

kreuzbund frauen



Darstellung eines Arbeitsbereiches
in der Sucht-Selbsthilfe.

Impressum:
Kreuzbund Bundesverband
c/o Bundesgeschäftsstelle
Münsterstraße 25
59065 Hamm

2. Auflage (überarbeitet Januar 2007)

Gemeinsam

*Vergesst nicht
Freunde,
wir reisen gemeinsam;*

*besteigen Berge,
pflücken Himbeeren,
lassen uns tragen
von den vier Winden.*

(Rose Ausländer)

1. EINLEITUNG	4
2. GRUNDLAGEN.....	6
2.1 DER KREUZBUND E.V. - SELBSTHILFE- UND HELFERGEMEINSCHAFT FÜR SUCHTKRANKE UND ANGEHÖRIGE.....	6
2.2 FRAUEN IM KREUZBUND.....	7
2.3 FRAU UND SUCHT	8
3. FRAUENARBEIT IM KREUZBUND	17
3.1 ENTSTEHUNG DER FRAUENARBEIT – GESTERN, HEUTE, MORGEN	17
3.2 LEBENDIGE FRAUENARBEIT - EFFEKTE UND ERFOLGE.....	20
4. FUNKTIONEN IN DER FRAUENARBEIT	25
5. ANGEBOTE ZUR WEITERBILDUNG FÜR FRAUEN... 	29
6. KONTAKTADRESSEN:	31
7. LITERATURRECHERCHE.....	34
8. INTERESSANTE INTERNETSEITEN.....	34
VERWENDETE LITERATUR	35

1. EINLEITUNG

Lebendig sein bedeutet immer, sich zu verändern. Die hier vorliegende überarbeitete Fassung des Leitfadens Frauenarbeit, der erstmals 2002 erstellt wurde, entstand, weil sich der Kreuzbund als lebendiger Verband weiter entwickelt hat.

Was heißt es, von „Frauenarbeit im Kreuzbund“ zu sprechen?

Es bedeutet: Arbeit von Frauen, die schon seit langer Zeit für sich und ihre Männer, für die Entwicklung neuer Ideen und Gedanken und für den Verband aktiv waren und es noch immer sind.

Aber auch: Arbeit für Frauen, die auf der Suche sind, die Fragen haben und Unterstützung wünschen; für Frauen, die eigene persönliche Änderungen herbeiführen möchten.

Und natürlich: Arbeit mit Frauen, die sich engagieren wollen und Verantwortung anstreben.

So ist es der Initiative der Multiplikatorinnen für Frauenarbeit zu verdanken, dass der Bundesvorstand 2002 eine Empfehlung zur Errichtung von Frauengruppen aussprach. Ein Angebot, das in der ersten Auflage dieses Leitfadens noch explizit ausgeschlossen war. Des Weiteren kann sich die Frauenarbeit auf die Fahne schreiben, dass der Bundesverband 2006 als offizielle Sprachregelung im Verband eine geschlechtergerechte Sprache gewählt hat.

Diese formalen Änderungen, hinter denen ebenso ein neues Selbstverständnis von Selbsthilfearbeit steht, machen nun eine Aktualisierung der Handreichung nötig. Nicht zuletzt möchte sich die Frauenarbeit damit auch in dem neu geschaffenen Arbeitsbereich „Geschlechtergerechte Arbeit“ positionieren und profilieren.

Inhaltlich fokussiert dieser neue Leitfaden stärker auf weiterführende frauenspezifische Informationen für engagierte Kreuzbundmitglieder. Neu ist dabei, dass sich sowohl Männer als auch Frauen angesprochen fühlen können, da das Wissen um die Zusammenhänge weiblicher Abhängigkeitserfahrungen wichtig ist für jegliche Art von Kreuzbundarbeit.

So bitten wir die interessierte Leserin wie den interessierten Leser, sich in Aufgeschlossenheit und mit kritischem Wohlwollen mit den Aufgaben und Standpunkten einer modernen Frauenarbeit im Kreuzbund vertraut zu machen.

Für die Inhalte:

Bettina Burgsmüller
(Beisitzerin im Bundesvorstand)

Karin Gövert
(Referentin)

2. GRUNDLAGEN

2.1 DER KREUZBUND E.V. - SELBSTHILFE- UND HELFERGEMEINSCHAFT FÜR SUCHTKRANKE UND ANGEHÖRIGE

Der Kreuzbund wurde 1896 als Mäßigkeits- und Abstinenzbewegung gegen den damals verbreiteten Elendsalkoholismus vom katholischen Pfarrer Joseph Neumann, dem späteren Dominikanerpater Anno, gegründet.

Gut 60 Jahre lang stand die Hilfe und Unterstützung suchtkranker Menschen durch engagierte, abstinent lebende Katholiken im Vordergrund. Etwa ab 1960 vollzog sich ein Wandel im verbandlichen Selbstverständnis vom Helferdienst zur Selbsthilfegemeinschaft. Nach der Anerkennung von Alkoholismus als Krankheit durch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und das Bundessozialgericht 1968 entwickelte sich der Abstinenzverein zu einem Selbsthilfeverband für Suchtkranke und Angehörige. Heute gestalten Suchtkranke und Angehörige gemeinsam die Arbeit des Verbandes und seiner Gruppen.

Ziel der Selbsthilfearbeit ist es, durch wechselseitige Solidarität und lösungsorientierte Hilfen die Gesundheitenschancen für suchtbetroffene Menschen und Angehörige zu erhöhen und damit zur Entfaltung der Persönlichkeit beizutragen. Der Kreuzbund ist offen für alle Menschen, die Probleme mit Suchtmitteln haben oder die unter der Suchterkrankung eines Angehörigen leiden.

Der Kreuzbund ist Fachverband des Deutschen Caritasverbandes (DCV) in Freiburg und Mitglied

der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) in Hamm. Außerdem ist er Mitglied der Katholischen Sozialethischen Arbeitsstelle der Deutschen Bischofskonferenz (KSA) in Hamm und Mitbegründer des europäischen Netzwerks „European Mutual Help Network for Alcohol Related Problems“ (EMNA)¹ in Brüssel.

Der Kreuzbund zählt bundesweit heute rund 1.600 Selbsthilfegruppen, in denen sich wöchentlich 30.000 Menschen treffen, von denen etwa die Hälfte Verbandsmitglieder sind.

2.2 FRAUEN IM KREUZBUND

Die letzte verbandsbezogene Erhebung aus dem Jahr 2003 ergab, dass von den damals erfassten 14.692 Kreuzbundmitgliedern 42,7 Prozent weiblich waren. Berücksichtigt wurden 3263 suchtkranke, 2799 angehörige und 210 interessierte Frauen.²

Kreuzbundmitglieder	Frauen	Männer	Gesamt	14692
Suchtkranke	3263	6734	9997	
Angehörige	2799	1365	4164	
Interessierte	210	321	531	

Tabelle 1

Mit Blick auf die Gruppenbesucher insgesamt, lag die Zahl der Frauen bei knapp 45 Prozent.

