

Menschen stärken Menschen



# BKE VIELFALT

## GENERATIONEN- WECHSEL

Herausforderungen und Chancen  
der Digitalisierung



LERNE MEHR

Besuche unsere Website  
[bke-suchtselbsthilfe.de](http://bke-suchtselbsthilfe.de)



## Was uns verbindet ...

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche  
Bundesverband e.V.  
Julius-Vogel-Str. 44 | 44149 Dortmund  
Tel.: 0231 5864132 | Fax: 0231 5864133  
info@bke-bv.de  
www.bke-suchtselbsthilfe.de

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche  
Landesverband Baden-Württemberg e.V.  
Witold Konermann  
Pfennigäcker 51 | 70619 Stuttgart  
Tel.: 0711 7221745  
info@bke-bw.de  
www.bke-bw.de

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche  
Landesverband Niedersachsen e.V.  
Postfach 37 | 49452 Rehden  
Mobil: 0170 8078582  
info@bke-nds.de  
www.bke-nds.de

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche  
Landesverband NRW e.V.  
Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum  
Tel.: 0234 490427  
info@bke-nrw.de  
www.bke-nrw.de

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche  
Landesverband Schleswig-Holstein e.V.  
An der Marienkirche 22 | 24768 Rendsburg  
Tel.: 04331 2019895  
info@bke-sh.de  
www.bke-sh.de

Verantwortlich für den Inhalt:  
Lando Horn, Bundesvorsitzender

Redaktionsteam:  
Claudia Kornwald (BV), Patrick Tebrün (BV),  
Markus Caspers (BV), Peter Keller (SH), Thomas Blicher (HS),  
Sabine Wahlen (NRW), Renate Herrmann (NRW),  
Gabi Brandenburg (NDS)

Gestaltung:  
HP KELLER Medienbüro, 25421 Pinneberg

Fotos:  
BKE-Bundesverband, BKE-Landesverbände, BKE-Mitglieder,  
AdobeStock, Depositphotos, Freepik, iStock, Pixabay,  
Stockunlimited, Titel: HPK/Freepik@xvector

Druck:  
Scholz-Druck und Medienservice, 44149 Dortmund

## Bitte beachten ...

Beiträge und Fotos als digitale Datensätze an die Redaktion (redaktion@bke-bv.de) senden. Die Beiträge als Word-Datei und die Fotos als JPG-/PNG-Datei (KEINE Fotos in eine Word-Datei einbinden!). Digitale Fotos nur in hoher Auflösung, Pixelgröße 2500 - 4300 x 1500 - 2900 px (BxH), diese sind für den professionellen Zeitschriftendruck notwendig.

Fotos von Personen dürfen nur mit deren Zustimmung in der BKE VIELFALT veröffentlicht werden. Verantwortlich für den Nachweis über die Zustimmung sind die Einsenderinnen und Einsender der Fotos. Wir weisen in diesem Zusammenhang darauf hin, dass die BKE VIELFALT auch im Internet auf der Website des Bundesverbandes veröffentlicht wird. Bildunterschriften sind immer mitzuliefern!

Bei eingesandten Beiträgen und Fotos besteht kein Anspruch auf Abdruck und Rücksendung.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung der Autorinnen und Autoren wieder, die sich nicht mit der Auffassung des Verbandes oder der Redaktion decken muss.

„Tradition ist nicht das Halten der Asche,  
sondern das Weitergeben des Feuers.“

Jean Jaurès

*Liebe BKE-Freundinnen, liebe BKE-Freunde,  
liebe Leserinnen und Leser,*

die Welt um uns herum verändert sich. Mal leise, mal mit voller Wucht. Besonders die digitale Transformation fordert uns auf vielen Ebenen heraus: Sie verändert, wie wir arbeiten, kommunizieren, lernen und auch, wie wir in der Selbsthilfe zueinanderfinden. Für eine Organisation wie unsere, die auf Gemeinschaft, Austausch und Vertrauen baut, ist das eine große Herausforderung. Aber auch eine große Chance.

Diese Ausgabe widmet sich einem Thema, das uns als Gemeinschaft betrifft und bewegt: dem Generationenwechsel im digitalen Zeitalter. Wie gelingt es uns, das wertvolle Erfahrungswissen der älteren Generation zu bewahren und gleichzeitig die Lebensrealitäten und Ideen jüngerer Menschen einzubeziehen? Wie können wir digitale Möglichkeiten nutzen, ohne dabei Menschen auszuschließen?

Wir stehen an einem spannenden Punkt: Die Digitalisierung bietet uns neue Wege, Unterstützung zu leisten, sichtbar zu werden und junge Menschen anzusprechen. Sei es über soziale Medien, digitale Selbsthilfegruppen oder neue Kommunikationsformen. Doch dabei dürfen wir nicht vergessen, woher wir kommen und was uns stark macht: die persönliche Begegnung, das offene Ohr, das gemeinsame Ringen um Wege aus der Sucht oder dem belasteten Familienalltag.

