



KREUZBUND DIÖZESANVERBAND BERLIN E.V.

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

GEMEINSAM SUCHT ÜBERWINDEN

INFO

Info Ausgabe 91- April 2023





IMPRESSUM

...und mehr

IMPRESSUM:

Herausgeber:



KREUZBUND

Adresse:

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

Telefon: 030-85 78 43 80

Fax: 030-85 78 43 89

E-Mail: info@kreuzbund-berlin.de

Internet: www.kreuzbund-berlin.de

Redaktion:

Tina Tetzlaff

Andrea Lamperty-Bielefeld

Klaus Noack

Claudia Götze

Anschrift:

Kreuzbund Diözesanverband Berlin e.V.

Redaktion INFO

Tübinger Str. 5

10715 Berlin

E-Mail: Redaktion@kreuzbund-berlin.de

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

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

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

THEMEN IN DIESER AUSGABE:

	Seite
● Impressum und Inhalt	2
● Termine/ Kulinarische Weltreise	3
● Interview mit Dirk Greiff: Kreuzbund-Chat	4-7
● Im Netz gefunden Artikel von Nathalie Stüben	8-9
● Neues aus dem Bundesverband	10-11
● 1. Tag der offenen Tür	11
● Aus den Gruppen	12-17
● Artikel aus dem DV Rottenburg-Stuttgart	18
● Seminarwesen	19
● Veranstaltungsrückblicke	20-24
● Geburtstag des Vorsitzenden	25
● 28. Suchtselbsthilfetag der BLS	26
● Mitgliederversammlung	27
● Dies & Das	28
● Rezept Sarma	28
● Das freut uns besonders	29
● Die neuen Mitglieder	30
● Gedenken unserer Verstorbenen	31
● Zu guter Letzt	32

Redaktionsschluss für die Ausgabe 92

15. Juli 2023

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



TERMINE



Termine in den nächsten Monaten

11.04.2023	18:30-20:30	START UP Start im AVK
18.05.2023	11:00	Himmelfahrt
19.-21.05.2023		Klinikseminar
03.06.2023	11:00-16:00	Menschen mit und ohne Behinderung Märkisches Viertel Info-Stand
16.-18.06.2023		Frische und Erfahrene
21.06.2023	13:00-16:00	Selbsthilfemarkt St. Hedwig Krhs. Info-Stand
24.06.2023	ab 10:00	Seniorenwoche Prenzlauer Allee Info-Stand
05.07.2023	13:00-19:00	Tag der offenen Tür in der Tübinger Str.
08.07.2023	17:00	Kulinarische Weltreise
21.-23.07.2023		Seminar: „Wir können nur Alkohol“

Kulinarische Weltreise

Erst einmal müssen wir uns bei all denen entschuldigen, die sich am 25. Februar zur kulinarischen Weltreise angemeldet hatten. Aus gesundheitlichen Gründen mussten wir den Termin leider sehr kurzfristig absagen. Aber aufgeschoben ist nicht aufgehoben und so führt uns die kulinarische Weltreise am



08. Juli 2023 ab 17:00 Uhr nach Kroatien.

Landestypische Speisen aus Kroatien

Vorspeisen

- Gebackener Schafskäse
- Grah, kroatische Bohnensuppe
- Petersiliensuppe kroatischer Art

Racnici

- Schopska Salat

Hauptgerichte

- Cevapcici mit Ajvar
- Peka mit Rindfleisch
- Riblj paprikas (Fisch)
- Sarma

Beilagen

- Duvec Ratatouille
- Duvecreis
- kroat. Kartoffeln
- Nudeln

Desserts

- Samoborer Kremsnita
- Cupavci, Schoko-Kokoswürfel
- Snenokle, Schnee-Nockerl in Vanillesoße

Interview mit Dirk Greiff – Moderator im KREUZ-BUND-Chat



Dirk ist Mitglied im Kreuzbund seit 1990 und nach eigener Aussage viel im Kreuzbund herumgekommen, nicht nur auf Diözesanebene, auch außerhalb Berlins und noch immer aktiver Gruppengänger. Dirk hat in den zurückliegenden drei Jahrzehnten vielfältige Aufgaben im Berliner

Kreuzbund übernommen. Zuletzt war er von 2017 bis 2020 Stellvertretender Vorsitzender im DV Berlin. Dirk ist immer noch daran interessiert, mehr über Suchtselbsthilfe und Suchthilfe zu erfahren und auch aktiv mitzuwirken. Zurzeit engagiert er sich als Moderator im Kreuzbund-Chat. Andrea Lamperty-Bielefeld und Klaus Noack führten das Interview zum Thema Kreuzbund-Chat.

Was ist der Kreuzbund-Chat?

Der Chat ist ein niederschwelliges Angebot des Kreuzbundes für Menschen, die bisher keinen Zugang zur Suchthilfe und Suchtselbsthilfe hatten. Es ist eine Plattform, auf der sich Suchtkranke mit den unterschiedlichsten Konsummustern und auch deren Angehörige, finden und austauschen können. Gerade auf die Teilnahme der Angehörigen legen wir großen Wert. Die Teilnehmenden im Chat können sich so dem Thema Hilfe nähern und erfahren, was es da alles gibt. Für die Meisten sind wir die erste Anlaufstation.

Wird im Kreuzbund-Chat nur geschrieben und gelesen oder ist es ein Videochat?

Es ist ein reiner Lese- und Schreibchat und gehört zum Konzept des niederschwelligen Angebotes; anonym bleiben zu können.

Ist das einer der Gründe, lieber am Chat teilzunehmen als zu einer Gruppe zu gehen?

Das kommt vor, doch viele wissen gar nicht, dass es Selbsthilfegruppen gibt. Es gibt Menschen mit einer Soziophobie, die nicht in der Lage sind mit ihren Problemen auf andere Personen zuzugehen, bzw. sich Hilfe zu suchen.

Hast du einen Überblick, wie viele Menschen mit einer Soziophobie den Chat nutzen? Sind es Einzelfälle oder kommt es häufiger vor?

Ich habe keinen Überblick wie viele es sind, doch kommt es häufiger vor als ich es mir vorgestellt habe.

Seit wann gibt es den Kreuzbund-Chat?

Den Kreuzbund-Chat gibt es seit 2020 und ich bin auch seit den Anfängen dabei. Zuerst nur als Nutzer und nach einigen Monaten als Chat-Moderator.

Was hat dich bewogen als Moderator mitzuwirken?

Es war die Anfrage von „Außen“ aus dem Moderatorenteam. Ich war mir nicht sicher, da ich mit diesem Medium noch gar keine Erfahrung hatte. Außerdem sträubte ich mich gegen die Beschäftigung mit digitalen Medien. Ich durfte dann feststellen, dass es nicht so schwierig ist, sondern dass es auch darauf ankommt, die Fähigkeiten einer guten Gruppenleitung einzubringen.

Welche Aufgaben hat ein Moderator und welche Voraussetzungen sollte ein Moderator haben?

Der Moderator sollte viel Geduld haben und mit seinen Äußerungen zurückhaltend sein. Weiterhin sollte er keine voreiligen Schlüsse aus den geschriebenen Texten sowie auch keine Rückschlüsse zur Person ziehen. Die Teilnahme am Chat ist anonym und die Namen der Teilnehmenden müssen nicht real sein. Ich sehe nur, was dort geschrieben steht. Ich weiß nicht, ob es ein Betroffener oder ein Angehöriger ist, ich weiß nicht, ob es ein Mann oder eine Frau ist und ich weiß nicht wie alt die Person ist. Wenn ich das wissen möchte, frage ich. Der Moderator sollte auch darauf achten, dass die weiteren Nutzer nicht ins „Schweigen“ verfallen oder sich zurückgesetzt fühlen. Denn es sind nicht nur zwei Nutzer im Chat, sondern bis zu acht Nutzer gleichzeitig. Die Moderatoren, es sind immer zwei Moderatoren an einem Chat beteiligt, achten darauf, dass sich die Nutzer respektvoll gegenüber den anderen verhalten und sie sich entsprechend den Chatregeln benehmen. Es wird im Chat niemand verletzt beleidigt oder diskriminiert.

INTERVIEW



Du hast gerade erwähnt, dass immer zwei Moderatoren im Chat sind – warum ist das erforderlich?

Es ist sehr schwierig den gesamten Chatverlauf zu verfolgen, denn anders als in einer Gruppe spricht / schreibt nicht nur ein Nutzer sondern oft mehrere Nutzer gleichzeitig. Es kommen dadurch gleichzeitig mehrere Benachrichtigungen und ich schreibe auch noch selbst. Es ist immer gut, wenn noch jemand dabei ist, der den Verlauf auch verfolgt, nicht ständig mitschreibt, sondern den Chat in Gang hält.

Sind immer die gleichen Moderatoren im Chat?

In der Regel gibt es feste Teams. Bei Krankheit oder Urlaub gibt es selbstverständlich Vertretungen. Die Moderatorenteams kommen aus dem gesamten Kreuzbund (bundesweit). Wir haben uns in einem Präsenztreffen auch persönlich kennengelernt. Wir treffen uns in Abständen zu Videokonferenzen und haben selbstverständlich unsere Telefonnummern ausgetauscht, so dass ich auch während des Chats den Co-Moderator anrufen kann, wenn eine besondere Situation auftritt, die nicht im Chat geklärt werden soll.

Wer koordiniert die Teams und die Chatzeiten?

Das macht Michael Tremmel, Referent der Bundesgeschäftsstelle und Projektleiter des Kreuzbundchats. Die Zusammensetzung der Moderatorenteams regeln wir jedoch unter uns.

Ist das Moderatorenteam immer am gleichen Tag zur selben Zeit im Chat? Oder anders gefragt: Kann ich immer mit den Moderatoren meiner Wahl chatten?

Die Zeiten und Tage sind fest. Die meisten Besucher sind keine Dauergäste, so dass es in der Regel egal ist, wer den Chat moderiert. Wichtig ist, dass der Chat stattfindet, nicht wer ihn moderiert.

Ist es dennoch möglich, wenn ich ein besonderes Anliegen habe, mit einem der Moderatoren unter „vier Fingern“ zu chatten?

Wenn das Bedürfnis erkennbar ist, kann jeder Moderator einen „Unterchat“ einrichten und den Nutzer einladen daran teilzunehmen. Die anderen Nutzer werden gebeten, diesen „Unterchat“ nicht zu nutzen; aus technischen Gründen ist leider kein geschlossener Unterchat möglich. Wenn ich mer-

ke, dass dann ein Thema angesprochen wird, welches für alle Nutzer relevant ist, bemühe ich mich den Einzelnen wieder in den gemeinsamen Chat zurückzuholen, mit dem Hinweis die Erfahrungen der Gruppe zu nutzen.

