



KREUZBUND DIÖZESANVERBAND BERLIN E.V.

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

GEMEINSAM SUCHT ÜBERWINDEN

INFO

Info Ausgabe 92- August 2023

Der Kreuzbund Berlin Offen für jeden Süchtigen





IMPRESSUM UND INHALT

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 / Zu dieser Ausgabe	3
• Wahlen 2024	4
• Öffentlichkeitsarbeit	5-8
• Info-Stände	9
• 1. Tag der offenen Tür	10-11
• 30 Jahre INFO - Zeitung	11-13
• Interview mit Heidi Singer	14-15
• Klinikarbeit/ Klinikseminar	16
• Wir können nur Alkohol -oder?	17-20
• Alkoholfreie Geselligkeit	21-22
• Familienfreizeit, Himmelfahrt 2023	23
• Jubiläumskaffee	24
• Die Gruppe Brunowstraße	25
• Ehrung in der Grunewaldstraße	26
• Gruppenreise Frankfurt/Oder	27-28
• KB-Biker on Tour	29
• Dies & Das	30
• Aus der Wissenschaft	31-32
• Im Netz gefunden	32
• Rezept / Dies & Das	33
• Die neuen Mitglieder	34
• Gedenken unserer Verstorbenen	35
• Zu guter Letzt	36

**Redaktionsschluss für die Ausgabe 93
15. November 2023**

Wir danken der GKV
für ihre finanzielle Unterstützung,

Foto Titelseite:

Denkmal für die erste Homosexuelle Emanzipationsbewegung

Calla-Lilien-Skulptur in Regenbogenfarben zu Ehren des Initiators der ersten LGBTQ+-Bewegung Magnus Hirschfeld (1868-1935).

Magnus-Hirschfeld-Ufer, 10557 Berlin


Spitzenverband



TERMINE / ZU DIESER AUSGABE



Termine in den nächsten Monaten

13.09.2023	18:00 Uhr MV Förderverein Tübinger Straße 5
13.09.2023	19:00 Uhr Mittwochsrunde Tübinger Straße 5
13. - 15.10.2023	Seminar Glaubens- und Lebensfragen Kirchmöser
14.10.2023	SSHT der LBS Gierkezeile
20.10.2023	Fachtag der Caritas
27. - 29.10.2023	Ausschusssitzung Kirchmöser
07.11.2023	Kreuzbund Forum; 16:30 Uhr - Online
08.11.2023	18:00 Uhr Mittwochsrunde Tübinger Straße 5
10. - 12.11.2023	Seminar für Frauen Elstal
13. - 15.11.2023	DHS-Fachkonferenz Berlin-Adlershof
25.11.2023	Kulinarische Weltreise 17:00 Uhr, Tübinger Str. 5
05.12.2023	Kreuzbund Forum; 16:30 Uhr - Online
09.12.2023	Weihnachtsmarktfahrt nach Meißen
24.12.2023	16:00 Uhr Heiligabend im Kreuzbund, Tübinger Str.5
31.12.2023	Silvester im Kreuzbund Ort wird noch bekannt gegeben

Zu dieser Ausgabe

Liebe Leser und Leserinnen,

wir, das Redaktionsteam, haben uns wieder richtig ins Zeug gelegt, um euch wieder eine lesenswerte Zeitung anbieten zu können.

Die Info-Zeitung feiert 30-jährigen Geburtstag, was Grund genug ist, ein Interview mit einem Redaktionsmitglied der ersten Stunde, Heidi Singer, zu führen und euch einen bildlichen Überblick der Umschlagseiten der bisherigen 91 Ausgaben vorzustellen. Auch daran wird deutlich wie sich die Zeitung verändert hat.

Ein weiterer Schwerpunkt dieser Ausgabe ist das Thema Öffentlichkeitsarbeit in seiner ganzen Vielfalt. Angefangen von den üblichen Info-Ständen über Klinikarbeit, Internet und Veranstaltungen, wie den 1. „Tag der offenen Tür“ für Vertreter der Suchtselbsthilfe wie Beratungsstellen, Mitarbeiter der Landesstelle, Caritas und Personen aus der Politik.

Auch Berichte von Seminaren und Gruppenaktivitäten kommen nicht zu kurz und die Vorstandswahlen werfen ihren Schatten voraus.

In diesem Jahr gibt es für unseren Kreuzbund noch ein weiteres Jubiläum.



Im November vor 60 Jahren wurde der Kreuzbund nach dem Krieg in Berlin wieder gegründet.

Wir, die Redaktion, möchten das zum Anlass nehmen euch, die Leser, zu bitten uns zu schreiben, was ihr mit dem Kreuzbund in den zurückliegenden Jahren, Monaten oder vielleicht auch nur erst Wochen erlebt hat. Was ist so wichtig und hilfreich in der Selbsthilfe, dass ich noch nach Jahren regelmäßig die Gruppe besuche bzw. dem Kreuzbund auch ohne Gruppenbesuch die Treue halte? Wie haben mir am Anfang der Abstinenz die Gruppenbesuche geholfen, diesen Weg zu gehen? Wie hilfreich ist für mich als Angehöriger die Gruppenarbeit im Kreuzbund?

Schreibt uns eure Gedanken auch schon vor dem Redaktionsschluss.

Herzliche Grüße euer Redaktionsteam

Vorstandswahlen 2024

Es ist wieder mal so weit, dass der Vorstand neu gewählt werden muss.

Doch diesmal ist es anders als bei den zurückliegenden Wahlen. Erstmals haben die Mitglieder die Möglichkeit, ihre Stimme auch per Briefwahl abzugeben. Dies ist durch die Satzungsänderung vom 18. März 2023 ermöglicht worden.

Neben dem Vorstand werden auch die Delegierten für die Bundesdelegiertenversammlung und die Kassenprüfer gewählt.

Alle, die sich für eines der Ämter interessieren, müssen ihre Kandidatur bis spätestens 10 Wochen vor der Wahl gegenüber dem Verein (Vorstand) bekannt gegeben haben.

Wer kann kandidieren?

Kandidieren können nur Mitglieder des Kreuzbund Diözesanverband Berlin e.V.

Was wird von den Kandidaten erwartet?

Für den Vorstand:

- Interesse an der Verbandsarbeit
- Teilnahme an möglichst allen Vorstandssitzungen
- Teilnahme an möglichst allen Mittwochsrunden
- Teilnahme an der Ausschusssitzung
- Ansprechpartner für die Verbandsmitglieder
- Repräsentation des Vereins in der „Öffentlichkeit“
- Bereitschaft zur Gremienarbeit, Vertretung des Kreuzbundes bei den Landesstellen, der Caritas, bei Arbeitsgruppen anderer Institutionen usw.
- Teilnahme an Fachtagen diverser Einrichtungen
- Übernahme eines Arbeitsbereiches und den damit verbundenen Arbeiten
- Teamfähigkeit / Übernahme von Vertretungen

Bundesdelegierte:

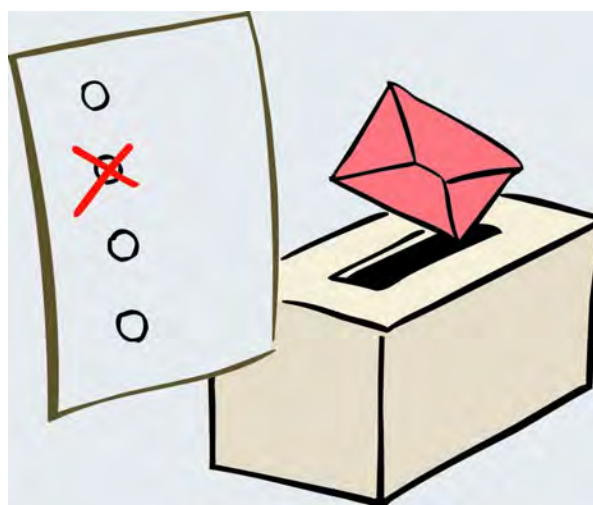
- Interesse an der Verbandsarbeit
- Teilnahme an der jährlichen Bundesdelegiertenversammlung (3 Tage)

- Teilnahme an der Ausschusssitzung
- Ggf. Teilnahme an einer Vorstandssitzung

Kassenprüfer:

- Erwünscht ist Erfahrung im Rechnungswesen
- Durchführen der Kassenprüfung des Verbandes, 2mal im Jahr ca. 2 – 5 Stunden
- Abgabe des Berichts der Kassenprüfer bei der Mitgliederversammlung
- Kenntnis der satzungsgemäßen Aufgaben des Kreuzbundes

Ab sofort könnt ihr eure Interesse, besser noch eure Kandidatur für eines der Ämter gegenüber dem Vorstand bekannt geben. Wenn ihr Fragen zu den damit verbundenen Aufgaben und dem damit verbundenen zeitlichen Aufwand habt, könnt ihr mit jedem Vorstandsmitglied sprechen. Wir sind alle bereit, euch bei eurer Entscheidung zu beraten und zu unterstützen.



Ach und noch eins: Wer sich für die Briefwahl entschieden hat, weil er/sie sich nicht sicher ist, ob eine Teilnahme an der Mitgliederversammlung möglich sein wird, kann und soll selbstverständlich an der Versammlung teilnehmen. Denn eine Mitgliederversammlung ist mehr als sich nur die Berichte anzuhören und den Vorstand zu wählen. Es ist eine Möglichkeit der Begegnung und alte Freunde wiederzusehen sowie neue Menschen kennen zu lernen.

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT



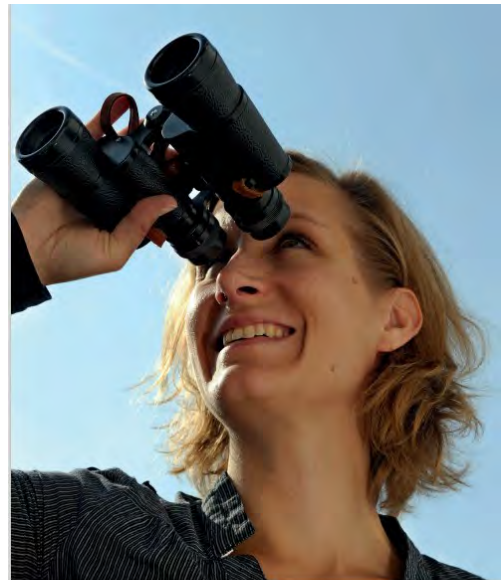
Die 92. Ausgabe der Info-Zeitung steht unter dem Thema:

Öffentlichkeitsarbeit



Arbeitsmittel für die Öffentlichkeitsarbeit

Vom Bundesverband gibt es Unterstützung, den aktualisierten Leitfaden für Öffentlichkeitsarbeit, der die meisten auftretenden Fragen unkompliziert beantwortet.



Sucht-Selbsthilfe im Blick
Ein Leitfaden zur Öffentlichkeitsarbeit



Was ist Öffentlichkeitsarbeit?

Öffentlichkeitsarbeit ist die Präsentation unseres Vereins nach außen.

Sie ist in neun Aufgabenbereiche unterteilt. Welche das sind, wird auf den folgenden Seiten erklärt.

Das Ziel unserer Öffentlichkeitsarbeit ist es, die Außenwirkung des Vereins zu gestalten und so zu beeinflussen, dass die Botschaft der Sucht-Selbsthilfe mit den Besonderheiten des KREUZBUND authentisch dargestellt wird und unsere unterschiedlichen Zielgruppen erreicht.

Mindestens eine Multiplikatorenentagung für die Arbeitsbereichsleiter, sowie Online-Meetings zum gegenseitigen Austausch werden ebenfalls angeboten.

An Print-Medien stehen uns diverse Flyer zur Verfügung, auch werden Giveaways bereitgestellt.

Wir, der Diözesanverband Berlin, stellen den START-UP Flyer und die Broschüre „Selbsthilfe - wie geht das“, unsere „Grünen Listen“ und das jährliche Veranstaltungsheft zur Verfügung.

Wir bieten 2024 erstmalig einen Workshop für Öffentlichkeitsarbeit an und stehen immer mit Rat und Tat zur Seite.



Öffentlichkeitsarbeit im DV Berlin



Soziale Netzwerkarbeit:

Netzwerkarbeit können wir alle leisten, auch dann, wenn wir keinen besonderen Einsatz zeigen. Schon das Sprechen über und das Erwähnen unseres Verbandes im Alltag, im Bekanntenkreis und bei Ärzten gehört dazu und vergrößert unseren Bekanntheitsgrad.



