



KREUZBUND DIÖZESANVERBAND BERLIN E.V.

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

GEMEINSAM SUCHT ÜBERWINDEN

INFO



***FROHE WEIHNACHTEN
UND EINEN GUTEN RUTSCH
IN EIN GESUNDES NEUES JAHR***

**INFOS+++ MEINUNGEN+++ BERICHTE+++ NEUES
NR. 87 — DEZEMBER 2021**



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

Layout und redaktionelle Bearbeitung:

Tina Tetzlaff

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
• Weihnachtsbrief	3
• Besinnliches zur Weihnachtszeit	4
• Weihnachten, berlinerisch	5
• Kalle Blau ist wieder da	6-7
• Seminare 2022 u. Berichte	8-10
• Aus den Gruppen	11-20
• Mitgliederpflege	21
• Veranstaltungen	22-25
• Rezepte aus aller Welt	26
• Öffentlichkeitsarbeit	27
• Interview	28-30
• Neues aus dem Förderverein	31
• Die Qual der Wahl	32
• Gedenken unserer Verstorbenen	33
• Die neuen Mitglieder	34
• Dies & Das	35
• Zu guter Letzt	36

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





WEIHNACHTSBRIEF

Liebe Weggefährtinnen, liebe Weggefährten,
liebe Freunde des Kreuzbundes,

die Tage werden kürzer, die Kälte schleicht um uns her und die Sehnsucht nach einem warmen Plätzchen an der Heizung oder einem Kamin nimmt zu.

Der erste Christstollen wird angeschnitten und die Kinder fiebern, das erste Türchen des Adventskalenders aufzumachen.

Ja es ist unbestritten, die Weihnachtszeit rückt näher. Hastig werden die alten Backformen herausgesucht, Plätzchen backen ist nun angesagt. Ein Christbaum muss besorgt werden, wen laden wir ein, wird sich oft gefragt.

Viele liebe Rituale verbinden wir mit der Advents- und Weihnachtszeit. Eines davon ist es auch, dass Euch der Vorstand des Kreuzbundes einen Weihnachtsgruss sendet.

Leider steht dieses Jahr, wie auch das letzte, nicht nur unter dem guten Stern von Bethlehem, sondern auch unter dem bösen eines wütenden Virus, das uns ängstigt und besorgt in die Zukunft der nächsten Tage blicken lässt. Die Fallzahlen steigen stetig und sie lassen nichts Gutes hoffen, Kontaktbeschränkungen drohen.

Die erste Klinik hat bereits den Besuch unserer Klinikvorsteller abgesagt.

Ich hoffe für uns Alle, dass wir gesund bleiben, das Fest im Kreise unserer Lieben verbringen können und dass kein Leid über uns kommt.

Lasst uns diese besondere Zeit kraftvoll und vor allem gemeinsam gesund genießen bzw. überstehen.

Ich wünsche Allen, im Namen des gesamten Vorstandes, ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr.

Euer Erich





Meistens wird Gott
ganz leise
Mensch

die Engel
singen nicht
die Könige gehen vorbei
die Hirten bleiben
bei ihren Herden



meistens wird Gott
ganz leise
Mensch



von der Öffentlichkeit
unbemerkt
von den Menschen
nicht zur Kenntnis genommen
in einer kleinen Zweizimmerwohnung
in einem Asylantenwohnheim
in einem Krankenzimmer
in nächtlicher Verzweiflung
in der Stunde der Einsamkeit
in der Freude am Geliebten



meistens
wird Gott ganz leise
Mensch
wenn Menschen
zu Menschen
werden.



Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

vielleicht will uns die Autorin Andrea Schwarz mit diesem Text sagen:
Passt auf, dass ihr Weihnachten nicht versäumt.

So spektakulär, wie es die Texte der Bibel vermuten lassen, kommt Gott HEUTE nicht zur Welt.
Haltet also eure Augen und Ohren, sowie eure Hände und euer Herz offen, damit Gottes DASEIN
im Mit-Mensch-Sein entdeckt werden kann.

So wünsche ich euch und all euren Lieben solch weihnachtliches Erleben
nicht nur an Heiligabend,
sondern auch für das neue Jahr 2022
- und auch in unserem Miteinander

* bernhard - euer geistlicher Beirat

Weihnachten – berlinerisch angehaucht

Vor etwa 2000 Jahren
ist gar wunderbares der Menschheit widerfahren.
In een Kuhstall hat Maria den Jesus entbunden,
und schon war Weihnachten erfunden.

Der Erfinder, darüber lässt sich nicht streiten,
war det größte Werbegenie aller Zeiten,
denn mit Friede auf Erden und stille Nacht
werden heute noch Millionenumsätze gemacht.

Nee, det war wirklich een janz Schlauer,
der verkauft sich besser als Häßler und Beckenbauer.
Doch det Schönste an Weihnacht – ja keen Frage –
det sind die vielen freien Arbeitstage
und damit Weihnachten ooch keener verpennt,
ham wa schon viermal Sonntags vorher Advent.
Det nennt man dann die Vorweihnachtszeit,
schön isset, wenn`s da schon mal ab und zu schneit
Weihnachten is teuer, det weeiß jung und alt,
dafür kriejen die meisten ooch een 13. Monatsgehalt
Doch bevor man die Asche hat uff der Bank,
hat der Fiskus schon mal janz kräftig zujelangt.
Und unser Finanzminister wünscht sich gar sehr,
ach, wenn`s doch jeden Monat Weihnachten wär
Die Kaufhäuser sind strahlend und schön geschmückt
und die Kundschaft ob der vielen Lichterpracht
janz entzückt.
Und den Menschen wird es warm und wohl ums Herz,
halleluja – es lebe der Weihnachtskommerz.
Denn eenmal im Jahr wolln wa an unsere Lieben denken
und jeden von ihnen mal so richtig beschenken.
Über Massenmedien bestens informiert
läuft det Weihnachtsgeschäft wie jeschmiert.
Obwohl et uns doch schon wieder so dreckich jeht ,
kooft die Masse der Kunden nut Qualität.
Video, teure Pelze und echter Schmuck,
hochwertige Elektronikgeräte – die jehn weg ruck-zuck
und himmelhochjauchzend der Engelchor stimmt ein,
aber nur vom Feinsten muß et sein.

Bei uns schenkt man altdeutsch – mit Liebe und Herz.
Vater kriegt`ne Krawatte und Mutter een Nerz.
Der Kleene, der kaum loofen kann,
bekommt`ne elektrische Eisenbahn.
Oma kriegt unser altes Sofa
und der Junior wird 16 – also kriegte en Mofa.
Der Opa, der hustet sowieso schon soviel,
der kriegt`ne Kiste Zigarren, schwarze Brasil.
O du fröhliche, o du seelige – bald isses soweit,
die gabenbringende Weihnachtszeit.

Mit Heilichabend bejinnt meist det schöne Fest,
die Erwartung sich kaum noch zurückhalten läßt.
Bescherung ist dann – so wart früher schon,
Punkt 18 Uhr, det ist Tradition.
Am Baum schimmern feierlich die elektrischen Kerzen,
früher warn se aus Wachs,
doch sein se ehrlich, det war doch Fax.
Und Weihnachtsmusik kommt von James Last aus der
HI-FI-Anlage,
früher mußten wa`selber wat singen –
na det war`ne Plage.
Doch bevor wir zu die liebevollen Geschenke socken,
heißt`s erstmal: fünf Minuten frohlocken.
Bald sieht`s inne Wohnung aus wie bei Hempels im Keller
und die Mülltonnen sind voll,
die Nachbarn warn schneller.
Is die Geschenkübergabe dann endlich vorbei,
bejinnt im allgemeinen die große Fresserei,
natürlich wird allet im Überfluß genossen,
und hinterher anständig eener hinter de Binde jejossen.
Warum ooch nich – halleluja.
Et ist ja bloß eenmal Weihnacht`im Jahr

Ellen Sturm

KALLE BLAU IST WIEDER DA!



Juten Tach zusammen – da bin ick wieda,

euer jelibta Kalle Blau (vielleicht bin ick ja ooch jefürchtet, wer weef det schon so jenu).

Et is ja nu ooch schon ne ganze Weile her, dass ick mir uffjerafft habe wieda wat von mir hören zu las-

sen. Und et is ne Menge passiert in unsam Kreuzbund. Et war nich allet Jut, aba ooch nich allet schlecht wat so passiert is. Und det is ooch der Grund warum ick mir wieda melde. Ooch ick hab ma manchmal inne Vajangenheit richtich jeärgert. Aba ick kann nich nur in meinem kleenen Kämmerlein hocken und meckern, sondern ick muss ooch wasuchen wat zu ändern. Und ick kann det nur, wenn ick wat schreibe, damit ihr det leest, nachdenkt und vielleicht wat tun wollt. Vaändern könn wa nur wat, wenn wa det zusammen tun, eena aleene kann nur wenich bewejen, nur zusammen sind wa stark.

Nu mal een kleenet Resümee – also nen kleenen Blick zurück.

Wir hatten ja für de letzten 4 Jahre und nen paar zerknickte Monate eenen Vorstand, der sich, nachdem de alten nich mehr wollten, jesacht hat „wir schaffen det“. Für deren Egajement will ick hier ma een ganz jroßet DANKESCHÖN sajen. Wir im Kreuzbund vajessen manchmal, det wa imma Menschen, wir nennen se ooch „Weggefährten“, brauchen, die de Arbeit für uns machen. Und ooch wenn se nich imma det glücklichste Händchen hatten bei dem wat se machten, sie machten det für uns.

Und denn hatten se ooch noch dit Pech mit de Pandemie.

Alle wa'n wa vaunsichert und keena wusste, wie jeht et weiter und wann jeht et weiter. Ick fühlte ma inne erste Zeit ziemlich allene jelassen, weil ick imma uff ne Nachricht von unsam Vorstand jewartet hab.

Und wie hab ick mir jefreut, als ick denn von andre Weggefährten jehört habe, dass wa de Gruppen wieda öffnen können, wenn der Vermieter det ooch erlaubte. Leider durften det nich alle und manche

haben dann ooch nich wieda jeöffnet, als se eigentlich wieda durften. Einige Gruppen haben sich während dieser Zeit einfach (naja einfach wird det nich jewesen sein) uffjelöst. Dann kam der zweete „Lockdown“ und noch mehr Gruppen mussten vorüberjehend jeschlossen werden.

Und Jott sei dank jab et einije unter uns, die wat machten. Die trauten sich det zu machen, wat in unserm Land so jroß propajiert wird und eigentlich keena wees wie et jeht. Die wagten sich an de „Digitalisierung“ und machten et möglich, sich zumindest am Bildschirm zu Sehen – et wurde zum „Zoom-Meeting“ einjladen.

Und det Schöne war, von Anfang an waren nich nur die wilden Jungen dabei sonder ooch die nich weniger „wilden Alten“. Technik is nich nur wat für de Jungen und ooch die brauchen Hilfe, die se aber ooch von denen kriejen, die een klenet bisschen mehr Ahnung vonne Technik haben. DANKE an alle, die in dieser Situation jeholfen haben. Und bei all der Freude darüber, det wa uns wenichsten am Bildschirm sehen konnten und ooch quatschen konnten, wir haben alle jemerkt, dass det nur een vorüberjehender Ersatz für de eijentliche Gruppe war. Denn det Internet kann mich nich innen Arm nehmen und mich drücken – det fehlt uns doch so sehr.