Wie schafft ihr Moderatoren es mit belastenden Situationen umzugehen und euch abzugrenzen?

Dafür haben wir unser Zweierteam, wir können direkt nach dem Chat miteinander telefonieren und wir haben die Möglichkeit bei größeren Belastungen im gesamten Team per Videochat drüber zu sprechen. Dennoch sollten die Moderatoren über eine stabile Abstinenz verfügen. Es ist schon manchmal sehr belastend, was so geschrieben wird, insbesondere von Angehörigen.

Gibt es auch spezielle Chats für Angehörige?

Ja, jeden Donnerstag von 18:00 bis 20:00 Uhr. Dieser Chat wird auch von zwei Angehörigen moderiert.

Wer kann beim Chat mitmachen?

Alle, die über 18 Jahre alt sind.

KREZBUND-CHAT

- Für alle Sucht-Themen offen
- Selbsthilfe von Betroffenen für Betroffene
- Moderiert durch Betroffene & Angehörige mit langjähriger Selbsthilfe-Erfahrung
- Anonym & datengeschützt chatten
- Einfach von zu Hause und unterwegs mit Gleichgesinnten austauschen

Hilfe für Suchtbetroffene & Angehörige
Immer für Dich da!

kreuzbund.de → chat → zum chat

Wie könnt ihr das überprüfen?

Eigentlich gar nicht. Wenn wir während des Chats den Verdacht haben, dass ein Minderjähriger daran teilnimmt, fragen wir nach. Wenn der Nutzer dann mitteilt, dass er jünger als 18 ist, müssen wir ihm mitteilen, dass er nicht am Chat teilnehmen kann. Wir weisen jedoch immer auf andere Hilfsangebote hin, wie z.B. Suchtberatungsstellen, Vertrauenslehrer u.a..

Ist der Chat zugänglich für jeden?

Ja, der Chat ist für jeden da, nicht nur für Nutzer vom Kreuzbund. Es ist ein Angebot des Kreuzbundes und nennt sich Kreuzbund-Chat. Einzige



INTERVIEW

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Suche nach Hilfe bei Suchtproblemen.

Wie kann ich an einem Chat teilnehmen?

Zur Teilnahme am Chat muss ich mich auf der Startseite des Chats registrieren. Dazu ist es nicht erforderlich, sich mit seinem realen Namen anzumelden. Wir empfehlen sogar, sich einen Nickname zuzulegen. Bei der Registrierung ist es erforderlich, sich ein Passwort zuzulegen, jedoch muss keine E-Mailadresse hinterlegt werden, was zur Folge hat, dass beim Vergessen des Passwortes ein neuer Account angelegt werden muss. Ist eine E-Mailadresse hinterlegt, kann das Passwort zurückgesetzt werden. Nach Beendigung des Chats wird der gesamte Chatverlauf unwiederbringlich gelöscht.

Wie lange dauert eine Chat-Sitzung?

Der Chat dauert 60 Minuten, auch mit Rücksicht auf die Moderatoren, da dann die Konzentration auf Grund der Anstrengung deutlich nachlässt. Der Chat wird nach 60 Minuten nicht abrupt beendet, sondern es erfolgt einige Minuten vorher eine Ankündigung und erst nach einer allgemeinen Verabschiedung wird der Chat geschlossen.

Hilfe für Suchtbetroffene & Angehörige
KREUZBUND-CHAT



- Für alle Sucht-Themen offen
- Selbsthilfe von Betroffenen für Betroffene
- Moderiert durch Betroffene & Angehörige mit langjähriger Selbsthilfe-Erfahrung
- Anonym & datengeschützt chatten
- Einfach von zu Hause und unterwegs mit Gleichgesinnten austauschen



kreuzbund.de → chat → zum chat

Immer für Dich da!

Wie hoch sind die Teilnehmerzahlen?

Im Durchschnitt nehmen 6 – 8 Nutzer am Chat teil. Im Sommer 2021 hatten wir eine Höchstzahl von 16 Nutzern. Diesen Chat haben wir dann spontan geteilt um eine Kommunikation, die von allen verfolgt werden kann, zu ermöglichen. Die geringste Zahl an Nutzern lag im Jahr 2022 bei 3. Ein Chatangebot ohne Nutzer gab es erfreulicherweise noch nicht.

Gibt es Nutzer die regelmäßig, auch über einen längeren Zeitraum, teilnehmen?

Ja, die gibt es inzwischen auch. Es gibt auch einige, die dann plötzlich weg sind und auch andere, die sich abmelden und nun in eine Gruppe gehen. Das sind jedoch nur wenige die Meisten kommen und gehen.

Gibt es auch Nutzer aus Kreuzbundgruppen, die mal sehen wollen, was da so im Chat passiert oder kommen nur Menschen, die meinen, Gruppe ist nichts für mich?

Es sind immer wieder vereinzelt Gruppenbesucher aus dem Kreuzbund und anderen Gruppen dabei, die sehen wollen, ob es den Chat noch gibt, zu Corona-Zeiten häufiger als jetzt. Diese Teilnehmer sind willkommen und unterstützen die Arbeit der Moderatoren und berichten aus ihrer Erfahrung wie hilfreich Gruppen sind. Die bewegendsten Momente sind, wenn Teilnehmer schreiben: Sucht euch eine Gruppe, geht dort hin, es tut euch gut, ihr werdet es merken.

Gibt es Unterschiede im Chat zwischen Pandemiezeiten und Gegenwart?

Der einzige Unterschied ist die Häufigkeit des Angebotes, das jedoch nichts mit der Pandemie zu tun hat. Die Reduzierung auf nur noch drei wöchentliche regelmäßige Chats liegt darin begründet, dass sich der Kreuzbund von einigen Moderatoren im August 2022 getrennt hat. Zurzeit sind 6 Moderatoren tätig. Wer Moderator werden möchte, kann sich gerne bei uns melden, wir sind immer auf der Suche nach neuen Moderatoren. Wir würden das Angebot gerne wieder hochfahren.

Wie werden die möglichen neuen Moderatoren eingeführt oder geschult?

Eine Schulung, wie in den Anfängen ist nicht mehr vorgesehen. Ein guter Gruppenleiter hat die besten Voraussetzungen, um ein guter Moderator zu werden. Es erfordert jedoch eine deutliche Umgewöhnung auf das Lesen und Schreiben, es gibt keine Körpersprache. Die beste Vorbereitung ist, sich einige Male in den Chat einzuklinken, um zu schauen wie es sich abspielt und technisch abläuft. Bei Bedarf kann einem potenziellen Moderator auch ein Mentor an die Seite gestellt werden. Gruppenleiter zu sein ist keine Bedingung, um als Moderator zu wirken.

INTERVIEW



Was kann der Chat nicht leisten?

Unterstützung durch persönliche Treffen. Die Moderatoren sind nur zu den Chat-Zeiten erreichbar und nicht wie Gruppenmitglieder in kritischen Momenten telefonisch zu erreichen.

Gibt es besondere Regeln, die von den uns bekannten Gruppenregeln abweichen?

Es gibt keine einzuhaltende Reihenfolge der Beiträge, es geht „wild“ durcheinander. Wem was einfällt, der schreibt und manchmal schreiben mehrere gleichzeitig. Respektvoller Umgang gehört wie in der Gruppe dazu. Wer sich nicht daran hält, kann nach vorangehenden Ermahnungen vom laufenden Chat ausgeschlossen werden (Bannfunktion).

Der nächste Chat-Termin ist für diesen Nutzer dann wieder freigeschaltet.

Ist der Chat nur für Menschen mit Alkoholproblemen gedacht?

Nein, er ist offen für jeden Süchtigen, unabhängig vom konsumierten Stoff, der auf der Suche nach Hilfe und Information ist. Es gibt sehr viele Cannabiskonsumenten und Menschen mit Verhaltenssüchten – mehr als in den Gruppen, speziell Spielsüchtige und Abhängigkeit von Medien.

Die Tätigkeit im Chat hat mir gezeigt, dass das Verhaltensmuster von Süchtigen, unabhängig vom Suchtmittel oder süchtigem Verhalten, oft gleich ist. Abwehrverhalten, Leugnen, Ausflüchte suchen, um nicht handeln zu müssen, (ich kann nicht in die Klinik mich könnte jemand sehen), ist häufig zu beobachten.

Lieber Dirk, wir danken dir für dieses ausführliche Gespräch und wünschen dir und den anderen Moderatoren weiterhin viel Kraft für diese Aufgabe.

trinken kiffen pillenschlucken sniffen zocken
dauersurfen rauchen spritzen ...

GIB ORIENTIERUNG!

- Im Internet kennst Du Dich aus.
- Du lebst suchtmittelfrei oder bist Angehörige(r).
- Du bist seit Jahren Kreuzbund-Mitglied.
- Du willst weitergeben, was Du bekommen hast!
- Du verstärkst unser Moderatoren-Team im Kreuzbund-Chat!

Gib ein Signal! Wir freuen uns auf Dich!

☎ 02381-67272-21 ✉ tremmel@kreuzbund.de



Werde Moderatorin /
Moderator im
Kreuzbund-Chat !



IM NETZ GEFUNDEN

Folgender Artikel ist der Website von Nathalie Stüben mit freundlicher Genehmigung entnommen. Sie schreibt, wie die Deutsche Weinakademie eine Weiterbildung von Ärzten sponsort.

Nathalie Stüben, geboren 1985, besuchte die Deutsche Journalistenschule in München. Sie schrieb und fotografierte u. a. für die Süddeutsche Zeitung, die dpa und verschiedene Frauenzeitschriften. Zuletzt arbeitete sie als Radio- und Fernsehjournalistin für den Bayerischen Rundfunk.

Hey Du wunderbarer Mensch.

eine meiner Programmteilnehmerinnen ist Pathologin und muss sich – wie alle Ärztinnen und Ärzte – regelmäßig fortbilden. Sie tat dies zuletzt im Bereich "Alkohol und Krebs". Gesponsert hat diese offizielle Fortbildung allen Ernstes die Deutsche Weinakademie. Dementsprechend wundert mich nicht, was im Begleitmaterial steht. Ich zitiere mal ein paar Passagen und ordne sie ein:

"Der Pro-Kopf-Verbrauch von Reinalkohol in Deutschland ist den letzten vier Jahrzehnten [sic!] kontinuierlich gesunken. Männer verzehren aktuell 16 g reinen Alkohol, Frauen 9 g täglich. Im selben Zeitraum hat sich die absolute Zahl der Krebsneuerkrankungen annähernd verdoppelt."