In dieser Ausgabe erwarten euch deshalb Beiträge, die inspirieren, Fragen stellen und Lösungen aufzeigen sollen. Aus verschiedenen Blickwinkeln heraus wollen wir erkunden, wie Digitalisierung im Selbsthilfe-Alltag funktioniert und wo es hakt. Wir wollen Mut machen, Brücken zu bauen zwischen den Generationen, und auch zum kritischen Hinterfragen anregen.

Lasst uns diesen Wandel gemeinsam gestalten. Mit Neugier, mit Respekt voreinander und mit dem festen Glauben daran, dass Selbsthilfe immer dann stark ist, wenn sie sich bewegt, ohne sich selbst zu verlieren.

Viel Freude beim Lesen und Entdecken!



*Lando Horn  
Bundesvorsitzender  
für das Redaktionsteam der BKE VIELFALT*



**IN EIGENER SACHE**

Editorial / Vorwort	3
Inhaltsverzeichnis	4
<b>● VIELFALTgestalten</b>	
„Jetzt abschalten!“- Kann Social Media uns verbinden?	5
Die BKE Social Media Kanäle	7
Einfluss sozialer Medien auf Jugendliche	8
Alltagsdiskriminierung in der Selbsthilfegruppe	10
<b>● VIELFALTbke</b>	
Das BKE im deutschen Gesundheitssystem	12
Mitgliederversammlung BKE Hannover	14
Mitgliederversammlung BKE Kreis-/Stadtverband Kiel	14
Der BKE Bundesvorstand lernt nie aus	15
Mitgliederversammlung BKE Niedersachsen	16
Der neue BKE-Landesvorsitzende in SH stellt sich vor	17
BKE NRW Planungskonferenz	18
Neuer Suchtreferent in der BV-Geschäftsstelle	18
Die neue BKE-Landesvorsitzende in NDS stellt sich vor	18
<b>● VIELFALTverbinden</b>	
Das BKE beim Kirchentag in Hannover	19
NRW-Minister Laumann würdigt die Selbsthilfe	22
<b>● VIELFALTleben</b>	
Gesunder Schlaf: Die Grundlage für Wohlbefinden ...	23
Gleichgewicht: Eine Grundlage für die Gesundheit ...	25
Kann KI bei Suchtverhalten helfen?	26
So funktioniert KI ..	27
<b>● VIELFALTpersönlich</b>	
Bericht über BKE-Mitglied: Sein Weg aus der Sucht ...	28
Die Befreiungsaktion: Helfenden Hände ...	30

<b>● VIELFALTlernen</b>	
Freiwilliger Suchtkrankenhelfer Lehrgang 2025	31
Basiswissen Sucht I: Gedanken zum Rückfall	33
Basiswissen Sucht I: Die Sucht(Krankenhelfer)	34
Ahmser Treff: Mein Ehrenamt und ich	35
Impulsseminar: Führungskräfte-Seminar war gestern	35
Bundesseminar: „Ins Gleichgewicht kommen“	36
Kreativgruppe Dorsten	38
Männergesprächskreis 2025	38
Rückfall: Seminar LV Baden-Württemberg	39
Seminar: Humor ist, wenn man trotzdem lacht	39
Warum Abstinenz mehr ist als Willenskraft ...	40
<b>● VIELFALTaktiv</b>	
BKE-Stadtverband Bergkamen in der JVA Dortmund	41
BKE Angehörigegruppe III Kiel: Kreative Eigenfindung	43
BKE Marl: Donation-Day = Spendentag	43
BKE Marl: Tag der Gesundheit	44
BKE Marl Frauengruppe: Frauenkulturtage ...	44
BKE Landesverband SH: Mitgliedertreffen 2025	45
BKE KSV Kiel: Bundespolitische Bildungsfahrt	46
BKE-Gruppen Gelsenkirchen: Wandertag	46
BKE KSV Kiel: Grünkohl, gute Laune & grooviger DJ ...	48
BKE Hannover: Grünkohlessen 2024	48
Frauengruppe Isenstedt Weihnachtstour 2024	48
<b>● In stillem Gedenken</b>	
Kurzer Moment der Stille für verstorbene Mitglieder	47
<b>● VIELFALTfeiern</b>	
BKE Hannover-Döhren: Der Suchtraum – Abgründe ...	49
BKE Wernigerode: Ehre, wem Ehre gebührt	51
BKE GE-Beckhausen: ♥-liche Einladung	51
20 Jahre Bundesgeschäftsstelle in Dortmund	47
BKE Marl: Höchste Geheimhaltung ...	48
BKE Marl: „Splitter“ einer gelungenen Feier	49
<b>● DIE BKE-GRUPPEN</b>	
Digitale Kontaktdatenerfassung der Gruppen	52
MOG-Online-Gruppen	53
Hilfreiche Kontakte	53
<b>VORSCHAU</b>	
2. Ausgabe 2025:	
Der BKE-Marathon – Wir machen uns auf den Weg	54
BKE Newsletter: Meldet euch an!	55



**„Jetzt abschalten!“**

**Über Dumbphones, digitale Balance und die Frage, wie Social Media uns wirklich verbinden kann.**  
 „Ihr wisst schon... abschalten.“ – Wer mit der Sendung „Löwenzahn“ und Peter Lustig groß geworden ist, kennt diesen Satz ... *weiter nächste Seite*

## „Jetzt abschalten!“

Über Dumbphones, digitale Balance und die Frage, wie Social Media uns wirklich verbinden kann

... Am Ende jeder Folge stand da dieser freundliche Mann im Latzhosenanzug und schaute uns durch den Bildschirm an mit einem klaren Appell: Fernseher aus, raus in die Welt! Spielen, basteln, entdecken, leben.