Die Pflege von Kontakten und die Zusammenarbeit mit anderen Vereinen, Verbänden, Beratungsstellen, Kliniken und Kooperationspartnern zählt genauso zur Netzwerkarbeit, wie die Akquise zum Knüpfen neuer Beziehungen.

Wenn Du gerne Kontakte pflegst, du Freude daran hast, dich mit anderen Menschen zu unterhalten, offen auf Andere zugehst und dich nicht scheust, Termine wahr zu nehmen, freut sich unser Team auf deine Unterstützung.

Vorstellung der Sucht-Selbsthilfe in den Kliniken und Beratungsstellen:

Wir stellen in vielen Kliniken und Beratungsstellen in Berlin und dem Land Brandenburg sowie Mecklenburg-Vorpommern meist im Team und einem wöchentlichen, 14-tägigen oder monatlichen Turnus vor, so dass ein Team maximal einmal im Monat die Klinik aufsucht. In erster Linie informieren wir die Patienten über die Sucht-Selbsthilfe und dann über unseren Verband.

Vor Beginn sprechen wir uns im Team kurz ab. In der Vorstellung wird erklärt, wie wir in den Gruppen arbeiten, versuchen mit den Patienten in das Gespräch zu kommen und können im besten Fall die Vorstellung wie ein Gruppenstunde abhalten. Das Wichtigste ist, auf die Patienten einzugehen. Nach der Verabschiedung ziehen wir ein kurzes Fazit, damit Niemand von uns mit einem unguuten Gefühl nach Hause geht.

Erforderlich sind hier Teamgeist, Empathie, ein wenig Grundwissen über unseren Verband sowie Redegewandtheit. Es ist völlig in Ordnung, wenn ihr einmal aus dem Konzept kommt, denn wir haben kein Konzept. Jede Vorstellung verläuft ganz individuell.

Ein jährlich stattfindendes Klinikseminar, der Kliniksonntag, der zum Austausch unter den Vorstellenden dient und diverses Informationsmaterial sowie immer aktuelle Gruppenlisten erleichtern uns die Arbeit.



ÖFFENTLICHKEITSARBEIT



Start-Up:

Der Gesprächskreis für Unentschlossene

Unser Start-Up im Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum im Haus 17 findet jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 18:30-20:30 Uhr im Café Insel statt. Hier sind Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen und Angehörige zu einem zwanglosen Austausch eingeladen, die sich noch nicht sicher sind, ob Sucht-Selbsthilfe die richtige Unterstützung für sie ist, die den Kreuzbund näher kennenlernen möchten oder den Gesprächskreis während der Entgiftung oder Therapie nutzen. Wir leiten die Gesprächsrunde und je mehr von „uns“ den Kreis unterstützen, umso mehr Informationen können die Besucher mitnehmen.



Flyer und Broschüren

Einige unserer Flyer und Broschüren werden von uns selbst gestaltet und müssen in gewissen Abständen aktualisiert werden.

Neue Print-Medien müssen gestaltet und deren Inhalte formuliert werden. So planen wir augenblicklich einen Flyer für unsere Gruppenbesucher zur Mitgliedschaft.

Auch eine Info-Karte oder Flyer für die Arztpraxen sind angedacht. Diese müssen nicht nur entworfen und gedruckt, sondern auch an die Praxen verteilt werden.

Wer Inspirationen, Anregungen oder Zeit und Lust hat, ist in unserem Team herzlich willkommen.

Die INFO- Zeitung



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

GEMEINSAM SUCHT ÜBERWINDEN

INFO

Info Ausgabe 92- August 2023

Die INFO ist für unsere Mitglieder gedacht, wird aber auch regelmäßig an den Ständen mit ausgelegt.

Sie spiegelt das Verbandsleben in Schrift und Bild wieder und wir freuen und über jeden eingesandten Bericht sehr.

Im Augenblick sind wir ein vierköpfiges Redaktionsteam, dass sehr auf Verstärkung durch eure Mitarbeit hofft. Unterstützt uns bei der Redaktionsarbeit, schreibt Artikel über das Gruppengeschehen und eure Erlebnisse, damit unsere INFO weiterhin so informativ, attraktiv und bunt bleibt.

Pressearbeit

Presseartikel und Interviews erfolgen bisher auf Anfrage. Schön wäre es aber, wenn wir die Kapazitäten hätten, uns selbst an Redaktionen zu wenden, um über die Arbeit des Kreuzbundes in Berlin, Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern zu berichten.

In einigen lokalen Blättern sind wir mit unseren Standorten und Ansprechpartnern bereits vertreten, diese müssten regelmäßig überprüft und aktualisiert werden. Wer Lust dazu hat, meldet euch bei uns.

Digitalisierung

Sie ist von Klaus Noack. Hierzu gehört nicht nur die Pflege unseres Internet-Auftritts, sondern auch die Veröffentlichung in den sozialen Medien. Ein riesiges Aufgabengebiet, das die Zusammenarbeit eines Teams erfordert. Wer hat Spaß an der Medienarbeit und Lust, Klaus zu unterstützen?

DER
KREUZBUND BERLIN

Info- Stände

Mit unseren Ständen präsentieren wir uns auf externen Veranstaltungen einer breiten Öffentlichkeit. Wir informieren über die Sucht-Selbsthilfe, stehen beratend Rede und Antwort und halten Informationsmaterial bereit.



Wir bieten, sofern es die Platzverhältnisse erlauben, einen Rauschbrillenparcours mit unterschiedlichen Brillen an, bei dem die Besucher die Auswirkungen von Blutalkohol bzw. Cannabis nüchtern erleben können. Das Durchlaufen des aufgebauten Parcours zeigt auf, wie selbst einfache Alltagshandlungen (z.B. Geradeauslaufen, das Aufheben von Münzen oder das Öffnen eines Schlosses mit einem Schlüssel) zu großen Herausforderungen werden können. Während der Durchführung und Reflexion des Erlebten werden die Teilnehmenden für einen verantwortungsbewussten Umgang mit Rauschmitteln sensibilisiert.



Wer Spaß daran hat, den Kreuzbund einem breiten Publikum zu repräsentieren, Ideen für die Standgestaltung einbringt und ein bisschen Zeit opfern kann, ist in unserem Team herzlich willkommen.

Veranstaltungen:

Bei Veranstaltungen, wie zum Beispiel unserem „Tag der offenen Tür“, zu dem wir Gäste aus dem Gesundheitswesen, der Politik und unsere Kooperationspartner geladen hatten, repräsentieren wir das Angebot des Kreuzbundes mit all seinen Facetten.



Wir führen informative Gespräche und lernen die Menschen, mit denen wir zusammenarbeiten persönlich näher kennen.



Hier benötigen wir nicht nur jede helfende Hand zum Auf- und Abbau, sondern im Vorlauf auch eure Ideen und Mithilfe in der Planung und Durchführung. Während des Events freuen wir uns über eure Präsenz, besonders dann, wenn ihr auch mit Rat und Tat zur Verfügung stehen könnt.

Also lasst eurer Kreativität freien Lauf, bringt eine neue Sichtweise in unser Team und lasst uns gemeinsam neue Events planen und durchführen.

Tina Tetzlaff, Bereich Öffentlichkeitsarbeit

INFO-STÄNDE



Info-Stände

Am Samstag den 03.06.2023 waren wir von 11:00-16:00 Uhr mit einem Stand im Märkischen Viertel auf der dreißigjährigen Jubiläumsveranstaltung des Reinickendorfer Bezirksamts zum Thema „Menschen mit und ohne Behinderung“ vertreten.

Während ich mit Hund und Mann in der Bahn saß und meinem wohlverdienten Urlaub entgegen fuhr, haben Andrea, Anke und Michael, Edith, Eva, Lutz, Olaf und weitere Kreuzbundmitglieder, die spontan vorbei kamen, unseren Verein präsentiert.



Im Angebot hatten wir Flyer, Informationsmaterial, Giveaways und unseren Rauschbrillenparcours. Unsere Weggefährtinnen und Weggefährten standen für Information und Beratung zur Verfügung und konnten gute Gespräche führen. .



Zurück aus dem Urlaub, folgte sogleich die nächste Veranstaltung und so trafen sich Olaf, Edith und ich am 21. Juni von 13:00 - 16:00 Uhr im St. Hedwig-Krankenhaus zum „Markt der Möglichkeiten“ in Berlin Mitte.

Der Austausch unter den ausstellenden Vereinen und Institutionen war rege und sehr informativ. Auch wurden wir ganz liebevoll mit Wasser, frischem Obst und kleinen Naschereien versorgt, nur war das Interesse der Patienten aus der Klinik und weiterer Besucher an allen Ständen sehr gering. Von dort ging es für mich dann weiter in die Tübinger zur Vorstandssitzung.

Folgende Veranstaltungen stehen für unsere Standbetreuung in diesem Jahr noch an:

23.09.2023 11:00-16:30 Uhr
Soziales, Gesundes und Internationales
Spandau
auf dem Marktplatz der Spandauer Altstadt

*

14.10.2023 10:00-16:00 Uhr
Kriminalgericht Moabit
Turmstraße 91, 10559 Berlin

*

14.10.2023 11:00-17:00 Uhr
Sucht-Selbst-Hilfe-Tag
der Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.
unter dem Motto: Leben ohne Sucht...
leben mit der Suchtselbsthilfe
Oberstufenzentrum Kraftfahrzeugtechnik
Gierkeplatz 1 + 3, 10585 Berlin

*

Wie immer hoffen wir auf zahlreiche Unterstützung durch euch und sehen den kommenden Veranstaltungen gespannt entgegen.

Tina Tetzlaff

1. TAG DER OFFENEN TÜR

Tag der offenen Tür

Die erste Veranstaltung dieser Art, die wir in diesem Rahmen durchgeführt haben. Im Nachhinein sind die Gefühle sehr gemischt.

Wir haben Monate lang an den Vorbereitungen gearbeitet. Uns Gedanken gemacht, wie wir unseren Verband mit all seinen Arbeitsbereichen überzeugend präsentieren können, haben über 200 Mails herausgesucht und verschickt, überlegt, wie wir die Besucher beköstigen werden und Vieles mehr.

Als die Einladungen verschickt waren, haben wir eine große Resonanz erwartet. Nein, die Rückmeldungen kamen sehr spärlich und die erste Enttäuschung zeigte sich bei uns. Wir, der Kreuzbund, und nur wenige zeigten Interesse an uns. Aber wir ließen uns nicht beirren, planten weiter, schickten Erinnerungsmails raus und bereiteten die Ausstellungstafeln vor.



Es war viel Arbeit, die wir zu bewältigen hatten, und es hat sich wieder einmal gezeigt, dass Weggefährten zusammen halten und gemeinsam Etwas bewirken können.

Am Vormittag bereiteten wir in echter Teamwork das Bistro vor, bauten die Tafeln auf, die Männergruppe brachte selbstgebackene Kekse mit und die Kreativgruppe, bestückte einen bunten Tisch.

Auch das Essen wurde pünktlich geliefert und sehr dekorativ präsentiert.



Nun warteten wir auf Besucher. Sie kamen, zwar nicht in Scharen, aber Diejenigen, die uns besuchten, waren die Richtigen. Sie waren interessiert an unserer Arbeit, haben sich erkundigt und haben gute Gespräche mit den jeweiligen Bereichsleitern geführt.



Cornelia Piekarski
Vorsitzende Caritas Berlin

Michael Bleiß Erich Dober
Vorsitzender KB-Berlin



1. TAG DER OFFENEN TÜR



Rückblickend können wir sagen, dass unser erster „Tag der offenen Tür“ von allen Seiten positiv aufgenommen wurde und wir den Kreuzbund ein wenig mehr in die Öffentlichkeit rücken konnten.



Unter anderem haben sich Kliniken, in denen wir erst seit kurzer Zeit vorstellen, und die Caritas über unsere Angebote informiert. Auch die Trockenpresse hat über uns berichtet und so werden wir diesen Tag in einem der nächsten Jahre auch erneut ausrichten.



Bericht über den Tag der offenen Tür: Tina Tetzlaff

Die Info-Zeitung hat runden Geburtstag

Vor 30 Jahren beschlossen einige engagierte Kreuzbundfreunde eine Info-Zeitung ins Leben zu rufen.