Diese Gegenüberstellung suggeriert, dass die konsumierte Alkoholmenge nichts mit den Krebserkrankungen in der Bevölkerung zu tun hat. Denn wieso sollten die Krebserkrankungen denn steigen, wo doch der Alkoholkonsum kontinuierlich zurückgeht? Das ist Augenwischerei. Denn der Zusammenhang zwischen Alkoholkonsum und Krebserkrankungen gilt in der Wissenschaft mittlerweile als belegt. Das Deutsche Krebsforschungszentrum schreibt dazu: "Alkoholkonsum zählt zu den wichtigen vermeidbaren Krebsrisikofaktoren. Jedes Jahr gehen in Deutschland etwa 20.000 Krebsfälle auf das Konto von Alkohol."

Im offiziellen Fortbildungsdokument für Ärztinnen und Ärzte heißt es weiter:

"Nach wie vor gibt es keine einheitlichen, international verbindlichen Empfehlungen zur gesundheitlich unbedenklichen Höchstmenge reinen Alkohols. Die BZgA empfiehlt als Obergrenze 12 g Alkohol pro Tag für Frauen und bis zu 24 g für Männer."

Es stimmt, dass es keine international einheitlichen Grenzwerte gibt. Was nicht stimmt ist, dass die BZgA diese Obergrenzen "empfiehlt". Diese Wortwahl verbindet Alkohol sprachlich mit etwas Positivem und verfälscht die eigentliche Aussage. Denn selbst unterhalb dieser Grenzwerte spricht die BZgA nicht von einer "gesundheitlich unbedenklichen Höchstmenge", sondern lediglich von "risikoarmem Alkoholkonsum". Das ist ein großer Unterschied.

Weiter heißt es im offiziellen Fortbildungsdokument für Ärztinnen und Ärzte:

"Alkoholbedingte Risiken ergeben sich jedoch nicht allein aus den konsumierten Alkoholmengen. Sie variieren je nachdem, welche Trinkmuster und Lebensstilfaktoren zugrunde liegen. Aktuelle Metaanalysen zeigen, dass ein leichter bis moderater Alkoholkonsum Krebsrisiken sowohl erhöhen als auch senken kann, je nach Tumorentität. Günstige Effekte lassen sich vor allem dann beobachten, wenn ein 'mediterranes Trinkmuster' gepflegt wird. Dieses ist gekennzeichnet durch einen regelmäßigen moderaten Konsum, insbesondere von Wein, zum Essen."

Hier ist mir die Kinnlade auf den Tisch gefallen. Denn das ist schlichtweg falsch. Faktisch falsch, gemäß dem aktuellen Forschungsstand. Der da lautet: Es gilt als gesichert, dass bereits geringer und moderater Konsum Krankheiten auslösen kann, allen voran Bluthochdruck und Brustkrebs. Dabei ist es egal, ob jemand "mediterran" trinkt. Es ist egal, ob er Schnaps oder Bier oder Rotwein trinkt. Wer Alkohol konsumiert, riskiert, dadurch krank zu werden. Ab dem ersten Tropfen. Es gibt keinen gesunden Alkoholkonsum. Am gesündesten ist die Abstinenz, nicht der geringe Konsum.

Sollte nicht der aktuelle Forschungsstand bei solchen Fortbildungen Standard sein? Dazu sind sie doch da, oder nicht? Um auf dem Laufenden zu bleiben. Aber nein: Ärztinnen und Ärzte lesen in aktuellen, offiziellen Fortbildungen Worte wie die oben zitierten. Warum? Nun, als ich erfahren habe, dass die Deutsche Weinakademie diese Fortbildung sponsert, bekam ich meine Antwort. Wenn es nicht so traurig wäre, hätte ich fast lachen müssen.

Und weißt Du was? Der Sponsor stand noch nicht einmal direkt im Dokument. Dort steht am Ende lediglich ein Punkt namens "Transparenzinformation". Da heißt es:

"Ausführliche Informationen zu Interessenkonflikten und Sponsoring sind online einsehbar unterhalb des jeweiligen Kursmoduls."

Und dort erst hat meine Programmteilnehmerin den Sponsor gesehen. Aha. Warum steht das nicht direkt im Dokument? Weil es vielleicht skeptisch stimmen könnte, eine solch alkoholverherrlichende Darstellung in direktem Zusammenhang mit dem Sponsor "Deutsche Weinakademie" zu sehen?

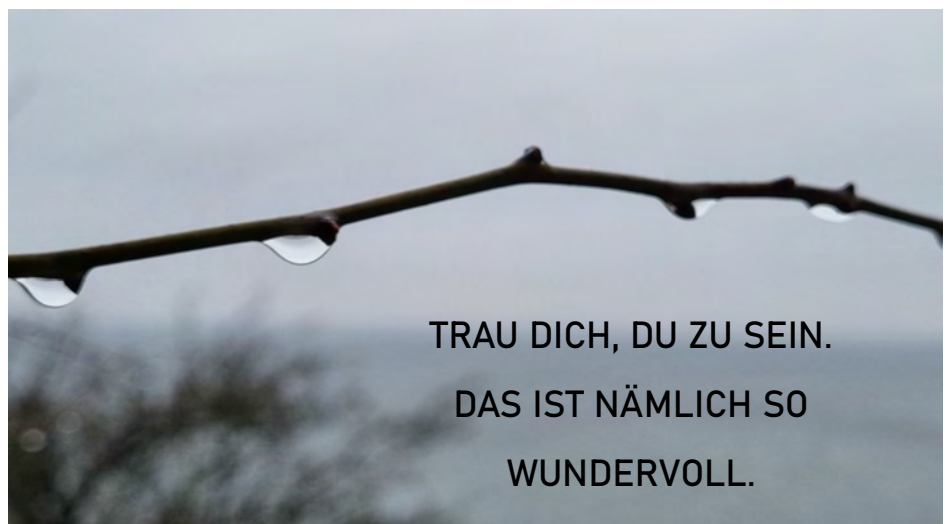
Ich habe das Dokument noch Prof. Dr. Ulrich John geschickt, ehemaliger Direktor des Instituts für Sozialmedizin und Prävention der Universitätsmedizin Greifswald. Herr John beobachtet das Treiben der Alkohollobby schon seit vielen Jahrzehnten. Seine Antwort:

Liebe Frau Stüben,

man darf sich bei Fortbildungen weder von der Tabak- noch von der Alkoholindustrie finanziell oder sonstwie unterstützen lassen. Das Papier ist unverantwortlich, weil es eine verharmlosende und irreführende kausale Sprache enthält. [...] Wenn wir in der Forschung weiter vorankommen, wird den Alkoholproduzenten noch mehr als bisher die Grundlage entzogen für die Empfehlung risikoarmer Trinkmengen. Aber heute bereits reicht die Evidenz, um zu sagen: Jeglicher Alkoholkonsum birgt ein Risiko und sollte daher reduziert und am besten unterlassen werden. Das haben Sie bei "hart aber fair" exakt auf den Punkt gebracht. Die Alkoholhersteller werden sich vor Freude auf die Schulter klopfen, dass sie es schaffen Ärztefortbildungen zu fördern.

Viele Grüße,

Ulrich John





NEUES VOM BUNDESVERBAND

1. Neue Internetseite

www.kreuzbund.de

Seit Dezember ist die aktualisierte und überarbeitete Internetseite des Bundesverbandes online. Die bisherige Homepage ist in Grundzügen erhalten geblieben, sie wurde aber moderner gestaltet, inhaltlich etwas gestrafft und stellt die Hilfeangebote stärker in den Vordergrund. Besonders die Startseite wendet sich in verständlicher Sprache direkt an Menschen, die Hilfe bei Suchtproblemen suchen. Informationen für Verbandsmitglieder rücken dafür etwas mehr in den Hintergrund.



Gemeinsam
Sucht
überwinden

2. Facebook

Der Bundesverband ist seit Januar verstärkt auf Facebook aktiv und wird dabei ein Jahr lang von Michael Braun vom Medienhaus Waltrop begleitet. Zurzeit gibt es zwei bis drei Posts pro Woche. Das Redaktionsteam besteht aus Andrea Stollfuß, Heinz-Josef Janßen, Marianne Holthaus, Michael Tremmel, Daniela Ruf (DCV), Ingo Häfner (DV Essen), Wolfgang Frohs (DV Speyer), Detlev Vietz und Gunhild Ahmann. Sie ist für die Koordination zuständig. Die Posts beschäftigen sich mit unterschiedlichen Inhalten aus dem Themenbereich "Sucht und Sucht-Selbsthilfe". Mit gezielten Posts soll zukünftig eine Diskussion angeregt und die Interaktion gefördert werden. Es soll ein gemeinsam getragenes Angebot werden, das auf der Bundesebene koordiniert wird. Dafür braucht das Projekt möglichst viel Unterstützung aus den Untergliederungen. Alle DV werden gebeten, Inhalte an den Bundesverband zu liefern, z.B. nachahmenswerte Veranstaltungen und Veröffentlichungen des Kreuzbundes oder anderer Organisationen der Suchthilfe, aktuelle Informationen aus der Forschung, Radio- oder Fernsehbeiträge, Berichte über Therapieansätze, Gruppenarbeit, Einzelschicksale, Perspektive der Angehörigen, Wege in und aus der Sucht u.ä.



3. Kreuzbund-Chat

Im Jahr 2022 haben 350 Chats stattgefunden mit insgesamt 1614 User*innen. Die durchschnittliche Zahl je Chat liegt bei 4,6. Das sind 137 mehr als im Vorjahr. Das Chat-Angebot ist ideal für Erstkontakte, Betroffene und Angehörige finden niedrigschwellig Zugang zur Selbsthilfe, darunter auch jüngere Menschen zwischen 20 und 40. Das Themenspektrum entspricht dem der Präsenz-Gruppen. Ursprünglich gab es 12 Moderatorinnen und Moderatoren, eine Krise innerhalb des Teams führte jedoch zu einer Trennung von sechs Moderatoren. Deswegen mussten die Chat-Zeiten etwas reduziert werden. Neue Moderatoren werden gesucht. Leider gibt es immer wieder technische Probleme im Chat.



4. Digitales Kreuzbund-Forum

Andrea Stollfuß und Michael Tremmel haben eine neue Online-Initiative unter dem Titel „Kreuzbund-Forum – Weggefährten im Netz“ entwickelt.

