



KREUZBUND DIÖZESANVERBAND BERLIN E.V.

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und

Gemeinsam Sucht überwinden

INFO



Trotz
Corona
wieder auf dem Weg



IMPRESSUM

...und mehr

IMPRESSUM:

Herausgeber:



KREUZBUND

Adresse:

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

Telefon/Fax/E-Mail:

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

Redaktion:

Tina Tetzlaff
Andrea Lamperty
Klaus Noack

Layout und redaktionelle Bearbeitung:

Tina Tetzlaff

Anschrift:

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

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

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

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

THEMEN IN DIESER AUSGABE:

	Seite
• Impressum und Inhalt	2
• Editorial, Mitgliederversammlung	3
• Der neue Vorstand	4-10
• Alkoholfreie Geselligkeit	11-13
• Rezepte aus aller Welt	14
• Aus den Gruppen	15-21
• Aus den Gesprächskreisen	22
• Seminarberichte	23-24
• Dies & Das	25
• Gedenken der Verstorbenen	26
• Nachruf	27
• Eintritte	28

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



Editorial

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

vor 28 Jahren erschien die erste INFO ganz in grün. Im Laufe der Zeit hat sich nicht nur das Äußere unserer Verbandszeitung mehr und mehr verändert, auch die Inhalte wurden immer wieder den Gegebenheiten angepasst.

Die letzte Info erschien im Dezember 2019. Seit dieser Zeit erreichten uns sieben Berichte, die ihr in dieser Ausgabe lesen könnt. Für die nächste Ausgabe in diesem Jahr, würden wir uns über Zuschriften freuen, in denen ihr berichtet, wie ihr und eure Gruppe den ersten und zweiten Lockdown erlebt habt. Wie habt ihr Kontakt gehalten, wie hat sich die Gruppe verändert, wie seid ihr mit schwierigen Situationen umgegangen, gab es in dieser Zeit Rückfälle, von denen ihr Kenntnis hattet? Doch auch jedes andere Thema interessiert die Leser dieser Zeitung.

In dieser Ausgabe berichten wir selbstverständlich von der diesjährigen Mitgliederversammlung und den Wahlen zum neuen Vorstand.

Die Vorstandsmitglieder beschreiben ihre zukünftigen Arbeitsbereiche und wie sie ihre Ideen umsetzen wollen. Es gibt einen Überblick über die weiteren Aktivitäten im Kreuzbund für dieses Jahr und einen kleinen Ausblick für das Kommende. Weiter berichten wir von einer Ehrung und der damit verbundenen Wertschätzung des ehrenamtlichen Engagements sowie von Seminaren in den zurückliegenden Monaten. Auch Berichte aus den Gruppen finden wieder ihren Platz. Wir freuen uns auf mehr für die kommenden Ausgaben.

Es grüßt euch herzlich euer Redaktionsteam

Mitgliederversammlung am 24. Juli 2021

Unsere diesjährige Mitgliederversammlung fand am 24. Juli 2021 von 14:00 bis 17:00 Uhr in Reinickendorf im Ernst-Reuter-Saal mit 106 Mitgliedern statt. Nach Eröffnung und Begrüßung durch Marion Krüger und dem Geistlichen Wort von Bernhard Töpfer bestellte Franz Kellermann herzliche Grüße vom Bundesverband und betonte, dass das Engagement der Mitglieder den Rückhalt für den jeweiligen Diözesan-Vorstand darstellt.

Nach Feststellung der form- und fristgemäßen Einladung, der Genehmigung der Tagesordnung, den Jahresberichten des Vorstands, dem Finanzbericht, dem Bericht der Kassenprüfer und einer sehr kurzen Aussprache über den Finanzbericht folgte die Entlastung des Vorstands. Daran schlossen sich die Ehrungen von zwei Kreuzbündlern (Ulrich Mauch und Hans-Joachim Rennhack) für ihre 40 jährige Mitgliedschaft an.

Nach der Pause erfolgten die Wahlen des neuen Diözesanvorstandes. Die Wahl der neuen Kassenprüfer., Cordula Aretz und Wolfgang Freier, erfolgten per Handzeichen.

HaJo Krüger gab bekannt, dass die Sammlung des Fördervereins für die Hochwasser-Opfer im Westen Deutschlands 520,05 EUR ergeben hat, die vom Förderverein auf 600,00 EUR als Spende aufgestockt werden,

Hans-Joachim (Erich) Dober bedankt sich für das Vertrauen und schließt die Mitgliederversammlung um 17:00 Uhr.

Tina Tetzlaff, Öffentlichkeitsarbeit

DER NEUE VORSTAND

Hans-Joachim (Erich) Dober, Diözesanvorsitzender

Liebe Weggefährten,



zunächst möchte ich Euch auch nochmals an dieser Stelle und dies auch im Namen aller meiner Vorstandskollegen für Euer Vertrauen danken, dass Ihr uns mit eurer Wahl entgegengebracht habt.

Wir werden versuchen, diesem Vertrauen in vollem Umfang gerecht zu werden, wohl wissend, dass es auch im Kreuzbund unterschiedliche Meinungen gibt, so dass wir vielleicht doch den Einen oder Anderen gelegentlich enttäuschen könnten. Nachfolgend möchte ich Euch den neuen Vorstand mit den neu übernommenen Arbeitsbereichen vorstellen:

Hans - Joachim Dober (genannt Erich)	Vorsitzender
Claudia Götze	stellvertretende Vorsitzende und Mitgliederpflege
Petra Rother	stellvertretende Vorsitzende und Frauenarbeit
Petra Gerbert	Geschäftsführerin
Bernhard Töpfer	geistlicher Beirat, Seelsorge
Christine Tetzlaff	Öffentlichkeitsarbeit, Stellvertreterin Klinikarbeit
Klaus Noack	Mitgliederpflege und Digitalisierung
Thorsten Walter	Klinikarbeit
Lutz Hacke	Seminare
Andrea Lamperty	Öffentlichkeitsarbeit

Die Vorstandsmitglieder mit ihren jeweiligen Aufgabenbereichen werden sich hier im Anschluss auch einzeln vorstellen und einige Gedanken äußern, wie sie sich die Arbeit in den jeweiligen Aufgabengebieten vorstellen.

Wie uns die Pandemie eindringlich vor Augen geführt hat, konnten wir unter anderem keine Mitgliederversammlungen und Ausschusssitzung durchführen, da sie nach unserer geltenden Satzung ausschließlich als Präsenzveranstaltungen vorgesehen sind und Präsenz in Zeiten der Pandemie verboten war und z.T. noch ist.

Als vordringliches Ziel habe ich mir neben der Einarbeitung und Erledigung allgemeiner Vorstandsarbeit mit weiteren Vorstandsmitgliedern zur Aufgabe gemacht, die Satzung zu überarbeiten, um sie an die Gegebenheiten der digitalen Welt anzupassen. Es soll eben nicht noch einmal passieren, dass wir z.B. keinen neuen Vorstand wählen können nur, weil unsere Satzung keine andere Wahlmöglichkeit als die Wahl durch Präsenz erlaubt.

Überdies kann uns die digitale Welt auch andere Möglichkeiten von Teilnahmen an diversen Veranstaltungen erlauben. Wir als Vorstand überlegen daher, ob und inwieweit wir ggf. digitale Medien zur Unterstützung von Veranstaltungen wie Mittwochrunden, Vorstandssitzungen o.ä. durch Hinzuschaltungen von Abwesenden oder Gästen nutzen können. Die technischen Möglichkeiten müssten daher erstmal überlegt und beschafft werden.

Ich bin neu im Vorstand und habe daher keine Erfahrung darüber, was für Probleme innerhalb meiner Amtszeit von drei Jahren auf mich zukommen werden.

Ich bin gewillt, mich mit meiner ganzen Kraft den Aufgaben, die auf mich zukommen zu stellen. Ich bin ja nicht alleine, denn wir, die neuen Vorstandsmitglieder, haben uns untereinander zugesagt, uns in den jeweiligen Aufgabenbereichen zu unterstützen.