¹ Europäisches Netzwerk der Selbsthilfeorganisationen

² Gemeinsame Erhebung der fünf Sucht-Selbsthilfeverbände, Statistik Kreuzbund 2003

Folgende Störungsbilder wurden für die kreuz-bundangehörigen Frauen angegeben:

Störungsbilder	
Alkohol	2889
Medikamente	188
illegale Drogen	10
Mehrfachabhängigkeit	318
pathologisches Glücksspiel	6
Essstörungen	34
andere nicht substanzbezogene Störungen	44

Tabelle 2

Ähnlich den Männern liegt auch bei der überwiegenden Zahl der Frauen eine Alkoholabhängigkeit vor. Verglichen mit den Angaben der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen überrascht die relativ geringe Zahl der medikamentenabhängigen Frauen. Möglicherweise ist hier auch weiterhin noch intensivere Sensibilisierungs- und Aufklärungsarbeit nötig (vgl. DHS-Projekt „Nicht mehr alles schlucken“).

2.3 FRAU UND SUCHT

„In Deutschland sind 1,3 Prozent der weiblichen Bevölkerung alkoholabhängig. Weitere 8 - 9 Prozent konsumieren Alkohol in riskantem oder schädlichem Ausmaß. Etwa eine von 100 Frauen, die

sich in stationärer Behandlung im Krankenhaus befindet, wird wegen einer alkoholbezogenen Erkrankung behandelt. (...) Alkohol wirkt bei Frauen anders als bei Männern. Dies liegt vor allem daran, dass sich der Körperbau von Männern und Frauen unterscheidet. Daher gelten für Frauen andere Richtwerte für einen risikoarmen Konsum als für Männer. Es gibt inzwischen deutliche Hinweise darauf, dass sowohl die körperlichen als auch die psychischen alkoholbedingten Schädigungen bei Frauen weitaus gravierender sind als bei Männern. Frauen können zudem in sehr viel kürzerer Zeit und mit sehr viel schwerwiegenderen gesundheitlichen Folgen alkoholkrank werden als Männer.“³

Statistisch gesehen trinkt jede der 35,3 Millionen Frauen in Deutschland ab dem 15. Lebensjahr pro Tag 20,2 g Reinalkohol; das sind etwa ¼ Liter Wein oder Sekt bzw. ½ Liter Bier täglich.⁴ Als Unbedenklichkeitsgrenze empfohlen sind für Frauen hingegen nur bis zu 10 g Alkohol.

2003 bestätigte das „Epidemiologische Suchtsurvey“ – eine Studie zur Beobachtung des Alkoholkonsums bei Erwachsenen in Deutschland – die Trends der vergangenen Jahre:

Frauen trinken vorzugsweise Wein und/oder Sekt. Ausnahme stellen jüngere Frauen (18 – 20 Jahre) dar, die einen vergleichsweise hohen Bierkonsum aufweisen. In dieser Altersgruppe wurde auch eine Zunahme des regelmäßigen Alkoholkonsums beobachtet.

³Quelle: www.bzga.de/frauengesundheit

⁴ Franke A.: Alkoholkonsum und Alkoholabhängigkeit bei Frauen

„Etwa jede zehnte Frau (...) trinkt Alkohol über den (...) empfohlenen Grenzwert.“⁵

Bei Alkohol- und Drogenabhängigkeit gehen wissenschaftliche Untersuchungen für die Bundesrepublik davon aus, dass das Geschlechterverhältnis Frauen zu Männern 1:3 ist. Bei der Medikamentenabhängigkeit kehrt sich das Verhältnis in 3:1 um.⁶

Im Bereich der Essstörungen sind es überwiegend Frauen, die betroffen sind. Essstörungen zählen zu den psychosomatischen Störungen, sind jedoch keine Suchterkrankungen im eigentlichen Sinne. Gleichwohl weisen Menschen mit Essstörungen häufig Begleiterkrankungen auf, zu denen z.B. auch die Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit zählt.

„Essstörungen werden im allgemeinen Sprachgebrauch und auch in Teilen der Fachöffentlichkeit häufig der Gruppe von Suchterkrankungen zugeordnet. Dies entspricht aber nicht den diagnostischen Systemen, die Essstörungen als eigenständiges Krankheitsbild definieren. Die Anzahl der Betroffenen wird auf rund 5 % der Gesamtbevölkerung bei der Anorexia nervosa („Magersucht“) und der Bulimia nervosa (Heißhungeranfälle mit anschließendem Erbrechen) geschätzt und bei der „Adipositas“ (beträchtliches Übergewicht) auf rund 20 % bei Frauen und 10 % bei Männern.

Betroffene – und das sind vor allem Frauen – orientieren sich zunächst am vorhandenen Hilfesystem. Doch die Suchtkrankenhilfe ist nicht der einzige und

5 Augstein, R., Kraus L: Alkoholkonsum, alkoholbezogene Probleme und Trends. Ergebnisse des Epidemiologischen Suchtsurvey 2003“ in: Sucht. Zeitschrift für Wissenschaft und Praxis, Sonderheft 1, März 2005, S. S29 ff.

6 Plaggenborg J.: Wenn Frauen unter'n Tisch fallen: Anstiftung gegen die Ausgrenzung süchtiger Frauen im Betrieb

in vielen Fällen auch nicht der richtige Ort für Beratung und Therapie essgestörter Menschen. Geschätzt wird, dass zwischen 10 und 30 Prozent essgestörter Menschen auch Suchtprobleme haben.⁷

Bundesweite Schätzzahlen Abhängigkeitserkrankte	davon ca.
1,7 Mio. Alkoholabhängige	425.000 Frauen
1,9 Mio Medikamentenabhängige	1,425 Mio. Frauen
175 000 Opiatabhängige	43.750 Frauen
240 000 Cannabisabhängige	60.000 Frauen

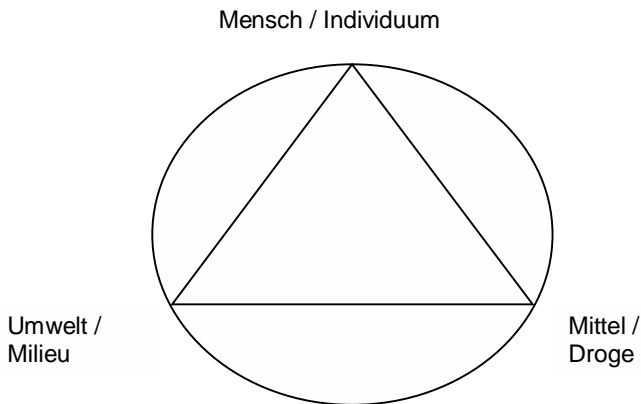
Quelle für die Schätzzahlen: <http://www.dhs.de>
eigene Berechnung für den Frauenanteil

Entstehung von Sucht

Die Entstehungsbedingungen von Suchterkrankungen sind bei Frauen und Männern gleichermaßen vielschichtig, „multifaktoriell“ sagt man in der Fachsprache.

Im so genannten Suchtdreieck werden die drei wichtigsten Bestimmungsfaktoren zur Entstehung von Sucht aufgezeigt:

7 Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.): Aktionsplan Drogen und Sucht, 2003



Grundsätzlich entsteht eine Suchterkrankung durch eine Wechselwirkung der oben aufgeführten Bestimmungsfaktoren und immer durch ein Ursachengeflecht. Nie ist die Suchterkrankung auf nur einen Grund zurückzuführen.