Damals klang das wie ein augenzwinkernder Abschiedsgruß. Natürlich lief bei uns zu Hause direkt danach die nächste Sendung. Heute hat dieser Satz fast etwas Radikales. Abschalten ist gar nicht mehr so einfach. Unsere technischen Helfer schlafen nie. Sie begleiten uns vom Aufwachen bis zum Einschlafen, sie melden sich mit Nachrichten, Erinnerungen, Empfehlungen und Warnungen. Oft genug vergessen wir dabei, wer hier eigentlich wen bedient.

Ich habe in letzter Zeit oft an Peter Lustig gedacht und an mein eigenes Verhalten. Wie oft greife ich ohne Grund zum Handy? Wie sehr lasse ich mich von diesem kleinen Bildschirm steuern, statt selbst zu steuern? Und wie würde es sich anfühlen, mal wirklich abzuschalten?

### Einfach weg damit?

Dumbphones („dumme Handys“) feiern gerade ein stilles Comeback. Besonders bei jüngeren Menschen. Auf den ersten Blick wirkt es widersprüchlich: Ausgerechnet eine Generation, die mit Internet, Apps und Dauervernetzung aufgewachsen ist, entscheidet sich bewusst für ein Gerät, das nichts davon bietet. Keine Push-Nachrichten. Keine Likes. Keine ständige Verfügbarkeit. Was sie suchen, ist Entlastung, Konzentration und Selbstbestimmung. Sie wollen ihre Aufmerksamkeit zurück und merken, dass der Weg dorthin manchmal über Reduktion führt. „Digital Detox“ ist längst mehr als ein Modewort. Es ist ein Bedürfnis und vielleicht sogar ein Signal: So wie bisher wollen viele nicht weitermachen.

Es ist spannend zu beobachten, dass gerade viele junge Menschen beginnen, ihre digitale Nutzung kritisch zu hinterfragen. Manche legen regelmäßig „bildschirmfreie Tage“ ein. Andere löschen bestimmte Apps, begrenzen ihre Online-Zeit oder schalten ihr Handy ab einer bestimmten Uhrzeit in den Flugmodus. Was sie eint, ist ein Wunsch: Nicht mehr getrieben sein vom Gerät, sondern es selbstbestimmt nutzen. Sie sprechen offen darüber, dass ihnen Social Media manchmal Angst macht, sie unter Druck setzt, sie vom echten Leben ablenkt. Und sie suchen nach Wegen, ihre Geräte so zu nutzen, dass es sich wieder gut anfühlt. Diesen Wunsch kann ich sehr gut nachvollziehen.

## Aber...!

Trotz aller Kritik wäre es falsch, Social Media nur als Problem zu sehen. Die Möglichkeiten, die uns digitale Vernetzung bietet, sind enorm. Gerade für Menschen, die räumlich oder gesundheitlich eingeschränkt sind oder in einer Lebenskrise stecken, ist der digitale Austausch oft der erste Schritt zurück in die Gemeinschaft.

Es gibt Facebook-Gruppen die einsamen Menschen helfen neue Kontakte zu finden. Junge Menschen tauschen sich auf TikTok über mentale Gesundheit aus – ganz offen, ehrlich und unterstützend. Auf YouTube teilen Menschen ihre Erfahrungen mit Krankheit, Verlust oder persönlichem Wandel und schaffen so Räume, in denen andere sich wiederfinden und verstanden fühlen können.



Foto: Freepik

In diesen Momenten zeigen digitale Medien ihr ganzes Potenzial: Sie können Nähe schaffen über Entfernungen hinweg. Sie können Mut machen. Und sie können Türen öffnen.

### Das richtige Maß.

Ich denke die entscheidende Frage ist: Wie viel ist genug? Wann wird aus digitaler Verbindung digitale Überforderung? Das Problem beginnt dort, wo Social Media zum Ersatz wird für echte Begegnung, für stilles Nachdenken, für echte Gespräche. Wenn wir nur noch chatten, aber nicht mehr telefonieren. Wenn wir scrollen, statt zuzuhören. Wenn wir uns online „gut präsentieren“, aber innerlich leer fühlen.

Hier braucht es ein neues Bewusstsein nicht nur bei uns Nutzern, sondern auch im gesellschaftlichen Dialog. In unseren Selbsthilfegruppen zum Beispiel. Warum nicht mal ein Treffen dem Thema „digitale Balance“ widmen? Oder gemeinsam überlegen: Welche Tools helfen uns wirklich und was tut uns eigentlich gar nicht gut?

Digitale Medien sollten Ergänzung sein nicht Ersatz. Eine Brücke, aber kein Zuhause. Ein Werkzeug, aber kein Selbstzweck. Sie sind dann wertvoll, wenn sie echte Begegnung ermöglichen und nicht ersetzen.