Apropos Unterstützung, dies kann jeder, auch wenn er nicht in ein Amt gewählt worden ist. Anregungen werden gerne aufgenommen.

Ich wünsche Euch vor allem Gesundheit und ein zufriedenes Leben

Euer Erich

Vorstandsvorsitzender

DER NEUE VORSTAND



Claudia Götze, stellvertretende Vorsitzende

Wie stelle ich mir meine zukünftige Arbeit als stellvertretende Vorsitzende in unserem Verband vor?



Als ersten Punkt habe ich mir vorgenommen, unseren frisch gewählten Vorsitzenden bei seiner neuen Tätigkeit mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

Als weiteres Betätigungsfeld sehe ich mich als Verbindungsglied zwischen dem Caritasverband Berlin und unserem Kreuzbund. Genauer gesagt, kann ich mir vorstellen, bei den Treffen der Fachverbände der Caritas und der AG Ehrenamt mitzuwirken. Gleiches gilt für die AGKVO, der Arbeitsgemeinschaft Katholischer Verbände und Organisationen, in der unser Verband bisher immer vertreten war. Selbstverständlich kann dieses Aufgabengebiet auch ein anderes Vorstandsmitglied übernehmen, ich bin gerne bereit, diesem bei der Kontaktherstellung behilflich zu sein.

Was mir sehr am Herzen liegt und was ich vorrangig als meine Aufgabe sehe, ist der Bereich „Mitgliederpflege“, den ich gerne mit Klaus Noack an meiner Seite gestalten möchte. Er hat schon einige Punkte hierzu zusammengetragen:

Regelmäßige Informationen an alle Mitglieder, insbesondere an die Einzelmitglieder per Mail, Brief oder telefonische Kontakte, auf Wunsch auch Videotreffen.

Durchführen von Ehrungen, Begrüßung der neuen Mitglieder im Kreuzbund, Besuch bei Jubilaren sowie älteren oder erkrankten Mitgliedern, die nur noch wenig Kontakt zu Gruppenmitgliedern haben bzw. keine Gruppe mehr besuchen können.

Auch unsere vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer sollen in den Focus genommen und angemessen gewürdigt werden.

Wir beide haben uns auch vorgenommen, die Kontakte zu den Gruppen bzw. Gruppenleitungen wieder zu intensivieren, um schneller auf Wünsche, Anregungen und konstruktive Kritik reagieren zu können.

Ein weiterer Bereich, indem ich jetzt schon tätig bin, ist die Seniorenarbeit. Ich bin die Stellvertreterin von Ha-Jo Krüger, der als Multiplikator unsere Senioren auf Bundesebene vertritt. Wir können schon sehr zufrieden sein mit unseren Gesprächskreisen, zumal sich einer davon inzwischen schon 14-täglich trifft.

Ich bin jederzeit bereit, auch in anderen Aufgabenfeldern Hilfestellung zu leisten bzw. freue ich mich natürlich auch über Unterstützung bei meinen Vorhaben.

Vielen Dank für euer Vertrauen

Claudia Götze

DER NEUE VORSTAND

Petra Rother, Stellvertretende Vorsitzende



Ich möchte mich erst einmal bei allen bedanken, die mir ihr Vertrauen bei der Mitgliederversammlung ausgesprochen haben.

Es ist noch alles neu für mich, aber ich werde mein Bestes geben. Ich möchte mich mehr für die Öffentlichkeitsarbeit und die Frauengruppe engagieren. Daher werde ich den Kreuzbund im Bezirk Reinickendorf bei entsprechenden Veranstaltungen vertreten.

Liebe Grüße
Petra Rother

Petra Gerbert, Geschäftsführerin

Damit die Kasse stimmt!



Die letzten Jahre als Geschäftsführerin des DV Berlin waren für mich nicht nur lehrreich, sondern auch so manches Mal eine Herausforderung. Wir sind heute finanziell gut aufgestellt und das soll sich auch in der Zukunft nicht ändern.

Ich möchte an dieser Stelle aber auch DANK sagen, denn ohne die tatkräftige Hilfe von Claudia wäre diese Arbeit für mich nicht möglich gewesen. Ich finde, wir sind beide ein tolles Team, das sich vertraut und aufeinander verlassen kann. Gerade im Finanzbereich ist eine derartige Zusammenarbeit „unbezahlbar“.

Aber Vertrauen alleine reicht nicht; eine regelmäßige Kontrolle ist unerlässlich! Hier traten dann unsere Kassenprüferinnen Brigitte Bleschke und Margit Ertel auf den Plan; die ihre Arbeit immer kompetent und sorgfältig durchgeführt haben. Dabei blieb das Zwischenmenschliche nie auf der Strecke!

Ich bin guter Dinge, dass sich diese angenehme Atmosphäre auch mit dem neu gewählten „Prüfteam“ fortsetzen wird.

Ich jedenfalls werde auch künftig mein Bestes tun, damit die Kasse stimmt!

Petra Gerbert
Geschäftsführerin DV Berlin



DER NEUE VORSTAND



Lutz Hacke, Beisitzer—Seminarwesen

Der Arbeitskreis Seminare arbeitet nun schon unter meiner Leitung seit meiner Wahl 2017. Seit dieser Zeit sind wir stets bemüht, das Angebot der Seminare vielfältig und interessant zu gestalten. Leider wurden wir im letzten Jahr sehr stark durch die Pandemie ausgebremst, was bis ins Halbjahr 2021 anhielt.



Ab Juni 21 konnte der Seminarbetrieb wieder Fahrt aufnehmen, beginnend mit dem "Frauseminar" am Seddiner See! Wir machten uns trotz der vergangenen Hindernisse Gedanken über die ausgefallenen Seminare und kamen zum Schluss, dass es wichtig sei, einige Seminare nachzuholen. Wir überlegten über Tagesseminare in der Tübinger Straße, verwarfen aber diesen Gedanken, weil ein Tagesseminar nur begrenzte Zeit zur Verfügung stellt und die Themen des Seminars nicht genügend bearbeitet werden können. Wir haben uns auf Seminare konzentriert, die, wie wir meinen, äußerst wichtig für unseren Verband und deren Mitglieder sind und haben uns für die Nachholung der Seminare "Klinikarbeit" und "Depression" entschieden. Ich habe Terminabsprachen mit dem Seminarhaus "Hotel - Alte Mühle" in Schöneiche abgehalten und konnte zwei Termine für die Nachhol-Seminare festmachen. Ein Wochenendseminar ist vom Zeitfaktor für diese beiden Seminare doch besser geeignet.

Im 2.Halbjahr 21 sollte der Seminarbetrieb hoffentlich wieder ohne Probleme laufen und der Arbeitskreis ist weiterhin bestrebt, seine Arbeit optimal auszuführen und somit dem Kreuzbund und deren Mitgliedern gerecht zu werden. Wir schauen weiterhin hoffnungsvoll in die Zukunft und freuen uns auf die kommende Arbeit im Kreuzbund.

Gruß Lutz Hacke und sein Team: Karin Noack und Gabi Jaeschke

Andrea Lamperty, Beisitzerin—Öffentlichkeitsarbeit

Liebe Mitglieder,

Zunächst möchte ich mich herzlich für Eure Stimmen und das damit verbundene Vertrauen bedanken.

Wie in meiner Kandidatur angekündigt, werde ich mich schwerpunktmäßig der Öffentlichkeitsarbeit widmen und damit die Arbeit von Tina Tetzlaff unterstützen.

Ich denke dabei an die Außendarstellung des Kreuzbundes. Wie können wir uns besser in den Kliniken repräsentieren, wie stellen wir unsere Dienste besser in der Öffentlichkeit dar, wie können wir unseren Infostand optimieren, wie erreichen wir unsere Zielgruppen - speziell junge Betroffene und Angehörige - besser, usw., usw..

Ihr seht, ich habe mir viel vorgenommen und würde mich freuen, wenn Ihr uns mit Anregungen, Ideen und, warum auch nicht, tatkräftig dabei unterstützen würdet.