Und wenn die blöde Pandemie wat jutet jebracht hat, dann ist et, det wa jemerkt haben – die Digitalisierung (Zoommeetings) machen unsre Gruppen nich kaputt, det is ne jute Erjanzung, wenn et nich anders jeht, aba keen Ersatz uff Dauer.

Ja und dann kam ooch noch de Nachricht, dass die Vorsitzende nich mehr weiter machen wollte und von dem Vorstand ja ooch nur noch die Hälfte übrich jeblieben waren. Ja und wählen konnten wir wejen de Pandemie ooch noch nich. Aber, wie schon vier Jahre zuvor fanden sich wieder een paar Mutige, die jesacht haben – wir machen det und wir werden det schaffen. Und et fand sich ooch jemand, der den Mut hatte zu sajen, ick mach den Vorturner, ick werde Vorsitzender.

Und am 24. Juli 2021 haben wir, die Kreuzbund-Mitglieder ihn und seine Mannschaft jewählt.

DANKE, dass ihr den Mut habt für uns und für den Kreuzbund da zu sein.

KALLE BLAU IST WIEDER DA!



Und die Corona-Lage machte et möglich, dass wieder mehr möglich war. Die Seminare konnten wieder stattfinden und ville von uns nutzten det ooch. Und weil wa uns alle schon so lange nich jetroffen hatten, trauten sich de Verantwortlichen zu einem Grillnachmittag einzuladen, wat richtig dufte war. Et waren mehr als 60 Personen da. Und wie haben se sich jefreut, dass se wieda mit so ville Menschen quasseln konnten. Nur eens war leider so wie imma – et waren wieder zu we-nich da, die det allet orjanisiert haben und die de ganze Arbeit jemacht haben. Die hätten sich ganz dolle jefreut, wenn mehr da jewesen wären, die mit anjepakkt hätten und nich imma nur die alten – und det meen ick ooch vom Alter her.

Und ooch so is een bisken wat von Uffbruchstim-mung zu spüren. De Mittwochsrunde kann wieder wie jewohnt im Bistro stattfinden, de Klinikvor-steller hab'n sich jetroffen und ooch de Wegge-fährten aus'm RV Brandenburg – Mecklenburg/ Vorpommern, ick muss det so ausführlich schrei-ben sonst krieg ick wieda Haue von dem Jürgen aus FF.

Und ooch de Ausschusssitzung konnte wieder im jewohnten Rahmen stattfinden und alle vom Vor-stand waren da, wat man vonne Gruppenleiter leider nich sajen konnte. Wat da so uff de Sitzung jequatscht wurde, müsst ihr schon eure Gruppen-leiter frajen – det würde jetzt zu ville werden. Nur so viel – et jibt imma wieder hochmotivierte Men-schen unter uns. Der langjährige Kassenwart des Fördervereins will nun doch endlich uffhören, det ville Jeld zu zählen, wat wa alle so fleißig sam-meln und ooch weil er meint, dass er et verdient hat, kürzer zu treten. Und, ick wollte det ooch nich jleich glooben, et hat sich doch spontan eene neue Weggefährten jefunden, die jesacht hat – ick mach et. Hut ab und DANKESCHÖN dafür.

Und kurz vorm Ende noch wat erfreulichet: Bei de letzte Mittwochsrunde hab'n sich zwee richtig junge Menschen zu uns „verirrt“ und wir hab'n se nich jleich vergrault, se sind jeblieben, haben zu-jehört, Fragen jestellt und sich, so haben se jesacht, bei uns wohl jefühlt, ooch weil bei uns so vil-le jelacht wurde.

Ick würd ma freuen, wenn sich mehr jüngere zu uns inne Gruppen verirren und wir se nich ver-graulen und ihnen nich sajen, ihr seid zu jung für uns oder wir sind zu alt für euch. Det Alter spielt in Jesprächen uff Augenhöhe keene Rolle.

So, jenuch jelabert – ick wünsche allen, dass wir gesund bleiben, dass wir diese schwere Zeit bald hinter uns lassen können und uns wieder unbe-schwert unseres abstinenten Lebens freuen kön-nen.

Bis bald Euer

Kalle Blau

Trocken, aber nicht staubtrocken



SEMINARE 2022



Sem.-Nr.	Datum	Titel	Ort	Referent
2201	21.01.2022 23.01.2022	Liebe, Lust und Lebensfreude	Schöneiche	Ines Krahn
	MS: 08.12.21			
2202	18.02.2022 20.02.2022	Frische und Erfahrene I „Glück, Erfolg, Zufriedenheit“	Kirchmöser	Vorstand
	MS: 05.01.22			
2203	11.03.2022 13.03.2022	Andere Suchtformen	Schöneiche	Martina Arndt-Ickert
	MS: 26.01.22			
2204	22.04.2022 24.04.2022	Gruppenleiter als Persönlichkeit	Kirchmöser	Beatrix Meier-Tacke
	MS: 09.03.22			
2205	13.05.2022 15.05.2022	Klinikseminar	Schöneiche	Thorsten Walter Christine Tetzlaff
	MS: 30.03.22			
2206	10.06.2022 12.06.2022	Frische und Erfahrene II „Erste Schritte in die Abstinenz“	Seddiner See	Vorstand
	MS: 27.04.22			
2207	15.07.2022 17.07.2022	Seminar für Frauen	Seddiner See	Yvonne Tenner-Paustian
	MS: 01.06.22			
2208	19.08.2022 21.08.2022	Grundlagen Der Gruppenarbeit	Seddiner See	Klaus Noack Wolfgang Freier
	MS: 06.07.22			
2209	23.09.2022 25.09.2022	Alkoholismus Krankheit oder Schuld	Kirchmöser	Heinz-Josef Janßen
	MS: 10.08.22			
2210	07.10.2022 09.10.2022	Frische und Erfahrene III Persönlichkeitsentwicklung	Schöneiche	Vorstand
	MS: 24.08.22			
	28.10.2022 30.10.2022	Diözesan-Ausschusssitzung	Kirchmöser	Vorstand
	MS: 14.09.22			
2211	11.11.2022 13.11.2022	Glaubens- und Lebensfragen	Kirchmöser	Bernhard Töpfer
	MS: 28.09.22			

Rückfall

Hallo Kreuzbundfreunde,

das Thema "Rückfall" ist ein oft angesprochenes Thema und beschäftigt uns in unserem Verband und den Gruppen sehr und seit der Pandemie umso mehr!

In den letzten Jahren waren die Seminare mit dem Thema "Rückfall" immer ausgebucht und sogar im Jahr 2019 mit 26 Teilnehmern einmal überbucht. Die reguläre Auslastung beträgt 20 Teilnehmer. Somit entschied sich der AK Seminare dieses Thema immer wieder für ein Wochenendseminar anzubieten und aktuell zu halten. Wir konnten es seit 2017, außer im Jahr 2018, jährlich anbieten, was auch dankend angenommen wurde. In den letzten drei Jahren, 2019-2021, konnten wir mit der professionellen Unterstützung unserer Dozentin Yvonne Tenner-Paustian dieses Thema gut bearbeiten. Unsere Mitglieder des Verbandes sowie Gäste nahmen dieses Angebot wieder gerne an und so war das Seminar wieder fast ausgebucht. Alle Teilnehmer waren wieder mit Neugier und Begeisterung bei der Sache. Es wurden aktuelle Fragen zu dem Thema sowie Hinweise und Tipps, die wir ja nicht geben (zwinkern), bearbeitet und daraus ergab sich eine tolle Stimmung und großartige Kameradschaft unter den Teilnehmern. Für unsere Gruppenleiter im KB-Verband und den überaus Interessierten, schickt mir Yvonne nach den Seminarwochenenden immer ein Update als PDF-Datei von dem Erarbeiteten, das ich an die interessierten Kreuzbundfreunde weiterleite, so dass sie es auf ihrem PC speichern und bei Bedarf nachschlagen können, oder sie nutzen es in ihren Gruppen, wenn Fragen auftauchen oder ein Rückfall bearbeitet werden muss.

Also liebe KB Freunde, es lohnt sich immer wieder unsere Seminare, die der Verband anbietet, zu besuchen, das sollte ein fester Bestandteil meiner und eurer zufriedenen Trockenheit sein!

Mit besten Grüßen

Lutz Hacke
Gruppe Hausotterplatz



Depression

Die Coronapandemie macht uns allen sehr zu schaffen, nicht nur im Privaten und Arbeitsleben, sondern auch sehr im Kreuzbandleben. Das heißt, keine Gruppenmeetings in der Vergangenheit, sowie gecancelte Seminare!

So auch das Seminar "Depression", das vom 21.05.-23.05.2021 am Seddiner See stattfinden sollte. Alle angemeldeten Teilnehmer waren sehr bestürzt und traurig, ich eher wütend, über das von der Heimvolkshochschule am Seddiner See abgesagte Seminar und der AK Seminare machte sich Gedanken, wie wir das Seminar doch noch irgendwie retten und durchführen könnten. Wir blieben, wie gesagt, am Ball, tätigten einige Telefonate und schrieben E-Mails und konnten dann das Hotel "Alte Mühle" in Schöneiche gewinnen, die uns einen neuen Termin für das Seminar "Depression" anboten. So konnten wir das abgesagte Seminar vom 10. Bis 12. September in Schöneiche nachholen, was alle Teilnehmer gerne annahmen.

Ich habe schon viele Seminare miterleben dürfen, aber dieses Seminar war für mich totales Neuland. Ich nehme dies für mich immer als Herausforderung an und im Nachhinein bin ich doch sehr froh darüber, dieses Seminar besucht zu haben.

Über Depressionen wird immer viel geredet und spekuliert, aber damit als Betroffener oder Angehöriger tagtäglich umzugehen ist eine ganz andere Nummer. Die Kreuzbund-Freunde, die unter Depressionen leiden, haben es wirklich nicht einfach. An dem Wochenende konnte ich einmal einen kleinen Einblick in ihren Alltag erlangen, was mich doch sehr nachdenklich stimmte. Es ist wie gesagt eine ganz andere Nummer suchtkrank zu sein und obendrein auch noch unter Depressionen zu leiden. Alle Teilnehmer, die dem Seminar beiwohnten, gaben sich alle Mühe authentisch und hilfsbereit rüberzukommen. Obwohl es teilweise doch sehr emotional war, gelang es, dank der professionellen Hilfe der Dozentin Ines Krahn (hier ein großes Lob von allen an sie), dieses Seminar in vollem Umfang und zur Zufriedenheit aller Teilnehmer zu gestalten und durchzuführen.

Depressions- und Männerseminar

Ich für meine Person bin sehr dankbar, daran teilgenommen zu haben. Ich habe eine Menge gelernt, nicht alles und ich würde auch in der Zukunft wieder solch ein Seminar besuchen und kann es nur weiterempfehlen.

In diesem Zusammenhang wurde auch darüber gesprochen, einen Gesprächskreis "Depression" ins Leben zu rufen, worauf sich vier der Teilnehmer bereit erklärten, diesen zu organisieren und zu leiten. Ich wünsche ihnen alles Gute, viel Kraft und Erfolg bei ihrer Arbeit.

Mit besten Grüßen

Lutz Hacke
Gruppe Hausotterplatz



Das Männerseminar



Hallo liebe Kreuzbundfreunde, liebe Gäste!

Es war mal wieder so weit – Freitag, 12.11.2021 unser Männerseminar mit der Dozentin Yvonne Tenner-Paustian, das diesmal in Schöneiche stattfand.