Es wird immer am ersten Dienstag im Monat von 16.30 bis ca. 18.00 Uhr angeboten und greift Themen rund um Sucht und Sucht-Selbsthilfe auf.

Die inhaltliche und organisatorische Planung liegt bei der Bundesgeschäftsstelle. Interessenten können sich jederzeit online anmelden und erhalten dann die monatlichen Links bis einschließlich Dezember 2023. Die Links werden spätestens am jeweiligen Vortag verschickt. Das Angebot ist kostenlos.

Am 4. April 2023 geht es mit einer Kick-Off-Veranstaltung los, das Forum wird vorgestellt und Bezug zur Karwoche und Ostern genommen.

Der Arbeitsbereich „Öffentlichkeitsarbeit“ hat sich

TAG DER OFFENEN TÜR



bereiterklärt, das Forum am 2. Mai 2023 zu gestalten. Es hat die Überschrift „Sucht-Selbsthilfe im Blick – Jede/r macht Öffentlichkeitsarbeit“. Dort sollen nachahmenswerte Aktivitäten in der Öffentlichkeitsarbeit vorgestellt werden, z.B. folgende Beiträge: • Grundzüge der Klinikarbeit (DV Berlin, DV Würzburg) • Online-Gruppen (DV Rottenburg-Stuttgart) • erste App des Kreuzbundes (DV Mainz) • Zusammenarbeit mit der Handwerkskammer (KB Münster). Die Leitung des AB wird jzünftig ein Konzept für den Ablauf entwickeln und sich dann an die beteiligten DV's wenden.

Den Juni-Termin übernimmt Heinz-Josef Janßen zum Thema „Meine Zeit als Bundesgeschäftsführer des Kreuzbundes – 30 Jahre Erfahrungen und Entwicklungen in der Sucht-Selbsthilfe“.

Referenten können Funktionstragende im Kreuzbund sein – von der Bundesebene über die Diözesanebene bis zu den Gruppenleitungen – sowie hauptamtliche Mitarbeitende aus der Suchthilfe (Beratungsstellen, Kliniken, Therapieeinrichtungen). Alle Arbeitsbereiche sollten mitmachen und Themen vorschlagen.

5. Kreuzbund-App

Angelehnt an die Konzeption der CariTapp im Diözesancaritasverband München und Freising wird zurzeit eine Kreuzbund-App erarbeitet. Es handelt sich um eine digitale Abstinenzkarte. Die Entwicklung übernimmt die Mobile Software AG aus München. Die DAK hat dafür 6.000 € Fördermittel bewilligt.

6. Sonstiges

Das Handbuch zur Gruppenleitung und der Leitfaden für die Klinikarbeit sind überarbeitet worden.

Auszüge aus dem Protokoll des Digitalen Multiplikatoren-Treffens des Arbeitsbereichs „Öffentlichkeitsarbeit“ vom 10. März 2023.

Tina Tetzlaff

1. TAG DER OFFENEN TÜR

05. Juli 2023, 13:00-19:00 Uhr
in der Tübinger Straße

Liebe Mitglieder und Gruppenbesucher,

die Vorbereitungen für unseren ersten „Tag der offenen Tür“ im Begegnungszentrum laufen auf Hochtouren, so dass wir Mitte April die Einladungen an unsere Gruppen, Einzelmitglieder und alle Institutionen/ Einrichtungen versenden werden.

Einige der Bereichsleitungen haben bereits genaue Vorstellungen davon, wie sie ihr Aufgabengebiet und den Kreuzbund präsentieren können. Es stehen uns mehrere Tische, Moderationstafeln, Kunden-Stopper, Leinwand und technisches Equipment zur Verfügung, um die Veranstaltung in einem angemessenen Rahmen durchführen zu können. Auch Papier, Bedarfs- und Kleinmaterial etc. stellen wir euch zur Verfügung. Kopien können in der Geschäftsstelle angefertigt werden. Meldet euch bitte bei mir oder Claudia und teilt uns mit, was ihr benötigt.

Wie immer sind wir bei Veranstaltungen in diesem Rahmen und der genannten Zeiteinschränkung für die Vorbereitungen auf die Mithilfe unserer Gruppenfreunde angewiesen. Alle die, die sich bereits auf der Ausschusssitzung bereit erklärt haben, uns zu unterstützen, werden angeschrieben und zu einem Treffen vorab eingeladen. All die anderen, die sich jetzt frohen Mutes dazu entschließen, uns mit Rat und Tat zu unterstützen, bitten wir, sich bei mir unter ☎0151 5040 2923 oder Claudia in der Geschäftsstelle unter ☎030/85784380 zu melden. Besonders am Tag der Veranstaltung freuen wir uns nicht nur auf den Besuch unserer Gäste und zahlreicher Vereinsmitglieder, sondern auch auf tatkräftige Unterstützung in allen Bereichen.

Tina Tetzlaff





AUS DEN GRUPPEN

Die Kreuzbundgruppe am Kiesteich in der Gemeinde St. Markus

Hallo,
erstmal möchte ich mich Ihnen vorstellen:

Mein Name ist Siegmund Uhlein, bin 68 Jahre alt, seit einem halben Jahr Rentner und ein alter „SÄUFER“!

Ja, ich bin alkoholabhängig und suchtkrank.

Mit 45 Jahren musste ich eine Entscheidung treffen: LEBEN oder STERBEN!!!

Mein Körper war kaputt von der Droge.

Ich wählte das Leben. ICH WILL LEBEN!!!

Also machte ich eine Entgiftung und eine Therapie von 16 Wochen in der Landesnervenklinik Spandau.

In der Klinik lernte ich die Selbsthilfegruppen kennen. Ein Mitpatient sprach mich an:

Lass uns mal in die Kreuzbund Gruppe Am Kiesteich in der Gemeinde St. Markus gehen!

Naja, beim ersten Treffen in dieser Gruppe stand mein Achselschweiß bis in die Kniekehlen und ich hatte einfach nur Schiss, aber ich wurde herzlich aufgenommen und ging ein zweites und ein drittes Mal hin.

Heute bin ich Gruppenleiter und besuche die Gruppe seit über 20 Jahren, jeden Donnerstag und vor allem bin ich seitdem Trocken!!!

Aber was ist der Kreuzbund?

Der Kreuzbund ist eine katholische Selbsthilfegruppe und eine Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige, mit der Hauptaufgabe suchtkranken Menschen und Angehörigen im Rahmen der Gruppenarbeit zu helfen.

Selbsthilfe beruht auf Gegenseitigkeit; das bedeutet: Jeder hilft Jedem!

Jeder ist uns willkommen! Wir machen keine Unterschiede zwischen Religion, Rasse, Hautfarbe oder ethnischer Herkunft.

Themen wie Politik und Kirche sind Tabu!

Wir sind eine offene Gruppe, keiner wird weggeschickt, jeder kann kommen, der Hilfe annehmen möchte.

Solltet Ihr Fragen haben, könnt Ihr mich anrufen oder Ihr kommt vorbei.

Wir treffen uns z.Z. jeden Donnerstag und das seit über 40 Jahren, in der Zeit zwischen 17.30 bis 19.30 Uhr zum Gespräch.

Also in diesem Sinne - vielleicht bis bald in der Gruppe Am Kiesteich.

Euer Siegmund Uhlein

P.S. Noch ein kleiner Denkanstoß, nicht nur für Süchtige:

- *Ich gehe die Straße entlang. Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig. Ich falle hinein. Ich bin verzweifelt. Es ist nicht meine Schuld. Es dauert endlos wieder herauszukommen.*
- *Ich gehe dieselbe Straße entlang. Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig, ich tue so, als sähe ich es nicht. Ich falle wieder hinein. Ich kann nicht glauben, schon wieder am gleichen Ort zu sein. Aber es ist nicht meine Schuld. Immer noch dauert es sehr lange wieder herauszukommen.*
- *Ich gehe dieselbe Straße entlang. Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig. Ich sehe es. Ich falle noch einmal hinein... aus Gewohnheit. Meine Augen sind offen. Ich weiß, wo ich bin. Es ist meine eigene Schuld. Ich komme sofort heraus.*
- *Ich gehe dieselbe Straße entlang. Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig. Ich gehe darum herum.*
- *Ich gehe eine andere Straße.*



Bild: AWi'2018, Taufbrunnen Kloster Neuzelle

AUS DEN GRUPPEN



Ehrung 15 Jahre Kreuzbund von Mark P.



Am 26.01.2023 besuchten uns die Weggefährtinnen Christine Tetzlaff und Petra Rother zur Ehrung von Mark P. für 15 Jahre Kreuzbund-Mitgliedschaft.

Es wurden Blumen, Urkunde und Anstecknadel überreicht und gute Gespräche über Gruppenarbeit und die Mitgliedschaft geführt.

Nachdem sich Christine und Petra verabschiedet hatten, gingen wir zur Gruppenarbeit über.

Ich, Siegmars, der Gruppenleiter, machte mir einen Tag später Gedanken über die Ehrung von Mark P.

Sind 15 Jahre Mitgliedschaft im Kreuzbund auch gleich 15 Jahre Trockenheit und Drogen clean?

NEIN!

In Mark's Fall leider nicht.

Mit der Zustimmung von Mark darf und möchte ich euch über seinen Werdegang berichten!

Die Gruppe am Kiesteich lernte Mark, im November-Dezember 2006, nach seiner Therapie kennen. Er konsumierte THC und Alkohol. Er besuchte nicht nur unsere Gruppe, nein, auch noch 3 weitere

Gruppen. Also 4x die Woche Gruppe.

2007 trat Mark in den Kreuzbund ein, machte dann auch Seminare vom Kreuzbund mit. Es ging ihm recht gut: Haus, Partnerschaft und einen gut bezahlten Arbeitsplatz als Mechatroniker und Montagefachkraft für Solaranlagen. Also alles Topi, sollte man meinen!

Er besuchte unsere Gruppe bis Mitte 2009 regelmäßig, so wie es seine Montagezeiten zuließen.

Und dann war er nicht mehr gesehen, Was war geschehen???

Er musste für seinen Arbeitgeber zur Montage in die Niederlande. 2 Wochen Montage, 2 Wochen im Werk in Berlin.

Niederlande = Cannabis FREI VERKÄUFLICH!!!

Feierabend, Langeweile, Arbeitskollege rauchte auch gerne eine Tüte, also was folgt, der Rückfall!!!