Bis bald

Andrea Lamperty

DER NEUE VORSTAND

Klaus Noack, Beisitzer Digitalisierung



Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

danke für euer Vertrauen und dass ihr mir damit ermöglicht, wieder aktiv mitzuarbeiten.

Was habe ich mir für die nächste Zeit vorgenommen?

Wie Erich schon geschrieben hat, müssen wir uns damit beschäftigen, unsere Satzung zukunftssicherer zu gestalten. Darüber hinaus werden wir auch die Ordnungen unseres Verbandes anschauen und ggf. überarbeiten. Dabei möchte ich mitwirken.

Ich werde im Vorstand für den Bereich Digitalisierung verantwortlich sein. Das bedeutet nicht, dass wir jedwede Kommunikation im Verband nun nur noch per Mail und Videokonferenzen abhalten werden.

Es bedeutet jedoch für mich, dass wir die Korrespondenz verstärkt auf den Mailverkehr ausrichten wollen – das spart nicht nur Geld, sondern ist auch deutlich schneller. Hierfür bitte ich alle Leser, uns – wenn nicht schon geschehen – ihre Mailadresse zukommen zu lassen. Am besten natürlich per Mail.

Der Bereich Digitalisierung umfasst auch die Pflege und den Ausbau unserer Internetpräsenz. Hierbei werden wir, der Vorstand und ich, darüber nachdenken und beraten, ob und wie ein, nur für Kreuzbundmitglieder, geschützter Bereich eingerichtet werden kann.

Ebenso werden wir dafür sorgen, dass alle Entscheidungsträger und Verantwortlichen die technische Ausstattung zur Verfügung gestellt bekommen, um ihre Aufgaben erfüllen zu können.

Darüber hinaus werde ich mich dafür einsetzen, dass alle Vorstandsmitglieder auf alle für ihre Aufgabe relevanten Dateien jederzeit Zugriff haben. Dafür strebe ich ein cloudbasiertes System an.

Die bisher durchgeführten Zoom-Meetings werden bei Bedarf natürlich weiter durchgeführt und Termine können den Gegebenheiten angepasst werden.

Bei all diesen Vorhaben freue ich mich sehr, wenn ich Unterstützung bekomme – also einfach bei mir melden.

Darüber hinaus vertrete ich den Kreuzbund als Beisitzer im Vorstand der Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V. und bin Mitglied im Arbeitskreis Selbsthilfe der Brandenburgischen Landesstelle für Suchtfragen e.V. in Potsdam.

Ich freue mich, wieder im Vorstand des Kreuzbundes mitwirken zu dürfen.

Liebe Grüße und bleibt gesund

Klaus

DER NEUE VORSTAND



Tina Tetzlaff, Beisitzerin—Öffentlichkeitsarbeit und mehr...

Liebe Kreuzbundmitglieder,

rechtherzlichen Dank, dass ihr mir erneut euer Vertrauen ausgesprochen habt.

Wie schon per Mail und auf der Mitgliederversammlung angekündigt, habe ich das Ressort gewechselt und werde mich vorrangig mit der Öffentlichkeitsarbeit beschäftigen. Wieder eine Aufgabe, die ich ohne eure Unterstützung allein nicht bewerkstelligen kann.



Was gehört alles zu meinem neuen Aufgabengebiet?

- ◆ Den Kreuzbund mehr in den Fokus der Öffentlichkeit zu rücken
- ◆ Das Vertreten des Kreuzbundes in bezirklichen Gremien
- ◆ Die Kontaktaufnahme zu und die Zusammenarbeit mit den Suchtberatungszentren
- ◆ Die Zusammenarbeit mit anderen Suchtselbsthilfeverbänden
- ◆ Die Koordination, Besetzung und Bestückung der Info-Stände
- ◆ Die Kreuzbund—INFO
- ◆ Erstellung, Überarbeitung und Besorgung von Flyern, Klinik-Broschüre, Info-Material und Giveaways.

Ich habe mich vorab bereits mit der Thematik beschäftigt und hoffe, dass ich meinen Aufgaben gerecht werde. Unsere ersten Stände nach langer Corona bedingter „Abstinenz“ haben wir am 10. September am Urban-Krankenhaus und am 18. September in Spandau auf dem Marktplatz.

Auch den Vorstellenden der Suchtselbsthilfe in den Kliniken bleibe ich weiterhin erhalten. Zwar hat hier ab jetzt Thorsten Walter den Hut auf, doch als Stellvertreterin kann ich ihm am Anfang seiner Tätigkeit noch mit Rat und Tat zur Seite stehen und danach vertrete ich ihn gerne, wenn einmal Not „an der Frau“ ist.

Und dann ist da noch der „Job“, der mir eigentlich am meisten Freude bereitet: Die „Alkoholfreie Geselligkeit“. Das gemeinsame Planen und durchführen diverser Veranstaltungen wie zum Beispiel die kulinarische Weltreise oder der Osterbrunch.

Alle drei Arbeitsgebiete funktionieren nur, wenn ich von euch, weiterhin so tatkräftig unterstützt werde und ich weiß, ich kann mich da auf euch verlassen, denn es hat bisher immer funktioniert. Also meldet euch bei mir, ich habe kurzfristige „Jobangebote“ vom Küchenhelfer bis zum Redakteur zu vergeben.

Es grüßt euch herzlich

Tina Tetzlaff



DER NEUE VORSTAND

Thorsten Walter, Beisitzer—Klinikarbeit

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten ,



ich möchte mich bei euch bedanken, dass ihr mir eure Stimme gegeben habt und werde mit Tina Tetzlaff die Positionen wechseln. Bisher war ich ihr Stellvertreter und nun ist sie meine.

Da ich mich in den letzten zwei Jahren schon sehr mit dem Thema Klinikarbeit beschäftigt habe, steht für mich fest, wir brauchen mehr Klinikvorsteller, damit wir so viel Kliniken bedienen können wie erforderlich. Dieses können wir im Moment

nicht!

Eigene Erfahrungen aus dem Leben mit der Sucht oder als Angehörige reichen da völlig, um dies zu tun. Ich glaube, dass es noch viele Gruppenbesucher im Kreuzbund gibt, die es machen könnten und auch selbst davon profitieren würden, da sie lernen, ihr eigenes Leben mit anderen Augen zu sehen.

Meine Aufgabe ist es, zu motivieren und es nicht als Ballast zu empfinden, in die Klinik zu gehen, Kontakte zu den Kliniken und Abläufe zu verbessern, sowie von Vereinsseite den Vorstellenden die Anerkennung zu zeigen und die Kliniksonntage und Klinikseminare durchzuführen. Viele schwierige Vorhaben, bei denen es auf die Mitstreiter ankommt. Ich werde es versuchen.

Auch habe ich mir vorgenommen, mich im Bereich der „Alkoholfreien Geselligkeit“ zu engagieren.

Liebe Grüße Thorsten

Für folgende Kliniken benötigen wir dringend Unterstützung:

Montag	19:00—20:00 Uhr	Schlossparkklinik	Charlottenburg
Dienstag	19:00—20:00 Uhr	Jüdisches Krankenhaus	Mitte
Dienstag	19:00—20:00 Uhr	Hartmut-Spittler Fachklinik	Schöneberg
Mittwoch	19:00—20:00 Uhr	Vivantes	Spandau
Samstag	18:30—19:30 Uhr	DRK	Mitte



...endlich wieder

„ALKOHOLFREIE GESELLIGKEIT“ TERMINE 21/22

2021

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

2022

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

Termine Kulinarischen Weltreise:

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



Unter Einhaltung der sogenannten
AHA - Regeln,

ist es uns seit Juli diesen Jahres wieder
gestattet, Veranstaltungen durchzuführen.