Es war ja eine aufregende Zeit. Die Mauer ist im November 1989 gefallen. In Berlin, Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern entstanden neue Kreuzbundgruppen.

Am 20. Mai 1993 war es so weit. Die erste Ausgabe der Kreuzbund-Info im Diözesanverband Berlin e.V. ist erschienen, zwar noch etwas bescheiden in der Aufmachung, aber schon mit vielen interessanten Artikeln und Informationen aus den Gruppen für die Gruppen.

Die anfänglichen Unkenrufe (brauchen wir überhaupt eine Zeitung, kann sie sich halten?) verstummten bald. Die Redaktionsteams wechselten mehrmals. Jedes Team brachte neue Anregungen und eigene Vorstellungen ein.

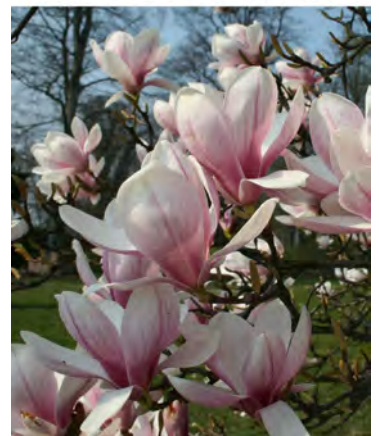
Im Laufe der Jahre hat sich die Info-Zeitung aus dem nicht ganz hässlichen Entlein zu einem stolzen Schwan gemauert.

Immer wieder begeistern die interessanten Berichte aus den Gruppen, die Interviews, Berichte über Seminare, Informationen über Veranstaltungen und vieles mehr.

Ich wünsche dem gesamten Team für die nächsten Jahre viel Freude bei der vielfältigen Arbeit, immer nette und zufriedene Leser.

Renate

Kruppe Kaulbachstraße





30-JAHRE INFO-ZEITUNG



30-JAHRE INFO-ZEITUNG



Interview mit Heidi Singer - Urgestein aus der INFO Redaktion



Claudia und ich trafen uns am 14.08.2023, um mit Heidi Singer das Interview zu 30 Jahren INFO zu machen. Bewaffnet mit einem kleinen Blumenstrauß suchten wir Heidi auf und wurden ganz freundlich von ihr empfangen.

Ein liebevoll gedeckter Tisch, mit herrlichem Pflaumen- und Apfelkuchen, Schlagsahne und Kaffee erwartete uns.

Nach einer anfänglichen Plauderei über Vergangenes und heute, wobei wir den Kuchen verspeist hatten, gingen wir zum Thema unseres eigentlichen Besuches über und führten das folgende Interview mit Heidi.



Du hast für den Kreuzbund immer viel Einsatz gezeigt, warst im Vorstand und hast im Redaktionsteam mitgearbeitet und bist auch heute noch bei Veranstaltungen präsent.

Die INFO gibt es seit 30 Jahren, also seit 1993. Von Anfang an, war dein Mann Werner bei der INFO dabei.

War einer von euch beiden der Initiator oder wie ist der Gedanke zur Verbandszeitung entstanden?

Herbert und Hannelore, wir waren ja zusammen in einer Gruppe und da kam das Gespräch auf und Werner hat mitgemacht. Und dann war da gleich der kleine Peter, Peter Voss, mit dabei. Es waren noch eine Redakteurin mit dabei und Rosi Reckin. Das war der Stamm. Als Rosi raus ging, bin ich reingegangen.

Du hast in den Jahren 1995-1999 an den Ausgaben 5-24 und von 2007-2008 an den Ausgaben 54-59 mitgearbeitet.

Was waren damals deine Aufgaben?

Ich habe die Rezeptseite gemacht.

Gibt es besondere Momente, an die du dich erinnern kannst?

Dieser Gruppenzusammenhalt. Wir haben uns immer in einer Wohnung, in einem Garten oder sonst wo getroffen und dann wurden die Artikel alle ausgelegt und es wurde besprochen, was wohin kommt und Peter hat es dann am Computer geschrieben. Dann wurde Korrektur gelesen. Da hatte er es einmal vergessen, die Korrektur zu speichern und sie wurde mit all den Fehlern gedruckt. Wir hatten da so einen Experten, der setzte sich dann oben, das war noch in der Rosa-Luxemburg-Straße, hin und hat erst einmal durchgeblättert wo Fehler sind. Am Liebsten hätte er den Rotstift genommen. Das war der Eisenbahnmann, der stundenlang über Eisenbahnen erzählt hat, Karl-Heinz Ohme aus Kloster Lehnin. Da war der so scharf drauf, das glaubt ihr gar nicht. Bernd Woiczikowski war noch zu Anfang mit dabei, der stand auch voll hinter der Zeitung. Der war dann später im Vorstand. Was ich natürlich toll fand, wir waren

vorstandsfrei und haben keine Artikel vom Vorstand genommen. Daran haben wir uns strikt gehalten. Auch heute musst du, wie früher, die Leute ansprechen, nicht wir suchen, wir brauchen, du musst sagen, hast du nicht Lust, was zu schreiben, anders geht das nicht. Grußwort vom Vorstand ja, aber es hieß ja „Aus den Gruppen - für die Gruppen“, aber das stimmt ja jetzt nicht mehr, es ist ja sehr vorstands-lastig geworden, das Ganze. Das Geschehen war ja auch damals anders, nicht wahr? So wie du die Leute begleitet hast zu Seminaren. Erzähl mal in der Gruppe wie das Seminar war, hast die anderen damit neugierig gemacht. Das ist doch heute gar nicht mehr.

Weshalb hast du, habt ihr beide 1999 aufgehört?

Da bin ich in den Vorstand gegangen und habe auch noch gearbeitet. Da war mir das Ganze zu viel.

Ab 2007 hat ein völlig neues Team die INFO gestaltet. War das der Grund für dich, nach 8 Jahren wieder für die INFO aktiv zu werden?

Ich wurde angesprochen, „Hast du nicht Lust wieder mitzumachen“, weil wir kein Redaktionsteam hatten und nicht wussten, wie es weiter gehen sollte.

Hattest du die gleichen Aufgaben?

Ich habe mich um Rezeptseiten gekümmert, was mir sehr viel Freude bereitete oder mal über ein Seminar berichtet. Ich habe ja auch viel in der Öffentlichkeitsarbeit gemacht damals zusammen mit Evi Scholz und Herrn Hans-Dieter Büchner in der Verwaltung des Bundestages. Das war ja auch sehr zeitaufwendig. Bis 2008 war ich im Vorstand und solange war es für mich verpflichtend, dass ich auch regelmäßig meine Gruppe besuche und als ich dann nicht mehr im Vorstand war, bin ich auch nicht mehr zur Gruppe gegangen.

In wieweit hat sich die Info in den Jahren „deiner Pause“ verändert und warum hast du deine Beteiligung nach gut einem Jahr wieder eingestellt?

Wir waren ein ganz neues Team, der Teamgeist fehlte und es war halt nicht mehr so wie früher. Deshalb habe ich auch nach einem Jahr wieder aufgehört.

Nun sind 15 Jahre vergangen. Wie beurteilst du unsere INFO in ihrer jetzigen Form?

Ist Top, stellt was dar. Mit der jetzigen Zeitung bin ich sehr zufrieden. Alles in Allem eine runde Sache. Die Aufmachung, die interessanten Berichte, nicht nur aus den Gruppen, sondern auch Artikel aus der Presse und Wissenschaft finde ich gut. Muss ja auch irgendwas drinstehen.

War ja damals nur mit einfachen Mitteln von uns gemacht. Die INFO ist jetzt sehr interessant, sind ja die unterschiedlichsten Themen drin.

Ich hatte es ja damals auch so gemacht, dass ich die, die ich von Seminaren kannte und wusste die können gut reden, immer direkt angesprochen habe und gefragt ob sie Interesse haben, was zu schreiben, sonst kommt nichts.

Früher war im Allgemeinen auch die Ansprache von den Standortverantwortlichen ganz anders. Ich bin ja bei Karla Loosen groß geworden, „Du kommst mal jetzt mit zum Frauen-Seminar“. Du wurdest gar nicht groß gefragt. Oder mit dem Vorlesen: Nicht alle Verantwortlichen lesen die Post korrekt vor, „Ach, das interessiert euch sowieso nicht“.

Liebe Heidi vielen Dank, dass du dir die Zeit für das Interview genommen und uns so lieb bewirtet hast.

Tina Tetzlaff und Claudia Götze





Vorstellung der Sucht-Selbsthilfe in den Kliniken und Einrichtungen

Meine damaligen Gruppenfreunde, Tina und Olaf, gaben sich viel Mühe, mich zu überzeugen, doch einfach mal mit in die Klinik zu gehen. Ich konnte mit dem Begriff "Klinikarbeit" damals nicht viel anfangen. Na gut, dachte ich, angucken kannst es Dir ja mal. Nun saß ich da, zwischen Tina und Thorsten und hörte gespannt zu.

Mir fiel ein, als ich damals wegen meiner Depression in einer Klinik war, dass sich auch Selbsthilfegruppen vorgestellt hatten. Ich vertrat damals noch die Meinung "Ich habe mit mir genug zu tun, und muss mir nicht noch das Elend von Anderen anhören."

Mittlerweile sind diese Klinikvorstellungen zu einem schönen Ritual für mich geworden. Das liegt natürlich auch an meinem Weggefährten Olaf, wir sind mittlerweile zu einem guten Team zusammengewachsen.

Jede Vorstellung ist anders. Mal wird viel geredet, gefragt, auch diskutiert. Mal ist es ruhig, man muss die Patienten quasi auffordern, zu reden. Es gibt auch Patienten, die uns nach der Vorstellung um den Hals fallen. Sie sagen, im Kreuzbund endlich einen Verein gefunden zu haben, der zu ihnen passt. Ob sie später in einer Gruppe auftauchen, ist eine ganz andere Sache.

Ich mache das für mein Seelenheil. All diese Patienten, wie sie dort sitzen, sind einen Schritt weiter, als es mein Vater jemals war. In den 20 Jahren, die ich ihn und seine Krankheit erlebte, gab es einen einzigen Moment, indem er, ganz leise und wohl eher zu sich selber als zu mir, sagte, dass er eventuell ein Problem mit Alkohol hätte.

Nie wieder wurde das Thema erneut angesprochen. Im Gegenteil, über einen Bekannten, der den Weg in eine Selbsthilfegruppe gefunden hatte, wurde nur abfällig gelacht.

Wenn nur eine Person bei diesen Vorstellungen den Weg später zum Kreuzbund findet, ist viel erreicht. Und deswegen werde ich weitermachen.

Ich möchte allen Weggefährten für den Austausch danken, ob nun bei den Kliniksonntagen, bei den Klinikseminaren oder auch immer wieder zwischendurch. Alle haben immer ein offenes Ohr, einen Rat oder ein beruhigendes Wort, wenn mal etwas nicht so läuft wie geplant.

Bis ganz bald, Eure Weggefährtin Andrea

Klinikseminar vom 19.5.-21.5.23

Der Seddiner See ist ein schöner Veranstaltungsort für Seminare.

Dieses altbewährte Seminar mit Leben zu gestalten, ist eine Herausforderung, zumal die Kliniken und die Vorsteller dieselben bleiben. Wie immer wurden Erfahrungen, Erlebnisse ausgetauscht und interessierten Weggefährten die positiven Aspekte einer Vorstellung nähergebracht. Ich glaube, von negativen Erfahrungen hat kaum jemand berichtet.

Die Zusammenarbeit mit den Kliniken ist gut. Die 'tüchtigen' Vorsteller geben bei ihrer Arbeit Alles, vielen Dank an dieser Stelle und es können ruhig Leute noch dazu kommen.

In den Pausen und an den Abenden wurde sich rege ausgetauscht. Unsere Teilnehmer, 19 an der Zahl, waren eine bunte Truppe aus den Berliner Gruppen sowie aus Perleberg und Frankfurt /Oder. Interessant zu hören, was da so los ist.

Gearbeitet wurde im Plenum und am Samstag in zwei Kleingruppen, die Tina und ich begleitet haben. Für mich war es ein gelungenes Wochenende. Ich werde weiterhin versuchen, das Klientel in den Kliniken von der zufriedenen Abstinenz zu überzeugen, mit eurer Unterstützung hoffe ich.

