waren, etwas verspätet in den offiziellen Teil des Sonntagvormittags.

Wir finden in den Kliniken nur noch selten den „reinen Alki“ vor. In den meisten Fällen handelt es sich um Mischkonsum und hier oft nicht nur um zwei oder drei Substanzen. Diese können zwar überwiegen, aber oft wird konsumiert, was gerade zu bekommen ist.

Auch Patienten der Spiel- und Internetsucht saßen in letzter Zeit des Öfteren in unseren Vorstellungen und berichteten, dass sie zwar keine körperlichen jedoch unter ebensolchen psychischen Entzugerscheinungen zu leiden haben.

Michael Bleiss (Junger Kreuzbund) berichtete aus seinem eigenen Leben und hob noch einmal sehr deutlich hervor, dass der Weg zum Ziel, dauerhaft ein suchtmittelfreies Leben zu führen, bei allen Süchten, unabhängig vom Suchtmittel, identisch ist, divers sind lediglich Konsum und Entgiftung.

Ein rege Diskussion, aber auch direkte Fragen an Michael folgten. Fazit ist: Vorurteile, die evtl. in einigen Gruppen noch vorhanden sein könnten, müssen unbedingt abgebaut werden. Hier sind unsere Gruppenleiter gefragt, um die Gruppenteilnehmer/innen davon zu überzeugen, dass jede Abhängige und jeder Abhängige, der den Weg aus der Sucht sucht, unserer Unterstützung bedarf.

Im Anschluss daran tauschten die Vorstellenden ihre eigenen Erfahrungen in der Klinikarbeit aus.

Sehr erfreulich war zum Abschluss der Veranstaltung, dass alle Anwesenden sich bereit erklärt haben, auch im nächsten Jahr weiterhin den Kreuzbund in den Kliniken zu vertreten und wir einen „Interessierten“ als „Neuen“ gewinnen konnten.

Wenn auch ihr Lust dazu habt, auch wenn ihr ganz neu bei uns seid, anderen Leuten im Team zu helfen und ihnen einen Weg in ein drogenfreies Leben aufzeigen wollt, dann meldet euch bei

Thorsten Walter (0173 6028876) oder
Tina Tetzlaff (0151 50402923)

Wir freuen uns über jeden Anruf!!!



Seminare, die uns in der Klinikarbeit unterstützen

Klinikseminar 2023
19.-21.05.2023 am Seddiner See

Rüstzeug für die Vorstellungen in den Kliniken

Wir möchten allen Interessierten und euch, die ihr in den Kliniken den Kreuzbund vorstellt, die „Arbeit“ erleichtern und gemeinsam mit euch erarbeiten, welches Rüstzeug uns in Zukunft bei den Vorstellungen in den Kliniken hilfreich sein kann.

Wir können nur Alkohol!??
21.-23.07.2023 am Seddiner See

„Öffnung für andere Suchtformen und andere Lebenswelten - eine Frage der Haltung“

Dieses Seminar ist ein Angebot, sich mit Toleranz, Chancen und eigenen Grenzen auseinanderzusetzen. Ziel ist es, Menschen mit anderen Suchtformen in Kreuzbundgruppen so zu integrieren, dass sich alle gegenseitig bereichert fühlen und dass Trennendes und Verbindendes Platz findet.



Das Gasthaus

Dieses menschliche Dasein ist ein Gasthaus.
Jeden Morgen ein neuer Gast.

Freude, Depression und Niedertracht -
Auch ein kurzer Moment von Achtsamkeit
kommt unverhofft als Besucher.

Begrüße und bewirte sie alle!

Selbst wenn es eine Schar Sorgen ist,
die gewaltsam dein Haus seiner Möbel entledigt,
selbst dann behandle jeden Gast ehrenvoll.
Vielleicht reinigt er dich ja für neue Wonnen.

Den dunklen Gedanken der Scham und Bosheit -
Begegne ihnen lachend an der Tür
und lade sie zu dir ein.