Im 1. Jahr konsumierte er „nur“ alle 14 Tage in den Niederlanden, im 2. Jahr auch zu Hause in Berlin, was fehlte also noch persönlich (zu allem Übel), familiäre Probleme!!

2021 dann schwerer Zusammenbruch, Entgiftung, Therapie, Tagesklinik. Während der Therapie auch noch der Alkoholrückfall.

Schlimmer geht's nimmer!!!

Seit Mai 2022 besucht Mark nun wieder unsere Gruppe Am Kiesteich, ist trocken und drogenfrei und in Langzeittherapie.

Wir geben ihm Sicherheit und Struktur. Es ist wie ein zu Hause mit Gleichgesinnten. Da Mark schon in jungen Jahren konsumiert hatte, hat er starke Probleme. Schon alleine der Geruch, wenn er mit seinem Hund am Kiesteich spazieren geht, und dort Jugendliche ihre Tüten rauchen, lösen bei Mark Unwohlsein und Angst aus.

Da fährt er lieber in den Wald. Er hat jetzt schon Angst, wenn in Deutschland Cannabis wirklich frei gegeben werden würde!!!

Wir wünschen Mark weiterhin Kraft, seine Sucht zu beherrschen und clean und trocken zu bleiben.

Die Gruppe AM Kiesteich

Siegmar Uhlein

Ehrung 25 Jahre Kreuzbundmitglied Brigitte Kießling aus der Grunewaldstraße



Im kleinen Kreis freuten wir uns auf Tina und Andrea zur Ehrung unserer Brigitte. Auch wenn durch Krankheit und Urlaub nur eine Mini-Gruppe anwesend war, hatten wir nach Corona doch einen anregenden Abend mit vielen Gesprächen und schönen Erinnerungen bei Kaffee und Kuchen.

Wir bedanken uns im Namen von Brigitte für den Besuch und die Ehrung.

Bernd Schuck 24.1.2023

Anbei unser kleines Gedicht für Brigitte:

Liebe Brigitte!

Man sieht's Dir gar nicht an,
die 25 sind jetzt dran.
Du kamst in unsere Gruppe hinein,
bald trat's du auch im Kreuzbund ein.
Du konntest vieles gut richten
und hilfst der Gruppe mit kleinen Pflichten.
Man glaubt es heute kaum,
wir trafen uns im Raucherraum.
Genauso frisch wie ich,
saßen wir dann an einem Tisch.
So verging die Zeit, Jahr für Jahr,
eine Achterbahnfahrt, wie auch bei anderen, für wahr.

Trotzdem hast du einiges gelernt,
dass nur Trockenheit dein Herz erwärmt.
Und ein anderer erwärmt es auch,
dein kleiner Enkel, der dich braucht.
So bleib uns trocken und gesund,
treib es trotzdem nicht zu bunt.
Wir hoffen und wir wünschen Dir,
noch lange sei ein Teil der Gruppe hier.
Die besten Wünsche zu deiner 25-jährigen Mitgliedschaft, von allen die Du heute hier beisammen hast.

Deine Grunewaldstraße



Gruppe Kaulbachstraße



Am 26.01.2023 stand eine Ehrung für 30-jährige Mitgliedschaft an.

Unsere Weggefährtin Renate Manke trat am 01.01.1993 in den Kreuzbund Berlin ein und besucht seither die Gruppe Kaulbachstraße in Berlin-Lankwitz.

Da es in unserem Verband so üblich ist, dass solch eine Ehrung durch den Diözesanvorstand vorgenommen werden sollte, übernahmen Lutz Hacke und ich diese freudige Aufgabe. Es ist nicht so alltäglich, jemanden für seine 30-jährige Treue und Verbundenheit zu würdigen.

Lutz holte mich nach der Arbeit im Büro ab und wir machten uns auf den Weg in die Kaulbachstraße. Wir freuten uns darauf, einige Gesichter wiederzusehen, die wir sonst eher selten treffen.



Mit einem Blumenstrauß, der Urkunde und etwas Süßem bewaffnet, trafen wir gegen 19.00 Uhr dort ein. Uns erwartete ein große freudige Runde und wir erhielten gleich heißen Kaffee und leckeren selbstgebackenen Kuchen.

Danach übergaben wir Renate mit einigen Dankesworten für ihre jahrzehntelange Treue die Urkunde und die Blumen. Auch der amtierende Gruppenleiter Hasalt Brunz schloss sich unseren Ausführungen an und überreichte im Namen der Gruppe auch einen Blumenstrauß.

Wir hatten den Eindruck, Renate war sichtlich gerührt.

Vor Beginn der Gruppenstunde verabschiedeten wir uns. Und so ging ein Vormeeting in der Gruppe Kaulbachstraße vorbei, an das ich mich immer wieder gerne erinnern werde.

Gruppe Joachim-Gottschalk-Weg

Am 20.02.2023 hatten unser Vorsitzender Erich und ich die Aufgabe, gleich 2 Ehrungen in der Gruppe Joachim-Gottschalk-Weg vorzunehmen.

Wie fast immer wurde ich im Büro aufgesammelt und fuhr dann mit Erich Richtung Neukölln.

Den Gruppenstandort haben wir beide nicht gleich gefunden, aber beim 2. Anlauf hat es dann geklappt. Auch hier erwarteten uns freudige Gesichter, die uns mit Kaffee und auch selber gebackenem Kuchen überraschten. Klaus-Peter Zeising, der amtierende Gruppenleiter, wurde für seine 30-jährige Zugehörigkeit beim Kreuzbund mit einer Urkunde, Blumen und Naschwerk bedacht. Britta Zamur aus der Gruppe trat am 01.01.2008 in den Kreuzbund ein. Sie erhielt ebenfalls eine Urkunde für ihre 15-jährige Mitgliedschaft sowie einen Blumenstrauß und etwas Süßes. Beiden wurde für ihre langjährige Treue und Mitwirkung in unserem Verband gedankt.

Nachdem wir den Kaffee und Kuchen genossen, interessante Gespräche geführt hatten., machten wir uns wieder auf den Heimweg.

Claudia Götze

Gruppe Neubrandenburg

Zu guter Letzt möchte ich noch die Ehrung in der Gruppe Neubrandenburg erwähnen.

Hier fuhren Erich und ich am Freitag, den 10.02.2023 am Nachmittag los, um pünktlich zu 17.30 Uhr dort zu sein. Die zu ehrenden Mitglieder waren Bernd Kutza für 30 Jahre, sowie Siegfried Nasky für 20 Jahre Mitgliedschaft beim Kreuzbund. Beide erhielten eine entsprechende Urkunde, Süßes und Blumen. Erich bedankte sich bei den Jubilaren für ihre Treue und Verbundenheit. Nach dem Genuss von Kaffee und frisch zubereiteten Waffeln ging es wieder heimwärts. Die Ehrungen in Neubrandenburg sind für mich immer eine Herausforderung, da ich meinen Fahrer (Erich) fast 5 Stunden im Auto unterhalten muss, er aber auch mich aushalten muss. Aber da haben wir schon Übung drin. Der Gesprächsstoff geht uns nicht aus.

Für mich sind diese Ehrungen immer etwas Besonderes, zeigt es uns doch, dass unser Kreuzbund vielen Menschen aus ihrer Not geholfen hat und diese Menschen zeigen ihre Dankbarkeit in der Zugehörigkeit zu unserem Verband. Möge es noch mehr von diesen Menschen geben.

Claudia Götze

Gruppe Alt Lietzow



Am 03. März traf ich mich mit Andrea Lamperty-Bielefeld, um die Gruppe Alt-Lietzow zu besuchen und dort unter anderem der freudigen Aufgabe nachzukommen, Bernd Lochner zu seiner 15-jährigen Kreuzbundzugehörigkeit zu ehren.

Wir wurden sehr freundlich empfangen und obwohl die Gruppe sehr klein ist, fühlten wir uns auf Antrieb sofort wohl. Der Tisch war eingedeckt und es gab Kaffee und Kekse.

Die vier Kreuzbundmitglieder erzählten, wie es ihnen in der letzten Zeit ergangen ist. Auch so manch alte Geschichten und Anekdote machten die Runde. Die gesamte Gruppe machte einen recht zufriedenen Eindruck. Doch in erster Linie haben wir sie ja besucht, um Bernd zu ehren.



Bernd ist ein Kreuzbund-Urgestein und so fragten wir nach, wie es denn sein kann, dass er erst seit 15 Jahren Mitglied ist, und Bernd begann zu erzählen...

Am 01.07.1980 besuchte er zum ersten Mal die Gruppe. Nach seinem 3. Besuch stellte er fest, dass er Glück gehabt hatte, in dieser Gruppe zu landen. Nach seinem 4. Gruppenbesuch wollte er in den Kreuzbund eintreten, doch das war damals gar nicht so einfach. Sein Gruppenleiter erklärte ihm, dass er zuerst drei Seminare besuchen müsse, um im Anschluss daran, einen Antrag auf Mitgliedschaft im Kreuzbund stellen zu können. Dabei blieb es und geriet in Vergessenheit.

Bernhard Zappe hatte ihn damals trocken gelegt und in unsere Fußballmannschaft involviert, ja auch die gab es einmal, und Bernd klickte und besuchte regelmäßig jede Woche seine Gruppe.

Bis 1998 blieb er für seine Familie trocken und als 1998 seine Frau verstarb, beschloss er, nun weiterhin für sich trocken zu bleiben.

Wiederum viele Jahre später war es dann Paul Leißner, der ihn fragte, ob er nicht endlich mal in den Kreuzbund eintreten wolle. Und so kam es, dass Bernd dann 2008, nach sage und schreibe 28, in Worten ACHTUNDZWANZIG, Jahren Kreuzbundmitglied wurde.

Heute lebt Bernd seit 43 Jahren abstinente und hat diesen Schritt nicht einen Tag lang bereut.

Tina Tetzlaff

Gruppe Hasselwerderstraße

WIE die Zeit vergeht!

Im Februar 2003 haben mein Mann und ich den Weg zum Kreuzbund gefunden. Während seiner Langzeittherapie stellten sich einige Selbsthilfegruppen vor. Unter anderem auch der Kreuzbund.

Meinem Mann war es ganz wichtig eine Gruppe zu finden, wo auch Angehörige willkommen sind. Wir haben uns für den Kreuzbund entschieden. Für mich war es ein Geschenk, einen Ort gefunden zu haben, um mich mit Angehörigen und Betroffenen austauschen zu können.

Auch nach 20 Jahren möchte ich meine Gruppe Hasselwerderstraße und die Angehörigenseminare nicht missen.