Der Einfluss des konsumierten Mittels wird bestimmt durch die Häufigkeit und Verfügbarkeit des Stoffes, durch das Abhängigkeitspotential des Mittels, der Auffälligkeit seines Konsums usw..

Umwelt- und Milieuabhängige Aspekte zeigen sich z.B. in der Akzeptanz des Mittels oder einer bestimmten Art des Verhaltens durch andere und in seinem gesetzlichen und / oder gesellschaftlichen Status.

Individuelle Aspekte betreffen beispielsweise Alter und Geschlecht der Person, psychische und körperliche Befindlichkeiten, (neuro-) biologische Veranlagungen, prägende Erlebnisse und persönliche Vorerfahrungen.

Suchterkrankung ist ein komplexes Geschehen, das in alle Bereiche der Identität eines Menschen hineinreicht.



Für einen Gesundungsprozess ist es entscheidend, Menschen zu unterstützen, das Gleichgewicht zwischen den Säulen wieder herzustellen und besonders bei gefährdeten Menschen so kontinuierlich wie möglich für eine Ausgeglichenheit dieser Lebensbereich zu sorgen.

Ein Ungleichgewicht im Zusammenspiel aller Säulen kann ebenso auslösend wirken für die Suchterkrankung von Frauen. Sie verhalten sich dann meist typisch weiblich:

„Alkoholabhängige Frauen trinken meist heimlich, bleiben lange sozial unauffällig, sie funktionieren weiterhin und leiden unter starken Schuldgefühlen

gegenüber ihrer Familie.“⁸ Das Trinken dient zur Bewältigung belastender früherer oder aktueller Erfahrungen. In ihrer Umgebung erfahren Frauen wenig Unterstützung zum Ausstieg aus der Sucht und entscheiden sich oft erst spät für eine Therapie.

Gerade der unauffällige und heimliche Konsum ist Wesensmerkmal der Medikamentenabhängigkeit. Hinzu kommt vielfach, dass eine (anfängliche) ärztliche Verordnung eine Krankheitseinsicht nur schwer entstehen lässt.

Hilfeangebote müssen genau diese frauenspezifischen Zusammenhänge aufgreifen, um wirklich Frauen freundliche und an ihren Bedürfnissen orientierte Hilfe leisten zu können.

Angehörige Frauen

Angehörige Frauen sind als Partnerinnen, Mütter, Schwestern, Freundinnen ebenfalls von der Sucht Betroffene. Vielfach erleben sie einen Zustand innerer Zerrissenheit und Fremdbestimmung, fühlen sich hilflos und aggressiv zugleich. Sie haben alles „im Griff“, finden aber gleichzeitig kein Entkommen aus ihrer schier ausweglosen Situation. Oft entwickeln sie eigene psychosomatische Krankheits-symptome als Reaktion auf diesen unhaltbaren Zustand. Sie schwanken zwischen mangelnder Abgrenzungsfähigkeit, übertriebener Fürsorge und einem extremen Kontrollbedürfnis.

Vor diesem Hintergrund wird als Zuordnungs- und Erklärungsversuch der Begriff „Co-Abhängigkeit“

⁸Vgl. Balint Ch.: Die „Musterkonzeption des geschlechtsspezifischen Ansatzes in der Suchtarbeit“ des Arbeitskreises „Frauen und Sucht“ der KBS

verwendet. Dieser Begriff wird in seiner Bedeutung und in seinem Stellenwert unterschiedlich diskutiert. Sehen die einen Co-Abhängigkeit als eigenständige Krankheit, betrachten die anderen es als Handlungskonzept der Selbst-Losigkeit“.⁹

An dieser Stelle soll keine begriffliche Festlegung erfolgen. Wichtiger ist hier, zu beschreiben, wie es Menschen geht, die von diesem Phänomen betroffen sind. Und ebenso, zu erkennen, dass hinter einem vermeintlich schwachen oder manipulierenden Charakter eine hoch differenzierte, dennoch aber desorientierte Person mit außerordentlichen Kompetenzen steht.

„Co-Abhängigkeit“, bedeutet weder, dass ein angehöriger Mensch selbst von einem Suchtmittel abhängig ist, noch, dass er die Verpflichtung besitzt, dem suchtkranken Partner um jeden Preis zu helfen.

Co-Abhängigkeit ist auch keine Krankheit im sozialversicherungsrechtlichen Sinn und schon gar nicht mit einer stoffgebundenen Abhängigkeit gleichzusetzen.

Gleichwohl trifft man Menschen, besonders häufig handelt es sich hierbei um Frauen, die sich über Gebühr für andere einsetzen, sich selbst dabei vergessen und auch keine Unterstützung erfragen mögen.

Eine solche Lebenshaltung entsteht in so genannten dysfunktionalen Familien mit rigiden Strukturen,

9 Rennert, M.: Co-Abhängigkeit - Was Sucht für die Familie bedeutet

starrten Rollenzuschreibungen und unausgesprochenen Regeln:¹⁰

- Über Gefühle spricht man nicht!
- Seine Gefühle zeigt man nicht!
- Sei stark, gut und perfekt!
- Sei selbstlos!
- Sei nicht kindisch!

Eine solche Haltung kennen viele Partnerinnen, Mütter, Schwestern, Freundinnen genau, häufig auch schon aus ihren familiären Ursprungsbeziehungen: Sie verhalten sich zwar der Norm entsprechend, werden dadurch jedoch sozusagen mit der „Sucht, gebraucht zu werden“ und dem Unverständnis durch andere bestraft. Eine Situation, die in ihrer Widersprüchlichkeit und Ambivalenz fast nicht zu steuern ist.

Sich aus diesem Dilemma zu befreien, bedeutet deshalb zunächst für die betroffenen Frauen, die überlieferten und bislang für gut befundenen Wert- und Rollenvorstellung auf ihren Nutzen hin zu überprüfen und sich an vielen Stellen für neues, ungewohntes Verhalten zu entscheiden. Aber auch, sich der eigenen Stärken und Fähigkeiten wie Organisationsgeschick, Belastungsfähigkeit, vorausschauendes Planen und Handeln usw. bewusst zu werden.

Hilfeangebote wie Angehörigen- oder Frauengruppen unterstützen hier und wirken Mut machend.

¹⁰Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe (Hrsg.): Co-Abhängigkeit erkennen. Angehörige von Suchtkranken im Blickpunkt ärztlich-therapeutischen Handelns.

Hier ist der Ort, in dem der Spagat zwischen mitfühlendem Verständnis einerseits und konsequenter Haltung andererseits auch im Kontakt mit Angehörigen gelingt. Häufig sind diese Gruppen die ersten, die die Bezugsperson erstmals in den Mittelpunkt stellen und nicht, wie so viele andere, die suchtkranke Person.

3. FRAUENARBEIT IM KREUZZBUND

3.1 ENTSTEHUNG DER FRAUENARBEIT – GESTERN, HEUTE, MORGEN

Frauenarbeit im Kreuzbund gibt es namentlich seit 1971. Die Errichtung eines Referats „Frauenarbeit“ war die Antwort auf eine Herausforderung, die gesellschaftliche Veränderungen an den Kreuzbund stellten. Frauen verließen in dieser Zeit ihre traditionellen Rollen und gerieten auch als Suchtkranke in den Blickpunkt.