Sei dankbar für jeden der kommt,
denn alle sind zu deiner Führung
geschickt worden aus einer anderen Welt.

Rumi, Sufi-Dichter aus dem 13. Jh.

Tina Tetzlaff



ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Wir waren dabei -

im Märkischen Viertel,
auf dem Spandauer Marktplatz,
im Sankt-Hedwig-Krankenhaus
und dem Suchtselbsthilfetag der Landesstelle

„Tag der Menschen mit und ohne
Behinderungen“

27. August 2022 von 11 - 16 Uhr

Bild:
BA Reinickendorf

Der 29. Tag für Menschen mit und ohne Behinderungen fand am Sonnabend, 27. August, erstmals auf dem Stadtplatz der GE-SOBAU im Märkischen Viertel statt. Eingeladen waren alle Berlinerinnen und Berliner. Eröffnet wurde der Tag vom Bezirksbürgermeister Uwe Brockhausen (SPD). Von 11 bis 16 Uhr konnten die Besucher sich bei 35 Verbänden, Selbsthilfegruppen und Hilfsmittelherstellern über deren Angebote informieren. Bei angenehmem Wetter erlebten die Zuschauer ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm. Viele engagierte Künstlerinnen und Künstler zeigten ihr Können.



Unser Stand wurde betreut von Olaf Juhnke, Reiner Gilka-Bötzow, Hartmut Knorr und Thomas Träger.



Soziales, gesundes und
internationales Spandau

24. September von 11-17 Uhr



Besonders in diesen unruhigen Zeiten ist ein Zeichen der Gemeinsamkeit, der unbekümmerten Zusammenkunft und des Austauschs von immenssem Wert, sagte die Spandauer Bürgermeisterin Dr. Carola Brückner (SPD) in ihrer Begrüßungsrede. Spandau ist vielfältig, bunt und bietet im Sozial- und Gesundheitsbereich Angebote und allerlei Aktuelles. An rund 50 Ständen und Aktionsflächen konnte man sich darüber informieren, welche vielfältigen Angebote Spandau zu bieten hat.

...und wir waren dabei. Wir, das sind Andrea Lamperly, Claudia Götze, Hannelore Leißner, Tina Tetzlaff, Hartmut Knorr, Olaf Juhnke und Thomas Träger. Wir hatten einige interessante Gespräche, u.a. mit einer jungen Frau, selbst trockene Alkoholikerin, die sich ernsthafte Sorgen um ihren pubertierenden Sohn machte und aktiv mit dem Kreuzbund zusammenarbeiten wollte. Leider haben wir nichts mehr von ihr gehört.

Doch der Burner war der Rauschbrillen-Parcours, der auch bei der Jugend regen Anklang fand. Von der Bezirkspolitik wurden wir leider total ignoriert, was in den Jahren zuvor nicht der Fall war.



Den zeitgleichen Termin am 24. September der „Berliner Seniorenwoche“ mussten wir aus „personellen Gründen“ leider absagen und beim

Ehrenamtsfest des Erzbistums Berlin im Friedrichstadt-Palast am Nachmittag des 24. September haben uns Gitti Appel, Rolf Vogler und Renate Manke würdevoll vertreten.



**Sommerfest im
Alexianer St. Hedwigs-Krankenhaus am
30. September von 13-16 Uhr**

Zum zweiten Mal in diesem Jahr fanden wir uns im Sankt-Hedwig-Krankenhaus in Berlin-Mitte ein, um den Kreuzbund zu repräsentieren. Wieder hatten wir sehr gute Gespräche und konnten den interessierten Patienten und Besucherinnen unsere Selbsthilfe-Broschüre, den START-UP- und die Kreuzbund-Flyer mitgeben, die gerne angenommen wurden.



Es herrschte eine sehr angenehme Atmosphäre, die noch durch die Angebote für das leibliche Wohl unterstützt wurde. Hier vertreten wir den Kreuzbund immer besonders gerne.