Zur Zeit gelten die 3-G-Regeln:

**Geimpft,
genesen oder
tagesaktuell negativ getestet.**

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



...zum Jahresausklang

Samstag, 11. Dezember 2021

Weihnachtsmarktfahrt nach Hamburg

Abfahrt 9:00 Uhr am Fehrbelliner Platz

Kostenbeitrag: Mitglieder 18,00EUR/Gäste 22,00 EU



Nachdem uns Covid-19 im vorigen Jahr daran gehindert hat, wie gewohnt in der Adventszeit auf große Fahrt zu gehen, wagen wir in diesem Jahr erneut den Versuch, Hamburg unsicher zu machen. Zwei Busse für maximal 100 Teilnehmer stehen uns zur Verfügung und werden uns sicher durch die Gegend kutschieren. In Hamburg erwarten uns die Weihnachtsmärkte „HafenCity“, „Weißer Zauber an der Alster“ am Jungfernstieg, die „Hanseatische Weihnacht“ in der Spitaler Straße, der „Gänsemarkt“ rund um das Lesingdenkmal, in St. Georg der „Winter Pride“, Hamburgs einziger schwul-lesbischer Weihnachtsmarkt mit Szene-DJs und weitere kleine Märkte mit Kunsthandwerk.



Heiligabend bleibt keiner allein

Freitag, 24. Dezember 2021 ab 15:00 Uhr

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

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

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



Freitag, 31. Dezember 2021

**Mit Guter Laune und Humor ins Neue Jahr
20 Uhr, Kostenbeitrag 10,00 EUR**

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

Für die Unterhaltung sind wieder die Montagsmaler und eine Scherztombola verantwortlich. Gute Laune und Humor müsst ihr schon selbst mitbringen und das Tanzbein dürft ihr natürlich auch mit Abstand schwingen. Wir freuen uns auf einen guten Rutsch mit Euch, aber auch hier gilt wieder, meldet euch rechtzeitig an, da wir voraussichtlich die Teilnehmerzahl noch begrenzen müssen.

VERANSTALTUNGEN



...was uns demnächst erwartet

Die „Kulinarische Weltreise“ geht weiter



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



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

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

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

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



Bis bald, das Team der „Kulinarischen Weltreise“

probiert und für gut befunden

Indisches Hähnchencurry der „Kulinarischen Weltreise“



Zutaten:

6 Kardamomkapseln
1.5 Teel. Kreuzkümmel
750 g Basmati-Reis
1.5 Blumenkohl, (ca. 400 g)
750 g Möhren
1.500 g Hähnchenbrustfilets
900 g Tomaten
0.75 Mango
15 El Öl
Salz
300 g rote Linsen
9 Tl rote Currypaste
1,5l Hühnerbrühe
3 Tl Speisestärke
6 El Limettensaft
3 grüne Pfefferschoten

Zeit: Arbeitszeit: 45 Min.
Nährwert: Pro Portion 710 kcal, Kohlenhydrate: 75 g, Eiweiß: 44 g, Fett: 24 g
Schwierigkeit: Einfach

Zubereitung:

Kardamomkapseln aufbrechen und die Saat im Mörser grob zerstoßen. Zusammen mit Kreuzkümmel und Reis in einem Topf mischen. 500 ml Wasser zugeben und zugedeckt aufkochen. Auf kleinster Stufe 20 Min. zugedeckt gar ziehen lassen. Auf dem ausgeschalteten Herd oder im Ofen bei 100 Grad warmhalten.

Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. Möhren schälen, längs halbieren und in 1□2 cm dicke Scheiben schneiden. Hähnchenfleisch in 3 cm große Stücke schneiden. Tomaten auf der Küchenreibe so reiben, dass am Ende die Schale übrigbleibt. Tomatenpüree in eine Schüssel geben. Mango schälen und mit dem Schneidstab fein pürieren.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Fleisch salzen und rundherum hellbraun anbraten, aus dem Topf nehmen. 2 El Öl in den Topf geben. Blumenkohl und Möhren darin andünsten. Linsen und Currypaste zugeben und unter Rühren kurz mitdünsten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Min. garen.

Hähnchenfleisch, Tomaten- und Mango-Püree zugeben, aufkochen und bei milder Hitze 10 Min. zugedeckt schmoren. Stärke mit wenig Wasser verrühren, in das Curry rühren, kurz aufkochen. Mit Limettensaft und Salz abschmecken.

Pfefferschote in dünne Ringe schneiden. Das Curry mit Reis anrichten und mit Joghurt und Pfefferschoten servieren.

Guten Appetit

AUS DEN GRUPPEN



Gruppe Frankfurt/Oder

Ehrenamtler 2020

Im Dezember 2020 wurde unser Hauptgruppenleiter Hans-Jürgen Schröter zum Ehrenamtler 2020 der Stadt Frankfurt (Oder) in der Kategorie „Vielfalt und Toleranz“ ausgezeichnet. Verdienstermaßen wurde der Vorschlag anerkannt und hat sich gegen viele andere Kandidaten durchgesetzt.

Wir als Selbsthilfegruppe und die Vertreter des „Haus der Begegnung“ sind stolz und gratulieren ihm von Herzen.

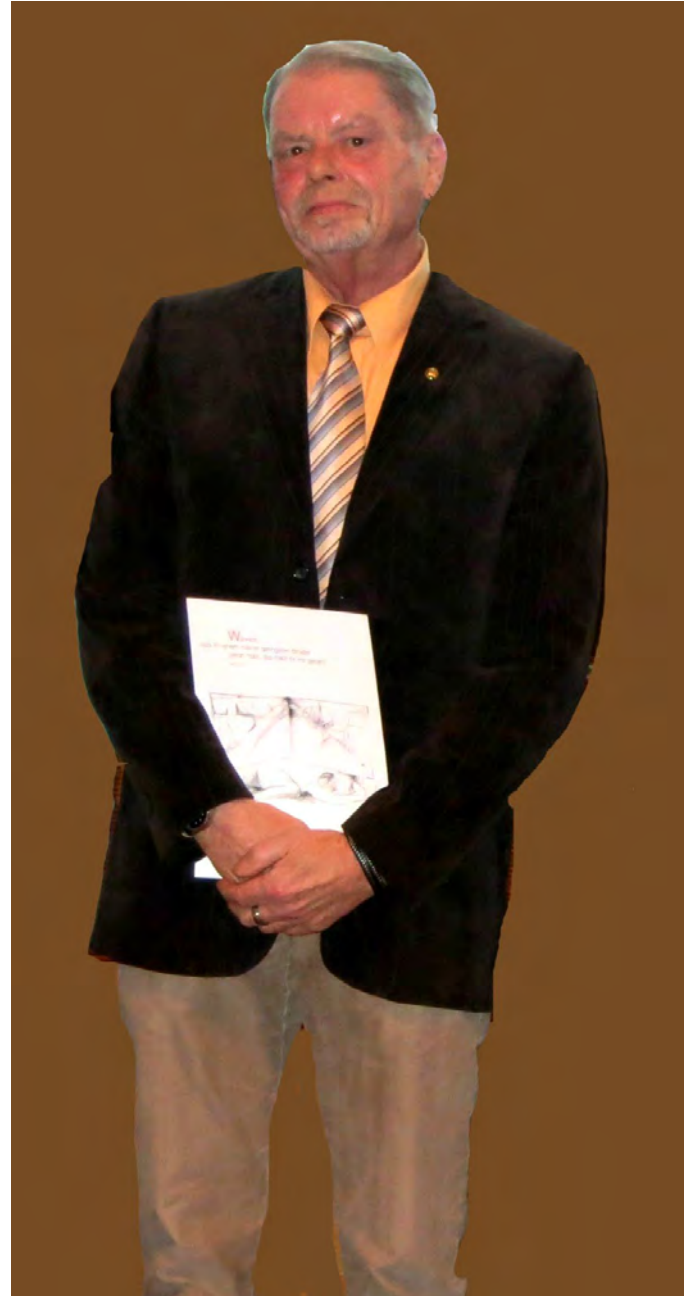
Hans-Jürgen engagiert sich seit fast 30 Jahren für den Kreuzbund Berlin-Brandenburg und insbesondere für die Selbsthilfegruppe in Frankfurt (Oder).

Durch sein überregionales Engagement repräsentiert er auch außerhalb der Stadt die fachliche und menschlich hoch anzuerkennende Arbeit des Vereins.

Suchtkranke und deren Angehörige finden in ihm einen zuverlässigen und sehr kompetenten Ansprechpartner mit riesiger Erfahrung.