Der nächste Termin ist der Kliniksonntag. Meldet euch und wir werden eine gute Zeit miteinander verbringen.

Thorsten Walter
Bereichsleiter Klinikarbeit

WIR KÖNNEN NUR ALKOHOL - ODER?



Wir können nur Alkohol – oder doch mehr?

Öffnung für andere Suchtformen und andere Lebenswelten – eine Frage der Haltung.

Wenn heutzutage Weggefährten die Suchtselbsthilfe in Kliniken oder anderen Einrichtungen vorstellen, treffen sie immer häufiger auf eine Gruppe von Menschen, die die unterschiedlichsten Substanzen konsumieren, darunter sicherlich auch Alkohol als die einzige legale Droge. Auch Menschen, die mehrere verschiedene Substanzen gleichzeitig oder im Wechsel konsumieren, sind heute eher die Regel als die Ausnahme.

Das hat die Suchtselbsthilfe und auch der Kreuzbund schon vor einigen Jahren realisiert und spiegelt sich auch seit 1992 im Untertitel unseres Verbandes wider. Aus dem „Kreuzbund, Verband abstinenter Katholiken, Landesverband Berlin e.V.“ wurde der „Kreuzbund Diözesanverband Berlin e.V. – Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige“.

Doch in den Folgejahren wurde noch immer von Selbsthilfegruppen für Alkoholiker gesprochen. Selbst heute noch ist dies, nicht nur vereinzelt, zu hören.

Das war die Ausgangslage dafür, dass in den vergangenen 10 Jahren schon sieben Mal ein Seminar zum Thema „Andere Suchtformen“ angeboten wurde. Ziel all dieser Seminare war und ist es, sich unter anderem über andere Suchtstoffe und deren Wirkungen zu informieren und herauszufinden, was es an Verbindendem oder auch Trennendem mit Menschen gibt, die andere Substanzen konsumieren.

So auch in diesem Jahr im Juli in der Heimvolkshochschule Seddiner See mit Martina Arndt-Ickert.

An diesem Wochenende ging es nicht um Stoffkunde, sondern vielmehr darum, was wir im Kreuzbund dafür tun können, damit sich Menschen mit anderen Konsummustern bei uns zu Hause fühlen.

Hier der Ausschreibungstext der Seminareinladung:

Abhängigkeit von Alkohol ist für viele Menschen in der Suchtselbsthilfe das verbindende Thema. Wie können wir uns im Kreuzbund öffnen für andere Sucht- und Konsumformen und damit auch für andere Lebenswelten? Was ist notwendig in Zukunft, damit unsere Suchtselbsthilfegruppen auch für abhängige Menschen anderer Suchtformen oder mit Komorbiditäten attraktiv sind? Welche Haltungen bewirken, dass sie sich eingeladen fühlen und of-

fen über ihre Themen reden können?

In diesem Seminar geht es nicht um Wissensvermittlung zu Substanzen und Verhaltensabhängigkeiten, sondern um die gemeinsame Auseinandersetzung mit Haltungen und die Entwicklung von Strategien.

Nach der Vorstellungsrunde und der Frage nach den Erwartungen der Teilnehmenden stellte sich heraus, dass nicht alle diesen Text bis zu Ende gelesen hatten, so dass es für Martina eine Herausforderung war, alle an das Thema so heranzuführen, dass niemand das Gefühl hatte, etwas verpasst zu haben.

Die Erwartungen der Teilnehmenden:

- Kreuzbundgruppen öffnen und süchtigen Menschen „Heimat geben“
- Eigene Grenzen im Umgang mit anderen Suchtformen
- Klinikarbeit
- Fortsetzung vom letzten Jahr
- Wissen/Infos über neue Suchtformen, Umgang, Auswirkungen, Verhaltensweisen
- Wie komme ich in Kontakt? Wie spreche ich die Leute an?
- Wie bringen wir mehr Akzeptanz und Toleranz in die Gruppen?
- Andere Süchte kennenlernen, Politoxe Verhaltensweisen
- Wirkungen von Drogen, Speedkonsumenten verstehen

Im Anschluss an die Sammlung der Erwartungen fasste Martina die wesentlichen Themen des Seminars aus dem Jahr 2022 zusammen und gab somit allen einen komprimierten Überblick.

Hier die wesentlichen Punkte:

Sucht lässt sich z.B. unterteilen in Abhängigkeit von legalen und illegalen Substanzen sowie von legalen und illegalen (z.B. Glücksspiel) Verhaltensweisen.

Eine wissenschaftliche Definition von Sucht lautet:

„Sucht ist das zwanghafte Verlangen nach bestimmten Substanzen und/oder Verhaltensweisen, die Missempfindungen vorübergehend lindern oder erwünschte Empfindungen auslösen, und die konsumiert bzw. beibehalten werden, obwohl negative Konsequenzen für diese Person oder andere damit verbunden sind.“



WIR KÖNNEN NUR ALKOHOL - ODER?

Sucht erfüllt immer eine Funktion; z.B.

Suche nach etwas (Anerkennung, Bestätigung, Zugehörigkeit, Aufmerksamkeit Abenteuer/Kick, Wohlbefinden, Hilfe, Leistungssteigerung, Entspannung, Bewältigung anderer Einschränkungen)

oder Flucht vor etwas (schlimmen Erinnerungen, Stress, Überforderung, Problemen, eigenen Schwächen, Einsamkeit, Selbstzweifeln, Langeweile, Konflikten, mangelnder Konfliktbewältigung).

Auch die Symptome der Abhängigkeit von Substanzen oder bei Abhängigkeit von Verhaltensweisen ist gleich: Kontrollverlust, Toleranzbildung, Entzugerscheinungen, Wiederholungszwang, Abstinenzunfähigkeit.

Mit dieser Zusammenfassung endete der erste Tag. Am Samstag und Sonntag wurden verschiedene Fragen in immer wieder unterschiedlich zusammengesetzten Arbeitsgruppen besprochen und die Ergebnisse auf Flipcharts oder Moderationskarten zusammengetragen und anschließend mit allen Teilnehmenden geteilt und diskutiert. Bei der Zusammensetzung der Arbeitsgruppen war Martina sehr kreativ. Mal verteilte sie Karten aus einem Quartett und wir mussten unsere Partner suchen, mal wurde abgezählt und wieder ein anderes Mal wurden Karten mit sehr ähnlich geschriebenen Namen verteilt, so dass wir beim Finden unserer Partner genau hinsehen mussten.

In den Gruppen wurde sehr intensiv diskutiert und meist war die uns zur Verfügung gestellte Zeit subjektiv zu kurz bemessen. Das lag jedoch daran, dass es für uns schwer war, nicht zu oft von der gestellten Aufgabe abzuweichen. Dennoch kamen alle Arbeitsgruppen, wie es in der Selbsthilfe und im Kreuzbund üblich ist, pünktlich zurück.

Der erste Fragenkomplex thematisierte die Öffnung für andere Suchtformen:

Öffnung der Suchtselbsthilfegruppen des Kreuzbundes für andere Suchtformen

1. Was bedeutet „Öffnung“ für uns?
2. In Bezug auf wen oder was wollen wir offener werden?
3. Weshalb Öffnung, was versprechen wir uns davon?

Zu 1:

Fortbestand des Kreuzbundes sowie Öffnung gegenüber der jüngeren Generation und anderen Suchtformen; Austausch mit anderen Gruppen; Akzeptieren anderer Lebenswelten; Tole-

ranz; Empathie; Interesse am „Anderen“; Bereicherung und Wissen; Verständnis und mehr Wissen von anderen.

Zu 2:

Andere Suchtformen und deren Problemen; Bereitschaft diese zu verstehen; alte Verkrustungen aufbrechen; andere Kulturkreise und Herkunft; offener Strafvollzug; sexuelle Orientierung (Queer).

Zu 3:

Mitgliedergewinnung; Interesse bei Jüngeren wecken; Austausch; Lernen und einander verstehen; Gruppen lebendiger werden; Horizont erweitern; Aktualität statt Vergangenheit; Überzeugen und Unterstützen der Gruppen beim Wandel, weg von „Wir können nur Alkohol“ und dennoch autonom zu handeln; Stärkung des Verbandes; mit der Zeit gehen

Fragenkomplex 2:

Welche gemeinsamen Haltungen machen unsere SH-Gruppe stark? Was verbindet uns in der Gruppe?

Langjährige Freundschaft und Kameradschaft, Interesse am Anderen, Zuneigung, großes Vertrauen, gemeinsames Krankheitsbild, Toleranz und Akzeptanz, Vorurteilsfrei, Offenheit – über alles reden zu können, feste Strukturen und Regelmäßigkeit, Kommunikation, Wärme und Verständnis, ausreden lassen, Fürsorge, gemeinsames Ziel, abstinent zu werden und zu bleiben, geschützter gewaltfreier Raum

Wie denken wir hier in Bezug auf andere Suchtformen und Lebenswelten?

Was gibt es Verbindendes, was gibt es Trennendes zu anderen Suchtformen?

Trennendes und Befürchtungen:

Kriminalität, Gewalttätigkeit, Unehrlichkeit, Unzuverlässigkeit, fehlende Mitteilungsfähigkeit, Angst vor Gegenüber, fehlendes Vertrauen, Vorurteile, Unverständnis, Mangel an Information, Verwahrlosung, äußere Erscheinung, Arroganz, sexuelle Identität, Sprache (Jugendsprache, Vulgärsprache).

Verbindendes:

Wir sind alle süchtig, Vertrauen, Toleranz, Akzeptanz, gleiches Ziel, sich zuhören und verstehen.

WIR KÖNNEN NUR ALKOHOL - ODER?



Fragenkomplex 3:

Auf welche Haltungen bzw. Vorurteile oder Überzeugungen trifft Ihr denn in Euren SH-Gruppen in Bezug auf:

1. Suchtmittel und Suchtverhalten, Funktionalität des Suchtmittels oder -verhaltens
2. Psychische Komorbiditäten
3. Abstinenzgebot, Abstinenzgebot nur bei einzelnen Suchtmitteln, Punktabstinenz
4. Andere Lebenswelten
5. und Alter

Zu 1:

Vorurteile und Zurückhaltung gegenüber illegalen Drogen, Kriminalität, Bedenken zur Ernsthaftigkeit der Abstinenz, Ablehnung von anderen Suchtmitteln, Vorbehalte auf Grund von Unkenntnis, Verunsicherung.

Zu 5:

Jede Altersgruppe ist erwünscht und willkommen.

Fragenkomplex 4:

Strategien

Anfänglich beschäftigten wir uns in der gesamten Gruppe mit generellen, nicht auf den Gruppen basierenden Strategien, wie das Angebot des Kreuzbundes besser bekannt gemacht werden kann. Wir kamen zu folgendem Ergebnis:

Kooperationen suchen, Zugangswege erweitern, Werbung in Regionalblättern und Trockenpresse, Input über Seminare, Aktionen vorstellen und bekannt machen, Visitenkarten und Flyer bei Hausärzten und Kliniken auslegen, Kontakt zu Lotsennetzwerken herstellen, Kontakt halten vor, wäh-



Die Teilnehmer des Seminars und die Referentin Martina Arndt-Ickert bei der Arbeit

Zu 2:

Zurückhaltung und Vorbehalte bei Depression, Borderlinestörungen und Psychosen; Gruppe ist im Lernprozess; Verständnis für psychische Begleiterkrankungen; Vorbehalte auf Grund von Unkenntnis, Verunsicherung.

Zu 3:

Beharren auf Abstinenzgebot; Gruppenbesuch ohne Fahne; strenge Regeln; Ablehnung Punktabstinenz; möglichst nicht unter Konsumeinfluss zur Gruppe.

Zu 4:

Keine Erfahrung; andersartiges Sexualverhalten; egal woher, wichtig ist der Wille zur Veränderung, Bedenken gegenüber Menschen mit extremem Äußeren, Verwahrlosung, Verhalten, Sprache, politische Äußerungen.

rend und nach der Langzeittherapie, scheinbar geschlossene Gruppen (Veteranentreffen) nicht mehr auf den Flyern veröffentlichen.