Ich war schon früh vor Ort, um Einiges vorzubereiten und nach und nach trafen dann auch die angemeldeten Teilnehmer ein. Um 18.00 Uhr gab es Abendbrot und um 19.00 Uhr ging unsere Vorstellungsrunde los, alles ganz zwanglos und ohne Druck arbeiteten wir bis ca. 20.30 Uhr und belohnten uns zum Abschluss des Tages mit einem Eisbecher.

Am Folgetag, Samstag nach dem Frühstück ging's dann in die Vollen. Das Thema war ja "Männergesundheit – Umgang mit Verlusten". Es war ein sehr breitgefächertes Thema, angefangen mit Verlusten und Gewinnen in der Abstinenz, guten und schlechten Erfahrungen damit, sowie der Sucht, auch generationsübergreifend (familiär), Schuldgefühlen und der Angst vor der Zukunft. Empathie mit meinem Umfeld, Verlusten durch Tod oder Trennung vom Partner, all die Probleme die einem so in seinem Leben passieren können. Wir arbeiteten Strategien an dem Wochenende heraus damit umzugehen und die Probleme positiv bewältigen zu können, um bei eventuellen Rückschlägen gewappnet zu sein. Es waren auch manchmal emotionale Momente dabei, die aber von allen Teilnehmern, auch mit Hilfe von Yvonne, gemeistert wurden.

Das Wochenende ging superschnell vorbei und fand in einer relaxten Atmosphäre statt. Es hat sich auch bei diesem Seminar bestätigt, dass es sich immer wieder lohnt, ein Kreuzbundseminar zu besuchen!

Bei dem nächsten Männerseminar mit Yvonne wollen die Teilnehmer das Thema "Sexualität" näher beleuchten.

Bis dahin seid alle lieb begrüßt und freut euch auf alle anderen Seminare.

Lutze
Gruppe Hausotterplatz



AUS DEN GRUPPEN



... und wieder die Gruppe Frankfurt/Oder

Überraschender Besuch

Am 24. September teilte uns Jürgen, unser Hauptgruppenleiter, im Gruppenchat mit, dass wir heute Besuch aus Berlin bekommen. Angekündigt hatten sich der Vorsitzende des Diözesanverbandes, Hans-Joachim Dober (Erich), und seine Stellvertreterin, Claudia Götze. „Der Anlass wird nicht verraten“, lautete im Weiteren die Information.

Das war eine Nachricht, die mein Interesse weckte und mich neugierig machte. So hoher Besuch! Aus welchem Anlass? fragte ich mich und rätselte. Bald besteht unsere Gruppe 30 Jahre... doch Glückwünsche im Voraus? Wohl kaum! Besondere Leistungen von Gruppenmitgliedern? Nun ja, da ließe sich so mancher nennen, der aufgrund seiner Einsatzbereitschaft und Aktivität Anerkennung verdient hätte. Doch deshalb Besuch vom Vorsitzenden? Unwahrscheinlich. Vielleicht wegen langjähriger Mitgliedschaft? Ja, das war's!

Zwei Mitglieder unserer Gruppe gehören dem Kreuzbund seit 25 Jahren an und sie haben sich aktiv in den Verband eingebracht. So unser Hans-Joachim Schröter, den ich nicht weiter vorzustellen brauche, da er vielen als Hauptgruppenleiter des Standortes Frankfurt (Oder) und Vorsitzender des Regionalverbandes Brandenburg-Mecklenburg/Vorpommern bekannt ist.

Und unser Holger Remiarz, der seit vielen Jahren als Gruppenleiter und „guter Geist des Hauses“ fungiert.

Ihnen galt der Besuch und sie wurden geehrt:



Es war für unsere Gruppe sehr angenehm, den kürzlich gewählten Vorsitzenden des Diözesanverbandes in der Mitte zu haben und zu erfahren, was ihn veranlasste, für diese Funktion zu kandidieren und welchen Grund es für den von ihm gewählten Namen „Erich“ gibt.

Claudia Götze, seine Stellvertreterin, ist vielen Freunden auch in Frankfurt aufgrund ihrer umsichtigen Mitgliederarbeit und ihres phänomenalen Namensgedächtnisses bekannt.

Mit dem Versprechen, uns im kommenden Jahr wieder zu besuchen, verabschiedeten sich die Gäste, während für uns die Gruppenstunde begann.

Zu den Überraschungen dieses Tages zählte auch die erstmalige Teilnahme von Carola. Sie hatte sich nach der Klinik-Vorstellung durch Jürgen zum Besuch unserer Gruppe entschlossen. Scherzhaft stellten wir fest, dass wohl nicht vielen Mitgliedern die Ehre zuteil wird, vom Vorsitzenden des Diözesanvorstandes begrüßt zu werden. Wir hoffen, dass sich Carola bei uns gut aufgehoben fühlt und regelmäßig an den Gruppenstunden teilnehmen wird.

Gisela Schneider
Gruppe Frankfurt (Oder)



Einladung zum Frühstück für neue Mitglieder

An der liebevoll gedeckten Tafel sitze ich am Sonntag, den 07.11.2021 mit etwa 30, mir überwiegend unbekanntem Personen und bin gespannt, was uns erwartet.

Der Vorstand des Berliner Kreuzbundes heißt uns freundlich willkommen und eröffnet das Büfett. Da ist für jeden etwas dabei; Käse und Wurst, Brot und Brötchen, Süßes und Saures und Getränke. Schon ist die Stimmung locker und jeder genießt das fröhliche miteinander Essen und die belebende Tasse Kaffee oder Tee.

Gestärkt und erfrischt erfahren wir mit Vortrag und Dia Schau, heißt das noch so, einiges über den Kreuzbund allgemein und seine vielfältigen Aufgaben und Angebote. Es gibt den Kreuzbund mit seinen Gruppen, wie in Berlin, im gesamten Bundesgebiet, nur nicht in Schleswig-Holstein – hm -, na ja.

In Zeiten ohne strenge Corona Beschränkungen werden viele Aktivitäten und geselliges Beisammensein organisiert wie Grillabende, Weihnachtsmarktfahrt, Heiligabend nicht allein sein müssen, Silvester gemeinsam das neue Jahr begrüßen und viele Seminare zu unterschiedlichen Themen.

Jetzt haben wir viel zum Nachdenken und Sprechen erfahren und es sind entspannte lebhaftere Unterhaltungen entstanden.

Ein informativer, fröhlicher Sonntagvormittag entlässt mich aus warmer gemütlicher Geselligkeit in stürmisches regnerisches Berliner Wetter, auch das ist gut so.

Mein persönliches Resümee:

Vor vielen Jahren hat der Kreuzbund mir geholfen, ohne Alkohol ein zufriedenes und erfülltes Leben zu führen. Nach langer Kreuzbund- und Alkoholabstinenz wurde mir nach dem ersten Jahr Pandemie bewusst, dass ich ziemlich allein ohne engere Freunde oder Bekannte auf meinem Balkon saß und mir ein Gegenüber und ein gutes Gespräch sehr fehlten.

Kein Konzert, Museum, Vorlesung, Vortrag, Shoppen, Kino, keine FFF Demo. Nichts geht mehr. Was tun?

Wer sucht, der findet— und ich fand wieder meine alte Kreuzbundgruppe in der Brunowstraße in Tegel.

Und ich wurde wieder herzlich empfangen und bin nach kurzer Zeit wieder voll in der Kreuzbundfamilie angekommen.

Danke, danke dafür und für alles andere sowieso.

Eva
Gruppe Brunowstraße



Einladung zur Begrüßungsrunde

Voller Vorfreude und Begeisterung ging ich zum Kreuzbund.

Es gab ein leckeres Frühstück mit Lachs, Käse und Eiern, dekoriert mit Kresse. Es war für jeden etwas dabei.

Danach gab es eine sehr gute und informative Vorstellung des Kreuzbundes, die mir persönlich sehr gefallen hat. Es war ein sehr interessanter Vortrag über den Kreuzbund. Dass der Kreuzbund nicht nur in Berlin tätig ist, sondern auch Gruppen in Mecklenburg-Vorpommern und Brandenburg hat.

Die Gespräche mit den anderen Mitgliedern waren auch sehr informativ, besonders wie sie ihre Klinikvorstellungen gestalten, dass sie in ihren Vorstellungen nicht nur Alkohol, sondern auch Drogen ansprechen, da sie diese Probleme kennen. Es gibt ja auch noch die Arbeitsucht, Mediensucht, Essucht, Sexsucht, Spielsucht, Mager-sucht usw.

Dann hatten wir auch noch über die weitere Planung des Kreuzbund Berlin gesprochen.

1. Vorschläge zu Veranstaltungen
2. Aufbau und Neugestaltung des Internetauftritts
3. Planung einer Vorstellung in den Einrichtungen als Online- Veranstaltung

Ich wurde auch schon mehrfach gefragt was ist Selbsthilfe: In den Selbsthilfegruppen unterstützen sich die Mitglieder beim Bewältigen ihrer Krankheit oder ihrer besonderen sozialen Lage, informieren und motivieren sich gegenseitig. Auch für Angehörige und Freunde können Selbsthilfegruppen hilfreich sein.

Thomas Träger
Gruppe Kastanienallee



Einladung zur Begrüßung

Treffpunkt war am 07.11.21 in der Tübinger Str. 5.

Es fand eine herzliche Begrüßung durch den Vorstand statt.

Die Örtlichkeit machte einen schönen und lockeren Eindruck.

Es war ein eine sehr gelungene Veranstaltung, da man dort auch andere neue Mitglieder kennengelernt hat.

Bei dem Frühstück gab es ein sehr gutes Buffet mit Eiern, Obst, dazu Salat, Wurst und diversen Beilagen. Es war auch eine große Auswahl an alkoholfreien Getränken vorhanden.

Dann gab es den Begrüßungsvortrag des Kreuzbundes. Dieser war sehr informativ und zeigte uns, wo der Kreuzbund überall vertreten ist, dass es den Kreuzbund 31-mal in Berlin gibt mit den genauen Angaben, in welchen Stadtteilen die Gruppen vertreten sind. Der Vortrag war auch für jeden verständlich und der Vorstand wurde sehr gut vorgestellt. Es wurde uns erklärt, wer welche Position innehat und in welchem Ressorts er tätig ist.

Auch wurde uns mitgeteilt, dass Angehörige an den Gruppentreffen teilnehmen können und jeder mit den verschiedensten Süchten willkommen ist.

Des Weiteren erfuhren wir, dass der Kreuzbund nicht nur in den Berliner Kliniken die Vorstellungen macht, sondern auch in der Langzeittherapie und in Brandenburg.

Es wurde auch gesagt, dass, wenn man einen Rückfall hatte, man immer herzlich willkommen ist und die nötige Unterstützung bekommt.

Ich habe auch in den Gruppentreffen Freunde gefunden, die dieselben Probleme haben wie ich.

Der Kreuzbund ist für mich persönlich ein sehr guter Rückhalt und ich bekomme dort Hilfe sowie Bestand.

Lutz Rebentisch
Gruppe Kastanienallee



Diözesanausschusssitzung 22.–24.10.2021 in Kirchmöser

Ich habe mich zu diesem Arbeitswochenende quasi selbst eingeladen und habe meinen Gruppenleiter begleitet. Ich bin seit ca. 8 Jahren Mitglied im Kreuzbund, aber ein reiner Gruppenbesucher. Bei den letzten beiden Seminaren hatte ich auch Gespräche mit einzelnen Vorstandsmitgliedern und einen kleinen Einblick in die Vorstandsarbeit bekommen. Das hat mich neugierig gemacht, also habe ich mich unauffällig, mit Genehmigung aus der Tübinger Str., in den illustren Kreis eingeschlichen.