### Gemeinsam lernen, gemeinsam wachsen.

Hier liegt in meinen Augen eine große Chance im Miteinander der Generationen: Jüngere Menschen bringen technisches Know-how und einen kritischen Blick auf digitale Gewohnheiten mit. Ältere Menschen hingegen haben Erfahrungswissen, kennen andere Kommunikationsformen und besitzen oft eine gesunde Skepsis gegenüber dem neusten Hype. Diese Unterschiede können wir als Ressource nutzen: Voneinander lernen, Fragen stellen und zuhören.

Ich denke das ist es, was wir heute brauchen: Ein Gespräch darüber, wie wir gemeinsam in einer immer digitaleren Welt leben wollen. Wie wir Nähe bewahren, ohne uns in Netzwerken zu verlieren. Wie wir digitale Möglichkeiten nutzen, ohne uns davon beherrschen zu lassen und wie wir digitale Selbsthilfeformen so gestalten können, dass sie nicht nur technisch funktionieren, sondern auch menschlich berühren. Gerade in der Selbsthilfe, wo Austausch, Vertrauen und Gemeinschaft zentrale Werte sind, kann dieser generationenübergreifende Dialog ein echtes Zukunftsmodell sein. Denn digitale Teilhabe bedeutet nicht nur Zugang zu Technik – sie bedeutet Zugehörigkeit.

### Weniger scrollen. Mehr spüren.

Am Ende geht es nicht nur um Technik, sondern um uns. Um die Frage, wie wir leben möchten und welche Rolle digitale Medien dabei spielen sollen. Haben wir den Mut, das Handy auch mal beiseite zu legen und ganz im Moment zu sein? Nehmen wir uns zwischen durch die Zeit, in uns hineinzuhorchen und zu fragen: Was brauche ich gerade wirklich?

Medienkompetenz bedeutet nicht alles zu können, sondern bewusst zu entscheiden, was gut tut und was nicht. Es geht um Selbstbestimmung, nicht um Verzicht. Um Balance, nicht um Schwarz-Weiß-Denken. Digitale Medien können bereichern, verbinden und unterstützen, wenn wir sie als Werkzeug sehen und nicht als Ersatz für echte Begegnungen. In diesem Sinne: Vielleicht einfach mal abschalten! Handy aus, raus in die Welt! Spielen, basteln, entdecken, leben.

Von Patrick Tebrün, Suchtreferent in der Bundesgeschäftsstelle

## Hier kannst du uns digital unterstützen

In den letzten Jahren haben die digitale Kommunikation und die Nutzung Sozialer Medien (Social Media) stark an Popularität gewonnen. Vor allem während der COVID-Pandemie wurden sie zu unverzichtbaren Instrumenten, auch für unser BKE, da sie Kontinuität, Flexibilität und Komfort bieten. Folge uns auf unseren digitalen BKE-Kanälen, komme mit auf Entdeckungstour und lasse dich durch Tipps und gute Beispiele für digitales Engagement begeistern.



<b>Facebook</b>	
<p><b>Link zur Webseite und QR-Code zum Scannen:</b></p> <p><a href="https://www.facebook.com/BKE-Suchtselbsthilfe">https://www.facebook.com/BKE-Suchtselbsthilfe</a></p>	
<b>Instagram</b>	
<p><b>Link zur Webseite und QR-Code zum Scannen:</b></p> <p><a href="https://www.instagram.com/bke_suchtselbsthilfe/">https://www.instagram.com/bke_suchtselbsthilfe/</a></p>	
<b>WhatsApp</b>	
<p><b>Link zur Webseite und QR-Code zum Scannen:</b></p> <p><a href="https://whatsapp.com/channel/0029VaDyfWaBIHpelvyied0O">https://whatsapp.com/channel/0029VaDyfWaBIHpelvyied0O</a></p>	
<b>YouTube</b>	
<p><b>Link zur Webseite und QR-Code zum Scannen:</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/channel/UCtH5Np558G8Xba-ZVvoCowg">https://www.youtube.com/channel/UCtH5Np558G8Xba-ZVvoCowg</a></p>	
<b>Google</b>	
<p><b>Link zur Webseite und QR-Code zum Scannen:</b></p> <p><a href="https://g.page/r/CQr4OIJb_JO3EAI/review">https://g.page/r/CQr4OIJb_JO3EAI/review</a></p>	



Foto: Depositphotos

## Verharmlost, geteilt, konsumiert

### Der Einfluss sozialer Medien auf das Konsumverhalten Jugendlicher

TikTok, Instagram und Co. sind längst nicht mehr nur Plattformen zur Unterhaltung. Sie prägen die Alltagswelt junger Menschen tiefgreifend. Immer mehr Studien belegen: Der Konsum sozialer Medien hat einen messbaren Einfluss auf das Konsumverhalten von Jugendlichen – insbesondere in Bezug auf Alkohol, Nikotin und illegale Drogen. Die virtuellen Räume werden dabei nicht nur zur Bühne, sondern auch zum Einfallstor für riskantes Verhalten.