Im Februar 2008 wurde ich dann Mitglied im Kreuzbund. Ich wollte dazugehören. Es gab mir das Gefühl „Ich bin nicht allein“. Ich habe Menschen kennengelernt, die ähnliche Erfahrungen mit alkoholkranken Partnern oder Familienmitgliedern gemacht haben.

Über die Ehrung 15 Jahre Mitgliedschaft habe ich mich sehr gefreut und bleibe meiner Gruppe und dem Kreuzbund treu.

Sabine Hentschel

Gruppe Gorgasring

Einige engagierte Mitglieder hatten sich bei der letzten Diözesanausschusssitzung dazu bereit erklärt, diverse Gruppen zu besuchen. Dazu gehörten auch Andrea Lamperty-Bielefeld und ich. Wir entschieden uns für die Spandauer Gruppen und so kam es uns gerade recht, als Hartmut Knorr, Gruppenleiter der Gruppe Gorgasring, um Unterstützung bei den Wahlen bat.

Gerne sind wir der Aufgabe am 06. Februar nachgekommen und machten uns frohen Mutes auf den Weg.

Dort angekommen war ich etwas irritiert, da die Gruppe aus dem großen hellen Raum im Erdgeschoss hinunter in den Keller gezogen ist.

Wir wurden freundlich empfangen und liebevoll mit Kaffee und Keksen bewirtet. Gewählt wurden wieder Hartmut Knorr als Gruppenleiter und Renate Fladerer als seine Stellvertreterin. Im Anschluss an die Wahlen haben wir uns angeregt unterhalten, ein wenig Einblick in das Gruppenleben erhalten, die Mitgliedschaft im Kreuzbund angesprochen und Info-Material verteilt. Nach eineinhalb Stunden haben wir uns verabschiedet, leider ohne den Erfolg, ein neues Mitglied in unserem Verband aufnehmen zu dürfen.

Tina Tetzlaff

Die 8 Spandauer Gruppen

Am 13.04.2023 um 18:00 Uhr treffen sich die Spandauer Gruppen in den Räumen der Gruppe Am Kiesteich. Folgende Themen stehen an:

Gegenseitiges Kennenlernen, Situation in den Gruppen, evtl. kleine Gruppen zusammenzuführen, Unterstützung der Kirchengemeinden, evtl. Renovierungen von Gruppenräumen, Veranstaltungen. Um rege Beteiligung wird gebeten.

Lieber Manfred Tramp, vielen Dank für dein Engagement.

Tina Tetzlaff



Gruppenbesuch – Mitgliedschaft im Kreuzbund

Ein Thema, das immer wieder Gruppenbesuchende, KB-Mitglieder, Gruppenleitungen aber auch KB-Mitglieder, die einen Austritt erwägen, beschäftigt.

Grundsätzliches zur Mitgliedschaft in einem Verein, Verband und natürlich auch beim Kreuzbund

Vereinsmitglieder sind alle dem Verein angehörenden Personen, die mit dem Eintritt die Satzung des Vereins akzeptieren / anerkennen und dadurch Mitgliederrechte und Mitgliederpflichten erwerben.

Die Mitgliedschaft bedeutet, dass man sich mit den Grundsätzen – siehe Leitbild des Kreuzbundes – identifiziert.

Auch eine aktive Teilnahme an den Gruppentreffen und Aktivitäten des Kreuzbundes sind erwünscht.

Neue Gruppenbesuchende

Diesen Personen sollte man grundsätzlich ca. ein halbes Jahr Zeit lassen, um sich die Gruppe anzuschauen und folgende Fragen beantworten zu können:

- Fühle ich mich wohl in der Gruppe?
- Habe ich genug Vertrauen, um mich zu öffnen und meine Probleme anzusprechen?
- Kann ich die Grundsätze des Kreuzbundes mittragen?

Danach soll jede/r „Neue“ sich entscheiden, ob sie oder er der Kreuzbund-Gemeinschaft angehören möchte.

Zwar gibt es, anders als in den meisten Vereinen, keine zwangsweise Mitgliedschaft, aber es ist doch eine ethisch-moralische Frage, ob ich nur die Vorteile einer Gruppe für mich in Anspruch nehme oder diese auch durch meine Mitgliedschaft unterstütze.

Nicht nur die finanzielle Unterstützung durch

meinen Jahresbeitrag in Höhe von 54 €, sondern auch das klare Bekenntnis zu meiner eigenen Krankheit und zu den Zielen des Kreuzbundes gehören zu einem dauerhaften Besuch der Gruppe.

Kreuzbundmitglied wird man allerdings nicht in der Gruppe oder dem Diözesanverband, sondern beim **Kreuzbund Bundesverband in Hamm**.

Kreuzbund-Mitglieder, die einen Austritt überlegen

Ein Mensch, der aus dem Kreuzbund austritt, erklärt damit klar, dass sie oder er sich mit diesem Verband nicht mehr identifizieren kann oder will und auch nicht mehr bereit ist, dessen Arbeit mit seinem Beitrag zu unterstützen.

Wir müssen das bedauerlicherweise akzeptieren, sind aber der Meinung, dass dieser Mensch auch keine Kreuzbund-Gruppe mehr besuchen oder an den Aktivitäten des Kreuzbundes – auch der Gruppe – teilnehmen kann.

Im Namen des gesamten Vorstandes

Ladislaus Toth
Stellvertretender DV-Vorsitzender



Männerseminar im Schloss Gollwitz vom 20.01. - 22.01.2023

Das diesjährige Männerseminar zu Thema "Sexualität" fand erstmalig im Schloss Gollwitz in Brandenburg/Havel statt.

Dieses Seminarhaus wurde erst in 2021 neu eröffnet. Es gab wohl vorab ein paar Bedenken wegen der koscheren Küche, aber das Essen war sehr abwechslungsreich mit viel frischem Salat und interessanten Gerichten. Alle Teilnehmer waren zufrieden und sind satt geworden. Kaffee, Wasser und Säfte gab es auch ausserhalb der Mahlzeiten, was sehr angenehm war.

Das Seminar war mit 14 teilnehmenden Männern vollständig ausgebucht. Hinzu kam noch unsere Dozentin Yvonne Tenner-Paustian

Yvonne begleitet uns Männer schon seit mehr als 10 Jahren durch die Seminare und war wie immer top vorbereitet auf dieses sensible Thema.

Nach dem Abendessen am Freitag gab es nach der obligatorischen Vorstellungsrunde schon intensive Gespräche bis 21 Uhr. Zum Ausklang des Tages haben ein paar Männer noch Handball zusammen geschaut.

Auch der Samstag war sehr intensiv. Es ging hauptsächlich um Probleme bei der Sexualität im Alter und Einschränkungen durch Vorerkrankungen. Lösungsansätze wurden diskutiert und aufgezeigt.

Ganz besonders zu erwähnen ist die totale Offenheit aller Teilnehmer zu diesem Thema, was in einer normalen Gruppe so nicht möglich gewesen wäre. Dank kluger Leitung durch Yvonne, konnten auch individuelle Probleme ausführlich besprochen werden. Nach dem Mittagessen am Sonntag ging es nach Hause. Ich persönlich war sehr bewegt von den vielen interessanten Beiträgen und habe einige Tage gebraucht, um das Seminar im Kopf zu verarbeiten und für mich die richtigen Schritte einzuleiten.

Jetzt freue ich mich auf das nächste Männerseminar in 2024.

Gerd Schmalor
Männerbeauftragter im DV Berlin

Klinikseminar 19.05. - 21.05.2023

Liebe Weggefährten,

zu unserem diesjährigen Klinikseminar am Seddiner See sind alle, bereits Vorstellenden wie auch neue Gruppenbesucher, herzlich eingeladen, die im Monat zwei bis drei Stunden für unseren Verband erübrigen können. Hier erfahrt ihr Näheres über die Vorstellung der Sucht-Selbsthilfe und des Kreuzbundes in den Kliniken und Einrichtungen.

Wir werden uns darüber austauschen, wie wir es schaffen können, authentisch über unsere erste Begegnung mit der Suchtselbsthilfe und des Kreuzbundes zu berichten. Wie können wir anschaulich berichten, welche Unterstützung wir auf dem Weg in ein suchtfreies Leben durch die Gruppe erhielten, und was uns motiviert, die Gruppe weiterhin regelmäßig zu besuchen.

Des Weiteren werden wir uns darüber austauschen, wie wir Patienten mit unterschiedlichen Konsummustern auf „Augenhöhe“ ansprechen können und sie einladen eine Suchtselbsthilfegruppe zu besuchen. Dabei werden wir bestehende Unterschiede im Konsum verschiedener Stoffe nicht außer Acht lassen, sondern die ähnlichen Muster im Konsum und Verhalten betonen, sowie das gleiche Ziel – ein suchtmittelfreies Leben zu führen – in den Mittelpunkt stellen.

Wir freuen uns über jeden Einzelnen, der Interesse an den Themen zeigt und uns bei unserer Aufgabe unterstützen möchte.

Thorsten Walter/Tina Tetzlaff

START UP

Unser START UP hat Ort und Zeit gewechselt.

Der Gesprächskreis findet ab dem 11. April 2023 regelmäßig am 2. und 4. Dienstag im Monat von 18:30 - 20:30 Uhr im Vivantes Auguste-Viktoria Klinikum, Haus 17 im Café INSEL statt. Wir freuen uns sehr, wenn interessierte Gruppenbesucher uns bei den Gesprächsrunden unterstützen können.

Aktualisierte Flyer liegen in der Geschäftsstelle aus.

Tina Tetzlaff



KULINARISCHE WELTREISE

Impressionen von der kulinarischen Weltreise nach Deutschland vom 19. November 2022 die wieder von vielen zufriedenen Gästen besucht wurde.

Vielen Dank an das Team, das all die Speisen so schmackhaft zubereitet hat.
Wir freuen uns auf weitere Stationen.



Das Team



Die Gäste



Das Buffet



Kleiner Bericht über die Weihnachtsfeier unserer Senioren



Am 27.11.2022 traf sich der Seniorengesprächskreis der Tübinger Straße im Bistro zu einem weihnachtlichen Beisammensein. 12 Personen fanden sich zu der kleinen Weihnachtsfeier ein, um gemütlich miteinander ein paar Stunden ins Gespräch zu kommen. Es erwartete sie eine festlich gedeckte Tafel sowie ein wunderschön geschmückter Weihnachtsbaum. Unsere Kreativgruppe gab sich die größte Mühe, damit er in voller Schönheit strahlen konnte. Hierfür bedanken wir uns alle bei den Mitstreiterinnen der Kreativgruppe, die natürlich, wie jedes Jahr, sich auch um das Ausschmücken der Büroräume kümmert.