**Suchtselbsthilfetag der Berliner
Landesstelle für Suchtfragen
am 08. Oktober von 11 - 15 Uhr**

Alternativen zur Sucht...
moderne, attraktive Suchtselbsthilfe
So lautete das Thema des 17. Sucht-Selbsthilfetages der Berliner Landesstelle und wir, Petra Rother und ich, betreuten den KREUZBUND-Infostand.

Nach der Begrüßung durch die Geschäftsführerin Frau Angela Grube und dem Vorsitzenden Herrn Dr. Thomas Reuter, verlas Dr. Alexander T. Stoll die Grußworte der Deutschen Rentenversicherung und Frau Heide Mutter, die Berliner Landesbeauftragte, begrüßte im Anschluss daran, das Publikum.

Den darauffolgenden Vortrag „Die Einsamkeit - Wissenswertes über einen besonderen Schmerz...“ hielt Herr Prof. Dr. Mazda Adli, Chefarzt Fliegener Klinik Berlin.

Es schloss sich als zweiter Vortrag „Game Over 2.0 oder die neuen Süchtigen“, gehalten von Herrn Robert Schöneck, Direktor Salus-Klinik Lindow, an.

Wir konnten einige wenige Gespräche mit den Besucher/innen führen und nach dem vegetarischen Mittags-Imbiss, fanden sechs Gruppenangebote mit unterschiedlichen Themenstellungen statt, an denen wir leider nicht teilnehmen konnten, da wir nicht gelistet waren. So war unser Einsatz gegen 14:00 Uhr beendet.

Die Berichte und Videos des Fachtages sind unter https://www.landesstelle-berlin.de/nachzulesen_bzw._anzuschauen.



Tina Tetzlaff



ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Tag der offenen Tür 05.07.2023

von 14:00 bis 19:00 Uhr



Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,
unser Kreuzbund in Berlin, Brandenburg und Mecklenburg/Vorpommern hat mehr als 30 Selbsthilfegruppen, mehrere zielgruppenorientierte Gesprächskreise, über 100 Einzelmitglieder, regelmäßig stattfindende Freizeitangebote und stellt in 16 Kliniken vor. Das sind Zahlen, auf die wir stolz sein können und das sollten wir auch nach außen publizieren.

Pandemie bedingt fanden die Vorstellungen in den Kliniken in den letzten zwei Jahren eingeschränkt statt. Darunter hat bis heute die Kommunikation mit den Einrichtungen zum Teil gelitten.

Auch konnten wir in den Jahren 2020/21 nur 3 Standpräsentationen durchführen, davon eine für Fachkräfte und auch in diesem Jahr waren es noch nicht viel mehr.

Die Kontakte zur professionellen Suchthilfe, den offiziellen Stellen der Gesundheitsfürsorge, unseren Förderern und innerhalb der Sucht-Selbsthilfverbände sind ebenfalls noch eingeschränkt, wenn überhaupt noch vorhanden.

Es wird Zeit uns wieder in Erinnerung zu bringen. Das können wir nur erreichen, wenn wir die dazu notwendige Aufmerksamkeit auf uns lenken und was bietet sich dazu besser an, als ein „Tag der offenen Tür“, um unsere Angebote in einem angemessenen Rahmen zu präsentieren und allen Interessierten unsere Arbeitsweise zu erklären und Rede und Antwort zu stehen.



Dazu sind die Ideen und die Mithilfe aller Weggefährtinnen und Weggefährten gefragt. Wir bauen ganz fest darauf, dass wir die Unterstützung von euch und aus den Gruppen bekommen.

Unsere Ausschusssitzung stand unter dem Motto
„**Einer für alle - Alle für einen**“
und darauf setzen wir.

Macht euch Gedanken wie ihr euch einbringen und uns unterstützen könnt.