Die Fragen für die Arbeitsgruppen lauteten:

1. Wie können wir dafür sorgen, dass es mehr Zugangswege zu unseren Gruppen gibt, damit mehr Menschen in die Gruppen kommen?
2. Was können wir in der Gruppe dafür tun, dass sich mehr von anderen Suchtformen abhängige Menschen angesprochen und eingeladen fühlen?
3. Was kann ich dafür tun, dass sich andere in meiner Gruppe mehr öffnen, dass mehr Lebendigkeit in die Gruppe kommt?

Zu 1:

Klinikarbeit, Website, Öffentlichkeitsarbeit (Info-Stände), aktiv das Angebot des Kreuzbundes bekannt machen (gezielt Firmen über das Angebot informieren, Mitarbeit bei Gesundheits-



WIR KÖNNEN NUR ALKOHOL - ODER?

tagen u.ä.), Gruppenindividuelle Flyer, Visitenkarten mit QR-Code; Patenschaften übernehmen, attraktivere Flyer gestalten, Start-Up-Arbeit.

Zu 2:

Multiplikatoren sprechen in den Gruppen darüber, Stoffkunde in den Gruppen betreiben, auch über Info-Zeitung; über eigene Erfahrung im Umgang mit anderen Süchtigen sprechen; Experten in die Gruppe einladen z.B. Michael Bleiß vom Jungen Kreuzbund; andere Suchtthemen besprechen; Blitzlicht-Vorstellungsrunde, über Anfänge der Abstinenz sprechen; nicht mit langjähriger Abstinenz prahlen; Zuhören können / reden lassen; Empathie; Interesse zeigen.

Zu 3:

Themenabend z.B. Rückfallprophylaxe – vorher bekannt geben; über Seminare in den Gruppen berichten; Gruppenleiter sollte die Themen steuern und hinterfragen; Öffnung auch für Angehörige; Blitzlicht; Strukturen verändern (Eisdiele, Ausflüge, Reisen, Bowlen u.a.); andere Personen aus dem Kreuzbund einladen (Jüngere, andere Suchtformen); Gruppenteilnehmende nach ihrem Befinden fragen; Stillstand / Schweigen in der Gruppe vermeiden; Fragen sind erlaubt; lockere Atmosphäre schaffen.

Mein Fazit aus diesem ausgefüllten Wochenende:

Angereist bin ich mit dem Ziel, dazu beizutragen, die Öffnung des Kreuzbundes für Menschen mit anderen Konsummustern voranzubringen und diesen Gedanken zur gelebten Selbstverständlichkeit werden zu lassen. Doch schnell wurde deutlich, dass Öffnung mehr bedeutet. Wie schon oben beschrieben, beinhaltet es, sich auch für Menschen aus vielen, uns teils fremden Lebenswelten und auch weiteren psychischen Begleiterkrankungen zu öffnen. Und nicht nur zu öffnen und sie Willkommen zu heißen, sondern ihnen auch den Raum in den Gruppen zu geben, um darüber zu reden, wenn sie denn Vertrauen in die Gruppe gefunden haben.

Deutlich wurde für mich auch, dass ich nicht alle anderen Suchtstoffe kennen muss und auch nicht wie sie wirken und beschafft werden. Wenn ich mehr darüber wissen möchte, kann ich Personen mit diesem Konsum danach fragen. Damit signalisiere ich auch das Interesse an der Person und dem Thema.

Positiv überrascht hat mich die Tatsache, dass alle Teilnehmenden, wenn auch der Eine oder Andere noch mit leichter, diffuser Zurückhaltung bereit war, sich weiter mit dem Thema zu beschäftigen und diese Gedanken in die Gruppen zu tragen.

Klaus Noack - Gruppe Potsdam



Bei der Kleingruppenarbeit

Und hier einige „Originaltöne“ von Teilnehmern:

Hans-Jürgen

Mir fällt dazu ein bzw. haben wir gelernt:

- die unterschiedlichen Arbeitsweisen in den Gruppen
- Die Öffnung der Gruppen für alle Suchtformen
- Die Akzeptanz anders zu sein

Toleranz und sich auseinandersetzen mit und gegenüber anderen Suchtformen

Knut

Das Seminar war sehr gut vorbereitet. Ich war mit der Vorstellung, mehr über andere Suchtformen zu erfahren, zum Seminar gefahren. In der Arbeit in den Kleingruppen wurden wir gezielt auf das eigentliche Thema „Wie öffnen wir uns, um andere Suchtformen in unseren Selbsthilfegruppen zu integrieren?“ gebracht. Ich war überrascht, dass das noch viel Arbeit in den Gruppen bedeutet, denn alle Suchtformen sind für den Einzelnen prägend aber für den Anderen oft nicht nachvollziehbar. Deshalb muss man den, mit der Nicht Alkoholsucht, erst kennenlernen und sein Vertrauen erlangen. Dann kann man in der Gruppe ihm Halt geben, um der Sucht gegenüber abstinenter zu sein. Das war mein Resümee aus dem Seminar und so möchte ich mich in Zukunft verhalten.

ALKOHOLFREIE GESELLIGKEIT



Einladung zum 3. Kleidertausch mit Modenschau im „Haus der Caritas“

Tübinger Str. 5, 10715 Berlin-Wilmersdorf,
am Samstag, den 21. Oktober 2023
von 15:00-18:00 Uhr



Unser Opening der Kleidertausch-Börse fand im Oktober 22 statt und kam gut an.

Frei nach dem Motto „Tausch dich glücklich“ wechselten viele Kleidungsstücke in neue Haushalte, das ist nachhaltig und schont den Geldbeutel.

Wir freuen uns auf Euch und mischen unsere Herbst-/Winterkollektion auf.

Wollt Ihr auch einmal den Laufsteg betreten, hier ist es möglich und macht sogar Spaß! Wer es ausprobieren möchte, gebe es bitte bei Anmeldung bekannt. Gegebenenfalls werden wir uns zu einem Probelauf treffen.

Mitbringen könnt ihr Garderobe der Herbst- und Winterzeit: Schuhe, Stiefel, Taschen, Accessoires, Schmuck und Kleiderbügel (gerne auch Kleiderstange oder Spiegel zum Termin oder im Büro bei Claudia abgeben).

Wichtig ist noch der Hinweis, dass ihr nicht unbedingt tauschen müsst – ihr könnt bringen ohne zu nehmen wie auch nehmen ohne zu bringen, so viel euch gefällt!

Begeben wir uns gemeinsam auf Schatzsuche.

Anmeldung bitte in der Geschäftsstelle bei Claudia Götze, telefonisch: 030-85784 380 oder via e-mail: info@kreuzbund-berlin.de

Für Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Edeltraud Tempel 0171 91 40 525
e.tempel77@gmail.com

Eva Schwarz 0178 93 80 875
e.anaconda@web.de

EINLADUNG

zur kulinarischen Reise um die Welt



STOPP 7

Polen



25. November 2023, 17:00 Uhr

im Bistro Tübinger Str.5, 10715 Berlin

Wie bei den vorangegangenen Veranstaltungen könnt ihr euch auf Informationen über Land, Leute und Kultur freuen und dieses Mal Gerichte der typisch polnischen Küche genießen.

Bringt gute Laune und einen gesegneten Appetit mit, wir freuen uns auf euch.

Kostenbeitrag:

für Mitglieder 13,00 EUR

für Gäste 18,00 EUR

Anmeldungen nimmt Claudia Götze bis zum 22.11.23 unter 030-85784380 oder per Mail entgegen.

Tina Tetzlaff



ALKOHOLFREIE GESELLIGKEIT

Weihnachtsmarktfahrt am 09.12.2023



Am 2. Samstag im Dezember, dem 09. Dezember, starten wir zu unserer traditionellen Weihnachtsmarktfahrt am Fehrbelliner Platz. Dieses Mal führt uns die Fahrt nach Meißen.

Jedes Jahr verwandelt sich der Meißner Markt in ein zauberhaftes Weihnachtsland. Aus mehr als 40 festlich geschmückten Weihnachtsmarkthütten heraus, bieten die Händler liebevoll ihre Weihnachtsware feil. Schnitzkunst aus dem Erzgebirge, Weihnachtsschmuck, Kerzen, Pflaumentoffel, Töpferwaren und vieles mehr locken zum Kauf.

Aber auch so hat Meißen eine Menge zu bieten: Das Barockschloss Moritzburg, die imposante Albrechtsburg aus dem 15. Jahrhundert, den gotischen Dom, am Marktplatz die Frauenkirche aus dem 13. Jahrhundert, die Porzellanmanufaktur und Vieles mehr.

Wir treffen uns am 09.12.2023

am Fehrbelliner Platz 5,

Ecke Westfälische Straße, 10709 Berlin

Abfahrt : 09:00 Uhr - Ankunft: ca. 20:00 Uhr

Kostenbeitrag:

Mitglieder 25,00 €; Gäste 35,00 €

Anmeldungen nimmt ab sofort Claudia Götzte in der Geschäftsstelle unter Tel.: (030) 857 84 380 oder info@kreuzbund-berlin.de entgegen.

Tina Tetzlaff

Heiligabend im Kreuzbund



Am 24. Dezember ab 16:00 Uhr sind an Heiligabend wieder alle herzlich im Bistro willkommen, um mit uns diesen Tag in besinnlicher Stimmung zu feiern, den Gedanken freien Lauf zu lassen und gute Gespräche zu führen.

Für das leibliche Wohl sorgen am Nachmittag der Christstollen und „Bunte Teller“, am Abend traditionell Würstchen mit Kartoffelsalat.

*

Den Jahresausklang an Silvester



wollen wir wieder gemeinsam begehen. Bei weniger als 30 Teilnehmern werden wir das Angebot aus Spandau annehmen und dort den Jahreswechsel in gemütlicher Atmosphäre mit Tombola, Spielen, Musik und Tanz begehen. Ein reichliches Büffet sorgt dafür, dass wir das Neue Jahr zufrieden begrüßen können.

Näheres wird über die Flyer bekannt gegeben.

Tina Tetzlaff

Familienfreizeit am Himmelfahrtstag 2023

am Donnerstag, den 18. Mai 2023 von 10.00 bis 16.00 Uhr

Vater werden, ist nicht schwer, Vater sein, dagegen sehr.

Ersteres wird gern geübt, weil es allgemein beliebt. W. Busch

“Er ist aufgefahren in den Himmel”

Christi Himmelfahrt, wie immer 40 Tage nach Ostern. Laut der Bibel hat sich Jesus Christus nach seiner Auferstehung von den Toten noch 40 Tage seinen Aposteln gezeigt, bevor seine Zeit auf Erden endete.

Dafür steht Christi Himmelfahrt.

Egal, ob wir Himmelfahrt, Herrentag oder Vatertag unsere traditionelle Familienfreizeit im Kreuzbund nennen, wir freuen uns auf gemeinsame Stunden drinnen in den Räumen oder draußen auf dem Hof und Garten des Caritashauses in der Tübinger Straße.

Vatertrups-Touren durch das Land. Mit mehr oder weniger Promille.

Vieles hat sich geändert – es gibt kaum noch Väter mit Bollerwagen. Jetzt sind es eher Jugendliche, die sich möglicherweise als zukünftige Väter präsentieren – auch gut. Es ist jedenfalls wichtig, historisch gewachsene Traditionen und Bräuche zu pflegen und damit zu erhalten.

Feste Rituale im Laufe des Jahres geben uns Struktur, Ruhe, Sicherheit und Halt. Himmelfahrt wäre für mich persönlich eine verlockende Reise. Treffe ich dort hoffentlich ein paar liebe Menschen, nach denen ich Sehnsucht habe. Muss ja nicht gleich heute sein.

Jetzt wurde erstmal gefeiert.

Viel Anstrengung beim Schleppen und Säubern der Bänke, Tische, Pavillons. Grill fit machen, Einkaufen, Torten und Kuchen zaubern, Kaffee kochen, Salate und mannigfaltige Leckereien kreieren. Spargel und Erdbeeren ernten und von fleißigen Kreuzbundfreunden aus Frankfurt/O. transportiert, zu Suppe gekocht und serviert werden.

Alles musste sorgfältig geplant und realisiert, die Helfer gefunden und eingeteilt werden und das wird mit der Zeit immer mühseliger. Wir werden alle Jahr für Jahr ein wenig zarter. Aber siehe da – pünktlich zum Beginn des Festes war alles perfekt. Die Kuchen und Torten standen bereit.