Und es hat sich gelohnt! Am Freitagabend ging es los mit einem Plenum im großen Kreis. Alle 36 Teilnehmer, u.a. der gesamte neue Vorstand, stellten sich kurz vor und es wurde der Ablaufplan für die kommenden 2 Tage besprochen.

Nach dem, wie immer in Kirchmöser, sehr leckerem und reichhaltigem Frühstück, haben wir 4 Arbeitsgruppen gebildet, die in getrennten Räumen zu je einem festen Thema, eine Diskussionsrunde zum Thema „Willkommenskultur“ geführt haben.

1. Welche Fragen beschäftigen neue Gruppenbesucher, wenn sie das erste Mal in die Gruppe kommen?

2. Wie empfangen wir die Neuen?

3. Welche Infos gehören in das Vorgespräch und was möchte ich von den Neuen erfahren?

4. Was sollten wir unbedingt vermeiden?

Anschließend trafen sich wieder alle im großen Saal und ein Vertreter der 4 Gruppen stellte jeweils an Pinnwänden die Ergebnisse zu den einzelnen Themen vor. Dadurch gab es viele Anregungen und manches Wissen wurde wieder aufgefrischt.

Nachmittags wurde es dann richtig interessant. Thema: Vorstellung Satzungsänderung. Es ging um die Themen Digitalisierung (Zoom-Meetings, Online Zuschaltung bei Sitzungen usw.). Danach wurde die Einführung der Möglichkeit der Briefwahl diskutiert. Einige hatten Bedenken, dass dann die Präsenz bei der Wahlveranstaltung einbrechen werde.

Eine weitere Satzungsänderung ist hinsichtlich der Vorstandswahl geplant. Es sollen nur noch die 9 Personen in den Vorstand gewählt werden und die Funktionen dann vom Vorstand selbst intern vergeben werden. Auch hier war die Diskussion recht kontrovers. Bei einer abschließenden Abstimmung, die lediglich den Stand der Zustimmung zeigen sollte, war dann jedoch die Mehrheit zu allen drei Punkten für eine Änderung der Satzung zu diesen Punkten.

Nach dem Abendbrot hat uns Bernhard in die benachbarte Kirche zu einer Taize-Andacht eingeladen, die gut besucht wurde und für die sich die Teilnehmer anschließend, sichtlich ergriffen, persönlich bei Bernhard bedankt haben.

Der Abend wurde dann beim geselligen Beisammensein im Saftladen verbracht. Hier wurde viel gelacht und ich habe es mir bewusst verinnerlicht, wie viel Humor und Lebensfreude diese vielen unterschiedlichen Menschen ausgestrahlt haben.

Sonntagvormittag trafen wir uns gemeinsam im großen Saal. Es wurde noch einmal Resümee zu den Arbeitsergebnissen gezogen. Dabei kam es zu einer Diskussion zum Thema, wie geht man mit Gruppenmitgliedern um, die seit Jahren in die Gruppen kommen, aber nicht als zahlendes Mitglied in den Kreuzbund eintreten wollen. Mit den Beiträgen der zahlenden Mitglieder wird schließlich die Arbeit in den Gruppen erst ermöglicht. Darf man davon profitieren, ohne sich selbst einzubringen? Sollten diese Gruppenbesucher nur als Gäste zum Gruppenabend begrüßt werden? Oder ist es nicht schließlich wichtiger, auch ihnen auf dem Weg zu einem trockenen Leben zu helfen. Viele Köpfe, viele Meinungen. Ich denke, dass die Gruppenleiter, bei ihren Berichten zur Ausschusssitzung in den Gruppen, auch dieses Thema anschnitten werden. Vielleicht lässt sich der Eine oder Andere dadurch dann doch zu einem Beitritt in den Kreuzbundverband inspirieren.

Unser neu gewählter Vorstandsvorsitzender, Erich Dober, war sichtlich aufgeregt, die erste Ausschusssitzung unter seiner Führung. Völlig unbegründet, lieber Erich, wie wir alle fanden.

AUS DEN GRUPPEN



Diözesanausschusssitzung 22.–24.10.2021 in Kirchmöser

Auch bei hitzigen und kontroversen Diskussionen hat er die Fäden in der Hand behalten und wenn nötig, die erhitzten Gemüter beruhigt.

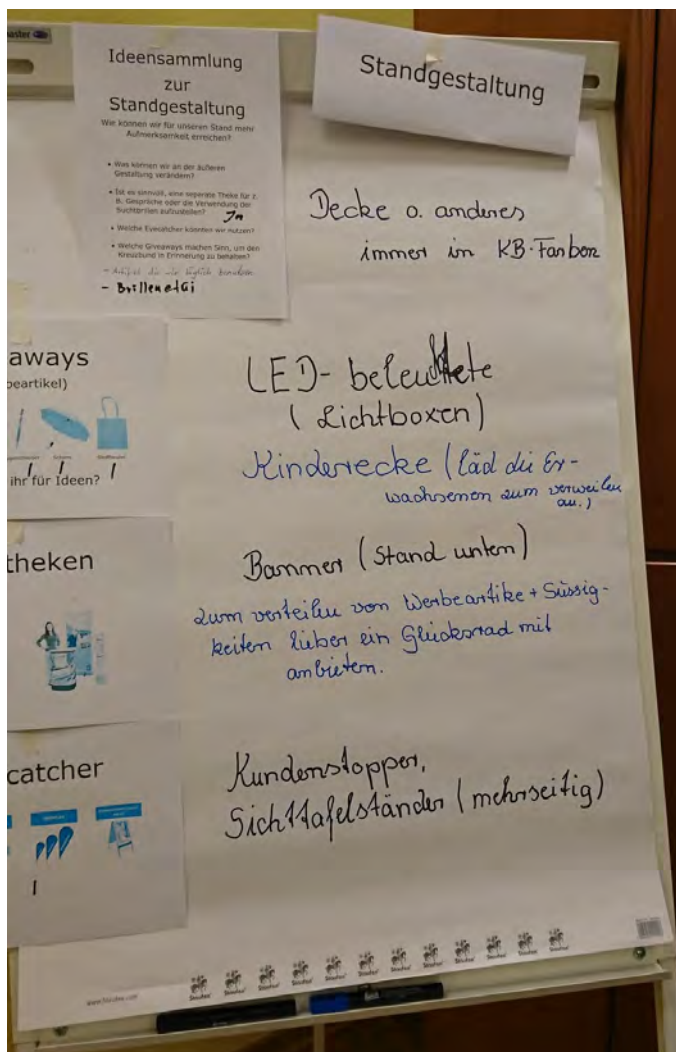
Für mich ein spannendes und sehr interessantes Wochenende. Wieviel Arbeit doch darin steckt, unseren Kreuzbund am Leben zu halten. Wie viele Menschen sich auch neben der Gruppenarbeit, mit Engagement und Arbeitseifer, in die Verbandsarbeit einbringen. Da bekommt man ja fast ein schlechtes Gewissen. Deshalb habe ich mich freiwillig zu diesem Bericht bereit erklärt, auch wenn es nur „ein Tropfen auf dem heißen Stein“ ist.

Sigrid Neugebauer
Gruppe Stille Straße



Bereits in den Einladungen hatten wir vom Team Öffentlichkeitsarbeit darauf aufmerksam gemacht, dass wir Materialien zur Standgestaltung zur Verfügung stellen und darum bitten, Musterstände aufzubauen und neue Ideen einzubringen.

Hier sind nun die Ergebnisse!



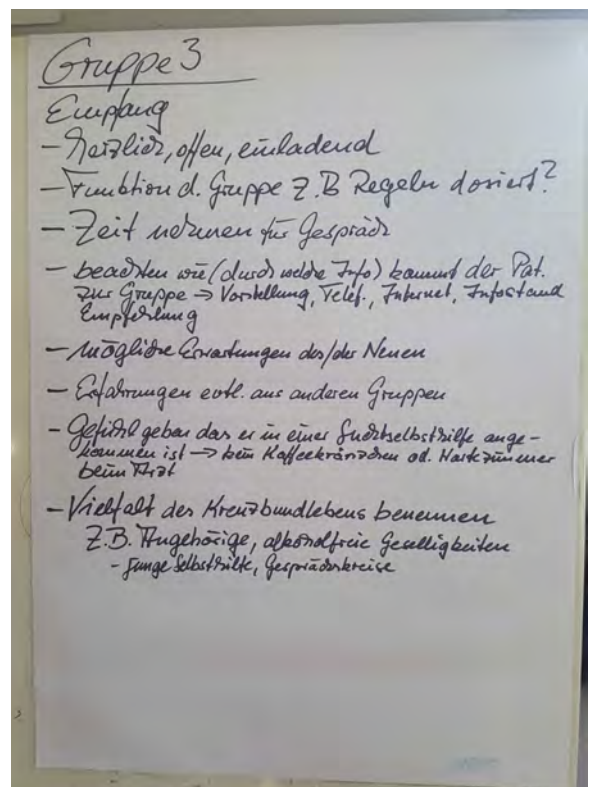
AUS DEN GRUPPEN



Diözesanausschusssitzung 22.–24.10.2021 in Kirchmöser

Siggi hat in ihrem Artikel ja ausführlich über die Themen der Kleingruppenarbeit zum Thema „Willkommenskultur“ berichtet.

Unten und nebenstehend die Zusammenfassungen der vier Gruppen.



AUS DEN GRUPPEN



Hallo liebe Kreuzbundfreunde

Ende September diesen Jahres führte unsere Gruppe die alljährliche Gruppenreise durch ,die uns über die Jahre doch sehr lieb geworden ist. Diesmal ging es in die Porzellanstadt Meißen. Wir bekamen den Bus von unserer evangelischen Kirchengemeinde über die Zeit der Reise für einen schmalen Taler ausgeliehen.

Direkt am Bahnhof Meißen lag unser Hotel, das von außen nicht so vertrauenerweckend aussah, aber innen war es top ausgestattet und HP mit Frühstück für 3 Tage.



Wir erkundeten Meißen dann mit der Kutsche durch die Altstadt und dem Dampfschiff auf der Elbe. Wir haben viel gesehen!



Die Menschen dort sind sehr freundlich und lustig in ihrer Art und Weise. Das Essen in den Restaurants ist sehr lecker und wir hatten kein Problem mit Kordulas Hund, überall kamen wir ohne Probleme mit Ihm rein.



Unserer kleinen Gruppe, 5 Hanseln, hat die Tour super Spaß gemacht und wir wollen nächstes Jahr zwei Tage dranhängen, um uns auch in Dresden umschauen zu können, dafür hat die Zeit diesmal nicht gereicht.

Also freuen wir uns schon auf unser nächstes Event, der Gruppenreise im Kreuzbund .