Jede/r von euch kann auf das bisher Geleistete stolz sein. Präsentiert eure Gruppe, euren Gesprächskreis oder euch selbst in Form von Chroniken, Bildern, Schilderungen, eure Anwesenheit am 08.07. mit Gesprächen und lasst eurer Fantasie freien Lauf. Ihr habt bestimmt noch ganz andere Ideen, damit wir unseren Kreuzbund ins rechte Licht rücken können und in der Öffentlichkeit wieder die Anerkennung erhalten, die uns gebührt.

Lasst uns diesen Tag gemeinsam vorbereiten und zusammen durchführen, damit er nicht nur für unsere Gäste sondern auch für uns ein unvergessliches Erlebnis wird.

**Wir zählen auf euch,
denn nur gemeinsam sind wir stark!**

Weitere Infos werden Anfang des Jahres in die Kästen verteilt und per E-Mail versandt.

Als Ansprechpartner stehe ich euch jederzeit persönlich, unter 0151 5002923 /030 335 058 42 oder per E-Mail tinatetzlaff@kreuzbund-berlin.de zur Verfügung.



FASD - Fachzentrum
SONNENHOF
Evangelischer Verein
www.fasd-fachzentrum.de

vista



SPAx



BEZIRKSAMT
SPANDAU
VON BERLIN

Abt. Jugend und Gesundheit
OE Qualitätsentwicklung,
Planung und Koordination

So, wie hier abgebildet, sollte unser Logo in Zukunft wieder auf vielen Veranstaltungsplakaten zu sehen sein.

VERANSTALTUNGEN 2022

24.12.2022

31.12.2022



**Heiligabend im Kreuzbund
am 24. Dezember 2022
ab 16:00 Uhr
im Bistro**

Wir laden euch herzlich ein,
Heiligabend traditionell bei Kaffee, Kuchen
und Würstchen mit Kartoffelsalat
mit uns gemeinsam zu verbringen.

Wir bitten um telefonische Anmeldung
bis Mittwoch, den 21.12.2022
bei Claudia Götze unter 030/857 843 80
oder per Mail unter Info@kreuzbund-berlin.de



KREUZBUND DIÖZESANVERBAND BERLIN E.V.
Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige
Tübinger Straße 5, 10715 Berlin

Wir freuen uns auf einen besinnlichen Nachmittag mit euch, auf gute Gespräche und natürlich auf Claudias fantastischen Kartoffelsalat mit den obligatorischen Würstchen.

Lasst uns gemeinsam singen, wenn nicht schön, dann wenigstens laut, aber auch über neue Ideen für das kommende Jahr nachdenken. Vielleicht hat einer von uns den einzigartigen Gedankenblitz, der uns viel Freude im neuen Jahr bereitet oder unser gemeinsames Handeln erleichtert.

Einige von euch können sich bestimmt noch an die Silvesterfeier vor drei Jahren erinnern. Wieviel Spaß wir bei der Scherztombola und den Montagsmalern hatten. Claudia und ich waren aber auch die richtigen Künstler, erstaunlich, dass ihr unsere Werke überhaupt erkennen konntet. Preise gibt es natürlich auch in diesem Jahr wieder, damit eure Fantasie so richtig beflügelt wird.

Auch das Tanzbein darf geschwungen werden und damit auch alle bis nach Mitternacht durchhalten, sorgt ein deftiges kalt-warmes Büffet.

Lasst uns feiern



**Samstag,
31.12.2022
ab 20:00 Uhr**

**im Bistro
Tübinger Str. 5
10715 Berlin**

Liebe Kreuzbundfreunde,
lasst uns feiern und das Neue Jahr gemeinsam begrüßen.
Es erwarten euch ein kalt- warmes Buffet,
die Montagsmaler, eine Scherztombola (Los-Preis 1,00 EUR)
und natürlich dürfen auch Humor, Musik und Tanz nicht fehlen.

**Kostenbeitrag 15,00 EUR / Gäste 20,00 EUR
Anmeldeschluss 23.12.2022**



Gemeinsam
Sucht
überwinden

KREUZBUND DIÖZESANVERBAND BERLIN E.V.
Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige
15.11.2022 T.T.