Der Salat wartete auf hungrige Mäulchen. Auf dem Grill brutzelte Fleischliches und der Duft von Gebratenem und Kaffee wehte verführerisch über den Platz. Die Sonne hatte ihre Freude an dem munteren Treiben und strahlte mit den vielen glücklichen Gesichtern der Menschen um die Wette, die fröhlich gute Freunde begrüßen konnten.



Zu meinem persönlichen Highlight gehörten die im Garten aufgestellten Turn Übungsmöglichkeiten, die so richtig Lust auf Bewegung und sinnvolles Training machten.

Es wurde nach Herzenslust geschmaust, geplaudert, das Glücksrad gedreht und Gewinne abgeräumt.

Wo man singt, da lass dich ruhig nieder ja, auch gesungen wurde. Nachmittags löste sich allmählich das Getümmel – der Platz leerte sich.

Abschied nehmen – Winke, Winke bis zum nächsten Beisammensein.

Nun Aufräumen: Tassen, Teller, Gläser, Besteck reinigen – Bänke, Tische, Schirme in den Keller. Müll weg. Puh

Ein Innehalten – Durchatmen und Danksagen, dass wir einen, trotz viel Anstrengung, so entspannt fröhlichen, sonnigen Tag genießen durften.

Unendlich dankbar, noch in Frieden und Sicherheit leben zu können und zu beten, dass es allen Menschen auf Erden so ergehen möge.

Eva S.



JUBILÄUMSKAFFEE

Kleiner Bericht über die Kaffeetafel für unsere Jubilare aus dem Jahr 2022 und 1. Halbjahr 2023

Zum 16.07.2022 lud der Vorstand alle Mitglieder, die im Jahr 2022 und im 1. Halbjahr 2023 ein Jubiläum von 20, 25, 30 und 40 Jahren Mitgliedschaft zu verzeichnen hatten, zu einem Kaffeenachmittag um 15.00 Uhr in unser Begegnungszentrum ein.



Die Kaffeetafel mit den Jubilaren, Partnern und Vorstand

Von den eingeladenen 37 Jubilaren konnten wir 10 begrüßen. Es war schade, dass nicht noch der Eine oder Andere den Weg zu uns in die „Tübi“ gefunden hat. Einige hatten sich entschuldigt wegen Urlaub, Andere hatten aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen nicht die Möglichkeit, der Einladung zu folgen. Wenn man sich das Alter unserer Jubilare ansieht, kann jeder das auch nachvollziehen.

Letztendlich waren wir 22 Personen incl. einiger Vorstandsmitglieder, die eine sehr schöne Kaffeetafel hingezaubert haben.



Die Ehrungssutensilien für 25 und 40 Jahre Mitgliedschaft

Unser Vorsitzender, Erich, hatte dazu noch die große Ehre, Oskar Kowalschuk zu seiner 40-jährigen Kreuzbundmitgliedschaft



Claudia Götze Oskar Kowalschuk Erich Dober

sowie Reinhard Ertel zu seinem 25-jährigen Jubiläum zu danken. Es gab für beide einen Blumenstrauß, eine Urkunde und ein kleines Präsent sowie eine Anstecknadel für die 25-jährige Zugehörigkeit zu unserem Verband.



Claudia Götze Reinhard Ertel Erich Dober

Über so viele Jahre einem Verband treu zu bleiben, ist schon eine großartige Leistung, der es zu ehren würdig ist.

Es gab nette Gespräche und ein Wiedersehen zwischen langjährigen Weggefährten.

Mein Dankeschön geht an meine Mitstreiter im Vorstand, die fleißig mit angepackt haben, damit alles wie am Schnürchen lief. Dass wir das Bistro wieder sauber und aufgeräumt verlassen konnten, haben wir auch einigen Gästen zu verdanken, die mit Hand angepackt haben.

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

Claudia Götze

Die Gruppe Brunowstraße in Berlin-Tegel stellt sich vor und sucht DICH zur Verstärkung

Liebe Weggefährtinnen und -gefährten,
die Kreuzbund-Gruppe in der Brunowstraße 37 in Berlin-Tegel wurde im Mai 1972 durch drei trockene Alkoholiker gegründet. Eva, Klaus und Heinz haben sich in der Entgiftung und der anschließenden 6wöchigen Therapie kennen und schätzen gelernt. Gemeinsam trocken das erste Weihnachten und Sylvester zu verbringen, das verbindet.

Im Mai 1972 konnten diese Drei mit Hilfe des Kreuzbundes Gruppenräume in der Herz Jesu Kirchengemeinde in der Brunowstraße zur Gründung einer Selbsthilfegruppe bekommen. Das war die Geburtsstunde der Kreuzbundgruppe Brunowstraße 37.



Eingang Brunowstraße 37

Die Gruppe wuchs schnell und unter der erfahrenen Regie des Kreuzbundes kamen immer neue Alkoholiker, die trocken werden und bleiben wollten, dazu.

Nach ca. einem Jahr zog es Heinz mit einem Teil der stetig wachsenden Gruppe von der Brunowstraße zur Kirchengemeinde in der Auguste-Viktoria-Allee.

Eva wurde Gruppensprecherin in der Kreuzbundgruppe Brunowstraße und hatte mit Klaus einen sehr guten und zuverlässigen Stellvertreter an ihrer Seite. Nach der Wende verließ Eva den Kreuzbund und Berlin.

Die Gruppe entwickelte sich weiter und wurde viele Jahre von Bernd und Lothar geleitet. Die Gruppe wuchs so stark, dass an den Gruppenabenden nach der allgemeinen Begrüßung die Gruppe geteilt werden musste. Das war kein Problem, da die uns zugewiesenen Räumlichkeiten ausreichend Platz boten bzw. bieten.

Seit ca. 2010/2011 hat Werner die Gruppe als Sprecher übernommen und ich - Gerhard - habe ihn als Vertreter unterstützt. Seit etwa 2 Jahren bin ich Leiter dieser Gruppe.



Gerhard Schneider vor dem Gruppeneingang

Die Weggefährten in der Brunowstraße wurden und werden immer älter, einige verließen altersbedingt die Gruppe oder sind leider verstorben. Und wie in fast allen Selbsthilfegruppen fehlt der „Nachwuchs“,

der diese Art der Unterstützung im Kampf gegen die Sucht der Onlinehilfe vorzieht.

Jetzt, im Mai 2023, nach 41 Jahren Gruppe Brunowstraße sind wir manchmal drei oder vier Betroffene und Angehörige.

Doch diese Gruppe zu schließen ist keine Option.

Wer uns kennenlernen möchte, ist herzlichst eingeladen, uns an einem Donnerstag ab 18.00 Uhr in der Brunowstraße 37 zu besuchen.

Bitte meldet Euch telefonisch bei mir - Gruppenleiter Gerhard - unter der Telefonnummer 030 434 38 14 an.

Ehrung zu 25 Jahren Mitgliedschaft im Kreuzbund

Unser langjähriger Weggefährte Reinhard Mewes feierte in diesem Jahr sein Jubiläum.

Auch wenn er immer noch arbeitet und gesundheitlich etwas angeschlagen ist, kommt er doch in Abständen aus dem fernen Wedding nach Spandau.

Wir freuten uns auf Tina und Andrea, die mit den richtigen Worten die Ehrung vornahmen.



Wir tauschten wie immer Erinnerungen unserer gemeinsamen Zeit aus. Nostalgie muss auch mal sein.

Es folgte eine kleine „Laudatio“ auf den Jubilar, die ich gerne mit hinzufüge.

Wir danken Tina und Andrea für ihren Besuch im Namen der Gruppe Grunewaldstraße.

Bernd Schuck 01.08.2023



Lieber Reinhard,

Wir trafen uns zufällig im Sommer 1995, singend in einem Duschaum der NKS, so hatten wir mit dem Gesang die erste Gemeinsamkeit, die uns noch

heute verbindet.

Die gleiche Klinik, die gleiche Therapie, die Klinik gibt's nicht mehr, aber uns gibt's noch.

Herr Mewes, haben Sie schon eine "Außengruppe", fragte eine Therapeutin und so landetest du mit mir in der Grunewaldstraße.

25 Jahre bist du nun auch Mitglied im Kreuzbund, Silberhochzeit mit dem Verband und deiner Gruppe.

Ich schätze nicht nur dein großes Allgemeinwissen, weil ich stundenlang über Gott und die Welt mit dir telefonieren kann, auch deine Stetigkeit ohne Rückfall und jammern auch in düsteren Tagen.

Noch heute sorgst du für eine gute Schulbildung von jungen Menschen, die aus unterschiedlichen und schwierigen Gründen, diesen bisher versagt war. Dafür Chapeau, auch wenn der Job beileibe nicht immer leicht ist.

Arbeit und die Erweiterung des Horizonts halten jung, auch wenn das Internet nie dein bester Freund sein wird.



Dafür bist du Fan eines Rockstars der alten Schule. Richard Wagner, geboren 1813 in Leipzig, leider schon verstorben 1883 in Venedig mit jugendlichen 70 Jahren. So wie mich die Stones oder Beethoven, begleitet er dich durch schöne und weniger schöne Stunden. Möge er dich weiter von Zeit zu Zeit in die Mythologie seiner Musik schicken.

Ich wünsche dir im Namen der Gruppe, dass du deinen Weg weiter gesund, trocken und zufrieden gehen kannst.

Deine Kreuzbund-Gruppe Grunewaldstraße
Spandau

GRUPPENREISE F/O



„VINETA“

„Vineta“ sagt euch das was? Sicher wird der eine oder andere schon gehört haben „Vineta, die versunkene Stadt“. Was hat es damit auf sich? In Zinnowitz gibt es in den Sommermonaten auf der Ostseebühne das Stück „Vineta – das Geheimnis der Unterstadt“ zu sehen. Und da wollten wir dabei sein.

Nachdem wir als Frankfurter-Gruppe 2013 zu den Störtebeker-Festspielen in Ralswiek waren und 2019 die Karl-May-Festspiele in Bad Segeberg besucht hatten, interessierte uns jetzt „Vineta“.

Wie auch bei den anderen Fahrten, nahm unser Jürgen die Vorbereitungen in die Hand. Es galt, einen Bus zu chartern, ein preiswertes Quartier in oder in der Nähe von Zinnowitz zu finden, Karten für die Vorstellung zu sichern und die, über die Veranstaltung hinaus zur Verfügung stehende Zeit, sinnvoll zu planen.

Den Bus, er sollte nicht mehr als 30 Plätze haben; erkundete Jürgen, die Quartiere wurden in der Heimvolkshochschule von Lubmin gefunden, die Karten für die Veranstaltung wurden vorreserviert und dann am 15.07.2023 gekauft.

Das, was ich hier in einem Satz niederschrieb, erforderte eine Vielzahl von Telefonaten und Rücksprachen mit dem Busunternehmen. Es kostete nicht nur viel Zeit (es brauchte fast ein Jahr der Vorbereitung), sondern auch viel Nerven! Ein herzliches Dankeschön unserem Jürgen!

Am Freitag, dem 14. Juli, ging es dann los. Der Busfahrer war Tomek, ein polnischer Staatsbürger. Das erwies sich bei manchen Gelegenheiten als sehr nützlich. Die Besatzung waren 22 Personen. Außer den Frankfurter Gruppenfreunden, zum Teil mit ihren Angehörigen, waren zwei Berliner Kreuzbundfreundinnen und ein junges Ehepaar aus Senftenberg – Kontakt aus früheren Tagen dabei.

Wir starteten um 8:15 Uhr und fuhren über Kostrzyn zunächst bis Mysiboz, wo wir unsere erste Pause einlegten.



Auf dem Weg nach Stettin informierten uns dann Ilona und Harald über die Stadt und deren Geschichte, so dass wir gut auf den Besuch

vorbereitet waren. Vielen Dank dafür! Um 12 Uhr kamen wir dann in Stettin an. Während der zwei Stunden Aufenthalt schlenderten wir durch einige Straßen und betrachteten historische und moderne Bauten.

Die nächste Pause gab es in Ueckermünde, wo einige genüsslich ein Fischbrötchen oder etwas anderes verzehrten. Um 17:30 Uhr hatten wir unser Ziel, die Heimvolkshochschule in Lubmin, erreicht. Nach der Zimmerzuweisung und einer kleinen Verschnaufpause ging es an den Bodden, der unmittelbar hinter unserem Quartier lag. Ich denke, es war die Mehrzahl unserer Truppe, die ein wohltuendes, erfrischendes Bad nahm – ich auch.