Die Installierung eines Referats „Frauenarbeit“ allein veränderte nicht automatisch auch die Rolle der Frau im Kreuzbund. Bisher waren Frauen in der Hauptsache als helfende Partnerinnen von suchtkranken Männern von eher sekundärer Bedeutung gewesen. Es bedurfte der engagierten Arbeit und des unermüdlischen Einsatzes vieler Frauen auf allen Verbandsebenen, ein Umdenken über das Bild der suchtkranken Frau innerhalb des Verbandes zu bewirken. Als Spiegel der Gesellschaft betrachtete auch der Kreuzbund suchtkranke Frauen weitaus kritischer als suchtkranke Männer. Heute haben suchtkranke Frauen im Kreuzbund mit ihrer Sucht eine Heimat und sind anerkannt. Darüber

hinaus gelang es, den Bedürfnissen angehöriger Frauen Gehör zu verschaffen.

Im Verlauf dieser Entwicklung entstand bei den Frauen ganz selbstverständlich ein Interesse, die Geschicke des Verbandes mitzugestalten. Mit diesem „Machtanspruch“ stießen sie zunächst auf heftigen Widerstand bei Frauen und Männern im Kreuzbund, der sich aus dem Umstand, dass das Bild des Kreuzbundes über Jahrzehnte von Männern geprägt wurde, erklärt. Frauen setzten sich dafür ein, dass nicht nur auf Bundesebene, sondern auch auf Diözesan- und Landesverbands-, sowie zum Teil auch auf Stadt- und Kreisverbandsebene ein Bereich „Frauenarbeit“ eingerichtet und von einer Frau geleitet wurde. In vielen Gruppen vor Ort entstand die Funktion der Frauensprecherin. Zudem strebten Frauen in wachsender Zahl die Übernahme von Verantwortung in anderen Arbeitsbereichen an. Auch hier verdankt der Kreuzbund es vielen mutigen und zum Widerstand fähigen Frauen, dass sich das Gefüge des Verbandes langsam veränderte. Dieser Prozess dauert bis heute an.

Im Zuge der beschriebenen Wandlung stellten Frauen fest, dass sie Bedarf an speziellen „Räumen“ im Kreuzbund hatten. So entstanden, nicht ohne erneut auf Widerstand gegen diese neuen Ideen zu treffen, auf den verschiedenen Verbandsebenen Frauengesprächskreise in Ergänzung zu den vorhandenen Stamm- oder Heimatgruppen. Ihre Zahl steigt auch heute genauso wie die neu initiierte Bildung von Kreuzbund-Frauengruppen, die sich als festes Angebot für Frauen verstehen, ohne dass der Anspruch erhoben wird, eine gemischt-geschlechtliche Gruppe zu besuchen.

Frauen, die sich aktiv an diesem Wandlungsprozess auf allen Ebenen beteiligten, erfuhren mehr über ihre eigenen in ihnen ruhenden Fähigkeiten und Energien und konnten so ihr Selbstbild modifizieren und anderen Frauen im Verband Mut zur eigenen Veränderung machen.

Folge der genannten Prozesse war eine innerverbandlich spürbare Strukturveränderung, die auch impulsgebend für andere Arbeitsbereiche war. Es entstand eine filigranere Fächerung der für den Gesamtverband relevanten Themenkreise, die aus der Berücksichtigung „typisch weiblicher“ Bedürfnisse und Interessen erfolgte. Zudem zeigt der Kreuzbund auch ein gewandeltes Bild nach außen, er ist offener geworden.

Diese einmal in Gang gesetzte Bewegung wird vom Bundesverband unterstützt. Die Frauenarbeit in den Diözesan- und Landesverbänden steht auf festen Füßen und findet heute weitestgehend eigenverantwortlich statt. Einige Diözesan- und Landesverbände haben sich auch in der Frauenarbeit auf regionaler Ebene zu Arbeitsgemeinschaften mit dem Ziel zusammengeschlossen, voneinander zu lernen und als Gemeinschaft effektiver zu arbeiten.

Der Bundesverband nimmt diese Konsolidierung zum Anlass, über eine fortschreitende Weiterentwicklung nachzudenken. Im Hinblick auf die im Jahr 2007 neu zu verabschiedende Bundessatzung fasste der Bundesausschuss 2006 den Beschluss, so genannte „Fachbereiche“ einzurichten. In dem neu eingerichteten Bereich „Geschlechterspezifische Arbeit“ finden die Inhalte des bisherigen Referats „Frauenarbeit“ Eingang. Außerdem strebt der

Bundesverband über die Installierung dieses Arbeitsbereiches, eine Verbesserung sämtlicher Entscheidungsprozesse an, mit dem Ziel, dass alle Beteiligten stets das Kriterium der Gleichstellung zwischen Frauen und Männern berücksichtigen und nach den Unterschieden zwischen den Geschlechtern ausgerichtete Handlungsstrategien entwickeln.

Für die Umsetzung dieser Vision im Kreuzbund sind Konzepte zu entwickeln und erste Arbeitsschritte zu planen. Das wird aus der Sicht des Bundesverbandes in nächster Zukunft Aufgabe des neuen Arbeitsbereiches sein.

3.2 LEBENDIGE FRAUENARBEIT - EFFEKTE UND ERFOLGE

Der Stellenwert der Frauenarbeit ist wie ihr Einfluss in den vergangenen Jahren unbenommen hoch.

Sie ermöglichte dem Verband und seinen Mitgliedern einen Blick auf Frauen, weg von der abschließlichen Einstufung als unterstützende Angehörige, hin zu einer Betrachtung als aktive und selbstbewusste Größe in der Verbandsarbeit.

Ebenfalls sorgte sie dafür, dass suchtkranke Frauen stärker in den Focus gerieten und dadurch größere Akzeptanz und angemessene Unterstützung erfuhren. Nach außen dokumentierte der Kreuzbund dies nicht zuletzt durch die Möglichkeit zur Schaffung von Frauengruppen. Seit 2004 der Bundesvorstand die Einrichtung von Frauengruppen begrüßt hat, sind bundesweit ca. 15 neue Gruppen für Frauen entstanden. Die Befürchtung, die tradier-

ten gemischt-geschlechtlichen Gruppen würden dadurch eine verringerte Anzahl an Mitgliedern aufweisen, wurde nicht bestätigt.

Mit Beginn des Jahres 2007 sah die Gruppenlandschaft des Kreuzbund Bundesverbandes folgendermaßen aus:

Anzahl der Kreuzbundgruppen	
Gesamt	1540
Frauengruppen	30
Frauengesprächskreise	66

Tabelle 4

Auf Initiative der Multiplikatorinnen für Frauenarbeit entschied sich der Bundesverband 2006 für die Verwendung einer geschlechtergerechten Sprache. In Berücksichtigung der Prinzipien des Gender Mainstreaming bemüht sich der Kreuzbund auch als eine Folge der Frauenarbeit, um eine Gleichbehandlung der Geschlechter in allen Belangen.