ALKOHOLFREIE GESELLIGKEIT



Fashion-Day in der Tübinger Straße

Am 15.10.2022 fand die erste Kleidertausch-Börse mit Modenschau in der Tübinger Straße statt. Anfangs war ich ein wenig skeptisch, weil ich mir das Ganze noch nicht so richtig vorstellen konnte. Aber dort angekommen, war ich doch beeindruckt, wie unsere Organisatorinnen (Eva, Edeltraud und Claudia) alles mit Liebe zum Detail hergerichtet haben. Auch der Kaffee und ein wenig „Hüftgold“ standen bereit.

Kaum war das Grußwort gesprochen, ging es auch schon los und unsere „Models“ gaben alles:



Nach anfänglicher Zurückhaltung aller Beteiligten kam doch dann sehr schnell super Stimmung auf. Schade war nur, dass einige wegen Krankheit absagen mussten.



Wir hatten alle jede Menge Spaß und für fast Jeden war auch etwas dabei. Ich freue mich schon auf die „Frühjahr/Sommer-Kollektion“ und bin mit Sicherheit wieder mit von der Partie!

Petra Gerbert,

Schwyrer Straße





Modenschau im Herbst 2022

Licht aus – Spot an

Laufsteg frei für Klamotten aus den 2020er Jahren und Modells aus dem vorigen Jahrhundert.

Alle bekamen freundlich begeisterten Beifall und die besten Stücke (der Kleidung) gingen weg wie warme Semmeln.

Auch die Spendenbereitschaft war freundlich zufriedenstellend.

Dies war ein vergnüglicher Nachmittag, der auf Wunsch der anwesenden Menge im Frühjahr 2023 wiederholt wird.

Eva aus dem Frauen- und Seniorengesprächskreis



Kleidertausch 2022

Das Kleidertausch-Event im Haus der Caritas in unserer „Tübi“ war ein voller Erfolg. Die Modenschau ist gut angekommen und hat allen Beteiligten Freude gebracht. So haben wir uns auf Wiederholungen jeweils zum Saisonwechsel festgelegt.

Der nächste Termin zum Kleidertausch mit Modenschau wird im Frühjahr stattfinden.

Am Samstag, den 18.03.2023
in der Zeit von 15.00 – 18.00 Uhr
im Bistro in der Tübinger Straße 5.

Bringt bitte saisongerechte Kleidung, Schuhe, Taschen, Accessoires (Tücher, Schmuck) und wer hat, Kleiderstange und Spiegel zur Ausleihe.

Anmeldungen bitte bei Claudia Götze im Büro unter 030 85784380. Für weitere Fragen gibt Edeltraud Tempel unter 0171 9140525 gerne Auskunft.



Edeltraud aus dem Frauengesprächskreis



Von Goa nach Walsrode - Auf Drogen und Psychosen

Mit 18 Jahren kommt Florian Reisewitz in Berührung mit der Goa-Szene – einer Musik-Szene, die wie kaum eine zweite mit dem Konsum von psychedelischen Drogen verknüpft ist. Eine Tatsache, die nicht ohne Folgen bleibt.