Norbert Schwedler

SHG Frankfurt (Oder)



Herzlichen Glückwunsch, lieber Hans-Jürgen

AUS DEN GRUPPEN

Gruppe Frankfurt/Oder



In Frankfurt/Oder wird bereits seit 1999 das „Ehrenamt des Jahres“ an ehrenamtlich tätige Bürger*innen, die sich im besonderen Maße für das soziale Allgemeinwohl in der Stadt engagieren, verliehen.

Die Ehrungen erfolgen in fünf Kategorien und beinhalten die Bereiche Sport, Kultur, Familie, Senioren, Kranke behinderte und sozialbenachteiligte Menschen, als auch Vielfalt und Toleranz. Zur Auszeichnung vorgeschlagen werden die Ehrenamtler*innen durch Vereine, Gruppen und Institutionen. Die Auswahl der Preisträger erfolgt letztendlich durch die Stadt, verantwortlich dafür das Amt für Jugend und Soziales mit freundlicher Unterstützung der „Sparkasse Oder-Spree“, der „Märkischen Oder Zeitung“, sowie „Antenne Brandenburg“.

Auch im Corona-Jahr 2020 wurden Bürger*innen der Stadt Frankfurt/Oder für das „Ehrenamt des Jahres“ vorgeschlagen und geehrt, auch wenn der zentrale Festakt pandemiebedingt ausfallen musste, und das wohl zum Leidwesen aller Beteiligten, war doch diesmal unter den Ausgezeichneten unser langjähriger Gruppenleiter Hans-Jürgen Schröter.

Die offizielle Ehrung wurde daher am 06. April 2021 im kleineren Rahmen durch Herrn Claus Junghans, 1. Beigeordneter für Ordnung, Sicherheit, Wirtschaft und Beteiligungen der Stadt Frankfurt/Oder im Haus der Begegnung, der Heimatstätte für unsere Gruppenabende, durchgeführt. An dieser kleinen Zeremonie nahmen auch Gisela, Christine und Holger als langjährige Weggefährten unseres Kreuzbund-Standortes teil.

AUS DEN GRUPPEN



Gruppe Frankfurt/Oder



Öffentlichkeitswirksam wurde die Ehrung durch das Stadtfernsehen und die Presse publiziert.

Wenn es um Ehrungen zum „Ehrenamt des Jahres“ geht, soll nicht unerwähnt bleiben, dass unser Holger bereits im Jahr 2015 für seine ehrenamtliche Tätigkeit im Haus der Begegnung ausgezeichnet wurde.

Dass sich unser Standort aktiv und präsent zeigt, ist aber ein Verdienst aller Gruppenfreunde und Gruppenfreundinnen und dafür gebührt allen ein herzlicher Applaus und ein großer Dank.

Kreuzbund-Standort Frankfurt/ Oder



AUS DEN GRUPPEN

Gruppe Oberfeldstraße

WIE UND WO OUTE ICH MICH

Unter diesem Titel fand 21.-23.02.2020 das Seminar Frische und Erfahrene I in Kirchmöser statt. Erfreulicherweise war es mit 19 Teilnehmern praktisch ausgebucht. Ein Grund dafür war sicherlich, dass dieses spannende und hochaktuelle Thema noch nicht oder schon lange nicht mehr auf der Agenda der Kreuzbund-Seminare stand. Es trafen sich Frische und Erfahrene, Damen und Herren, Betroffene und Angehörige, Junge, jung Gebliebene und bekennende Alte aus Berlin, Brandenburg, MeckPomm, Sachsen und Bayern. Was für eine Vielfalt...

In 2 Kleingruppen unter der Leitung von Anke und Lutz bearbeiteten wir das Thema, strukturiert nach den folgenden Fragestellungen.

Wenn ich dauerhaft abstinent leben möchte, ist es dann wichtig, dass ich mich oute?

Der Begriff "sich outen" stammt ursprünglich aus der Schwulen- und Lesbenbewegung und bedeutet „seine Neigung öffentlich bekennen“. In unserem Sprachgebrauch wenden wir ihn auf unsere Sucht an.

Outen hat also etwas mit Offenheit (Ich habe nichts zu verbergen!) und aktiver Kommunikation (Ich sage etwas Wesentliches über mich, bevor ich danach gefragt werde.) zu tun. Dem gegenüber stehen die Frage der Notwendigkeit (Interessiert das meinen Gesprächspartner bzw. meine Umwelt überhaupt?) und die Angst/Sorge vor der Reaktion von Gesprächspartner/Umwelt? Bekanntlich ist der Begriff Trockener Alkoholiker meist mit Unkenntnis, Vorurteilen und Ablehnung behaftet.

Wir haben also die Beantwortung der Frage unterteilt in:

Personen, gegenüber denen ich mich oute und
Situationen, in denen ich mich oute.

Wenn ich mich oute, wem vertraue ich mich an?

Hier trafen ganz unterschiedliche Ansichten aufeinander, von „Das kann jeder wissen!“ bis „Nur, wer es unbedingt wissen muss/sollte.“ Dieses heterogene Meinungsbild ist sicher in den individuellen Lebenssituationen der einzelnen Teilnehmer begründet. Die gemeinsame Schnittmenge waren lediglich Ärzte/Zahnärzte wegen Behandlung/Rezeptur/Narkose und Personen des Vertrauens nach individueller Definition (Partner, Familie, Freunde, etc.). Daher die nächste Frage:

Nach welchen Kriterien entscheide ich, wem ich von meiner Sucht erzähle?

Hier macht es sicher einen Unterschied, ob der Gesprächspartner die Vergangenheit des Suchtkranken kennt oder nicht.

Kennt er sie, geht einem Frischen „Ich trinke keinen Alkohol mehr“ vielleicht nicht ganz so leicht über die Lippen, da er unangenehme Nachfragen/-bohren oder sogar Bloßstellung befürchtet. Doch mit wachsender Überzeugung, dass Abstinenz (Ich will nicht mehr trinken!) die richtige Entscheidung war und bleibt, steigt auch die Selbstsicherheit bei der Bewältigung solch kritischer Fragen/Situationen.

Kennt der Gesprächspartner die Vergangenheit des Suchtkranken nicht, kommt es sehr auf das Vertrauensverhältnis an. So ist eine sich anbahnende neue Partnerschaft sicher anders zu bewerten als eine neue Arbeitsstelle, neue Nachbarn oder der Eintritt in einen neuen Verein.

Wissen alle, zu denen ich Kontakt habe, über meine Sucht Bescheid?

Auch hier ergab sich je nach persönlicher Überzeugung und individueller Lebenssituation eine Bandbreite von (nahezu) alle bis kleiner Kreis (Partner, Vertraute, Ärzte).

Gruppe Oberfeldstraße

Wie gehe ich in der Öffentlichkeit (z.B. Restaurant) mit meiner Sucht um?

Für uns alle hat persönliches Wohlergehen, insbesondere Vermeidung von Rückfällen, absolute Priorität. Beim Besuch eines Restaurants empfinden einige Unsicherheit, vereinzelt sogar Misstrauen in Bezug auf fehlende oder nicht korrekte Deklarationen in Speisekarten und versteckte Alkoholika; sie empfinden auch Nachfragen als unangenehm und verzichten dann lieber auf eine Bestellung ihres eigentlich gewählten Gerichtes. Andere lassen sich aufklären und modifizieren ggf. die Bestellung in eine Variante ohne Alkohol.

Sage ich die Wahrheit oder gebrauche ich Ausreden?

Gelegentlich oder auch öfter werden als Begründung für die Ablehnung alkoholischer Getränke, besonders in den Anfängen der Abstinenz „Bin mit dem Auto da“, „Muss morgen sehr früh raus“, „Muss gerade ein starkes Medikament nehmen“, etc. genannt, die sich natürlich irgendwann erschöpfen. Die offene Erklärung „Ich trinke keinen Alkohol (mehr)“ mit oder ohne Begründung wirkte dann meist befreiend.