Beste Grüße von Lutze
und seiner Gruppe Hausotterplatz



16. SSHT der Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.

Umgang mit Schuld, Scham und schlechtem Gewissen

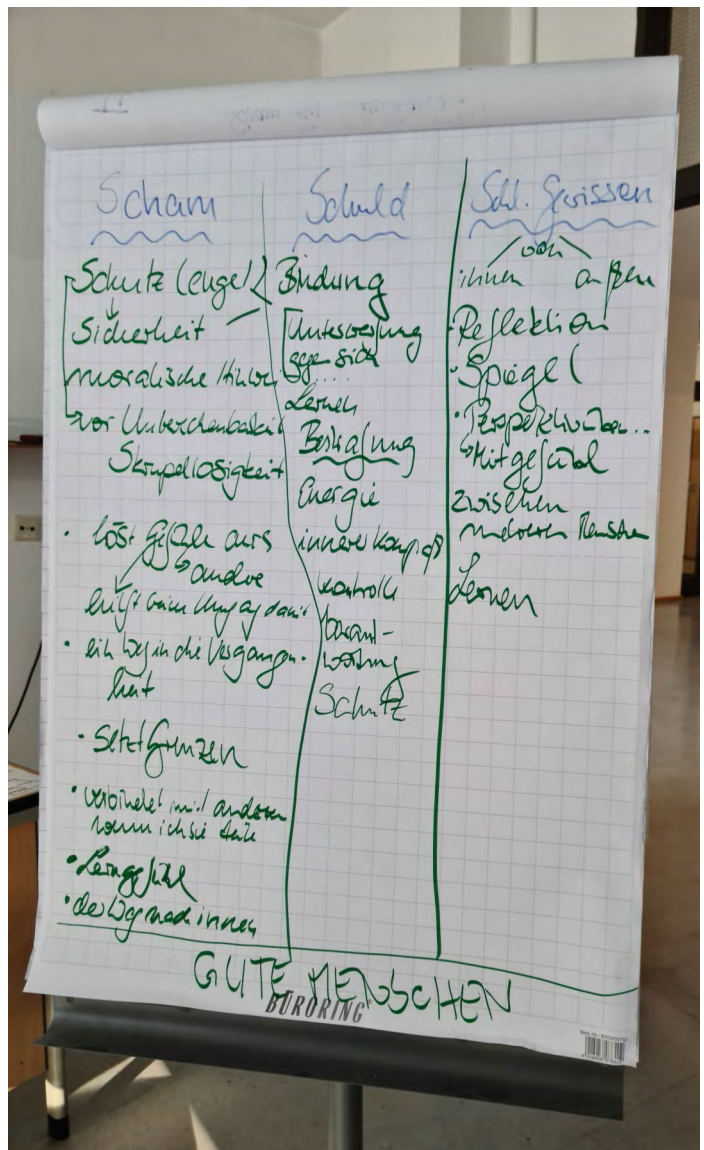
Die 16. Sucht Selbsthilfe Tagung begann, nach der Begrüßung durch Angela Grube, Geschäftsführerin der Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V. und Dr. Thomas Reuter, Vorsitzender der Landesstelle und den Grußworten von Christine Köhler-Azara, Landesdrogenbeauftragte Senat Berlin, um 11:30 Uhr mit einem Vortrag über „die Bedeutung von veränderten Lernmechanismen für das Rückfallgeschehen“. Wir hatten das Glück, unseren Stand gegenüber einem großen Monitor zu haben und so konnte ich von dort aus dem Vortrag sehr gut folgen. Er war interessant, jedoch war es sehr anstrengend, Herrn Prof. Dr. Florian Schlagenhaut von der Berliner Charité zuzuhören. Der zweite Vortrag, von Christian Müller, ärztlicher Leiter der Tagesklinik des THBB zum Thema „Suchttherapie online—geht das?“ wurde gut verständlich vorgetragen, nur war das Thema für mich nicht mehr neu, dafür aber sehr Statistik lastig.

Dann kam die Mittagspause. Nach Kartoffelsuppe ohne Würstchen, diese waren vegan, und einem leckeren Stück Kuchen ging es in die Workshops.

Und nun komme ich zum eigentlichen Thema. Es standen 5 Themen zur Auswahl und ich habe mich für o.g. Thema entschieden, da ich meinen Kindern gegenüber immer noch ein schlechtes Gewissen habe.

Wir waren zwölf Frauen, zwei Männer und die beiden Workshopleiterinnen von Vivantes, Frau Dr. Anja Lehmann, Dipl. Psychologin und Heike Drescher, Genesungsbegleiterin.

Zuerst einmal haben wir im Brainstorming die drei Begriffe versucht, zu analysieren und was wir mit ihnen verbinden. Schon da flossen die ersten Tränen - und das nicht nur einmal. Im Anschluss daran wurde versucht, in praktischen Übungen die Unterschiede heraus zu arbeiten. Fazit des Workshops war, dass Menschen, die Schuld und Scham empfinden oder ein „Schlechtes Gewissen“ haben, ein gesundes soziales Empfinden haben. Die Ergebnisse seht ihr auf dem Flipchart.



Schuld

Die Schuld verknüpfen wir eng mit dem Gedanken, etwas getan zu haben, was unserer eigenen Moral widerspricht. Das heißt, wir haben aktiv gehandelt. Das Schuldgefühl führt dazu, Wiedergutmachung leisten zu wollen.

Die Angst davor, Schuld auf sich zu laden, steuert stark unser Sozialverhalten, denn die Angst davor, aus einer Gruppe ausgestoßen zu werden, ist die Urangst des Menschen.

Schuld bietet auch die Illusion von Kontrolle über die Situation. (Beispiel: Hätte ich dich nicht gedrängt, wäre das nicht geschehen.). Doch wer irrationale Schuldgefühle auf sich lädt, wird es schwer haben, sich sozial zu entfalten oder Glück zu empfinden.

16. SSHT der Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.

Typische Auslöser sind das Handeln gegen die eigenen moralischen Werte, Phantasien, die den eigenen Werten widersprechen, Erinnerungen an Handlungen, die den eigenen Werten widersprochen haben und die Vorstellung, man hätte etwas verhindern oder beeinflussen können.

Unsere eigene Wahrnehmung ist dann eingeengt, wir finden sogar Hinweise, dass wir versagt haben. Wir haben das Gefühl, dass die anderen es „sehen“ würden und fühlen uns durchschaut. Daraus können sich körperliche Reaktionen, wie ein Kloßgefühl im Hals, Enge in der Brust, Erröten oder Sprachstörungen ergeben. Um den anderen gegenüber „Sühne zu leisten“ fallen wir in die Opferrolle oder versuchen, uns selbst zu bestrafen.

Aber wann ist Schuld berechtigt und wie kann ich dann sinnvoll handeln?

Schuld annehmen sollten wir, wenn eine Handlung mit deren Folgen voraussehbar ist und wir trotzdem entgegen unserer eigenen Moral handeln. Auch sollten wir überprüfen, ob unsere eigenen Werte mit denen unserer Umgebung übereinstimmen und in einem Gespräch abklären. Wenn unsere Schuld berechtigt ist, sollten wir auch Wiedergutmachung leisten.

Scham

Scham empfinden wir immer dann, wenn wir befürchten, Attraktivität oder soziale Zugehörigkeit zu verlieren, wenn die Intimitätsgrenze überschritten wird, wir uns unterlegen oder gedemütigt fühlen, wenn wir unseren eigenen Erwartungen nicht entsprechen.

Sie soll uns davor beschützen, „zu viel zu versprechen, uns als „zu gut“ darzustellen, uns lächerlich zu machen. Sie steuert das Verhältnis zwischen unserer Selbsteinschätzung und der Erwartung an andere.

Auch für andere können wir uns schämen!

Unsere Körperreaktionen können wir hier steuern, aber auch die Scham signalisieren durch Erröten, Abwenden des Blickes, Verschränken der

Extremitäten und Sprachstörungen.

Unsere Wahrnehmung lenken wir auf unsere eigenen Schwächen. Wenn wir uns schämen wollen, wir aus dem Blick der Anderen verschwinden.

Scham kann auch in Schuld umgewandelt werden. Wenn wir einen Schuldigen finden, der das eigene Versagen erklärt, so reduziert sich unsere eigene Scham. Auch wenn wir uns selbst Schuld zuschreiben, erleichtert sich die Scham. Schuld ist leichter zu verändern. Zudem versuchen wir im Vorfeld, alles zu vermeiden, was Scham auslösen könnte.

Scham ist gerechtfertigt, wenn wir uns so darstellen, dass Andere uns tatsächlich abwerten werden oder wenn wir unter Wert behandelt werden.

Scham ist ein sehr unangenehmes Gefühl und sorgt selbst dafür, dass wir Anlässe und Verhaltensmuster meiden, bei denen Scham droht. Grundsätzlich ist es hilfreich, die Reaktionen der Anderen einschätzen zu lernen, um unerwünschten Überraschungen zuvor zu kommen.

Schlechtes Gewissen

Unser Gewissen hat ebenfalls vor allem mit unseren inneren Werten zu tun. Einerseits unseren persönlichen, aber es kann sich auch um gesellschaftliche Werte handeln, die uns, ob wir es wollen oder nicht, beeinflussen. Ein schlechtes Gewissen ist also rein subjektiv.

Was können wir dagegen tun? Wir sollten die Verantwortung für unser Verhalten übernehmen. Außerdem müssen wir anderen die Verantwortung für das, was sie fühlen und wie sie auf uns reagieren, zurückgeben. Dafür können wir nämlich nichts. Die Rede ist nicht von Rücksichtslosigkeit, sondern von einer gesunden Unabhängigkeit, die Gewissensbisse anderen gegenüber überflüssig macht und uns ein Stück Freiheit schenkt.

Tina Tetzlaff



AUS DEN GRUPPEN



Kennst du das?

Kennst du das?

Brüche scheinen manchmal kaum reparierbar
Zweifel, Angst und Trauer überschatten das Leben

Kennst du das?

Ich darf nach vorne schauen,
meinen Blickpunkt wechseln und mutig leben

Kennst du das?

Denk mal darüber nach
Kennst du das Gefühl, ein Stück von dir ist weggebrochen

Kennst du das?

Wenn du dich nicht mehr ganz fühlst

Kennst du das?

Wenn etwas wunderbar Wertvolles wegbricht,
das klingt nach „geht gar nicht“, nach „ungeheuerlich“, nach „Schmerz und Leid“

Kennst du das?

Wenn alles, was du in den letzten Jahren erreicht hast, auf einmal wegzubrechen droht

Kennst du das?

Wenn aus einem Standpunkt ein Chaospunkt wird

Kennst du das?

Dann braucht es einen Wendepunkt.

Kennst du das?

Brüche hinterlassen Seelennarben, jedoch kannst du sie vergolden
und sie dadurch intensiver, schöner, stärker und bewusster weiterentwickeln.

Die Brüche deines Lebens sind Gold wert – fällt dir ein, dass du dein Leben selbst gestalten darfst?

Dass du die Bruchstücke aufsammeln und neu zusammenfügen kannst,
mit Wertschätzung, Achtsamkeit, Kreativität und Mut,
zauberhafte Fähigkeiten, die wertvoll sind.

Ich habe vieles überstanden, es hat mich Zeit und Mühe gekostet,
mich neu zu finden und zu formen, aber genau das macht mich aus,

ich bin einzigartig

und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft zu leben.

Ein Bruch in der Seele – ich versuch´s –

zu viel weggebrochen – ich versuch´s mutig,

ich entscheide, wann der Zeitpunkt ist

Aufbruch, Wendepunkt, Anfangspunkt – ich mach´s, ich kann darauf vertrauen,

da ist eine Hand, da ist ein Riss in allem, so kommt das Licht herein.

Ich glaube an meine Kraft.

Ich weiß von meinem Lichtpunkt

Und ich werde ihn finden

Text Kathrin Distler/Christine Freise-Wonka/Silke Kastner

Waltraud Gillmann
Gruppe Schwyzer Straße



Kleiner Bericht über das Begrüßungsfrühstück für die neuen Mitglieder

Zum 07.11.2021 lud der Vorstand alle Mitglieder, die in den Jahren 2020 und 2021 in unseren Verband eingetreten sind, zu einer Willkommensrunde um 11.00 Uhr ein.