Und danach wurde gegrillt. Die Heimvolkshochschule hatte auf unsere Bitte hin alles dafür vorbereitet. Als Grillmeister bewährten sich zwei Gäste und ein Mitglied unserer Reisegruppe: Harald, Michael und Uwe.

Es schmeckte großartig!



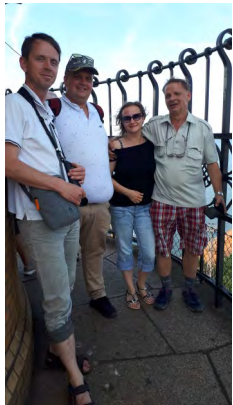
Nach einem hotelmäßigen Frühstück am Samstag fuhren wir um 10 Uhr nach Swinemünde und wurden dort um 12 Uhr mit einem Schiff zum Fort Gerharda übersetzt.

Dabei handelt es sich um die aus der Mitte des Neunzehnten Jahrhunderts stammende Festung Swinemünde, die zum Schutz der Stadt gegen eine erneute Belagerung der Schweden angelegt wurde.



GRUPPENREISE F/O

Unsere angemeldete Führung war leider nicht organisiert, da sich die Ankunftszeit auf Grund der erlaubten Lenkzeiten des Busfahrers um eine Stunde verzögerte und wir, trotz der vielen Telefonate von Jürgen, nicht informiert wurden, dass die Führung in Deutsch nur um 11:00 Uhr stattfindet. Bloß gut, dass wir unseren Busfahrer Tomek hatten, der als Dolmetscher hilfreich war. Da die Polen unkompliziert sind, fand sich recht schnell ein deutsch sprechender Objektführer, der uns auf recht humorvolle Weise „im Schnelldurchgang“ gut informierte.



Während die Sportlichen unserer Truppe noch die 295 Stufen eines Turms erklimmen, zogen es die anderen bei einer Temperatur von 32° vor, im Schat-

ten zu sitzen, etwas zu trinken oder Eis zu schleckern.

Sammeln vor der Rückfahrt nach Swinemünde und auf nach Zinnowitz.

Die Ostseebühne ist ein Freilichttheater mit ca. 1.400 Plätzen.

Das Bühnenspektakel unterschied sich wesentlich von „Störtebeker“ und den „Karl-May-Festspielen“. Es ist ein spezifisches Theater mit jungen talentierten Schauspielern, Sängern und Tänzern, die einen starken Eindruck über etwaige Geschehnisse in der versunkenen Stadt vermittelten. Lebhafter wurde das Theaterstück durch eine eingebundene Lasershow.



Auch mit dem Wetter hatten wir großes Glück. Einem Regenguss während des Theaterstückes entgingen wir durch unsere Sitzplätze unter einem großen Baum und der anschließende Regen begann



erst, als wir wieder im Bus saßen!

Auch einen Stromausfall in ganz Zinnowitz erlebten wir mit, der kam kurz vor der Pause des Theaterstückes und das letzte Lied wurde professionell ohne technische Unterstützung zu Ende gesungen! Diese Leistung hatte einen großen Applaus verdient!

Um ca. 23 Uhr waren wir dann in unserer Unterkunft zurück.

Am Sonntag hieß es nun bereits wieder, die Sachen packen und die Heimreise antreten.



Auf dem Weg machten wir noch planmäßig in Peenemünde, dem Historisch-Technischen Museum, Station.

Das klang für mich nicht so verlockend, weil ich



befürchtete, mit vielen Daten und technischen Zahlen gefüttert zu werden. Weit gefehlt! Dr. Lehmann gab einen interes-

santen Einblick in die militärische Forschung ab 1936, deren Erzeugnisse im Volksmund als „V 1“ und „V 2“ – „Wunderwaffen“ bekannt waren.

Deutlich machte er, unter welchen Bedingungen sogenannte Fremdarbeiter und KZ-Häftlinge arbeiten mussten. Mich haben die Darlegungen stark beeindruckt.

Auf dem Heimweg gab es dann noch eine Imbisspause, in Erkner wurden die beiden Berlinerinnen abgesetzt und ich war um 20:30 Uhr zu Hause.

Von dieser Tour wird mir auch das freundliche Miteinander und die stete Hilfsbereitschaft zwischen den Teilnehmern in Erinnerung bleiben.

Text: Gisela Schneider & Dr. Torsten Freude

Bilder: Teilnehmer der Gruppenfahrt KB-Gruppe Frankfurt (Oder)

KB-BIKER ON TOUR



20 Jahre Dry Riders - Jubiläumstour 9.-16.7.2023

Am Freitag, 7.7. sind Gerd und ich mit unserem Trike Richtung Schwarzwald gestartet, wo wir für Sonntag mit 23 anderen Bikern aus ganz Deutschland von Ostfriesland bis Passau verabredet waren. Nach Zwischenstopps in Allmenhausen (Thüringen) und Sinsheim sind wir dann am Sonntag Mittag in Simonswald (Schwarzwald) angekommen und waren nicht die Ersten.

Wir wurden sofort wie alte Freunde mit großem Hallo begrüßt, obwohl wir erst zum zweiten Mal dabei waren. So nach und nach füllte sich der Vorplatz vom Gasthof Krone. Nach dem Bezug der Unterkünfte trafen wir uns zum gemeinsamen Abendessen, bei dem es sehr lustig zuging.

Nach ausgiebigem Frühstück fanden sich am nächsten Tag verschiedene Gruppen für die Ausflüge zusammen und wir verabredeten uns für den Abend zu einem gemeinsamen Grillfest im Garten der Krone. Das Grillfest war ein voller Erfolg und es gab viel zu erzählen.



Die Ausflüge im Laufe der Woche waren trotz der extremen Hitze einfach nur spitze. Ich möchte nur einige davon aufzählen:



Schiffshebewerk im Elsaß, 450 m lange Hängebrücke in Todtnau mit Wasserfall, Monster-Sommerrodelbahn auch in Todtnau, Maginot Linie Festung Schoenenbourg im Elsaß, Donau-Ursprung in Donaueschingen, Titisee, Rheinfall Schaffhausen, Triberger Wasserfälle und Uhrenmuseum, Kloster als Gedenkfahrt an die verstor-

benen Dry Rider Mitglieder, Koenigsburg im Elsaß, Schauinsland und nicht zu vergessen ins örtliche Freibad.

Jeden Abend haben wir uns unsere Tageserlebnisse erzählt. Es war wie ein großer Familienausflug, auch die Neuen in der Runde wurden genau wie wir beim ersten Mal herzlich aufgenommen und haben sich sichtlich wohlgefühlt.



Am letzten Abend saßen wir gemeinsam beim Italiener im Garten und waren gerade mit dem Essen fertig, als uns ein Gewitter mit Wolkenbruch erwischte. Wir versuchten uns alle unter einen Schirm zu quetschen und landeten dann alle klatschnass für den Rest des Abends in der Pizzeria, wo es lustig weiterging.

Alles in Allem ein gelungenes Treffen und dafür möchten wir uns bei Heinz und Sigrid für die tolle Vorbereitung und Organisation ganz herzlich bedanken, ihr habt das super gemacht!!!

Alle, die jetzt neugierig geworden sind: seid nächstes Jahr dabei, es lohnt sich! Und das alles ohne Alkohol!!!

Gaby, DV Berlin Zabel-Krüger-Damm



Liebe Konzert-Interessierte im Kreuzbund!

Mit der kommenden Saison erhält Christa Conradt Unterstützung von Cornelia Kilimann-Popko, Rufname Conny, bei der Organisation unserer Konzertkarten für die Philharmonie.

Das jeweilige Programm findet Ihr weiterhin an der Info-Tafel in unserer Begegnungsstätte in der Tübinger Straße.

Eure Kartenwünsche könnt Ihr gern jetzt schon per WhatsApp, SMS, E-Mail oder auch telefonisch Conny mitteilen.

Handynummer: 0049 177 9280428

E-Mail: 12.federleicht@gmail.com

Bitte gebt Euren Namen, das Datum und den Namen der Konzerte und die Anzahl der gewünschten Karten für die einzelnen Konzerte an.

Die Bezahlung der Karten sollte spätestens im Vormonat Eures Konzertes, z. B. am 1. Montag des Monats zwischen 17.00 Uhr und 18.00 Uhr (vor dem Frauengesprächskreis) in der Tübinger Straße an Christa erfolgen.

Gern könnt Ihr auch per Banküberweisung bezahlen und den Betrag an Conny überweisen. Gebt das bitte bei Bestellung an, die Bankverbindung geben wir auf Anfrage bekannt.

Die Kartenübergabe an Euch erfolgt wie gehabt in der Tübinger Straße oder direkt vor den jeweiligen Konzerten in der Philharmonie an der großen Glocke.

Wir freuen uns auf Eure Bestellungen und auf viele schöne Konzerte!
Herzliche Grüße,
Christa und Conny



Klimaziele erreichen

Energiekrise - Einsparen von Ressourcen

Macht ihr mit? Und wie macht ihr das?

Unsere Modenschau/Tauschbörse mit guter 2. Hemdkeidung ist ein Anfang.

Mein Kühlschrank war uralt, hat mächtig Strom gefressen und war überfällig. Also ein neuer mit deutlich weniger Stromverbrauch. Gut so.

Was noch? Essen für mehrere Tage vorkochen im neuen Kühlschrank einfrieren, bei Hunger auftauen und erwärmen.

Gut so. Wie?

Herdplatte an - viel zu hohe Energieverschwendung.

Was nun?

Eine Mikrowelle wäre optimal. Kurze Aufwärmzeit, wenig Energiekosten.

Super, aber erst der neue Kühlschrank, kleine Rente. Hilfe !!!!

Im Frauengesprächskreis ein bisschen gewimmert und das hört eine aufmerksame Weggefährtin, die mir eine tadellose schicke schwarze Mikrowelle für kleinstes Geld überlässt. Perfekt!

Ein Gruppenfreund hat geholfen, eine Wohnung zu räumen. Viele Sachen sollten schnell zu neuen Besitzern. Eine Freundin konnte eine Regalwand ergattern und ich lebe wie bei Königs, denn ich habe einen Kronleuchter erstanden, der mir bis an meine Decke gebracht wurde.

Besser geht es nicht und mit hilfsbereiten Freunden geht vieles leichter.

Ich könnte mir vorstellen, dass bei dem einen oder anderen von euch so manches schöne Stück im Keller oder Dachboden ein neues Leben wünscht.

Da wäre eine kleine Rubrik in unserem Infoheft:

BEDARF ABGABE VERSCHENKEN

nützlich und sinnvoll.

Was sagt ihr zu diesem Beitrag für Nachhaltigkeit und Freude machen?

PS: Ihr könnt gleich anfangen!

Für unsere Kleider/Tausch/Modebörse brauchen wir dringend 1-3 Kleiderständer und einen großen Spiegel, damit wir uns für euch aufhübschen können.

Auch einige Bücher wären optimal.

Vielen Dank fürs Nachschauen und evtl. bringen oder abholen lassen.

Eva S.

Statement: „Unterstützungsangebote lassen zu wünschen übrig“

Larissa Hornig von der Frankfurt UAS spricht anlässlich des Weltgesundheitstags am 7. April über die Bedeutung und Problemfelder der Angehörigenarbeit in der Suchthilfe

Substanzgebrauchsstörungen (SGS) können massive Belastungen innerhalb der kompletten Familiendynamik nach sich tragen. So wurden in verschiedenen Studien die negativen Auswirkungen von SGS auf die Gesundheit von Angehörigen vielfach und eindeutig belegt. „Angehörige von Betroffenen leiden häufiger an psychischen Beeinträchtigungen und Störungen, haben einen schlechteren allgemeinen Gesundheitszustand und haben nicht zuletzt deutlich erhöhte medizinische Behandlungskosten. Dementsprechend stellen auch Angehörige eine wichtige Zielgruppe für die Suchthilfe dar“, betont Larissa Hornig, Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Suchtforschung Frankfurt (ISFF) der Frankfurt University of Applied Sciences (Frankfurt UAS) anlässlich des Weltgesundheitstags am 7. April. „In der Praxis lässt die Angebotspalette an Unterstützungsmöglichkeiten für diese Zielgruppe nach wie vor zu wünschen übrig“, so die Suchtexpertin. Umso wichtiger sei es, ein flächendeckendes, bedarfsorientiertes Unterstützungsangebot für betroffene Angehörige zu schaffen.