„Gender Mainstreaming besteht in der (Re-) Organisation, Verbesserung, Entwicklung und Evaluierung der Entscheidungsprozesse, mit dem Ziel, dass die an der politischen Gestaltung beteiligten Akteure das Kriterium der Gleichstellung zwischen Frauen und Männern in allen Bereichen und auf allen Ebenen berücksichtigen.“ „Gender“ ist ein englischsprachiges Wort, das aber auch im Deutschen verwendet wird weil es neben der biologischen Beschreibung (Geschlecht) auch die sozialen und kul-

turellen Aspekte einer Geschlechterrolle einbezieht, also weitergefasst ist.¹¹

Verknüpft ist damit sowohl die Förderung einer männerspezifischen Suchtarbeit als auch eine ganzheitlich geprägte Auffassung von Gesundheitsförderung: Geht es um eine Gesundung aus der Suchterkrankung, betrifft das immer die gesamte Person, ihr Geschlecht und über psychologische und somatische Aspekte hinaus auch ihre Werthaltungen und Lebensführung. (s.o.) Für die Zukunft der Frauenarbeit ergibt sich hieraus die Fortentwicklung des Gender-Ansatzes gerade im Bereich der Multiplikatorenarbeit.

Beachtung finden müssen ebenso besondere Zielgruppen, beispielsweise suchtkranke oder angehörige Migrantinnen in ihrer Situation als vielfach noch stark fremdbestimmte Personengruppe, Mütter mit Kindern oder Seniorinnen.

Der Kreuzbund hält unterschiedliche Angebote speziell für Frauen vor. Neben den erwähnten Gruppen und Gesprächskreisen sind dies Frauenseminare, Begegnungs- und Aktionstage für Frauen sowie Multiplikatorinnentagungen auf verschiedenen Verbandsebenen. In der nachfolgenden Abbildung ist die Organisationsstruktur der heutigen Frauenarbeit dargestellt:

11 Burgsmüller, B.; Gövert K.: Abschied und Neubeginn. In: WEGGEFÄHRTE 2/2007

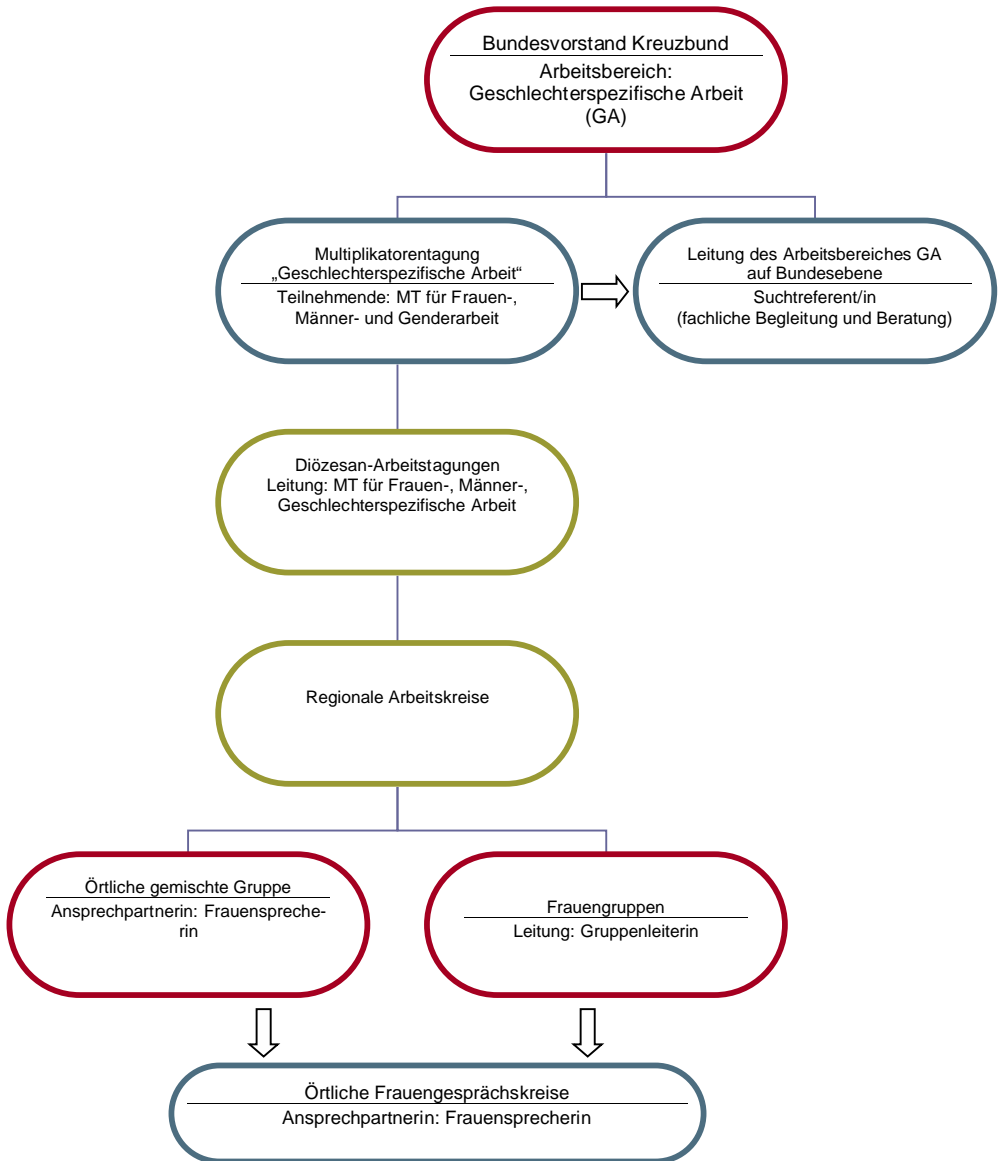


Abb. 1

Die Art der Arbeit und die Aufgaben, die es zu erledigen gilt, richten sich jeweils nach den Erfordernissen, die sich aus den Ebenen ergeben. Ebenso ändern sich die Anforderungen an die Leiterinnen dieser Gremien.

Grundlage der Frauenarbeit bilden die örtlichen Gruppen, aus denen auf Initiative interessierter Frauen Frauengruppen und -gesprächskreise hervorgehen können. Diese wiederum werden begleitet durch die Multiplikatorinnen der Diözesanverbände. Die Multiplikatorinnen treffen sich einmal jährlich im Rahmen der Arbeitstagung des Arbeitsbereiches Gender / Geschlechtergerechte Arbeit, sofern sie dazu aus ihrem Diözesanverband benannt sind.

Empfehlenswert ist der regelmäßige Austausch der Multiplikatorinnen für Frauenarbeit diözesanübergreifend in Regionalgruppen sowie eine kontinuierliche Zusammenarbeit zwischen den Beauftragten für Männer-, Frauen- und Genderarbeit innerhalb der einzelnen Diözesanverbände.