Nachdem alle an der Tafel Platz genommen hatten, wurde auch das Weihnachtsessen geliefert. Es gab Gänsebraten mit Klößen sowie Rotkohl und Grünkohl. Auch schön bestückte bunte Teller luden zum Naschen ein.

Die Zeit verging wie im Flug, es wurden kleine Geschichten zum Besten gegeben und alle waren der Meinung, dass solche Treffen (außerhalb der Gruppe) nicht nur zur Weihnachtszeit stattfinden sollten. Es gibt viele Möglichkeiten innerhalb des Jahres, sei es ein Grillfest im Sommer oder auch einen kleinen Ausflug bzw. eine Dampferfahrt. Man lernt den Einen oder Anderen von einer ganz anderen Seite kennen. Das 14-tägige Gruppentreffen ist schon sehr wertvoll, aber gemeinsame Freizeitaktivitäten festigen den Gesprächskreis immens.

Gegen 17.00 Uhr ging der letzte Gast und beim Aufräumen hat jeder mit angepackt, sodass wir unser Bistro wieder sauber und aufgeräumt verlassen konnten.

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

Allen, die dabei waren danke ich aus vollem Herzen für ihr Engagement und die Treue zu unserem Gesprächskreis.

Claudia Götze



Hamburg im Regen am 10.12.2022

Pünktlich um 9:00 Uhr konnte unser Bus Richtung Norden starten und je weiter wir nördlich kamen, umso schlechter wurde das Wetter.

Als wir Hamburg erreichten, konnten wir noch eine Gratis-Stadtrundfahrt mitnehmen. Nach mehreren Umleitungen und einem riskanten Wendemanöver kamen wir dann doch nahe an unserem Ziel, dem Hamburger Rathaus an.

Das Wetter war und blieb bescheiden. Also machten wir das Beste daraus und besichtigten das Rathaus, das auch im Inneren wunderschön ist.



Weiter ging es über zwei Weihnachtsmärkte. Natürlich haben wir auf dem einen auch Fisch ver-speist, schließlich waren wir ja in Hamburg.



Die Zeit, um auch nur einen kleinen Teil von Ham-burg zu entdecken, war viel zu kurz und so ging es gegen 15:30 Uhr schon wieder gen Heimat.



In Berlin angekommen, fuhr unser russischer Bus-fahrer, der auch Frau und Kind mit im Schlepptau hatte, mit uns über den hell erleuchteten Ku'damm. Die Fahrt endete, wie immer, am Fehrbelliner Platz.

Tina Tetzlaff



Heiligabend in der Tübinger Straße

In den letzten Jahren habe ich das Dasein eines Weihnachtsgrinch gefristet.
Ich konnte Weihnachten einfach nicht leiden!



Aber dieses Mal hat mich eine liebe Kreuzbund-Freundin überredet,
am 24.12. doch mal in der Tübinger vorbeizuschauen und ich muss sagen,
ich habe es nicht einen Augenblick bereut.

Wir waren 24 Personen und es herrschte eine ausgesprochen angenehme Atmosphäre.
Ich hatte Gelegenheit, mit Kreuzbund-Freunden zu sprechen, die ich schon sehr lange nicht mehr
gesehen hatte und ich habe mich nach langer Zeit das erste Mal wieder an Heiligabend wohl gefühlt.

Für die Zukunft steht für mich fest „Alle Jahre wieder“.

Mein DANK richtet sich auch an dieser Stelle noch einmal an die Menschen,
die für dieses gelungene Beisammensein wieder alles gegeben haben!!!!

Petra Gerbert





SILVESTER IM REGENBOGEN

Eigentlich hatten wir Silvester rechtzeitig angekündigt, aber so richtig wollte sich wohl kaum eine/r entscheiden und da wir eine Mindestbeteiligung von 15 Personen angesagt hatten, ansonsten verlaufen wir uns im Bistro, wollten wir schon absagen. Dann fragte mich Petra, Leiterin des Spandauer Treffpunkt „Regenbogen“, ob ich mir vorstellen könnte, dort Silvester auszurichten. Das war die Gelegenheit, die Interessierten, die sich bei uns angemeldet hatten, zu fragen, ob sie auch nach Spandau kommen würden.

Also machten wir wie gewohnt, ein kaltes Buffet



und Gutscheine für unsere Spielchen. Und siehe da, es wurden dann doch noch 15 Kreuzbündler, die gemeinsam in das Neue Jahr hinein feierten.

Der Raum war gemütlich und gerade richtig für unsere kleine Schar und wider Erwarten waren wir unter uns.

Claudia und ich betätigten uns als Montagsmaler, es wurde getanzt und die obligatorischen Pfannku-



chen durften ebenso wenig fehlen, wie die Mitternachtssuppe. Um 1:30 Uhr traten die Letzten den Heimweg an um am nächsten Morgen wieder „Klar Schiff“ zu machen.

Unser ganz besonderer Dank gilt dem Treffpunkt Regenbogen, der uns den Raum kostenlos zur Verfügung gestellt hat.

Tina Tetzlaff



70. GEBURTSTAG DES VORSITZENDEN



70 Jahre

Hans-Joachim (Erich, Bernie) Dober



1. Vorsitzender des Kreuzbund Diözesanverbandes Berlin und vieles mehr lud ein zur Geburtstagsfeier am 11. März 2023 und alle kamen.

Jeder Gast trug dir zu Ehren sein schönstes Kleidungsstück und freundlichstes Lächeln.

Es war ein nobles Fest in edler Kulisse mit Essen und Getränken vom Feinsten:

- * Safran Hähnchenspieß mit Fenchel und Ayvar Dip
- * Ziegenkäse-Lavendel-Tartelette mit Feigensenfbirne
- * Petersilien-Buttermilch-Hähnchenbruststeaks auf Esterhazy Bouillon-Gemüse und Käseknospätzle
- * Stracciatella-Mousse mit Erdbeer-Rhabarberspiegel.

Schon das Lesen der Speisekarte - zum Dahinschmelzen.

Die Geschenke für das Geburtstagskind waren gut durchdacht und praktisch: wie Geschenk Körbe mit erlesenen Delikatessen, von denen du noch lange zehren und eventuell Gäste bewirten kannst.

Viele Wegbegleiter machten dir die Freude ihres Kommens.



Allen voran deine Familie, Kollegen während deiner Studien- und Berufsjahre, Kreuzbundweggefährten die Freunde wurden und natürlich deine Motorrad-Gang.

Es gab Huldigungen und ehrliche Lobgesänge und einen preiswürdigen begeisternden Film über deine Fahrten mit Kluft und Helm und donnernden Motoren.

Und da sah ich dich, lieber Erich, ein glückliches Kind mit leuchtenden Augen und strahlendem Lachen.

Das sind Momente für die Ewigkeit.

Auch ich bin froh, dass ich dich ein Stück deines Weges begleiten darf .

Eva S.

Lieber Erich,

Im Namen des gesamten Vorstandes und der Bereichsleiter/innen möchten wir uns noch einmal herzlich für deine Einladung und diesen gelungenen Abend bei dir bedanken.

Bleib so wie du bist und uns als 1. Vorsitzender noch lange erhalten.

Tina Tetzlaff



MITGLIEDERVERSAMMLUNG



Nach mehrjähriger Pause trafen sich Mitglieder des Kreuzbund Diözesanverband Berlin e.V. wieder in den Räumen der „Berliner Hochschule für Technik“ zu ihrer Mitgliederversammlung.

Auf der Tagesordnung standen neben den erforderlichen Berichten des Vorstandes und der Arbeitsbereiche sowie des Finanzberichtes und Bericht der Kassenprüfer auch eine Ehrung. Nach der Pause sollte über eine Satzungsänderung und die Neufassung der Wahlordnungen abgestimmt werden.

Nach der Begrüßung durch den Diözesanvorsitzenden Erich Dober und dem geistlichen Wort von Bernhard Töpfer hörte die Versammlung das



Franz Kellermann

Grußwort von Franz Kellermann, stellvertretender Vorsitzender des Bundesverbandes, „Pate“ und lieber Freund des Berliner Kreuzbundes. Franz überbrachte die Grüße des Bundesvorstandes und wünschte der

Versammlung einen guten Verlauf und konstruktive Beratungen.

Nach dem Bericht des Vorstandes, der von Erich Dober vorgetragen wurde, folgte der Bericht über die Finanzen des Kreuzbundes von Petra Gerbert, die feststellen konnte, dass der Verband weiterhin finanziell gut aufgestellt ist. Sie bedankte sich bei allen Institutionen, die den Kreuzbund bei seiner wichtigen Arbeit finanziell unterstützen.

Nach dem Bericht der Kassenprüferin erfolgte auf deren Antrag die Entlastung des Vorstandes, bei einer Gegenstimme, durch die Versammlung.

Anschließend wurde Gabriele Jaeschke, aus der Gruppe Nauen, zur zweiten Kassenprüferin gewählt.

Bevor es dann in die Pause bei Kaffee und Kuchen ging, konnten Claudia Götze und Erich Dober Lothar Werwein aus Meyenburg für 30 Jahre Mitgliedschaft im Kreuzbund ehren.



Claudia Lothar Erich

Nach der Pause waren von den Anfangs 82 Mitgliedern (20,6 %) nur noch 77 anwesend.

Erich Dober erläuterte die 4 Kernpunkte der beabsichtigten Satzungsänderungen:

- Streichung der Abstinenzverpflichtung, dafür eine Zielvorstellung in der Präambel;
- Einführung der Briefwahl
- Zukünftig digitale Versammlungen abhalten zu können
- Neues Wahlverfahren für den Vorstand

Die anschließende Diskussion, insbesondere zu den Punkten 1 und 4 wurde leidenschaftlich, emotional und kontrovers geführt. Doch war die Debatte auch geprägt von Respekt und Sachlichkeit und es wurden keine Gräben aufgerissen.

Bei der Abstimmung wurde die Satzungsänderung mit sehr großer Mehrheit angenommen. Die neuen Wahlordnungen für den Vorstand und der Delegierten wurden einstimmig verabschiedet.

Mit dieser mutigen Entscheidung der anwesenden Mitglieder ist der Kreuzbund für die Zukunft sehr gut aufgestellt.

Erich bedankte sich bei der Versammlung und wünschte allen ein gutes Wochenende.