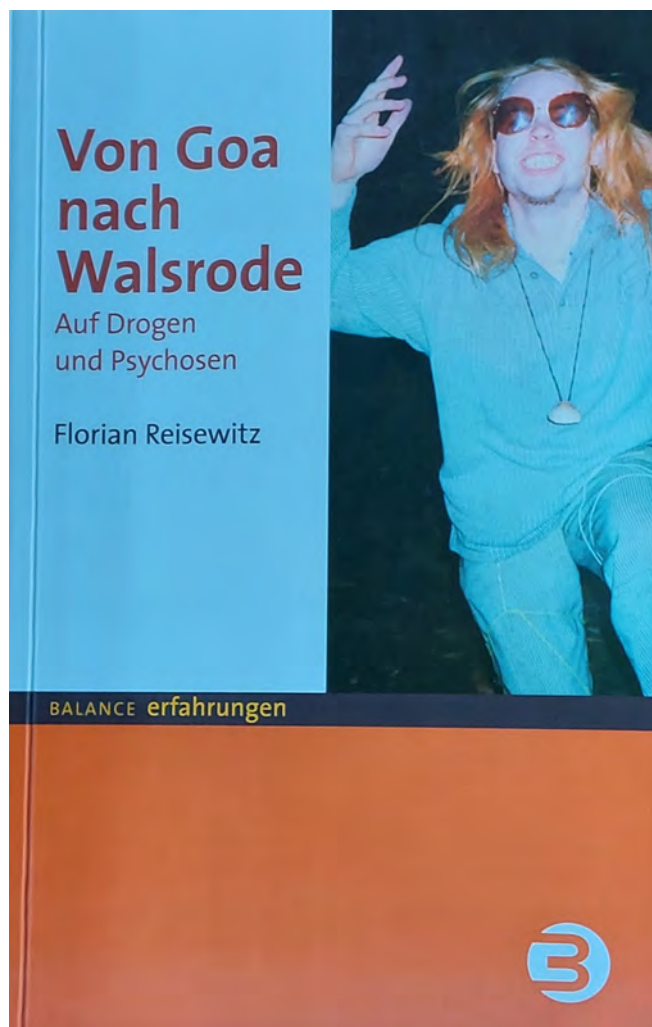
Mitreißend und ehrlich beschreibt der Autor, wie sich schleichend eine Psychose nähert, die ihn mehr als einmal in die Psychiatrie nach Walsrode führt. Ein Erfahrungsbuch – und mehr als das: ein Insiderbericht über eine besondere Partylandschaft, eine eindrückliche Schilderung von wahnhaftem Erleben und ein emphatischer Blick auf das hartnäckige Engagement, aber auch auf die zeitweilige Hilflosigkeit von Helfenden.

Florian Reisewitz studierte Germanistik, Politik und Soziologie in Hamburg. Seit August 2019 absolviert er eine Umschulung zum Fachinformatiker in Bremen.

>>Im Grunde ist es egal, ob jener Texaner mir nun etwas in den Drink gemixt hat oder nicht. Ich habe natürlich immer wieder darüber nachgedacht. Aber ändern konnte ich es nicht mehr, und vielleicht wäre die ganze Geschichte auch ohne diesen Menschen früher oder später ins Rollen gekommen.<<

In diesem Buch werden stellenweise die Wirkungen einzelner Medikamente beschrieben. Die Handelsnamen der besprochenen Medikamente sind mit dem Zeichen ® gekennzeichnet. Aus dem Fehlen dieser Kennzeichnung darf aber nicht auf die freie Verwendbarkeit eines Medikamentennamens geschlossen werden, es kann sich um gesetzlich geschützte Warenzeichen handeln, die nicht ohne Weiteres benutzt werden dürfen. In der Geschichte werden auch Suizidversuche thematisiert. Wenn Sie daran denken, sich das Leben zu nehmen, versuchen Sie, mit anderen Menschen darüber zu sprechen. Es gibt eine Vielzahl von Hilfsangeboten, bei denen Sie – auch anonym – mit anderen Menschen über Ihre Gedanken sprechen können.

Das geht telefonisch, im Chat, per E-Mail oder persönlich. Eine Übersicht gibt die Seite der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention: www.suizidprophylaxe.de. Am Ende dieses Buches finden Sie hilfreiche Anlaufstellen.



Liebe Weggefährten*innen,

wer dieses Buch lesen möchte, kann sich gerne mit mir in Verbindung setzen. Ich hinterlege es dann in der Tübinger Str. oder sende es per Post an Euch.

Viele Grüße, Andrea
andrealamperty@kreuzbund-berlin.de



Unser Spielenachmittag



Nach über 2-jähriger pandemiebedingter Auszeit wollen wir wieder im Jahr 2023 mit unserem Angebot starten. Wir planen dafür den 3. Sonntag eines Monats ab 14.00 Uhr ein.