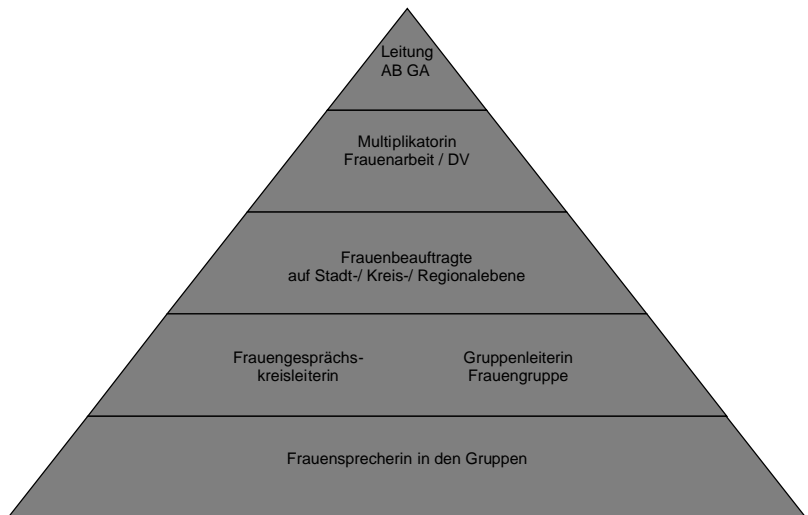
Vernetzung als Prinzip ist für alle Funktionen und Ebenen grundgelegt. Immer geht es darum, dass im Sinne einer transparenten und erfolgreichen Frauenarbeit der Austausch mit anderen gesucht wird, gegenseitige Stärkung und Reflexion erfolgt sowie anzuerkennen, dass eine gegenseitige Informationspflicht besteht.

Die zuständige hauptamtliche Fachkraft (Suchtreferent) der Bundesgeschäftsstelle hat hier die Aufgabe die Weiterentwicklung der Frauenarbeit fachlich zu begleiten und mit Impulsen zu versehen. Im gleichen Maße zuständig ist sie für sämtliche geschlechterbezogenen und genderrelevanten Aufgabenstellungen.

4. FUNKTIONEN IN DER FRAUENARBEIT

Sowohl die Aufgaben von Frauen in Funktionen innerhalb der Frauenarbeit als auch die Wege dorthin (Wahl oder Ernennung) sind in den 27 Diözesanverbänden des Kreuzbundes unterschiedlich geregelt. Wenn es eine schriftliche Festlegung gibt, ist diese zumeist in den Satzungen und Ordnungen nachzulesen. Grundsätzlich gilt: Frauen sollten in ihre Aufgabenbereiche besser gewählt als ernannt werden, damit sie in ihrem Tun eine möglichst große Basis hinter sich wissen.

Im Folgenden ist eine standardisierte Übersicht erstellt, die Aufschluss darüber gibt, welche frauenspezifischen Funktionen im Verband existieren.



Die aufgelisteten Aufgaben und Anforderungen sollen ein möglichst umfassendes Bild über die Tätigkeitsprofile darstellen. Viele der benannten Fähigkeiten können im Laufe der Tätigkeiten entwickelt werden. Die Bereitschaft zur (weiteren) Fortbildung ist erwünscht.

Grundsätzlich sollten Frauen, die sich engagieren wollen, seelische Stabilität und Belastbarkeit mitbringen sowie kommunikationsfähig und mit einem guten Einfühlungsvermögen ausgestattet sein. Als Leitung des Arbeitsbereiches „Geschlechterspezifische Arbeit“ auf Bundesebene sollten sie zusätzlich sachlich fundiert Stellung beziehen können, repräsentative Aufgaben übernehmen wollen, zur Reisetätigkeit bereit sein und ihrem Multiplikatorenauftrag angemessen nachkommen können (Bindeglied zwischen unterschiedlichen Zielgruppen, Informationsweitergabe, Vorstandsarbeit etc.)

Frauensprecherinnen in den Gruppen werden in manchen DV von den Frauenbeauftragten ernannt oder von den Gruppen gewählt.

Aufgabe:

- Ansprechpartnerinnen für die Frauen der Gruppe
- Bindeglied zwischen Frauen und anderen Funktionsträgerinnen des Verbandes
- Anmeldung zu Frauenseminaren entgegennehmen.

Frauengesprächskreisleiterinnen werden von den Frauen der Gruppe gewählt oder von der Frauenbeauftragten ernannt.

Aufgabe:

- Terminplanung und Gestaltung der Frauengesprächskreise
- Durchführung der Frauengesprächskreise- Gesprächsleitung
- Vertretung des Frauengesprächskreises in den Gremien
- Einhaltung der Gruppenregeln überwachen
- Schaffung einer offenen und vertrauensvollen Atmosphäre
- Partnerschaftliche Zusammenarbeit mit den Gruppenleiterinnen
- Teilnahme an DV - Arbeitsgesprächen
- Teilnahme am Erfahrungsaustausch aller Gruppen- und Gesprächskreisleiterinnen auf DV-Ebene

Gruppenleiterinnen Frauengruppe werden von den Gruppenmitgliedern gewählt.

Aufgabe:

- Ansprechpartnerin für die Gruppe
- Vertretung der Gruppe nach innen (im Diözesanverband sowie seinen Untergliederungen) und nach außen
- Organisation von Öffentlichkeitsarbeit
- Einhaltung der Gruppenregeln
- Einhaltung der Grundwerte
- Organisation der Gesprächsleitung
- Integration von neuen Gruppenmitgliedern
- Motivation zur Mitarbeit
- Motivation zur Mitgliedschaft

Frauenbeauftragte auf Stadt-/ Kreis-/ Regionalebene

werden von den Frauengesprächskreisleiterinnen gewählt, von den Frauenbeauftragten der Diözesanverbände benannt oder auf der Mitgliederversammlung der Regionalverbände turnusmäßig gewählt.

Aufgabe:

- Öffentlichkeitsarbeit / Repräsentation in Stadt bzw. Kreis
- Ansprechpartnerin für Frauengesprächskreisleiterinnen
- Bindeglied für Frauenfragen zwischen DV-Ebene und Stadt bzw. Kreis
- Organisation von Seminaren auf Stadt bzw. Kreisebene
- Teilnahme an Arbeitsgesprächen (offen für alle Funktionsträgerinnen und Interessierte)

Multiplikatorinnen Frauenarbeit / DV werden von den Frauen des DV gewählt, vom DV-Vorstand ernannt oder von den Delegierten / Mitgliedern des DV turnusmäßig gewählt.

Aufgabe:

- Ansprechpartnerin für kreuzbundinterne und -externe Anfragen
- Mittlerin zwischen Fraueninteressen und Gremien
- Öffentlichkeitsarbeit / Präsentation nach innen und außen auf DV-Ebene
- Teilnahme an allen vorstandsbezogenen Sitzungen, sofern Vorstandsmitglied
- Leitung der Arbeitsgespräche bzw. Arbeitstagungen auf DV-Ebene

- Organisation von Frauenseminaren auf DV-Ebene (Termine, Themen usw.)
- Teilnehmerin an der Multiplikatoren-tagung auf BVEbene
- Multiplikatorinnen Funktion
- Bei Amtsniederlegung Übergabe der Informationen, Materialien an die Nachfolgerin

Die Leitung des Arbeitsbereiches „Geschlechterspezifische Arbeit“ auf Bundesebene wird von den Bundesdelegierten turnusmäßig gewählt.