- Facebook
- Instagram
- YouTube
- WhatsApp

### Digitale Normalisierung von Rauschmitteln

Eine der zentralen Gefahren sozialer Medien liegt in der Verharmlosung und Glorifizierung von Drogenkonsum. Eine Untersuchung der University of Queensland von 2022 analysierte Millionen von TikTok-Videos und stellte fest, dass Drogenkonsum – insbesondere Cannabis und Alkohol – mehrheitlich positiv oder humorvoll dargestellt wird. Warnhinweise oder aufklärende Inhalte fehlen meist vollständig. Dadurch entsteht eine verzerrte Wahrnehmung, in der Rauschmittel nicht als Risiko, sondern als Lifestyle gesehen werden.<sup>1</sup>

Ähnliche Ergebnisse lieferte eine 2023 veröffentlichte Metastudie von Univadis, die über 140 Einzelstudien zum Einfluss sozialer Medien auf die psychische und physische Gesundheit von Jugendlichen auswertete. Sie kommt zu dem Schluss: Jugendliche, die stark mit sozialen Medien interagieren, konsumieren signifikant häufiger Substanzen wie Alkohol, Cannabis und E-Zigaretten.<sup>2</sup>

### Frühe Konfrontation mit Konsuminhalten

Besonders problematisch ist die Tatsache, dass Jugendliche bereits in sehr jungem Alter mit drogenbezogenen Inhalten konfrontiert werden. Eine Studie des National Center on Addiction and Substance Abuse der Columbia University fand heraus, dass rund 70 % der befragten Jugendlichen im Alter von 12 bis 17 Jahren mindestens einmal Inhalte gesehen hatten, in denen Gleichaltrige betrunken oder berauscht waren. Dieser Kontakt erhöhte die Wahrscheinlichkeit, selbst zu konsumieren, um das Gesehene zu imitieren oder Gruppenzugehörigkeit zu erleben.<sup>3</sup>

### Die Rolle der Influencer

Influencer\*innen übernehmen in der heutigen Jugendkultur eine zentrale Orientierungsfunktion. Wenn sie Alkoholmarken präsentieren, beim Feiern sichtbar konsumieren oder „lustige“ Drogenaneddoten teilen, wird problematisches Verhalten als gesellschaftlich akzeptiert oder gar „cool“ inszeniert. Jugendliche richten ihre Einstellung und Werte stark an Influencer\*innen aus. Das gilt insbesondere dann, wenn keine kritische Auseinandersetzung mit den gesehene Inhalten erfolgt.<sup>4</sup>

### Sozialer Druck und algorithmische Verstärkung

Ein unterschätzter Faktor ist der indirekte soziale Druck, der durch Likes, Shares und virale Trends entsteht. Jugendliche erleben, dass riskantes Verhalten wie Komasaufen oder das „Hotboxing“ mit Cannabis auf Plattformen wie Snapchat oder Instagram Aufmerksamkeit erzeugt. Wer mithalten will, muss ähnliche Inhalte liefern. Die Algorithmen tun ihr Übriges: Sie verstärken die Sichtbarkeit solcher Inhalte, was zu einem Teufelskreis aus Konsum, Selbstinszenierung und Bestätigung führt.<sup>5</sup>



Foto: Depositphotos

### Verfügbarkeit und Zugang zu illegalen Substanzen

Zunehmend rückt auch die Rolle sozialer Medien als Vertriebsweg in den Fokus. Auf Plattformen wie TikTok oder Telegram werben Dealer mit speziellen Emojis für ihre Waren. Vom Erstkontakt bis zum abgeschlossenen Deal läuft alles elektronisch ab. Dadurch sinkt die Hemmschwelle. Oft haben Kinder und Jugendliche Kontakt zu illegalen Drogenangeboten über soziale Medien auch ohne gezielt danach zu suchen. Erschreckend dabei ist, dass der Drogenverkauf über soziale Medien direkt mit Todesfällen durch Überdosierung in Verbindung gebracht werden kann.<sup>6</sup>

### Prävention und Aufklärung

Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, braucht es eine Kombination aus medienpädagogischer Bildung, technischer Regulierung und gesellschaftlichem Bewusstsein. Programme in der UK zeigen, dass bereits niedrigschwellige digitale Aufklärung Erfolge erzielen kann. Doch auch Eltern und Schulen sind gefordert, Social Media nicht nur zu regulieren, sondern kritisch zu reflektieren und transparent zu thematisieren. Die digitale Lebensrealität der Kinder und Jugendlichen muss ernstgenommen werden. So wie Aufklärung und Hilfsangebote jenseits des Internets existieren, müssen sie sich auch dort finden, wo Drogen online aktiv verharmlost oder beworben werden.<sup>7</sup>

### Fazit

Social Media ist längst kein neutraler Raum mehr. Für viele Jugendliche ist er zum Ort geworden, an dem Drogenkonsum nicht nur sichtbar, sondern regelrecht stilisiert wird. Die wissenschaftliche Datenlage ist eindeutig: Die Nutzung sozialer Medien steht in engem Zusammenhang mit einem früheren, häufigeren und unkritischeren Einstieg in den Konsum psychoaktiver Substanzen. Prävention beginnt daher nicht erst bei der Substanz, sondern bereits beim Scrollen.