Ort: Bistro im Haus der Caritas
Tübinger Straße 5, in 10715 Berlin- Wilmersdorf

Da uns einige unserer Mitspieler verlassen haben, ist unser Kreis im Moment recht überschaubar. Wir freuen uns daher über neue Gesichter, die Spaß haben, in einer geselligen, gemütlichen Runde den Sonntagnachmittag beim Kartenspielen zu verbringen.

Der 1. Termin kann dann nach Absprache festgelegt werden.

Wer Interesse hat, meldet sich bei Claudia Götze unter der Tel.-Nr. 030/85784380 im Büro.



Skatspieler gesucht !!



Wer Lust und Freude am Skatspielen hat, möge sich bei Thorsten Walter 0173 6028876 oder Claudia Götze 030 85784380 melden.

Ort und Zeit können individuell festgelegt werden.



Fußballübertragung in der Tübinger Straße

Ein kleiner Kreis fußballbegeisterter Weggefährten trifft sich derzeit sporadisch zu interessanten Spielen in der „Tübi“.



Wer Lust hat, dabei sein zu wollen, meldet sich bei Gerd Schmalor unter 0151 17194938 oder Bernd Stockfisch 0173 1958848.



Sonntags ins Museum

Aufgrund der mangelnden Beteiligung stellen wir unser kostenloses Angebot der gemeinsamen Museumsbesuche zum Jahresende ein.



TERMINE UND VERANSTALTUNGEN

Termine

Mittwochsstunden

11.01.2023* 08.03.2023* 18:30 Uhr als Zoom-Meeting
10.05.2023 12.07.2023 18:00 Uhr
13.09.2023 08.11.2023 18:00 Uhr

Ort: Begegnungszentrum - Bistro

Mitgliederversammlung:

Zeit und Ort werden rechtzeitig bekannt gegeben

Diözesanausschusssitzung:

27.10.2023 - 29.10.2023

St. Ursula Kirchmöser
Gränertstr. 27, 14774 Brandenburg/Kirchmöser

Kliniksonntag:

17.09.2023

Zeit: 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr
Ort: Begegnungszentrum - Bistro

Weitere Termine 2023

Suchtselbsthilfetagung der Landesstelle Berlin für Suchtfragen - Berlin

14.10.2023 11:00 Uhr

Ort: OSZ Kraftfahrzeugtechnik
Gierkeplatz 1 + 3, 10585 Berlin

Thema: Leben ohne Sucht -
Leben mit der Suchtselbsthilfe

Weitere Infos unter:

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

Suchtselbsthilfetagung der Brandenburgischen Landesstelle für Suchtfragen in Potsdam

Datum: wird noch bekannt gegeben

Ort: wird noch bekannt gegeben

Weitere Infos unter:

<https://www.blsev.de/termine/>

Veranstaltungen im Kreuzbund DV Berlin

Kulinarische Weltreise

25.02.2023 Sa. 18:00 Uhr
08.07.2023
25. 11.2023

Ort: Begegnungszentrum - Bistro
Themen werden rechtzeitig bekannt gegeben

Kleidertauschbörse und Modenschau

Sa. 18.03.2023 15:00 - 18:00 Uhr
Ort: Begegnungszentrum - Bistro

Osterbrunch

Mo. 10.04.2023 11:00 - 14:00 Uhr
Ort: Begegnungszentrum - Bistro

Alkoholfreie Familienfreizeit - „Himmelfahrt“

Do. 18.05.2023 10:00 Uhr - 15:00 Uhr
Ort: Tübinger Straße 5, 10715 Berlin

Tag der offenen Tür - Kreuzbund DV Berlin

Mi. 05.07.2023 14:00 Uhr - 19:00 Uhr
Ort: Tübinger Straße 5, 10715 Berlin

Weihnachtsmarktfahrt

Sa. 09.12.2023

Zielort: N.N.