Aufgabe:

- Ansprechpartnerin für Multiplikatorinnen
- Geschlechtergerechte Arbeit nach außen und innen vertreten
- Entwicklung der Gender Arbeit
- Öffentlichkeitsarbeit
- Zusammenarbeit mit der zuständigen hauptamtlichen Fachkraft der Bundesgeschäftsstelle
- Durchführung von Multiplikatoren-tagungen
- Förderung und Weiterentwicklung der Frauen- / Männerarbeit
- Bindeglied zwischen BV und Multiplikatoren
- Beantragung und Leitung von Kommissionen
- Initiierung/Anwerbung von Multiplikatoren
- Veröffentlichungen zum Thema Frauen- / Männerarbeit und Gender im Kreuzbund.

5. ANGEBOTE ZUR WEITERBILDUNG FÜR FRAUEN

Frauenarbeit braucht Frauenbildung. Deshalb bieten der Kreuzbund, aber auch andere Institutionen, diverse Veranstaltungen in Form von Vorträgen, Tages- und Wochenendseminaren oder Diskussionsrunden für Frauen an.

Die folgende Übersicht benennt Beispiele, erhebt jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

▪ SEMINARE DV / BV

Im Frühjahr eines jeden Jahres werden in den Verbänden die Seminare für das folgende Jahr geplant und nach ihrer Vorstellung im Vorstand genehmigt.

Die Seminarprogramme sind über die jeweiligen Geschäftsstellen der Diözesan- und Landesverbände und für den Bundesverband über die Bundesgeschäftsstelle zu erhalten.

Das Anmeldeverfahren ist jeweils in den Seminarprogrammen abgedruckt oder in den Geschäftsstellen bzw. über die Vorsitzenden zu erfahren.

In jedem DV und im BV gibt es eine Person, die für das Seminarwesen zuständig ist. Name und Telefonnummern können jeweils in der Geschäftsstelle bzw. Bundesgeschäftsstelle und/oder bei den Vorsitzenden erfragt werden.

▪ FRAUENSEMINARE

Spezielle Frauenseminare sind in der Regel in den regulären Seminarprogrammen der Diözesanverbände aufgeführt. In manchen Diözesen werden sie jedoch zusätzlich angeboten. Planung und Organisation liegen dann z.B. bei den Frauenbeauftragten, den Stadtverbänden oder den Gruppen.

Da diese Ausschreibungen und Bekanntmachungen sehr unterschiedlich gehandhabt werden, ist eine Nachfrage bei den Geschäftsstellen ratsam.

- **ARBEITSKREISE / ARBEITSKREISGESPRÄCHE AUßERHALB DES KREUZBUNDES** zu unterschiedlichen Themen

Arbeitskreise können innerhalb eines festgelegten Rahmens (festgeschriebene Teilnehmerinnen, Termine, Tagungsort usw.) stattfinden oder aber sich spontan auf Grund verschiedener Themen oder Situationen bilden. Der Kreis der Teilnehmenden besteht institutionsübergreifend (Caritasberatungsstellen, Gesundheitsamt, Gleichstellungsbeauftragte usw.). Diese Stellen geben auch Auskunft über die jeweiligen Sitzungen.

- **WEITERE ANGEBOTE**

Viele Institutionen bieten Veranstaltungen für Frauen an. Sie unterstützen, nennen Referentinnen, stellen Räume zur Verfügung oder beraten über Möglichkeiten der Finanzierung. In vielen DV bietet sich der Caritasverband als erster Ansprechpartner an. In jeder Stadt gibt es jedoch auch andere Anlaufstellen (Familienbildungsstätten, Katholische Erwachsenenbildung, Frauenberatungsstellen, Volkshochschule, Gleichstellungsbeauftragte der Städte und Gemeinden usw.).

6. KONTAKTADRESSEN:

Sucht

Kreuzbund e.V. - Bundesgeschäftsstelle

Münsterstraße 25, 59065 Hamm,

Tel. (2381) 6 72 72-0

E-Mail info@kreuzbund.de

Fax: (02381) 6 72 72-33

<http://www.kreuzbund.de>

Deutscher Caritasverband e.V. - Referat Basisdienste und Besondere Lebenslagen

79104 Freiburg, Karlstraße 40

Tel: (07 61) 2 00-3 69

Email renate.walter-hamann@caritas.de

Fax: (07 61) 2 00-3 50

<http://www.caritas.de>

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) e.V.

Westenwall 4, 59065 Hamm

Tel: (02381) 9015-0

Email: info@dhs.de

Fax: (02381) 901530

<http://www.dhs.de>

Katholische Sozialethische Arbeitsstelle

Jägerallee 5, 59071 Hamm

Tel: (02381) 9 80 200

Email: info@ksa-hamm.de

Fax: (02381) 9 80 20 99

<http://www.ksa-hamm.de>

Andere Abstinenz- und Selbsthilfeverbände

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Bundesverband e.V.

34117 Kassel, Untere Königsstr. 86

Tel: (05 61) 78 04 13

Email: mail@freundeskreise-sucht.de

Fax: (05 61) 71 12 82

<http://www.freundeskreise-sucht.de>

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche e. V.

- Bundesverband

44149 Dortmund, Julius-Vogel-Str. 44

Tel: (02 31) 586 41 32

Email: bke@blaues-kreuz.org

Fax: (02 31) 586 41 33

<http://www.blaues-kreuz.org>

Blaues Kreuz in Deutschland e.V. - Bundesgeschäftsstelle

42289 Wuppertal, Freiligrathstraße 27

Tel: (02 02) 62 00 30

Email: bkd@blaues-kreuz.de

Fax: (02 02) 6 20 03 81

<http://www.blaues-kreuz.de>

**Bundesverband der Elternkreise drogengefährdeter
und drogenabhängiger Jugendlicher e.V. (BVEK)**

10787 Berlin, Ansbacher Straße 11

Tel: (0 30) 55 67 02 - 0

Email: bvek@snaflu.de

Fax: (0 30) 55 67 02 - 1

<http://home.snaflu.de/bvek>

Guttempler in Deutschland

20097 Hamburg, Adenauerallee 45

Tel: (0 40) 24 58 80

Email: info@guttempler.de

Fax: (0 40) 24 14 30

<http://www.guttempler.de>

Informationsmaterial / Broschüren

Bundesministerium für Gesundheit (BMG), Ref. Öffentlichkeitsarbeit

11055 Berlin

Tel: (030) 18441-0

E-Mail: info@bmg.bund.de

Fax: 030 18441-1921

<http://www.bmg.bund.de>

Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

11018 Berlin

Tel: (01 80) 1 90 70 50

Email info@bmfsfj.service.bund.de.

Fax: (03018) 5 55 44 00

<http://www.bmfsfj.de>

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Ostmerheimer Str. 220, 51109 Köln

Tel: (0221) 8992-0

Email: poststelle@bzga.de

Fax: (0221) 8992-300

<http://www.bzga.de>

Fachverlage Sucht

Blaues Kreuz in Deutschland e.V. Bundesgeschäftsstelle Verlag (s.o)

NEULAND Verlagsgesellschaft mbH

Postfach 1422, 21496 Geesthacht.