Von Patrick Tebrün, Suchtreferent in der Bundesgeschäftsstelle

#### Quellen:

1. Rutherford, B.: Getting high for likes: Exploring cannabis-related content on TikTok, 2022. (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35073422/>)
2. Univadis, 2023. (<https://www.univadis.de/viewarticle/einfluss-social-media-psyche-kindern-und-jugendlichen>)
3. National Survey of American Attitudes on Substance Abuse XVI: Teens and Parents, 2011. (<https://drugfree.org/wp-content/uploads/drupal/National-survey-of-american-attitudes-on-substance-abuse-XVI-teens-and-parents.pdf>)
4. Ofcom: Children and parents: media use and attitudes report, 2021. (<https://www.ofcom.org.uk/siteassets/resources/documents/research-and-data/media-literacy-research/children-childrens-media-literacy-2021/children-and-parents-media-use-and-attitudes-report-2020-21.pdf?v=326330>)
5. Sherman, Payton, Hernandez, Greenfield, Dapretto: The Power of the Like in Adolescence: Effects of Peer Influence on Neural and Behavioral Responses to Social Media, 2016. ([https://www.researchgate.net/publication/303716854\\_The\\_Power\\_of\\_the\\_Like\\_in\\_Adolescence\\_Effects\\_of\\_Peer\\_Influence\\_on\\_Neural\\_and\\_Behavioral\\_Responses\\_to\\_Social\\_Media](https://www.researchgate.net/publication/303716854_The_Power_of_the_Like_in_Adolescence_Effects_of_Peer_Influence_on_Neural_and_Behavioral_Responses_to_Social_Media))
6. Drug Enforcement Administration, 2022. ([https://www.dea.gov/sites/default/files/2022-03/20220208-DEA\\_Social%20Media%20Drug%20Trafficking%20Threat%20Overview.pdf](https://www.dea.gov/sites/default/files/2022-03/20220208-DEA_Social%20Media%20Drug%20Trafficking%20Threat%20Overview.pdf))
7. DZSKJ, 2025. (<https://caas.content.dak.de/caas/v1/media/91840/data/7e8e2678f4c5d590a9060daaca15c3/250312-download-ergebnisbericht-pk-mediensucht.pdf>)

# „Das wird man ja wohl noch sagen dürfen!“

## Alltagsdiskriminierung in der Selbsthilfegruppe

### Wenn Worte mehr verletzen als helfen

In einer Selbsthilfegruppe kommen Menschen zusammen, die oft schwierige Erfahrungen gemacht haben – mit Sucht, mit belastenden Lebensumständen, mit Ausgrenzung. Umso wichtiger ist es, dass sich hier alle sicher und respektiert fühlen können.

Doch was, wenn mitten in der Runde ein abwertender Spruch fällt? Ein „Witz“ über das Aussehen bestimmter Menschen, ein spöttischer Kommentar über Migrant\*innen oder ein Satz wie: „Man darf ja heutzutage gar nichts mehr sagen“?

Solche Aussagen wirken oft harmlos – aber sie verletzen. Gerade in einer Selbsthilfegruppe, wo Offenheit, Vertrauen und gegenseitiger Respekt entscheidend sind, haben Alltagsdiskriminierungen keinen Platz.

### Was ist Diskriminierung?

Diskriminierung bedeutet, dass Menschen schlechter behandelt werden, nur weil sie in irgendeiner Weise „anders“ sind – zum Beispiel wegen ihrer Hautfarbe, ihres Geschlechts, ihres Alters, ihres Gewichts, ihrer Religion, ihrer Sprache, ihrer Herkunft oder ihrer sexuellen Orientierung.

Diskriminierung passiert oft nicht offen, sondern versteckt – in Form von Witzen, Sprüchen, Blicken oder kleinen Gesten. Das nennt man Alltagsdiskriminierung. Sie ist besonders tückisch, weil viele Menschen sie gar nicht als solche erkennen.



Foto: Freepik

### Ein klassisches Beispiel:

Jemand macht einen Spruch über „die Ausländer“ – und wenn du protestierst, kommt sofort: „Stell dich nicht so an, war doch nur Spaß!“

Oder: „Man wird doch wohl noch seine Meinung sagen dürfen.“

Doch Worte sind nicht „nur Worte“. Sie können tief verletzen. Sie beeinflussen, wie wir denken, fühlen und handeln – uns selbst gegenüber und gegenüber anderen.

### Die Selbsthilfegruppe als geschützter Raum

In der Selbsthilfe geht es darum, ehrlich über eigene Gefühle zu sprechen, Erfahrungen zu teilen und sich gegenseitig zu stärken. Damit das gelingt, braucht es ein Klima, in dem sich alle sicher fühlen – unabhängig von Aussehen, Herkunft oder Lebensweise.

Aber was, wenn diskriminierende Sprache für manche Gruppenmitglieder „normal“ ist? Dann braucht es Menschen, die aufmerksam sind, den Mut haben, etwas zu sagen, und bereit sind, das eigene Denken zu hinterfragen.