Fazit des Verfassers

Ich habe versucht, meine persönlichen Erinnerungen an die Inhalte des Seminars und die Diskussionen in meiner Kleingruppe unter bestmöglicher Wahrung des Gruppegeheimnisses zusammenzufassen und wiederzugeben. Über das Thema hinaus war es auch möglich, auf ganz individuelle Einzelsituationen einzugehen. Das Seminar war getragen von lebhaften Gesprächen, großer Meinungsvielfalt und vor allem gegenseitiger Wertschätzung. Herzlichen Dank an alle Mitstreiter und unsere Moderatoren Anke und Lutz. Wenn es Euch auch gefallen hat, sagt es weiter nach dem Motto:

FRISCHE UND ERFAHRENE TUT GUT UND LOHNT SICH IMMER WIEDER!

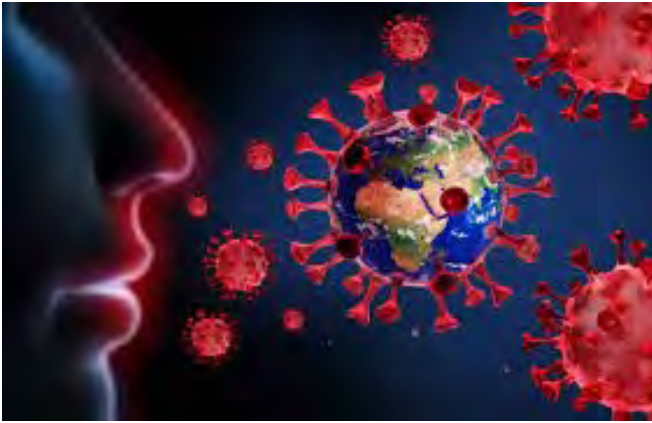
Karl-Heinz (Gruppe Oberfeldstraße)



AUS DEN GRUPPEN

Gruppe Kaulbachstraße

Gruppe Kaulbachstraße und Corona



Das Jahr 2020 werden wir alle nicht vergessen. Als das Corona-Virus von China aus sich über die ganze Welt verbreitete, konnte wohl kaum jemand ahnen, dass es solche Ausmaße annehmen würde.

Ab Mitte März 2020 konnten wir, wie auch alle anderen Gruppen, uns nicht mehr zu unseren Gruppenabenden treffen. Von da an hielten wir sporadisch Kontakt per Telefon, E-Mail oder WhatsApp.

Als dann im Mai/Juni die Fallzahlen zurückgingen und einige KB-Gruppen wieder öffneten, haben wir Kontakt zu unserer Gemeinde (unser „Hausherr“) aufgenommen und konnten erreichen, dass wir ab

Ende Juni unsere Treffen wieder durchführen konnten. Allerdings ohne das beliebte Vormeeting und unter den bekannten Corona-Schutzmaßnahmen. Da wir einen sehr großen Raum zur Verfügung haben, konnten bis zu 12 Personen am Gruppenabend teilnehmen.

Diese Abende haben wir bis Ende Oktober wöchentlich durchgeführt, mit einer Beteiligung von 8 bis 12 Gruppenfreunden. Nur zwei Weggefährten haben aus gesundheitlichen Bedenken nicht teilgenommen, wir hatten aber immer telefonischen Kontakt.

Im November kam dann der zweite Lockdown. Als dann im Dezember/Januar Klaus Noack das Kreuzbund-Zoom-Meeting ins Leben rief, griff unser Gruppenfreund Hans-Jürgen die Idee auf und organisierte für die Kaulbach-Gruppe auch ein Zoom-Meeting. Ab 4. Februar 2021 trafen wir uns regelmäßig vor dem Bildschirm. Nach Anfangsschwierigkeiten pendelte es sich sehr gut ein und wir konnten immer zwischen 8 und 10 Teilnehmer begrüßen.

Seit Ende Mai können wir wieder unsere Gruppenabende am Standort abhalten, allerdings noch ohne Vormeeting.

Wir alle sind glücklich, dass wir uns persönlich wieder im Kreis gegenüber sitzen können und keinen Gruppenfreund „verloren“ haben.

Nach eigenen Aussagen hatte kein Gruppenmitglied während der letzten 1 1/2 Jahre alkoholbedingte Probleme.

Einen „Rückfall“ (nicht Corona bedingt) konnten wir wieder bei uns willkommen heißen.

Im März 2020 mussten wir von unserem Wilhelm Abschied nehmen. Im Sommer 2019 wurde er noch für seine 30-jährige Kreuzbund-Mitgliedschaft geehrt. Im Februar 2020 wurde ihm ein neues Hüftgelenk eingesetzt. Er war voller Zuversicht, nach seiner Reha am 17. März wieder in die Gruppe kommen zu können. Am 29. März 2020 ist er verstorben. Wir vermuten eine Corona-Infektion während der Reha.

Leider haben wir von seinen Angehörigen keine Informationen zur Todesursache erhalten.

Renate, Gruppe Kaulbachstraße



AUS DEN GRUPPEN



Gedanken zur Mitgliedschaft

Liebe Gruppenbesucher* innen,

vielleicht kann sich der eine oder andere von euch daran erinnern, dass es vor elf Jahren eine Umfrage des Bundesverbandes zu dem Thema „*Warum bin ich Mitglied im Kreuzbund?*“ gab. Die fünf häufigsten Antworten waren damals:

- ◇ Das Thema Alkohol ist nicht nur das beherrschende Thema in der Gruppe.
- ◇ Die Art wie man aufgenommen wird; man fühlt sich nicht fremd.
- ◇ Man nimmt sich Zeit für den Einzelnen in der Gruppe und gibt dem Einzelnen auch Zeit.
- ◇ Weil die Arbeit der Selbsthilfegruppen auch Grenzen hat, wird die Zusammenarbeit mit den professionellen Helfern gefordert und unterstützt
- ◇ Lebenshilfe in allen Lebenslagen (auch außerhalb der Gruppe).

Zu dem Thema „*Was erleben wir als das Besondere im Kreuzbund?*“ waren die fünf häufigsten Antworten:

- ◇ Ich gehe gerne zur Gruppe, weil ich dort Menschen treffe, die ich echt, ehrlich, offen und zugewandt erlebe.
- ◇ Als Mitbetroffener fühle ich mich in der Gruppe angenommen und verstanden.
- ◇ Die Gruppe ist von der Anzahl der Teilnehmer überschaubar - hier gibt es zwangsfreie Gespräche.
- ◇ Der Gruppenabend findet zu einer günstigen Zeit und in der Nähe meines Wohnortes statt.
- ◇ Die Gruppe hilft mir dabei, meine Krankheit nicht zu vergessen und meine Trockenheit zu stärken und zu pflegen.

Wenn wir die gleichen Fragen heute stellen würden, würden wir dann auch die gleichen Antworten erhalten? Ich gehe einmal davon aus, ja. Aber woran liegt es dann, dass unsere Gruppen sich immer mehr minimieren und Gruppen geschlossen werden? Wir sind ein Selbsthilfeverband—Selbsthilfe bedeutet Hilfe, um sich selbst zu helfen. Das mag im Einzelnen ganz gut funktionieren, aber wo sind die Hilfe und die Unterstützung, wenn es um unseren Verband geht? Wo sind die Weggefährten, wenn es darum geht, unseren Verband zu unterstützen, sei es in der Klinikarbeit, bei der Öffentlichkeitsarbeit oder beim Vor- und Nachbereiten von Aktivitäten und Veranstaltungen. Ich meine nicht die Weggefährten, die sich jahrelang engagiert in den Verband eingebracht haben, ich meine jene, die die Hilfe und Unterstützung der Gruppen und des Verbandes annehmen, aber nicht bereit sind, Unterstützung zu geben oder Verantwortung zu übernehmen. Ich kann mich an Zeiten erinnern, wo Hilfe dankend abgelehnt wurde, da bereits genügend helfende Hände vor Ort waren, wo die Gruppen keine Probleme hatten, einen Gruppenleiter und Stellvertreter zu wählen.