Tel: (04152) 81342

Email: neuland@neuland.com

Fax: (04152) 81343

<http://www.neuland.com>

Lambertus Verlag GmbH

Tel: (0761) 368 25 0

Fax: (0761) 368 25 33

<http://www.lambertus.de>

Frau und Sucht

Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands, Bundesverband e.V.

Prinz-Georg-Str. 44, 40477 Düsseldorf

Tel: (02 11) 44 99 2-0

Fax: (02 11) 44 99 2-75

Email: webmasterin@kfd.de

<http://www.kfd-bundesverband.de>

Sozialdienst Katholischer Frauen Zentrale e.V.

Agnes-Neuhaus-Str. 5, 44135 Dortmund

Tel: (0231) 55 70 26-0

Fax: (0231) 55 70 26-60

Email: info@skf-zentrale.de

<http://www.skf-zentrale.de>

BELLA DONNA - Landesfachstelle Frau und Sucht NRW

(Die Arbeit ruht z.Zt. wegen mangelnder Finanzierung.)

Kopstadtplatz 24-25, 45127 Essen (Stadtmitte)

Tel: (02 01) 24 84 17-1 oder -2

Fax (0201) 22 28 72

Email: belladonnaessen@aol.com

<http://www.belladonna-essen.de>

Donna Klara e.V. - Verein für feministische psychosoziale Arbeit und Selbsthilfe, Beratungsstelle

Goethestraße 9, 24116 Kiel

Tel: (0431) 557 934 4

Fax: (0431) 55 799 83

Email: psychosozial@donnaklara.de

<http://www.donnaklara.de>

Weitere Kontaktstellen:

- **Bundesgeschäftsstelle des Kreuzbundes** (s.o.) und **Geschäftsstelle des Diözesan- oder Landesverbandes** nennen die Namen der zuständigen Frauen- und / oder Genderbeauftragten und stellen Kontakt zu Referentinnen her.
- **Suchtberatungsstellen (z.B. der Caritas)** helfen Frauen bei suchtbedingten Problemen und weisen auf spezifische Angebote hin.
- **Frauenberatungsstellen / Konfliktberatungsstellen** unterstützen Frauen z.B. bei ungewollter Schwangerschaft oder psychischen Problemen.
- **Gleichstellungsbeauftragte bzw. die Büros für Frauenfragen der Städte/Gemeinden/Kreise** sind Ansprechpartner bei politisch relevanten Fragestellungen „in Sachen“ Frau.
- **Fachkliniken für Frauen** lassen sich z.B. über die Suchtberatungsstellen oder die Rentenversicherungsträger (LVA, BfA u.a.) erfragen.

7. LITERATURRECHERCHE

Ausführliche und aktuelle Listen zu unterschiedlichen suchtspezifischen Themen (Frau und Sucht, Co-Abhängigkeit usw.) sind über die DHS (Adresse s.o.) zu beziehen. Es besteht dort auch die Möglichkeit, über den Postweg Bücher auszuleihen. Darüber hinaus bieten die Verlage(s.o.) ebenfalls Übersichten über ihre Titelbestände, die angefordert werden können.

Fachartikel zu einzelnen Themen werden in der Bundesgeschäftsstelle in Hamm gesammelt und / oder von den Suchtreferentinnen verfasst. Sie können dort ebenso wie Literaturtipps und Unterstützung erfragt werden.

8. INTERESSANTE INTERNETSEITEN

- **Homepage der KOORDINATIONSSTELLE FRAUEN UND GESUNDHEIT NRW**
www.frauengesundheit-nrw.de
- **Homepage des Feministischen Frauen Gesundheits Zentrums e.V. Berlin** <http://www.ffgz.de/>
- **Homepage des Müttergenesungswerks**
<http://www.muetergenesungswerk.de/>
- **Fachdatenbank "Frauengesundheit und Gesundheitsförderung" der BZgA** <http://artemis.bzga.de/frauen.de>
- **Homepage der Bundeskoordination Frauengesundheit**
http://www.bkfrauengesundheit.de/cms/0_0_start/index.php
- **Homepage des Arbeitskreises Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft e.V.**
http://www.akf-info.de/conpresso/1_0_start/index.php

VERWENDETE LITERATUR

Augstein, R., Kraus L: Alkoholkonsum, alkoholbezogene Probleme und Trends. Ergebnisse des Epidemiologischen Suchtsurvey 2003³ in: Sucht. Zeitschrift für Wissenschaft und Praxis, Sonderheft 1, März 2005, S. S29 ff.

Balint, Christa: Die „Musterkonzeption des geschlechtsspezifischen Ansatzes in der Suchtarbeit“ des Arbeitskreises „Frauen und Sucht“ der KBS In: Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe (Hrsg.) Sucht - der KLEINE Unterschied. Fachtagung zum geschlechtsspezifischen Ansatz in derSuchtarbeit, 1999

Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.): Aktionsplan Drogen und Sucht, 2003

Burgsmüller, B., Gövert K.: Abschied und Neubeginn. In: Kreuzbund (Hrsg.): WEGGEFÄHRTE Nr. 2/2007

Franke, Alexa: Alkoholkonsum und Alkoholabhängigkeit bei Frauen In: Singer/Teysen (Hrsg.) Alkohol und Alkoholfolgekrankheiten. Grundlagen. Diagnosen. Therapie. Springer, 1999

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe (Hrsg.): Co-Abhängigkeit erkennen. Angehörige von Suchtkranken im Blickpunkt ärztlichtherapeutischen Handelns.

Gövert, Karin: Die starke Seite leben - Co-Abhängigkeit als Chance In: Kreuzbund (Hrsg.) WEGGEFÄHRTE Nr. 6/1999

Plaggenborg, Jutta: Wenn Frauen unter'n Tisch fallen. Anstiftung gegen die Ausgrenzung süchtiger Frauen im Betrieb In: Pittrich (u.a.) (Hrsg.) Betriebliche Suchtprävention. 18. Jahrestagung. Münster, LWL 1999

Rennert, Monika: Co-Abhängigkeit. Was Sucht für die Familie bedeutet. Lambertus 1990

Schneider, Ralf: Die Suchtfibel. Information zur Abhängigkeit von Alkohol und Medikamenten für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Rottger-Schneider 1996

*Komm Schwester,
setz' dich.
Setz' dich zu mir
und ruh' aus.*

*Viel gibt es zu tun,
- ich weiß.
Sie bitten und betteln
an allen Enden.
Sie alle wissen:
Du gibst.*

*Du kannst nicht nur geben,
ohne zu nehmen
Zeit auch für dich.
Kein Mensch kann leben,
atmet er immer nur aus.*

*Komm Schwester,
setz' dich
und atme mal ein.*

(Verfasserin unbekannt)

Nimm Dir Zeit, um zu arbeiten, es ist der Preis des Erfolges.

Nimm Dir Zeit, um nachzudenken, es ist die Quelle der Kraft.

Nimm Dir Zeit, um zu spielen, es ist das Geheimnis der Jugend.

Nimm Dir Zeit, um zu lesen, es ist die Grundlage des Wissens.

Nimm Dir Zeit, um freundlich zu sein, es ist das Tor zum Glücklichein.

Nimm Dir Zeit, um zu lieben, es ist die wahre Lebensfreude.

Nimm Dir Zeit, um froh zu sein, es ist die Musik der Seele.

(aus Irland)