Diese kam daher mit einem leckeren Frühstück und einer kleinen Präsentation.

Von den eingeladenen 18 „Neuen“ konnten wir 11 begrüßen. Es war schade, dass nicht noch der Eine oder Andere den Weg zu uns in die „Tübi“ gefunden hat. Einige hatten sich entschuldigt wegen Urlaub, Andere haben leider nichts von sich hören lassen. Auch die angeschriebenen Gruppenleiter waren nicht alle präsent. Wir wollen aber nicht nur meckern, sondern uns bedanken, dass wir letztendlich doch noch 24 Personen zählen konnten, die sich in gemütlicher Runde zum Frühstück und Plaudern eingefunden haben.

Dank des Einsatzes von Klaus Noack erhielten wir in Form einer Präsentation mittels Beamer und Leinwand einen Crashkurs über die Vielfalt unseres Verbandes. Wo sich die Gruppen befinden, wie viele es sind und welche Angebote der Kreuzbund für Alle bereithält und... und ... Alle lauschten interessiert, zumindest kam das bei mir so an.

Klaus sei nochmal für seine Arbeit, die solch eine Präsentation mit sich bringt, herzlich gedankt. Natürlich geht das Dankeschön auch an die anderen Helfer, die fleißig mit angepackt haben, damit alles wie am Schnürchen sitzt und dass wir das Bistro wieder sauber und aufgeräumt verlassen konnten.

Für mich waren es wieder interessante und gemütliche Stunden, die ich Kreis unserer Kreuzbundfamilie verbringen konnte.

Claudia Götze



Die „Neuen“ im Kreuzbund



2021/2022

„ALKOHOLFREIE GESELLIGKEIT“ TERMINE 21/22

2021

- 24.12. Heiligabend in der Tübinger
- 31.12. Silvesterfeier im Bistro

2022

- 18.04. Osterbrunch
- 26.05. Himmelfahrt
- 10.12. Weihnachtsmarktfahrt
- 24.12. Heiligabend in der Tübinger
- 31.12. Silvesterfeier im Bistro

Termine Kulinarischen Weltreise:

- 12. Februar—Hawaii
- 18. Juni—???
- 19. November—???

Unter Einhaltung der sogenannten
AHA - Regeln,

**AUCH NACH 5 BIER
LEICHT ZU MERKEN:
ABSTAND WASCHEN.
HÄNDE TRAGEN.
MASKE HALTEN.**

WIR HALTEN DIE CORONA-REGELN EIN.
DAMIT UNSERE LOKALE OFFEN BLEIBEN.

BERLIN



ist es uns seit dem 16. November
diesen Jahres gestattet,
Veranstaltungen nach den
2-G-Regeln
durchzuführen.

Immer unter der Voraussetzung, dass wir
keinen neuen Auflagen unterliegen. Also
schaut auf unsere Homepage, ob sich
kurzfristig etwas geändert hat oder ruft im
Büro bei Claudia an und fragt nach.





Heiligabend im Kreuzbund

am 24. Dezember 2021

ab 16:00 Uhr

im Bistro

Heiligabend bleibt keiner allein

Uns erwartet ein besinnlicher Nachmittag mit süßen Naschereien, Kaffee, Weihnachtsliedern und -geschichten. Auch der Austausch untereinander und das Singen wird an so einem Tag mit Sicherheit nicht zu kurz kommen.

Wie es in Berlin Tradition ist, gibt es zum Abend Würstchen mit Kartoffelsalat.

Wir freuen uns auf Jeden, der den Nachmittag mit uns zusammen verbringen möchte, bitten euch jedoch um rechtzeitige Anmeldung bis spätestens 15.12., da Corona bedingt die Teilnehmerzahl voraussichtlich noch beschränkt sein wird.



VERANSTALTUNGEN

Lasst uns feiern



Ein kalt- warmes Buffet sorgt für das leibliche Wohl und stärkt uns für das, was da noch kommt.

Für die Unterhaltung sind wieder die Montagsmaler und eine Scherztombola verantwortlich.

Gute Laune und Humor müsst ihr schon selbst mitbringen und das Tanzbein dürft ihr natürlich auch mit Abstand schwingen.

Wir freuen uns auf einen guten Rutsch mit euch, aber auch hier gilt wieder, meldet euch rechtzeitig an, da wir voraussichtlich die Teilnehmerzahl noch begrenzen müssen.

Anmeldeschluss ist der 22.12.2021!



VERANSTALTUNGEN



...was uns demnächst erwartet

Die „Kulinarische Weltreise“ geht weiter



Lange ist es her, dass wir mit unserer kulinarischen Reise um die Welt gestartet sind. Über Indien und den Orient führte uns unser Weg nach Zentralafrika. Wir haben viel über die einzelnen Länder und deren Kulturen erfahren, waren virtuell immer auf Fotosafari und haben uns von den landestypischen Speisen verwöhnen lassen. Damit ihr diese auch nachkochen könnt, werden wir ab jetzt auch immer ein oder zwei Rezepte veröffentlichen. Nur Mut, traut euch, das was wir in der kleinen Bistro-Küche für ca. 40 Personen geschafft haben, gelingt euch doch mit Leichtigkeit auch zuhause. Die Zutaten sind immer für 4 Personen berechnet, so könnt ihr sie leicht auf zwei Personen herunterbrechen oder erweitern.



Während unseres letzten Stopps haben wir dann beschlossen, dass unsere nächste Landung auf Hawaii stattfinden soll. Nun ist es bald so weit, wenn Corona uns nicht wieder einen Strich durch die Rechnung macht, kann Klaus Noack endlich sein Hawaii-Hemd aus dem Schrank holen und wir Frauen können uns mit Blumenketten schmücken und das Baströckchen um unsere Hüften kreisen lassen.

Wir landen auf Hawaii am 12. Februar um 18:00 Uhr.

Mitzubringen sind gute Laune, Humor und der Mut, sich auf exotische Gaumenfreuden einzulassen. Bisher haben alle unsere Kochkünste überlebt, und fairerweise sind uns auch noch keine Beschwerden zu Ohren gekommen.

Auch die nächsten Termine stehen bereits fest, diese sind der 18. Juni und 19. November und wo die Reise dann hingehet, werden wir am 12. Februar entscheiden.

Bis bald, das Team der „Kulinarischen Weltreise“



probiert und für gut befunden

Poulet DG der „Kulinarischen Weltreise“ aus Zentralafrika

Poulet DG ist ein Gericht, das man in Kamerun gerne isst. Es handelt sich dabei um Hühnerfleisch mit Kochbananen und Gemüse. DG ist die Abkürzung für Directeur Général, also "Herr Generaldirektor". Früher aßen nämlich nur die reichen Leute dieses Gericht. Heute ist das aber nicht mehr so. Hier kommt ein Rezept für Poulet DG!



Zutaten für 4 Personen:

1kg	Hühnerfleisch, z.B. Schenkel oder Brust
4	Kochbananen
3	Möhren
500g	grüne Bohnen, frisch oder tiefgekühlt
2	Zwiebeln
je 1	Paprika, rot und gelb
5	Tomaten
2-4 Zehen	Knoblauch
1 kl. Stück	Ingwer
1 Bund	Koriander (oder Petersilie)
1 Stange	Stangensellerie
1 TL	gekörnte Brühe
400 ml	Pflanzenöl zum Braten und Frittieren
nach Belieben Salz und Pfeffer	

Zubereitung:

Bereite zunächst deine Würzmischung vor. Dafür schneidest du Zwiebeln, Sellerie, Ingwer, Knoblauch und Koriander (oder Petersilie) in Würfel bzw. klein und gibst sie mit etwas Wasser in einen Mixer. Püriere alles. In Afrika bereitet man gerne solch eine Mischung zu.

Bereite nun alle weiteren Zutaten vor. Wasche und trockne das Hühnerfleisch. Schneide das Fleisch in mundgerechte Stücke und würze es mit Salz und Pfeffer. Schäle die Möhren und schneide sie in dünne Scheiben. Säubere die Bohnen oder gare sie, falls es sich um Tiefkühlware handelt. Schneide die Tomaten in kleine Stücke. Schneide die Paprika in Streifen und dann in Stücke.

Brate das Fleisch goldbraun in etwas Öl an.

Gib dann die Würzmischung und die Brühe dazu und lass alles ein paar Minuten köcheln. Dann gibst du das Gemüse dazu.

Schäle die Kochbananen, indem du beiden Enden abschneidest und dann quer einen Schnitt in die Schale machst. Dann lässt sie sich gut lösen.

Schneide die Kochbananen in Stücke von etwa 1 Zentimeter Dicke. Erhitze das Öl und frittire die Kochbananen drin, bis sie goldbraun sind.

Die fertigen Kochbananen gibst du zu allen anderen Zutaten. Fertig ist dein Poulet DG!

Lasst euch das „Poulet DG“ schmecken!

Mit unserem Stand unterwegs

Neue Besen kehren gut oder wie heißt das alte Sprichwort? Einen Stand mitbetreut haben wir ja schon des Öfteren, aber nun tragen wir auch die Verantwortung. Also hieß es erst einmal den Koffer neu packen, so dass wir für die drei vor uns liegenden Veranstaltungen gewappnet sind.

Den ersten Auftritt hatten wir am 09. September vor dem Vivantes Klinikum am Urban im Rahmen des Projektes „DER MARKT für seelische Gesundheit“. Unterstützung hatten wir uns erhofft von den beiden Klinikvorstellern im Urban, doch sie hatten sich zum Depressionsseminar angemeldet. Kurz entschlossen sind Claudia und Thorsten eingesprungen und haben Olaf und mich unterstützt.

Es herrschte Corona-Sicherheitsstufe 1, auch Besucher kamen nur geimpft oder getestet auf die Infomeile, auf der ca. 25 Stände standen. Die Publikumsbeteiligung war daher sehr gering, das Wetter lud nicht unbedingt zu Spaziergängen ein und auch die Patienten aus der Klinik hatten nicht die Möglichkeit sich zu informieren, doch wir konnten einige interessante Gespräche mit den anderen Standbetreuern führen.



Für Claudia war es, trotz ihrer 20jährigen Kreuzbundarbeit, das erste Mal, dass sie einen Stand betreut hat und nach dem Abbau freuten wir uns alle auf ein trockenes Zuhause.

3. VERANSTALTUNG

16. Sucht Selbsthilfe Tagung 02.10.2021

siehe Seite 19

Die Veranstaltung „Soziales, Gesundes, Internationales Spandau“ folgte am 18. September auf dem Marktplatz. Mit unserem Stand standen wir genau gegenüber vom Impf-Zelt und so konnten wir uns über regen Zulauf freuen. Das Glücksrad, das uns Klaus transportierte, war der Renner und da die Gummibärchen nicht ausreichten, musste für Nachschub gesorgt werden. Auch unsere Broschüren, Flyer und die Giveaways fanden regen Zuspruch. Aber süchtig war keiner der Standbesucher, sie haben sich nur für andere informiert. Ha-Ha.

In Spandau ist es üblich, dass der Stadtrat für Gesundheit jeden einzelnen Stand aufsucht, doch in diesem Jahr, so kurz vor den Wahlen, war die gesamte Lokalprominenz unterwegs auf Stimmenfang.



Wir hatten, wie immer in Spandau, ausreichend Unterstützung von einigen Spandauer Gruppen und Alt-Lietzow, dafür ganz lieben Dank.