Klaus Noack

Info-Stände

Wie bereits auf der Seite der Termine angegeben, haben wir bis jetzt unsere Beteiligung an verschiedenen Veranstaltungen zugesagt. Auch hier suchen wir noch kräftige Unterstützung für die Info-Stände.

03.06.2023	11:00-16:00	Menschen mit und ohne Behinderung Märkisches Viertel Stand
21.06.2023	13:00-16:00	Selbsthilfemarkt St. Hedwig Kkh. Stand
24.06.2023	ab 10:00	Seniorenwoche Prenzlauer Allee Stand

Für Fußball Interessierte



In unregelmäßigen Abständen treffen wir uns in der „Tübi“ um gemeinsam im Vorstandszimmer Fußball zu schauen. Bis zu 14 Teilnehmer passen dort tatsächlich in 2er Reihen hinein. Wir haben es schon ausprobiert. Wir verabreden uns über unsere WhatsApp-Gruppe. Es wäre schön, wenn sich noch weitere Fußball-Fans bei Thorsten Walter unter ☎ 0173 602 88 76 melden.

Modenschau und Kleidertausch

Die im Herbst 2022 erstmalig durchgeführte Veranstaltung erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Nachdem am 01. April die Sommergarderobe ihre Besitzerinnen wechselte, steht am 21.10. um 14:00 Uhr der Kleidertausch für die Wintersachen an.

Rezept der Kulinarischen Weltreise aus Kroatien SARMA



Zutaten für 4 Portionen:

Für die Krautwickel:

- 1 Krautkopf
- 500 g Hackfleisch mit etwas Lammfleischanteil
- 50 g Reis
- 1 Zwiebel (klein gehackt)
- 2 Zehen Knoblauch (gehackt)
- 1 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 1/2 TL Tomatenmark (nach Geschmack)
- 1 Bund Petersilie (gehackt)
- 1 Schuss Essig
- Schmalz (oder Öl, zum Braten)
- Salz, Pfeffer, Sauerrahm (zum Garnieren)

Den Reis in reichlich Salzwasser nicht ganz weich kochen, abgießen und abtropfen lassen.

Zwiebel in heißem Schmalz oder Öl hell anschwitzen. Knoblauch zugeben, Paprikapulver einstreuen, kurz anrösten und mit einem Schuss Essig ablöschen, etwas Tomatenmark einrühren. Reis dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer sowie gehackter Petersilie abschmecken und abkühlen lassen. Mit Hackfleisch vermengen, gut durchmischen und nochmals kräftig würzen.

Die Krautblätter ablösen. Den verbliebenen Krautrest klein hacken und beiseite legen. Jeweils ein Krautblatt mit etwas Füllmasse belegen und zusammenrollen. Bei Bedarf mit Küchengarn zusammenbinden. Die Sarma in eine Bratenform mit gewürzter (Knoblauch, Zwiebeln) Tomatensauce und klein gehacktem Kraut legen und zugedeckt im heißen Backrohr bei ca. 170 °C eine Stunde garen. Vor dem Servieren mit etwas Sauerrahm garnieren.

Zu den Sarma passt weißes Fladenbrot.

DAS FREUT UNS BESONDERS



Liebes Redaktionsteam,

vielen Dank für diese umfangreiche Ausgabe so kurz vor Weihnachten mit so vielen Berichten zu Verbands- und Gruppenaktivitäten in unserem Kreuzbund.

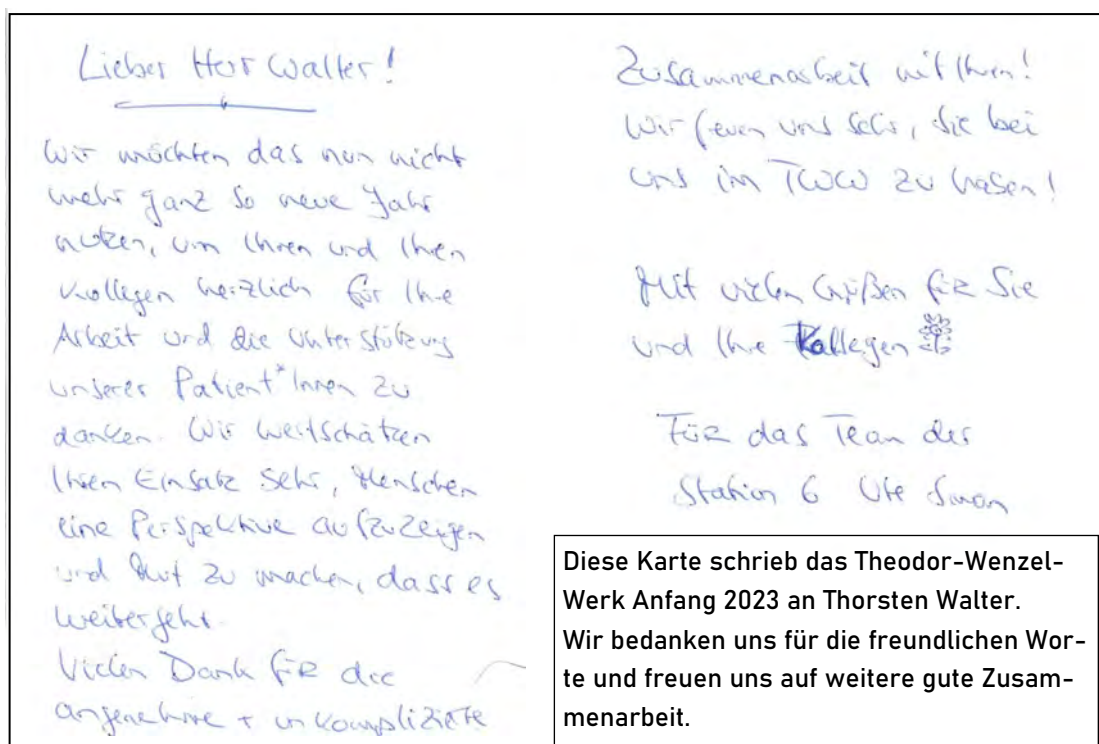
Ein Vorschlag für die kommenden Ausgaben: den Internet-Auftritt des Berliner Kreuzbundes dazu nutzen, um die Neugier auf das nächste Exemplar der Info-Zeitung zu steigern; das Titelblatt mit einer Übersicht der geplanten Themen veröffentlichen und den voraussichtlichen Erscheinungstermin nennen.

Die Mail an die Gruppenleitungen und Mitglieder (mit Newsletter-Abonnement) folgt dann noch, wenn feststeht, wann die Druckexemplare in der Geschäftsstelle zur Abholung ausliegen.

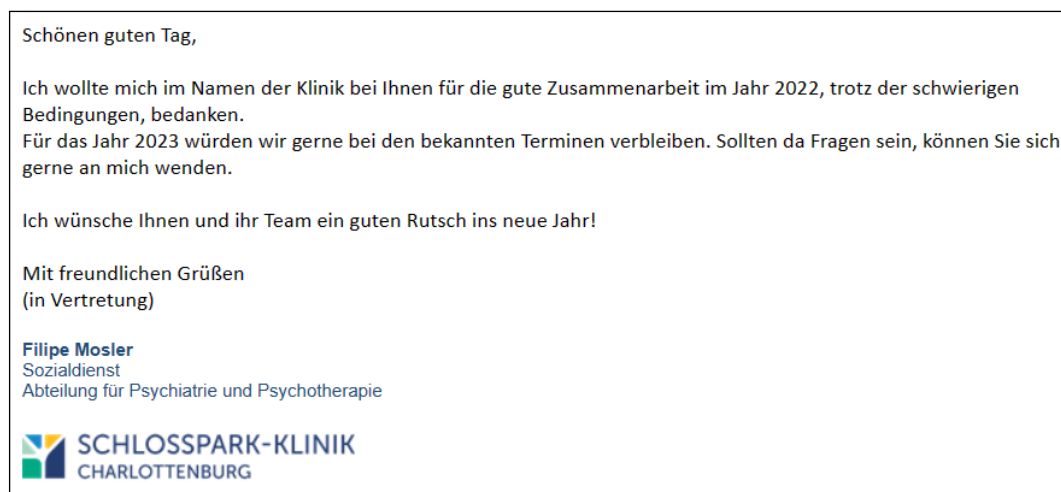
Ich finde, das Medium Internet kann noch intensiver für Zwecke der Verbreitung von Informationen und Ankündigungen genutzt werden.

Freundliche Grüße und gesegnete, besinnliche Weihnachtsfeiertage

Dirk Greiff, Joachim-Gottschalk-Weg



Diese Karte schrieb das Theodor-Wenzel-Werk Anfang 2023 an Thorsten Walter. Wir bedanken uns für die freundlichen Worte und freuen uns auf weitere gute Zusammenarbeit.





WIR BEGRÜSSEN UNSERE NEUEN MITGLIEDER

Wir begrüßen unsere neuen Weggefährten im Kreuzbund

Jürgen Manke zum 01.01.2023 Gruppe Kaulbachstraße



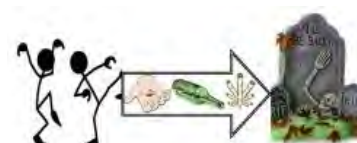
Peter Laggies zum 01.01.2023 Gruppe Schwyzer Straße

Anemone Lamm zum 01.01.2023 Gruppe Potsdam



Jörg Rudnicki zum 01.01.2023 Gruppe Flankenschanze

Stephan Zink zum 01.01.2023 Gruppe Junger Kreuzbund



Günther Patzig zum 01.02.2023 Gruppe Alt-Tegel

Dirk Jüttner zum 01.02.2023 Gruppe Joachim-Gottschalk-Weg



Friedhelm Klischke zum 01.03.2023 Gruppe Nauen



Annette Weidel zum 01.03.2023 Einzelmitglied



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

WIR GEDENKEN UNSERER VERSTORBENEN



Klaus Ziese	verstorben am 04.12.2022	Einzelmitglied
Johannes Hoffmann	verstorben am 01.01.2023	Gruppe Tübinger Straße
Jörg Schild	verstorben am 09.02.2023	Einzelmitglied
Ingrid Schulz	verstorben am 10.02.2023	Gruppe Grunewaldstraße
Joachim Schulze	verstorben am 21.03.2023	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-Brücke-Weg 15-19
13509 Berlin (Tegel)

www.glossmann-bestattungen.de



ZU GUTER LETZT

**KLEINE SCHRITTE
ZU GEHEN,
IST SCHON EIN
GROSSER SCHRITT.**