### Was kannst du tun?

Alle wünschen sich eine friedliche, gerechte Gesellschaft. Doch es kostet manchmal Überwindung, sich gegen Diskriminierung zu stellen. Hier ein paar Möglichkeiten:

- **Sprich es an**  
Wenn du merkst, dass jemand unfair oder respektlos behandelt wird, sag etwas. Du kannst zum Beispiel sagen:  
„Das finde ich nicht okay.“  
Oder: „Könntest du das bitte anders formulieren?“
- **Unterstütze andere**  
Steh für die Person ein, die betroffen ist. Zeig ihr: „Du bist nicht allein.“ Das stärkt sie – und ermutigt andere, ebenfalls Haltung zu zeigen.
- **Frag nach**  
Viele Menschen merken gar nicht, dass sie etwas Diskriminierendes gesagt haben. Frag nach:  
„Wie meinst du das genau?“ oder „Was steckt hinter dieser Aussage?“  
Das öffnet oft einen Raum für Nachdenken.
- **Bleib respektvoll**  
Auch wenn du dich ärgerst: Versuche ruhig zu bleiben. Menschen hören eher zu, wenn du sachlich und freundlich bleibst.
- **Lass dich nicht verunsichern**  
Häufig kommt als Reaktion: „Ach, du bist also die Sprachpolizei!“ oder „Sei doch nicht so empfindlich!“  
Doch: Was für den einen harmlos klingt, kann bei anderen tiefe Wunden aufreißen. Respekt beginnt da, wo wir anerkennen, was andere verletzt – auch wenn es uns selbst nicht betrifft.
- **Hol dir Unterstützung**  
Wenn du dir unsicher bist oder allein nicht weiterkommst, sprich mit einer Person deines Vertrauens – in der Gruppe oder außerhalb.

### Warum ist dein Handeln wichtig?

Jedes Mal, wenn du etwas gegen Diskriminierung tust, machst du einen Unterschied – für die betroffene Person, für die Gruppe und für das gesellschaftliche Miteinander. Du setzt ein Zeichen:

„Hier soll sich jede\*r sicher und willkommen fühlen.“  
So kann die Selbsthilfegruppe nicht nur ein Ort der Unterstützung, sondern auch ein Ort gelebter Gerechtigkeit werden.

### Und was ist mit deinen eigenen Vorurteilen?

Niemand ist perfekt. Jede\*r von uns trägt Vorurteile in sich – oft unbewusst. Sie entstehen durch Erziehung, Medien, Erfahrungen.

Wichtig ist, sie zu erkennen und zu hinterfragen:

- Woher kommt dieses Vorurteil?
- Ist es wirklich fair?
- Habe ich überhaupt eigene Erfahrungen oder übernehme ich nur Meinungen?

Indem du dich selbst reflektierst, lernst du dazu. Du wirst offener – und stärkst damit auch deine Gruppe.



Foto: Depositphotos

### Gemeinsam stark gegen Diskriminierung

Diskriminierung lässt sich nicht allein überwinden. Aber gemeinsam könnt ihr eure Gruppe so gestalten, dass sich alle wohlfühlen. Jeder kleine Schritt zählt: ein freundliches Wort, eine klare Grenze, ein offenes Gespräch.

Die Welt wird fairer – wenn wir sie gemeinsam verändern.

Von Renate Herrmann, BKE Marl



## Das BKE im bundesdeutschen Gesundheitssystem

Im Angesicht gesellschaftlicher Veränderungen, neuer technologischer Möglichkeiten und gewandelter Sinnstrukturen der Menschen ist es für unsere Zukunftsgestaltung wichtig, nachfolgend wahrzunehmen, welche Position das BKE im bundesdeutschen Gesundheitssystem hat ... *weiter nächste Seite*

Foto: depositphotos.com

Fortsetzung von Seite 12

... **M**enschen sind jederzeit dem Risiko ausgesetzt zu erkranken. Um die damit verbundenen individuellen Schicksale, aber auch die volkswirtschaftlichen Belastungen durch Behandlungskosten, Arbeitsausfälle usw. zu minimieren, verfügen wir heute über ein ausgefeiltes Präventionskonzept.

In der **Primärprävention** geht es darum, eine Krankheit gar nicht erst entstehen zu lassen. Dies können z. B. spezielle Hygienemaßnahmen, Impfungen oder auch viele andere Möglichkeiten sein, Krankheiten abzuwehren. Dennoch werden immer wieder Menschen trotz aller primärpräventiven Bemühungen erkranken. Dann setzt die **Sekundärprävention** ein.

Ziel der Sekundärprävention ist, eine vorhandene oder entstehende Erkrankung frühzeitig, d. h. möglichst noch im Anfangsstadium zu erkennen. Als Beispiele seien die Brustkrebs- oder Darmkrebs-Früherkennungen oder auch allgemeine Gesundheits-Check-ups genannt.