Das Lotsennetzwerk in Brandenburg startete 2007 und war das erste Lotsenprojekt in Deutschland, ein Angebot der Brandenburgischen Landesstelle für Suchtfragen e.V. (BLS) und noch nicht mit einer Personalstelle ausgestattet. Als im Jahr 2010 klar wurde, dass das Angebot nur mit einer Personalstelle aufrecht zu erhalten ist, diese jedoch nicht finanziert wurde, musste das Projekt vorübergehend ausgesetzt werden. Im Jahr 2012 fand sich ein Zuwendungsgeber, der das Projekt finanzierte. Bundesweit gibt es zur Zeit 11 Lotsennetzwerke, die unterschiedlich organisiert sind. Einige sind rein ehrenamtlich organisiert, einige mit Mitarbeiter*innen auf Minijobbasis und einige mit einer finanzierten Personalstelle. Die Koordinator*innen, ob ehrenamtlich oder hauptamtlich, treffen sich regelmäßig, um sich auszutauschen und über ihre Erfahrungen und Entwicklungen in den jeweiligen Projekten zu berichten.

Maria Nehr Korn, Koordinatorin des Lotsennetzwerkes in Brandenburg, war bereit für ein Interview zur Verfügung zu stehen, um über das Lotsennetzwerk der BLS zu sprechen.

Was ist ein / das Lotsennetzwerk?

Das Lotsennetzwerk ist ein Projekt, das seit Jahren an der Schnittstelle zwischen Suchtselbsthilfe und der professionellen Suchthilfe agiert und die Kompetenz betroffener Ehrenamtlicher als wertvolle Ressource einsetzt. Es ist auch ein Projekt zur Unterstützung von Angehörigen suchtkranker Menschen, da auch sie durch die Suchterkrankung nahestehender Personen belastet sind. Angehörige und Betroffene innerhalb der gleichen Begleitung (z.B. Partner und Partnerin) bekommen jeweils eine/n Lotsen/Lotsin, um Loyalitätskonflikte zu vermeiden. Jeder Mensch sollte auch mal die Gelegenheit bekommen, z.B. über seinen Partner schimpfen zu können, ohne dass es gleich zum Partnerkonflikt kommt.

Wer kann Lotse/Lotsin werden?

Die Lotsen und Lotsinnen setzen sich im Moment zusammen aus Menschen, die eine eigene Suchterfahrung haben und die eigene Suchterkrankung stabil bewältigt haben, oder die Angehörige von Menschen mit Suchterkrankung sind und auch einen stabilen Umgang damit gefunden haben. Bei den betroffenen Lotsen und Lotsinnen setzen wir eine Abstinenz von zwei Jahren voraus, bevor sie im Projekt aktiv werden können, weil wir davon ausgehen, dass sie alle im Jahresrhythmus stattfindenden Feiern und ggf. Todestage bewältigt haben und Zeit gehabt haben, für sich selbst gut zu sorgen. Die Lotsinnen und Lotsen, die als Angehörige tätig werden möchten, lernen wir im Rahmen der Lotsenschulung kennen und schätzen dann ein, ob es einen stabilen Umgang mit der eigenen Erfahrung gibt. Die meisten Lotsen/Lotsinnen, auch die Angehörigen, sind in Selbsthilfegruppen, ganz viele leiten die Selbsthilfegruppen und bringen ihre Kompetenzen mit ein.

Welche Voraussetzungen muss ein/e neue/r Lotse/in haben? Wie wird jemand Lotse, Lotsin?

Neben der stabilen Abstinenz von mindesten zwei Jahren, bzw. stabilen Umgang mit der Rolle eines/r Angehörigen, muss jeder Lotse und jede Lotsin an einer Lotsenschulung teilgenommen haben, bevor sie ins Projekt kommen. Die Schulung beschäftigt sich mit den Fragen wie: „Was ist das Lotsennetzwerk?“, „Was ist die BLS und welche Aufgaben nimmt sie wahr?“, „Was können wir als Lotsen und Lotsinnen tun?“, „Was können wir leisten und was nicht und wo ist die eigene Position?“. Und erst nach dieser Schulung, in der es auch sehr stark um Selbstreflexion geht, entscheiden die Ehrenamtlichen, und auch ich als Koordination, ob jemand ins Projekt aufgenommen wird.

Und wenn ich eine/n Lotsen/in habe, der/die keine Gruppe mehr besucht, hat er/sie dann die Möglichkeit zwischendurch seine Sachen loszuwerden, wenn er/sie merkt es wird ihm/ihr doch ein wenig zu nahe?

Die Möglichkeit besteht sogar auf mehreren Kanälen. Zum einen kann jede/r Lotse/in jederzeit anrufen, um ein Gespräch zu führen. Meine Priorität liegt klar bei den Ehrenamtlichen, und wenn jemand anruft, nehme ich mir die Zeit für ein Gespräch. Mindestens vier Mal im Jahr gibt es die Lotsentreffen, quasi eine Teamsitzung mit supervisorischen Anteilen, auch zwei Mal im Jahr mit Fortbildungsinhalten zu aktuellen Themen, die auch oft aus dem Kreis der Lotsen und Lotsinnen kommen.

Seit Corona treffen sich die Lotsen auch regelmäßig in einem Zoom-Meeting, genannt „Lotsenchat“, zum Austausch untereinander; zum Anfang wöchentlich und jetzt monatlich, da sich die Gruppen wieder treffen können. Ein weiterer Kanal zum Austausch ist der direkte Kontakt.

Jede/r Ehrenamtliche erhält regelmäßig eine Kontaktliste mit den Daten der anderen Lotsen/Lotsinnen, um diesen Austausch zu ermöglichen, der auch je nach Bedarf genutzt wird. Wenn also jemand Redebedarf hat, kann er oder sie einen dieser Kanäle nutzen.

Wie viele Lotsen gibt es in Brandenburg?

Es gibt zurzeit 40 Ehrenamtliche, davon 11 Frauen im Projekt.

Was macht ein Lotse/eine Lotsin, was sind die Aufgaben?

Die Lotsen/innen haben eine klare Zielvorstellung, die auf vielfältige Weise umgesetzt werden kann. Die Zielvorstellung ist, wenn der Wunsch besteht, Abstinenz zu erreichen, und in dem Zuge möglichst die Lebensumstände zu verbessern. Das kann bedeuten, die Gelotsten dabei zu unterstützen, sich um eine neue Wohnung zu kümmern, durch Vermittlung von Adressen und weiteren Ansprechpartnern. Es kann auch darum gehen, gesundheitliche Risiken zu vermeiden, die Gelotsten zu motivieren, medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen, vielleicht als moralische Unterstützung beim Arztbesuch zu begleiten. Die Lotsen/Lotsinnen machen alles, was sie vertreten können, im Rahmen der Lotsenvereinbarung, die zwischen ihnen und den Beteiligten geschlossen wird. Das kann sehr vielfältig sein. Zentral, bei fast jeder Begleitung, ist die Vermittlung in die Selbsthilfe oder die Vermittlung in die professionelle Suchthilfe, Anbindung an eine Suchtberatungsstelle oder weiterführende Behandlung aber auch nochmalige Entgiftung.

Die meisten Gelotsten gehen im Rahmen der Begleitung wenigstens einmal in eine Gruppe. Und auch wenn sie nicht dableiben, haben sie jedoch schon mal Kontakt dahin aufgenommen und wissen später von diesem Angebot.

Wer „fordert“ einen Lotsen/eine Lotsin an?

Die Sozialdienste in den Krankenhäusern, die mit dem Lotsennetzwerk kooperieren, rufen beim Lotsennetzwerk an und vermitteln den Kontakt zum/zur Hilfesuchenden. Der Sozialdienst spricht mit den Betroffenen und schlägt eine Begleitung vor und wenn die Bereitschaft zur Teilnahme erkennbar ist, ruft der Sozialdienst beim Lotsennetzwerk an und gibt einige Eckdaten wie Alter, Geschlecht, Suchtmittel, Wohnort und ggf. etwas aus zurückliegenden Behandlungen in Verbin-

dung mit Sucht, erste oder wiederholte Entgiftung oder auch über eine Entwöhnung weiter. Dies natürlich immer mit Einverständnis der/des Patienten. Mit Hilfe dieser Daten wie Wohnortnähe des Lotsen/der Lotsin, ähnliche Geschichte und ähnliche Lebenserfahrungen, passendes Alter und Geschlecht wird dann geschaut, welcher Lotse oder Lotsin die Begleitung übernehmen könnte. Der Lotse/die Lotsin wird dann kontaktiert und gefragt, ob er/sie freie Kapazitäten hat und sich anhand der Daten eine Begleitung vorstellen kann. Der Lotse/die Lotsin entscheidet unabhängig, ob er/sie die Begleitung aufnehmen möchte. Der Lotse/die Lotsin nimmt dann den Kontakt zum/zur Hilfesuchenden auf und vereinbart ein Erstgespräch an einem neutralen Ort. Immer häufiger kommt es auch vor, dass die Hilfesuchenden direkt beim Lotsennetzwerk anrufen, wenn sie durch persönliche Ansprache von diesem Angebot erfahren haben. Das weitere Prozedere bleibt dann aber gleich.

Ist es egal, welches Suchtmittel ich habe?

Menschen mit Essstörungen werden durch das Lotsennetzwerk Brandenburg nicht begleitet, da es keine Lotsen/Lotsinnen mit diesem Erfahrungshintergrund gibt. Schwerpunkt ist Alkohol, ggf. mit Beikonsum von Cannabis oder bedenklichem Medikamentenkonsum, wobei der gleichzeitige Konsum von Alkohol mit den meisten Medikamenten bedenklich ist, vor allem wenn der behandelnde Arzt nichts von der Suchterkrankung weiß. Grundsätzlich ist das Suchtmittel weitestgehend egal. Im Brandenburger Lotsennetzwerk gibt es zwei Lotsen/Lotsinnen mit Glücksspielerfahrung, jedoch kommen nur sehr wenige Anfragen zu diesem Bereich wohingegen die stoffgebundenen Süchte durch das Netzwerk gut abgedeckt sind.

Welche Anforderungen werden an die Klienten gestellt?

Dies ist von den Lotsen/Lotsinnen abhängig. Es gibt Ehrenamtliche, die nur mit Klienten arbeiten, wenn diese, zumindest bei den Treffen, nüchtern sind. Es gibt demgegenüber auch Lotsen/Lotsinnen, die einen zieloffeneren Ansatz verfolgen, die einen Klienten in einer Krisensituation auch dann weiter begleiten, wenn dieser im akuten Konsum ist, da nicht zu erwarten ist, dass der Klient immer abstinent ist. Dann werden auch ganz individuelle Absprachen getroffen. Das

heißt, die Anforderungen legen die Lotsen/Lotsinnen fest, im besten Fall gemeinsam mit dem Klienten/der Klientin. Die Initiative für die Begleitung muss vom Klienten/von der Klientin kommen, der/die sagt, wo es lang gehen soll. Es wird also ein gewisses Maß an Eigeninitiative erwartet und Verabredungen müssen von beiden Seiten eingehalten werden.

Meine Familie ist zerrüttet, kann man mir hier auch helfen? Neben der Sucht bin ich schwer depressiv, kann man mir auch gesundheitlich helfen?