„Die Betroffenen wünschen sich in vielen Fällen Offenheit, Verständnis, Austausch und Hilfestellungen von der Suchthilfe im Sinne spezifischer Ratschläge für den Umgang mit dem oder der Betroffenen. Gerade Kinder von Personen mit Substanzgebrauchsstörungen äußern zudem den Bedarf an einer besseren Erreichbarkeit und Präsenz der Suchthilfe“, so Hornig. „Gleichzeitig bemängeln die Angehörigen das Schnittstellenmanagement zwischen etwa Hausärztinnen und -ärzten, Psychologinnen und Psychologen, Kliniken, Beratungsstellen, öffentlichen Behörden, Erziehenden oder Lehrenden.“ Dies zeigen auch die Ergebnisse der in 2017 durchgeführten, größeren BEPAS[1]-Studie zu dieser Thematik sowie die Ergebnisse der empirischen Befragung von Hornig. Die Aufarbeitung dieser Problematiken in der Praxis durch die Suchthilfe selbst falle jedoch sehr gering aus und habe sich über die vergangenen Jahre nur minimal entwickelt oder verändert.

Hornig erklärt: „Ein weiteres Problem besteht

darin, dass Angehörige die bereits bestehenden Angebote nur selten bis gar nicht nutzen. Hauptgründe hierfür sind in erster Linie Schuld- und Schamgefühle sowie Selbstvorwürfe, denn SGS werden in unserer Gesellschaft immer noch stark tabuisiert und nicht als Krankheit anerkannt.“ Ferner mangle es bei bestehenden Angeboten an Anonymität, einer entsprechenden Werbung sowie weiterführenden Informationen. „Angehörige besitzen teils eine geringe Zuversicht, dass sich durch die Inanspruchnahme eines Angebotes etwas an der Erkrankung des oder der Betroffenen ändert. Hier wird deutlich, dass sie häufig zunächst an ihre Familienmitglieder mit SGS denken und so unbewusst in eine Co-Abhängigkeit geraten, wobei besser von ‚Mit-Betroffenheit‘ gesprochen werden sollte“. Diese äußere sich oftmals darin, dass sich die Gedanken, die Gefühle sowie das Verhalten der Angehörigen ununterbrochen mit der Erkrankung des oder der Betroffenen beschäftigen und es oftmals eine sehr lange Zeit benötigt, bis Angehörige wieder bei sich selbst ankommen. „Umso mehr wird hier deutlich, wie wichtig es ist, Weiterentwicklungsmöglichkeiten der Angehörigenarbeit im Rahmen der Suchthilfe zu eruieren und ein ‚Neudenken‘ in diesem Bereich anzuregen.“

Vor allem aus den USA gäbe es wirkungsvolle Ansätze in der Arbeit mit Angehörigen, die teilweise auch in Deutschland adaptiert wurden – jedoch würden diese bisher nicht annähernd flächendeckend angewandt. „Die Adaption und praktische Umsetzung familientherapeutischer Ansätze und Konzepte muss für Deutschland Gegenstand der Wissenschaft und weiterer Forschungsvorhaben sein, insbesondere im Hinblick auf die Entwicklung von zielgruppenspezifischen Angeboten im ambulanten wie stationären Bereich der Suchthilfe.“

In ihrer Buchpublikation „Angehörigenarbeit im Rahmen der Suchthilfe. Empfehlungen für eine verbesserte Praxis“ gibt Hornig Empfehlungen für eine wirksamere Vorgehensweise und Weiterentwicklungsmöglichkeiten der Angehörigenarbeit. Darin möchte Hornig auch für eine angehörigenzentrierte Sichtweise sensibilisieren sowie aufzeigen, dass im Rahmen der Sozialen Arbeit und Suchttherapie für die bislang kaum beforschte Zielgruppe passgenaue Unterstützungsangebote notwendig sind, um zu einer erhöhten Behandlungsbereitschaft beizutragen. Das Fachbuch ist 2023 im Nomos Verlag erschienen.



AUS DER WISSENSCHAFT

Zur Person Larissa Hornig:

Hornig ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Suchtforschung Frankfurt (ISFF) an der Frankfurt UAS und beschäftigt sich im Rahmen ihres Promotionsvorhabens derzeit weiter mit der Entwicklung adressatinnen- und adressatenorientierter Angebote für Angehörige in der Suchthilfe. Vor ihrer Tätigkeit an der Hochschule war Hornig sieben Jahre im Rahmen der stationären medizinischen Rehabilitation in der salus klinik Friedrichsdorf als Bezugstherapeutin in der Adaption tätig. Von 2019 bis 2022 absolvierte sie berufsbegleitend den Masterstudiengang „Suchttherapie und Sozialmanagement in der Suchthilfe“ an der Frankfurt UAS und erwarb zusätzlich das Zertifikat als Suchttherapeutin VT.

Gesprächskreis für Angehörige

Ev. Kirchengemeinde am Seggeluchbecken,
Finsterwalder Straße 66,
13435 Berlin-Reinickendorf

Kontakt:

Anke Michael

0157 867 50 467

Brigitte Appel

030 40 72 46 42

0178 536 16 39

angehoerige@kreuzbund-berlin.de

Gruppenzeiten: Jeden letzten Mittwoch im Monat von
18:00 Uhr – 20:00 Uhr (ab 17:30 Uhr Raum geöffnet)

IM NETZ GEFUNDEN

In der Ausgabe 91 aus dem April 2023 haben wir einen Beitrag von Nathalie Stüben veröffentlicht.

Zu diesem Artikel konnten wir am 14.07.2023 in einem Newsletter folgende Reaktion lesen, die wir euch gerne hier vorstellen:

Hey Du wunderbarer Mensch,

im Februar habe ich einen Newsletter veröffentlicht, der Wellen geschlagen hat. Darin ging es um eine Ärzte-Fortbildung, die von der Weinlobby gesponsert wurde. Ja, wirklich. Du kannst Dir wahrscheinlich vorstellen, wie alkoholverherrlichend diese "Fortbildung" aufbereitet war.

Darauf aufmerksam gemacht hatte mich eine meiner Programmteilnehmerinnen, eine Pathologin aus Schleswig-Holstein, die diese Fortbildung besuchte, um Weiterbildungspunkte zu sammeln. Sie musste sich genauso ärgern wie ich, schrieb daraufhin der Akademie für ärztliche Fortbildungen und bekam wahrhaftig als Antwort: "Wir haben die Fortbildung nochmals geprüft und werden sie zukünftig nicht mehr zertifizieren."

Da habe ich mich schon gefreut. Nun erhielten wir vor Kurzem eine weitere Mail, in der es heißt:

"Ich habe meine Frau, die zufällig im Gesundheitsministerium NRW arbeitet, darüber informiert. Sie hat wiederum mit ihrer Kollegin in Rheinland-Pfalz Kontakt aufgenommen.

Ich kann nun berichten, dass es zu dieser Fortbildung noch weitere Beschwerden gab, die dazu geführt haben, dass diese Fortbildung einer Prüfung unterzogen wurde. Das Ergebnis ist, dass diese Veranstaltung nun nicht mehr zertifiziert wird. Das heißt, es ist keine offizielle ärztliche Fortbildung mehr."

Heißt: In Schleswig-Holstein und Rheinland-Pfalz scheinen wir in dem Fall schon mal dafür gesorgt zu haben, dass Ärztinnen und Ärzte keine als Fortbildung verpackte Lobbyarbeit mehr präsentiert bekommen. Das ist wirklich ein Erfolg, finde ich. Und er zeigt: Ja, diese Lobby ist mächtig. Trotzdem können wir etwas bewirken.

Mich motivieren solche Fortschritte auf jeden Fall sehr dazu, weiterzumachen. Und vielleicht ermutigen sie Dich ja auch darin, offizielle Stellen anzuschreiben, wenn Dir so etwas auffällt. Ich danke jedenfalls allen, die mitziehen, die darüber reden und sich dafür einsetzen, dass unsere Gesellschaft diese Droge zunehmend realistisch einschätzt und nicht länger verherrlicht.

Polnische Piroggen mit Twarog



Zutaten:

- 400 g Mehl
- 1 Ei, Größe M
- Lauwarmes Wasser
- 4 Kartoffeln
- 1 Pck. Quark, (Twarog)
- Zwiebeln, gewürfelt
- Butter, Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß

Zubereitung:

Füllung: Dafür werden die Kartoffeln geschält, gekocht und zerstampft. Die Zwiebeln karamellisieren lassen (nicht anbrennen lassen! bzw. glasig werden lassen reicht auch) und mit dem Twarog vermengen. Zum Würzen werden Salz, Pfeffer und ein wenig Paprikapulver (süß) verwendet.

Teig: Das Mehl mit etwas Salz auf die Arbeitsfläche häufeln und eine Mulde in die Mitte machen, das Ei in die Mulde geben. Das lauwarme Wasser wird stetig in kleinen Dosen dazugegeben. Keine Angst wenn der Teig anfangs voller Bröckchen und überhaupt nicht geschmeidig ist. Einfach weiterkneten (bzw. mehr lauwarmes Wasser dazugeben) bis daraus eine geschmeidige, jedoch feste Masse wird. Mit einem feuchten Tuch bedecken, damit er nicht austrocknet. Dann rollt ihr ihn auf ca. 3 mm aus und stantzt mit einem breiten Glas die Teigtaschen aus. Einen TL Füllung in die Teigmitte geben und das Ganze zusammenklappen und die Ränder fest drücken. In kochendes Salzwasser geben und ziehen lassen. Wenn sie oben schwimmen, sind sie fertig.

Serviert werden sie mit geschmolzener Butter, karamellisierten Zwiebeln und/oder ausgekochtem Speck.

??? Ha-Ho-He - Hertha BSC ???



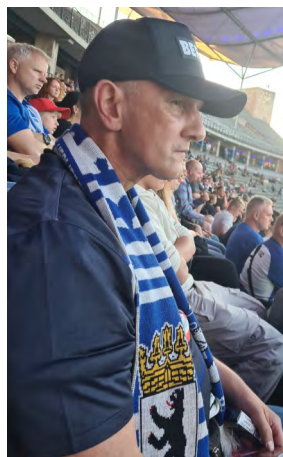
Unser zweiter gemeinsamer Besuch am 04. August im Olympia-Stadion.



Wir hatten gute Plätze beim ersten Heimspiel, zweiten Spieltag und alle unseren Spaß am Spiel von Hertha BSC gegen Aufsteiger SV Wehen Wiesbaden. Mit uns verfolgten 40.069 Zuschauer gebannt das Spiel.

In der 2. Minute der Nachspielzeit, kurz vor Abpfiff, schoss der eingewechselte Lasse Günther des SV Wehen das Gegentor und ließ das Olympia-Stadion verstummen.

Schade, dass ein Abend, der so nett begonnen hatte, wieder mit einer Niederlage enden musste.



Unsere Mitglieder Uwe Baumann, Bernd Stockfisch, Thorsten Walter und Claudia Götze in Hertha-Kluft.

Tina Tetzlaff

*



WIR BEGRÜSSEN UNSERE NEUEN MITGLIEDER

Jennifer Gahler zum 01.06.2023
Gruppe Junger Kreuzbund



Gabriele Bufen zum 01.07.2023
Gruppe Brunowstraße

Uwe Kramm zum 01.09.2023
Gruppe Frankfurt / Oder



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

WIR GEDENKEN UNSERER VERSTORBENEN



Gerlinde Müller verstorben am 30.03.2023 Gruppe Neubrandenburg

Hannelore Lachmann verstorben am 10.05.2023 Einzelmitglied

Hedwig Henschel verstorben am 20.05.2023 Einzelmitglied

Mathias Hantke verstorben am 22.07.2023 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-Brügge-Weg 15-19
13509 Berlin (Tegel)

www.glossmann-bestattungen.de

A serene sunset scene over a body of water. The sun is low on the horizon, creating a warm orange glow. In the foreground, a wooden pier with several vertical posts extends into the water. Bare tree branches are visible in the upper right corner. The text is overlaid in the center of the image.

*Entspannung ist kein Luxus,
vielmehr ein lebenswichtiges Gut.*