Abfahrtszeit wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Heiligabend beim KREUZBUND

Mo. 24.12.2023 ab 16:00 Uhr

Ort: Begegnungszentrum - Bistro

Silvester beim KREUZBUND

Mo. 31.12.2023 ab 20:00 Uhr

Ort: Begegnungszentrum - Bistro

SEMINARTERMINE



SEMINARE 2023

Sem-Nr.	Datum	Titel	Ort	Referent
2301	20.01.2023	Seminar für Männer „Sexualität“	Schloss Gollwitz	Yvonne Tenner-Paustian
	22.01.2023			
	MS:07.12.22			
2302	17.02.2023	Frische u. Erfahrene „Wer seine Stärken nicht kennt“	Kirchmöser	Anke Michael Lutz Hacke
	19.02.2023			
	MS:04.01.23			
2303	24.03.2023	Von der Depression zur Lebensfreude	Kirchmöser	Ines Krahn
	26.03.2023			
	MS:08.02.23			
2304	14.04.2023	Kreuzbund kompakt	Elstal	Klaus Noack Karl-Heinz Fruth
	16.04.2023			
	MS:08.03.23			
2305	19.05.2023	Klinikseminar „Süchtige sind Tüchtige“	Seddiner See	Thorsten Walter Christine Tetzlaff
	21.05.2023			
	MS:05.04.23			
2306	16.06.2023	Frische u. Erfahrene „Spielend leicht“	Seddiner See	Petra Gerbert Lutz Hacke
	18.06.2023			
	MS:03.05.23			
2307	21.07.2023	Wir können nur Alkohol!?? Öffnung für andere Suchtformen	Seddiner See	Martina Arndt-Ickert
	23.07.2023			
	MS:07.06.23			
2308	18.08.2023	Seminar für Senioren Glücklich und sinnerfüllt alt werden	Seddiner See	Beatrix Meier-Tacke
	20.08.2023			
	MS:05.07.23			
2309	08.09.2023	Frische u. Erfahrene „Stressbewältigung - Wie bleibe ich cool“	Elstal	Christine Tetzlaff Thorsten Walter
	10.09.2023			
	MS:26.07.23			
2310	13.10.2023	Glaubens- und Lebensfragen	Kirchmöser	Bernhard Töpfer
	15.10.2023			
	MS:30.08.23			
	27.10.2023	Ausschusssitzung (separate Einladung)	Kirchmöser	Vorstand
	29.10.2023			
	MS:13.09.23			
2311	10.11.2023	Wohlfühlwochenende für Frauen „Stärken stärken“	Elstal	Ines Krahn
	12.11.2023			
	MS:27.09.23			



UNSERE NEUE WEGGEFÄHRTEN

Wir begrüßen unsere neuen Weggefährten im Kreuzbund

René Blume

zum 01.09.2022

Junger Kreuzbund



Juana Zimmer

zum 01.09.2022

Gruppe Friedrichstraße



Christian Schmidt

zum 01.09.2022

Gruppe Nauen

Marion Dauenheimer

zum 01.11.2022

Gruppe Nauen



Marina Bandoly

zum 01.11.2022

Gruppe Finsterwalder Straße



Doris Schröder

zum 01.11.2022

Einzelmitglied

Wir begrüßen noch 3 weitere Personen, die namentlich nicht genannt werden möchten.

WIR GEDENKEN UNSERER VERSTORBENEN



Marlies Pitschat	verstorben am 29.07.2022	Gruppe Nauen
Ulrich Mauch	verstorben am 25.08.2022	Einzelmitglied
Gerd Naumann	verstorben am 07.10.2022	Einzelmitglied
Peter Glase	verstorben am 25.09.2022	Einzelmitglied
Hannelore Nüßler	verstorben am 21.10.2022	Einzelmitglied

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



ZU GUTER LETZT

**Verlass dich nicht
nur auf Menschen,
die große
Versprechungen
machen.**

**Verlasse dich lieber
auf die Menschen,
die ihre kleinen
Versprechen halten.**