Grundsätzlich wird niemand weggeschickt, der im Kontext Sucht Kontakt aufnimmt. Dies muss jedoch nicht dazu führen, dass eine Begleitung durch einen Lotsen erfolgt, manchmal reicht es auch zu anderen Stellen im Suchthilfesystem zu vermitteln. Oder in diesem Fall dabei zu unterstützen, neben der Anbindung an das Suchthilfesystem auch eine Anbindung an psychiatrische Hilfen zu unterstützen.

Meine Mutter ist tablettenabhängig, können Sie ihr auch helfen?

In diesem Fall kann das Lotsennetzwerk nur dann helfen, wenn die Mutter einen Veränderungswunsch hat und Hilfe annehmen möchte.

Können die Angehörigen in die Arbeit eingebunden werden?

Wenn es darum geht, bei den Angehörigen Verständnis für die Situation des Klienten zu wecken und zu vermitteln, dass Sucht eine Krankheit ist und keine Willensschwäche, dann ist das sogar wünschenswert, da es die Situation des Klienten verbessern kann.

Wenn es darum geht, in Konflikten zu vermitteln, ist Vorsicht geboten, weil der Lotse/die Lotsin aus seiner/ihrer Tätigkeit heraus immer eher Position beziehen wird für seinen/ihren Begleiteten. Das ist für den/die Begleitete/n richtig und wichtig, muss aber nicht hilfreich sein im Umgang mit Angehörigen. Dies ist eine der Situationen, in denen der Lotse sich weitere Hilfe holen sollte, ggf. die Hinzuziehung eines zweiten Lotsen/einer zweiten Lotsin für den/die Angehörige/n, falls ge-

Bekommt der/die Klient/in auch Unterstützung während eines Rückfalls oder/ und kann die Arbeit nach dem Rückfall wieder aufgenommen werden?

Rückfallumgang ist immer wieder ein Thema, weil die Einstellung zu diesem Thema sehr unterschiedlich ist. Wenn ein/e Klient/in rückfällig ist, überlegen die Lotsen/innen welche Hilfestellung der/die Klient/in benötigt und welche nächsten Schritte notwendig sind. Ist eine weitere klinische Entgiftung angeraten, reichen zusätzliche Gespräche in einer Beratungsstelle oder wird eine Entwöhnungsbehandlung angestrebt. Seitens des Projektes soll vermieden werden, dass sich Lotse/Lotsin und Klient/in bei einem akuten Rückfallgeschehen treffen, da es nicht abschätzbar ist, wie sich das Wesen des Klienten/der Klientin unter dem Einfluss der jeweiligen Substanz verändert und die Abstinenz der Lotsen/Lotsinnen darf nicht gefährdet werden, niemand soll irgendwelchen Triggern ausgesetzt werden. Der Schutz der Lotsen/Lotsinnen hat absoluten Vorrang. Grundsätzlich bekommen die Klienten/Klientinnen bei einem offenen und ehrlichen Umgang mit dem Rückfall weiterhin Unterstützung. Diese Unterstützung wird gemeinsam besprochen und kann sehr unterschiedlich sein. Unterstützung kann natürlich nur erfolgen, wenn der Klient/die Klientin mitwirkt. Wenn sich die Klienten längere Zeit, auch auf Nachfrage, nicht melden, kann auch keine Hilfe erfolgen. Jeder Lotse/jede Lotsin entscheidet für sich, wie weit er oder sie gehen kann. Jeder Lotse kann seine eigenen Grenzen am besten erkennen und wird sie beachten.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft des Lotsennetzwerks Brandenburg?

Wir möchten natürlich so viele Ratsuchende wie möglich erreichen. Daher freuen wir uns immer, wenn wir Kooperationspartner*innen gewinnen können, die bisher noch nicht mit dem Lotsennetzwerk zusammengearbeitet haben. Vor diesem Hintergrund bin ich für Interessierte immer ansprechbar und stehe auch für Projektvorstellungen zur Verfügung.

Das Gespräch führten:

Andrea Lamperty und Klaus Noack

Brandenburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V.
Behlerstraße 3A, Haus H1 · 14467 Potsdam
Telefon: (0331) 581 380 0 · Telefax: (0331) 581 380 25
E-mail: info@blsev.de
www.blsev.de

Kontakt:
Maria Nehr Korn
Koordinatorin Lotsennetzwerk
Telefon: (0331) 581 380-26
E-Mail: lotsennetzwerk@blsev.de

Wahlen 2021

Der neue Förderverein-Vorstand stellt sich vor:

Am 13.10.2021 fand verspätet, wegen der COVID-Pandemie, unsere diesjährige Mitgliederversammlung des Fördervereins mit der Wahl des neuen Vorstandes in der Tübinger Straße statt. Ca. 20 Weggefährten folgten der Einladung, um ihre Rechte wahr zu nehmen.

Nach dem Verlesen des Geschäftsberichts für den Zeitraum 2019-2020 von Wolfgang Freier, als stellvertretender Vorsitzender des Fördervereins, und der Bekanntgabe des jetzigen Kassenstands durch den Schatzmeister Ha-Jo Krüger, wurde der alte Vorstand von den teilnehmenden Mitgliedern entlastet.

Der Wahlleiter, Klaus Noack, stellte die Kandidaten für den neuen Vorstand vor.

Wolfgang Freier	Vorsitzender
Angelika Albrecht	Stellvertreterin
Waltraud Gillmann	Stellvertreterin
Ha-Jo Krüger	Schatzmeister
Karin Noack	Beisitzerin
und als Kassenprüfer	Claudia Götze und Catrin Fruth

Alle Kandidaten wurden von den anwesenden Mitgliedern einstimmig gewählt.

Der Förderverein besteht nicht nur aus den Gruppenleitungen als geborene Mitglieder und den persönlichen Mitgliedern, die auch gleichzeitig Kreuzbundmitglieder sind, sondern auch aus zwei Beitrag zahlenden Mitgliedern.

Der Förderverein ist ein wichtiger Teil im DV Kreuzbund Berlin e.V.. Mit seinen Spendenaktionen hilft er die Aufgaben des DV Kreuzbund Berlin zu erfüllen. .

Die traditionellen Aktivitäten des Fördervereins sind u. a. Sammlungen

- ◆ in den Gruppen (unser Förder-Schwein),
- ◆ auf der Himmelfahrtsveranstaltung
- ◆ auf der Mitgliederversammlung des Kreuzbundes
- ◆ und auch auf der Diözesanausschusssitzung.



Am Ende der Versammlung dankte Klaus Noack, ehemaliger Vorsitzender des Fördervereins, dem bisherigen Vorstand für seine geleistete Arbeit und wünscht dem neuen Vorstand viel Erfolg.

Karin Noack
Gruppe Kladower Damm



entnommen aus dem Blickpunkt 01/21

In ein abgelegenes Dorf in den Bergen kamen seltsame Fremde, und so war eine Familie sehr erstaunt, eines Tages drei Männer vor der Tür des einfachen Hauses zu sehen. Neugierig ging der Vater nach draußen und fragte die drei bärtigen Alten, wer sie denn seien und ob er ihnen etwas zu essen und zu trinken anbieten könne. „Unsere Namen sind Reichtum, Erfolg und Liebe“, antwortete einer der Männer. „Vielen Dank für den freundlichen Empfang. Es ist aber leider so, dass nur einer von uns deiner Einladung folgen darf. Du und deine Familie, ihr müsst entscheiden, wer das sein soll“. Nachdenklich ging der Mann zurück ins Haus und berichtete seiner Frau und seinem ältesten Sohn der eigenartigen Begegnung, und dass sie nun gemeinsam überlegen müssten, wen sie ins Haus bitten sollten.

Da die Familie sehr arm war, antwortete die Mutter schnell: „Dann entscheiden wir uns doch für den Reichtum.“

Der Vater, dessen größter Wunsch es war, seinem Sohn ein besseres Leben zu ermöglichen, widersprach und sagte: „Nein, lasst uns lieber den Erfolg hereinbitten.“

Der Sohn aber meinte: „Ich finde, wir sollten uns für die Liebe entscheiden, denn was sind Reichtum und Erfolg wert, wenn die Liebe fehlt?“ Und damit waren seine Eltern auch einverstanden.

Der Vater ging also wieder nach draußen und fragte die Männer, die sich mittlerweile auf eine Bank gesetzt hatten, wer von ihnen die Liebe sei. Der sollte jetzt sein Gast sein. Einer der Fremden stand als erster auf und der Mann begleitete ihn ins Haus. Kaum waren sie jedoch an der Tür, folgten auch die beiden anderen.

„Was hat das denn jetzt zu bedeuten?“, fragte der Vater. „Ihr könnt gerne mitkommen, aber ich hatte doch die Liebe eingeladen, und ihr hattet mir vorher gesagt, nur einer von euch dürfe der Einladung folgen. Habt ihr eure Meinung geändert?“

Nun, antworteten die beiden alten Männer, hättet ihr einen von uns eingeladen, wären die beiden anderen draußen geblieben. Da ihr euch aber für die Liebe entschieden habt, folgen wir auch, denn wir gehen dahin, wohin die Liebe geht.“



WIR GEDENKEN UNSERER VERSTORBENEN



Sabine Kuntze

Verstorben am 29.09.2021

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

EINTRITTE

Wir begrüßen unsere neuen Weggefährten im Kreuzbund

Evelyn Schwarz zum 01.09.2021
Einzelmitglied



Marianne Winter zum 01.10.2021
Gruppe Oldenburger Straße



Thomas Träger zum 01.10.2021
Gruppe Kastanienallee
Lutz Rebentisch zum 01.10.2021
Gruppe Kastanienallee



Alexander Schröder zum 01.11.2021
Gruppe Kaulbachstraße



Schönes, Kreatives, Selbstgemachtes, Anregungen und Ideen



Werbung für den Kreuzbund



Wer seinen Wagen ebenfalls mit dem Kreuzbund-Logo verschönern und den Verband zu einem größeren Bekanntheitsgrad verhelfen möchte, erfährt alles Weitere dazu bei Claudia.

Und wieder hat es unsere Weihnachtsmarktfahrt erwischt. Am 18. November haben wir nun schon zum zweiten Mal unsere Fahrt nach Hamburg abgesagt.

Tja, Hamburg soll es wohl nicht sein!

Vielleicht sollten wir uns für 2022 wieder ein kleines beschauliches Örtchen aussuchen oder bleiben wir bei den Hamburger Weihnachtsmärkten, nach dem Motto „Alle guten Dinge sind Drei“



So, dieses Jahr neigt sich dem Ende zu und mal ganz ehrlich, 2022 kann doch nur besser werden. In diesem Sinne wünschen wir euch ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest und einen „Guten Rutsch“ ins Neue Jahr.

BLEIBT GESUND!!!

Euer Redaktionsteam

ZU GUTER LETZT

Gedanken zum Thema Abstand
gesehen im Bildungs- und Exerzitienhaus Kloster Salmünster im August 2020

Der
Abstand
zum andern
kann oftmals das beste
Bindemittel sein.
Hubert Joos

Weniger
Abstand
bedeutet nicht
unbedingt mehr Nähe.
Georg-Wilhelm Exeler

Wer den richtigen
Abstand
zu seinen Idealen hat,
dessen Denken ist real.
Truman Capote

Wer eine Sache mit
Abstand
betrachtet,
kommt ihr häufig näher.
Horst Fleitmann

Sympathische
Distanz:
jemanden entgegenkommen,
ohne ihm näherzutreten.
Rupert Schützbach



Zeitweiliger
Abstand
erweitert den
Gesichtskreis
Elsa Pannek

Manchmal
ist
Abstand
die bessere Nähe
Klaus Leibold