Doch wie sieht es heute bei uns aus: Die einzelnen Gruppen haben zum Teil Schwierigkeiten, einen Gruppenleiter und dann auch noch einen Stellvertreter zu benennen. Wo sind die sogenannten „Nachrücker“, die wieder frischen Wind in die Gruppen bringen? Wo sind die jungen/neuen Mitglieder, die sich bereit erklären, den Verein zu unterstützen, indem sie in die Kliniken gehen und die Suchtselbsthilfe vorstellen, denn sie können doch am besten vermitteln, wie sie am Anfang ihrer Abstinenz von der Gruppe unterstützt wurden und werden.

Leute, wir sind ein Verein und der Sinn eines Vereins liegt darin, dass Gleichgesinnte sich zusammenschließen, um etwas zu bewegen. Nicht der Vorstand muss bewegen sondern wir. Der Vorstand vertritt uns nach außen und hält innen die Fäden zusammen. Die Ideen sollten doch von uns, den Mitgliedern, an den Vorstand herangetragen werden und nicht umgekehrt. Soll der Vorstand uns mit Angeboten und Festen bespaßen, oder haben wir auch eigene Ideen, wie wir unsere Freizeit gemeinsam verbringen können? Wo ist eure Bereitschaft, uns in der Öffentlichkeit zu vertreten? Nur wenn wir ordentlich trommeln, unsere Werte leben und benennen und den Bekanntheitsgrad des Kreuzbundes in der Öffentlichkeit steigern, werden uns wieder Interessierte in den Gruppen besuchen. Wir sind der größte Suchtselbsthilfeverband Deutschlands, also lasst uns hinter unserem Verein stehen und das auch nach außen präsentieren.

Denkt einmal darüber nach.

Tina Tetzlaff, Gruppe Weißenburger Straße



AUS DEN GESPRÄCHSKREISEN

Singles

ICH BIN Single.
Ich bin nicht depressiv.
JA, ES GEHT MIR WIRKLICH GUT.
Ich bin nicht auf der Suche.
HABE TROTZDEM SPASS AM LEBEN.
Ich bin nicht krank.
ICH BIN NUR SINGLE.

Sind Singles alleinstehend oder alleinlebend?

Sind sie überzeugt von ihrem Lebensstil oder hoffen sie stets auf Veränderung?

Haben sie vielleicht schon resigniert?

Fragen, die sich auch mein Kreuzbundfreund Lutz und ich uns gestellt haben. Hinzu kam die Aussage des Bundesverbandes:

„Singles waren bisher in der Suchtselbsthilfe des Kreuzbundes noch nicht als eigenständige Zielgruppe benannt. Etwa 29 % der Gruppenbesucher in den Kreuzbundselbsthilfegruppen sind alleinlebend!“

Da stand für uns fest: DAS MUSS SICH ÄNDERN!

Aus eigener Erfahrung als Single weiß ich, dass ich meine alltäglichen Verpflichtungen alleine zu bewältigen habe; dass ich für mein Wohlbefinden, meine soziale Einbindung, meine Netzwerke, meine Freundschaften und meine Freizeitgestaltung selbst sorgen muss.

Natürlich habe ich meine Gruppe, der ich wirklich großes Vertrauen entgegenbringe. Und doch gibt es immer wieder „singlebezogene“ Probleme, die ich nur ungern oder gar nicht in die Gruppe trage. Vielleicht fürchte ich, ein mitleidvolles Lächeln zu „kassieren“.

Wie gesagt, Lutz und ich wollten den Alleinstehenden im DV Berlin Raum für eigene Themen schaffen und haben – schon vor langer Zeit – den Singles-Gesprächskreis ins Leben gerufen. Unsere „Vision“ war, nicht nur einen Gesprächskreis stattfinden zu lassen, sondern auch gemeinsame Unternehmungen bis hin zu einem Single-Wochenendseminar auf die Beine zu stellen.

Woran ist es bisher gescheitert? An Euch, den Singles im Kreuzbund Berlin!

Ich bin doch etwas traurig aber auch enttäuscht darüber und stelle mir oft folgende zwei Fragen:

Brauchen die Berliner Singles im Kreuzbund keinen Raum für eigene Themen?

Ist der Zeitpunkt (sonntags um 12 Uhr) unglücklich gewählt?

Ich würde mich riesig über ein Feedback von Euch freuen, ehrlich!

Schreibt mir doch bitte
(petragerbert@kreuzbund-berlin.de)
Eure Meinung dazu!

DANKE !

Petra Gerbert
Gruppe Teichstraße

ICH BIN EIN
OPTIMISTISCHER SINGLE:

MEIN BETT
IST HALB VOLL!

Seminar für Frauen Seddiner See vom 18.–20.06.2021

Mein erstes Frauenseminar

Ich habe schon sehr viele Seminare besucht, die der Kreuzbund anbietet. In diesem Jahr habe ich jedoch das erste Mal an einem Frauenseminar teilgenommen. Ich war neugierig, wie es ist, wenn nur Frauen anwesend sind, und außerdem hatte mich das Thema mit dem Titel

„Das Leben ist Veränderung—Wie beeinflussen uns Veränderungen
in unseren Beziehungen im Laufe der Zeit“

interessiert und ich war gespannt, was unter diesem Thema mich erwartet.

In der Einleitung zum Thema erfuhren wir, dass eine Veränderung zum Leben gehört und besonders bei uns Alkoholikerinnen, nach dem wir uns entschieden haben, Abstinenz zu leben. Ohne diese Veränderungen würden wir in unserer Entwicklung stehen bleiben, dennoch stehen wir den Veränderungen nicht immer positiv gegenüber.

An diesem Wochenende sollten wir Wege ausarbeiten, die für uns wichtig sind und uns in der weiteren Entwicklung helfen. Zu diesen Wegen gehören Mut, Selbstvertrauen, Optimismus, Flexibilität und auch Gelassenheit. Diese Eigenschaften helfen nicht nur im persönlichen Bereich, sondern auch jedem Einzelnen in der Gruppenarbeit.



Auch helfen sie uns im weiteren Leben zurecht zu kommen und es zu gestalten.

Welche Eigenschaften es sind, war eine der Aufgaben, die es galt, in kleinen Arbeitsgruppen herauszufinden. Eine weitere Aufgabe hatten wir, festzustellen was wir davon haben, wenn wir uns verändern. Auch wie wir mit den Veränderungen umgehen und welchen Einfluss sie auf uns haben.

Ich finde, dass dieses Thema für jeden interessant und auch eine Hilfe für ein abstinentes Leben sein könnte.

Für mich war es das, auch wenn die Umsetzung nicht so leicht ist.

Nicht alles war für mich neu, aber ich konnte doch vieles für mich herausziehen.

Ein Dankeschön an Beatrix Meier-Tacke, die das Thema sehr verständlich übermittelt hatte. Sollte noch einmal für mich ein Thema interessant sein, nehme ich auch wieder an einem Frauenseminar teil.

Karin Noack , Kladower Damm



SEMINARBERICHTE

Klinikseminar in Schöneiche vom 13.–15.08.2021

Ich stelle im Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe in Kladow die Suchtselbsthilfe vor.

Mir macht diese Arbeit sehr viel Spaß und ich mache es nicht nur für die Patienten in der Klinik, sondern auch für mich selbst.

Damit ich die Patienten in den Kliniken die richtigen Informationen über unsere Arbeit in den Gruppen vermitteln kann, habe ich schon an vielen Klinikveranstaltungen teilgenommen, wie zum Beispiel den Kliniksonntag und die Klinikseminare.

Die Klinikseminare sind für mich sehr wichtig. So besuchte ich auch dieses Mal wieder das Seminar vom 13.08. -15.08.2021 in Schöneiche.

In diesem Seminar wurden die Schwerpunkte

„Wie bereite ich mich auf eine Vorstellung in der Klinik vor?“

und

„Wie stelle ich vor?“

behandelt.

In beiden Themen wurden viele Punkte angesprochen, wie z. B.; was für Informationen brauche ich für die Vorstellung der Suchtselbsthilfegruppe, damit ich auf eventuellen Fragen seitens der Patienten auch antworten kann. Hierzu benötige ich ein Grundwissen über den Kreuzbund, aber auch über die Grundlagen der Gruppenarbeit.

Wichtig ist auch, woher ich die Informationen bekomme.

In gemeinsamer Ausarbeitung aller Teilnehmer wurden unter anderem diese Fragen, aber auch andere wichtigen Aufgaben, die eine große Bedeutung für die Vorstellungen der Selbsthilfe in den Kliniken haben, behandelt.

Auch wenn ich schon lange die Klinikarbeit ausübe, habe ich trotzdem in diesem Seminar viel Neues dazu gelernt und viele Anregungen für meine nächste Vorstellung bekommen.

Die Klinikarbeit ist ein wichtiger Teil im Kreuzbund.

Wir wollen mit unserer Arbeit den Patienten aufzeigen, wie wichtig eine Selbsthilfegruppe für den Weg in die Abstinenz sein kann.

Das Wochenende nutzten wir, um unsere eigenen Erfahrungen einzubringen, wir waren aber auch offen für neue Ideen.

Für mich war das Wochenende nicht nur informativ, sondern auch ein Austausch von Erfahrungen, wie wir unsere Arbeit optimieren können, um die Patienten besser zu erreichen.

Vielleicht wäre die Klinikarbeit auch für den Einen oder Anderen von euch etwas?

Karin, Kladow Damm

Schönes, Kreatives, Selbstgemachtes, Anregungen und Ideen

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

Diese Seite gab es schon einmal in den neunziger Jahren, wenn auch unter einem anderen Titel.

Petra Gerbert und ich haben uns überlegt, dass die Eine oder der Andere schon mitunter Dinge besitzt, die er gerne an Andere verschenken oder für einen kleinen Obolus abgeben möchte. Vielleicht sucht auch ein Kreuzbundmitglied regelmäßig eine Begleitung oder eine Mitfahrgelegenheit und ein anderer wiederum wäre gerne dazu bereit. Eine andere Möglichkeit wäre, dass hier Vorschläge für Interessengemeinschaften und Freizeitaktivitäten ins Leben gerufen werden oder kurze Mitteilungen zu veröffentlichen, und, und, und...

Eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Nutzt die Seite einfach.

**Wenn man es nicht
Alkohol, sondern Spiritus
nennt, ist man auch kein
Alkoholiker.
Man ist dann ein
Spiritueller.**

Um das Spirituelle geht es auch ein bisschen bei der Kulinarischen Reise um die Welt. Es geht ja nicht nur darum, sich kulinarisch verwöhnen zu lassen und die landestypischen Speisen zu kochen. Wir befassen uns vorab mit der Geschichte, der Kultur und den Ritualen des jeweiligen Landes und stellen alles in einer Bild-Show zusammen. Wer hat Lust sich an den Vorbereitungen, egal welcher Art, zu beteiligen???



qatar2022

Die EM ist vorbei, bei Olympia werden wir wohl beim Fußball auch keine Goldmedaille holen, doch wer hat Lust, im nächsten Jahr unsere Jungs im sportlichen Miteinander unserer Kreuzbundfreunde im Begegnungszentrum anzufeuern?

Bitte bei Claudia melden.



Liebe Mitglieder,

endlich ist es so weit, dass wir wieder in einem „normalen“ öffentlichen Raum leben können, wenn auch noch mit einigen Einschränkungen.

So werden wir die ersten Stände in der Öffentlichkeit in diesem Jahr am 10.09. von 14:00–18:30 Uhr vor dem Vivantes Krankenhaus am Urban und am 18.09. von 11:00–17:00 Uhr auf dem Marktplatz der Spandauer Altstadt präsentieren.

Infos, Flyer, die Rauschbrillen, das Glücksrad, kleine Aufmerksamkeiten für die Standbesucher und Kaffee haben wir im Gepäck und freuen uns über jeden von euch, der uns an diesen Tagen für ein paar Stunden unterstützen kann.

Claudia nimmt eure Meldungen gerne entgegen.

**Ich brauche keine
Drogen oder Alkohol.
In meinem Alter
erreicht man denselben
Effekt schon, wenn man
zu schnell aufsteht.**

...und damit kann ich leben.

Tina Tetzlaff

Wir gedenken unserer verstorbenen Weggefährten

Bodo Kape

verstorben am 22.10.20 Einzelmitglied

Dieter Schalmann

verstorben am 25.11.20 Gruppe Maulbeerallee

Klaus Kosanke

verstorben am 02.12.20 Gruppe Tübinger Straße

Gudrun Borries

verstorben am 14.12.20 Gruppe Herthastraße

Reinhard Heinzel

verstorben am 01.01.21 Einzelmitglied

Günter Wolff

verstorben am 17.01.21 Einzelmitglied

Iris Wünsch

verstorben am 05.02.21 Gruppe Frankfurt (O)

Joachim Restel

verstorben am 09.02.21 Gruppe Alt-Buckow

Alfred Jack

verstorben am 03.03.21 Gruppe Schwyzer Straße

Jürgen Hübner

verstorben am 15.03.21 Einzelmitglied

Reiner Müller

verstorben am 26.03.21 Gruppe Neubrandenburg

Karl-Heinz Brosch

verstorben am 14.04.21 Einzelmitglied

Richard Kennin

verstorben am 24.04.21 Gruppe Hasselwerderstraße

Ursula Hütter

verstorben am 23.05.21 Einzelmitglied

Klaus Mordaschewitz

verstorben am 22.07.21 Gruppe Alt-Lietzow

Volker Raspe

verstorben am 22.07.21 Einzelmitglied

NACHRUF



Abschied von Georg Sadowski



Der Kreuzbund Berlin nimmt Abschied von Georg Sadowski, unserem ältesten Kreuzbundmitglied.

Er verstarb am 29. Juli 2021 im Alter von 94 Jahren. Georg hat als Sozialarbeiter beim Caritasverband Berlin den Kreuzbund in Berlin 1963 mitgegründet und war in den Jahren 1963 – 1987 als Schatzmeister Mitglied des Vorstandes.

Was die Arbeit im Kreuzbund Berlin betraf, so hat er sich, trotz seines hohen Alters und die sich dadurch einstellenden körperlichen Einschränkungen, immer auf dem Laufenden halten lassen.

Zu den jährlich stattfindenden Mitgliederversammlungen hat er es sich nicht nehmen lassen, auf die Bühne zu kommen, um ein paar Worte an die Teilnehmer zu richten.

Sein Interesse für den Kreuzbund war ungebrochen. Im Jahr 1998 wurde ihm für seinen unermüdeten Einsatz für die Interessen des Kreuzbundes die Lichtenberg-Medaille verliehen.

Georg hat vielen Menschen durch seinen unermüdeten Einsatz zur Abstinenz verholfen und deren Angehörige unterstützt.

Wir sind ihm zu großem Dank verpflichtet und werden ihn nicht vergessen.

Der Vorstand des Kreuzbund Diözesanverband Berlin e. V.

Telefon: 030 / 433 92 90

Tag und Nacht 24 Stunden erreichbar

Gloßmann
Bestattungen

- Erd-, Feuer und Urnenbestattungen
- Beisetzungen in Berlin und im Umland
- Überführungen im In- und Ausland
- Ausführliche und persönliche Beratung
- Individuelle, wunschgemäße Gestaltung der Beisetzung
- Fachliche Gestaltung von Trauerdrucksachen
- Erledigung sämtlicher Formalitäten
- Bestattungsvorsorge
- Auf Wunsch kommen wir natürlich auch gerne zu Ihnen

Tile-Brügge-Weg 15-19
13509 Berlin (Tegel)

www.glossmann-bestattungen.de

EINTRITTE

Wir begrüßen unsere neuen Weggefährten im Kreuzbund

Andrea Beran zum 01.03.2021
Gruppe Kladower Damm



Bettina Eisermann zum 01.07.2021
Gruppe Frankfurt/ Oder



Klaus Daunheimer zum 01.08.2021

Gruppe Nauen



Diese Aufstellung gibt nicht die tatsächlichen Neueintritte in den Kreuzbund wieder,
da einige neue Mitglieder nicht namentlich genannt werden möchten.