Ist jedoch eine Krankheit weiter fortgeschritten oder gar chronifiziert, so setzt neben der direkten Behandlung die **Tertiärprävention** ein. Hierunter sind alle Maßnahmen zu verstehen, die helfen, die Krankheit entweder vollständig zu überwinden bzw. ein Wiederaufflammen, eine Verschlimmerung oder Folgeschäden zu vermeiden, oder wenigstens zu minimieren.

In diese Kategorie, also in die Tertiärprävention, gehören auch alle Selbsthilfegruppen, die es heutzutage für sehr viele Gesundheitsprobleme gibt (z. B. Krebs, Diabetes, Depression, Sucht), also auch die des BKE. Das Ziel der Selbsthilfegruppen besteht u. a. darin, dass sich Betroffene gegenseitig in ihren jeweiligen Krankheiten unterstützen, Erfahrungen austauschen, dazu beitragen, die Betroffenen psychisch zu stabilisieren und ggf. auf eine angemessene Lebensführung hinzuwirken. Auf diese Weise sollen ein Wiederaufflammen der jeweiligen Krankheiten bzw. akute Phasen etc. möglichst verhindert werden.

Unsere Selbsthilfegruppen fördern ein suchtfreies Leben und Verhalten, sind also verhaltenspräventiv. Im Gegensatz dazu steht die Verhältnisprävention, z. B. ein erschwerter Zugang zu Alkohol oder eine gesellschaftliche Ächtung des Konsums (wie bei Zigaretten).

Darüber hinaus sind unsere Selbsthilfegruppen im Hochrisikobereich aktiv, denn das Risiko von Rückfällen mit schweren gesundheitlichen Schäden bis

hin zum Tod ist besonders in den Anfangsjahren sehr hoch. Aber immer wieder kommt es auch vor, dass eine Suchterkrankung selbst nach 20 oder 30 Jahren Abstinenz wieder aktiv werden kann.

Bedenken wir, dass wir zudem nach unseren Statuten auch auf eine gesellschaftlichpolitische Schärfung des Bewusstseins für Suchterkrankungen und auf gesellschaftliche Verhaltensänderungen hinwirken wollen, so reicht unsere Aktivität bis in die Primär- und Verhältnisprävention. Das ist aber zugegebenermaßen nicht unser „Kerngeschäft“.

Das BKE ist also kein „Abstinenzlerverein“, sondern ein wichtiges Glied der durchaus staatlich gewollten



verhaltensbedingten Tertiärprävention für einen mit besonders hohem Risiko behafteten Betroffenenkreis. Wir ergänzen also im Rahmen des bundesdeutschen Gesundheitssystems die in der Öffentlichkeit eher wahrgenommenen Akteure, wie z. B. Arztpraxen, Krankenhäuser, Therapie- und Rehaeinrichtungen.

Mit diesem Anspruch sollten wir uns selbst sehen und ihn Dritten auch vermitteln. Diese Sicht muss auch die Grundlage sein, die Zukunft des BKE zu gestalten.

Von Dr. Gerald Schneider, BKE Kiel

Foto: Freepik



## Mitgliederversammlung des BKE Hannover

am 28.03.2025

Eingeladen worden waren die Mitglieder und Gäste in die Räume der St. Thomas Kirchengemeinde in Oberklicklingen.

Dort stellte man fest, dass Räumlichkeiten doppelt vergeben waren und von Seiten der St. Thomas Kirchengemeinde wurde uns dann der Gemeindesaal der Bonhoeffer Kirchengemeinde am Mühlenberg, nicht weit entfernt vom ursprünglich anberaumten Tagungs-ort, organisiert. Die Mitglieder sind ca. 10 Tage vor der Versammlung über den geänderten Versammlungsort informiert worden.

Bei strahlendem Sonnenschein trafen wir dann um 17:30 Uhr in der Bonhoeffer Kirchengemeinde ein, wo uns Norman, der dort auch regelmäßig große Portionen für verschiedene Gruppen kocht, die Räumlichkeiten zeigte.

Nach und nach trudelten die Mitglieder und Gäste ein. Ich hoffe, dass es daran lag, dass etliche Mitglieder im Urlaub waren, sodass sie nicht zur Mitgliederversammlung kommen konnten. In einem kleineren Rahmen als üblich wurde die Mitgliederversammlung dann um 18:40 Uhr eröffnet.

Als besondere Gäste konnten Kerstin Igelbrink, Vorsitzende des Landesverbandes Niedersachsen und Grit Kern, stellvertretende Vorsitzende des Bundesverbandes, begrüßt werden. Die üblichen Regularien, wie Genehmigung des Protokolls der letztjährigen Mitgliederversammlung, Berichte der Vorsitzenden und der Kassensparten, Aufnahme neuer Mitglieder, Ehrungen, Bericht des Kassenspartenprüfers und Haushaltsplanung wurden bearbeitet.

Nach einer Pause, in der ein Imbiss gereicht wurde und untereinander Gespräche entstanden, ging es an den Punkt Wahlen. Es waren einige Plätze im Vorstand neu zu besetzen. Als neue Vorsitzende wurde Angelika Nolte gewählt, da ich für dieses Amt nicht mehr zur Verfügung stand. Der Platz der/des stellvertretenden Vorsitzenden blieb bereits zum zweiten Mal vakant. Dann wurden noch drei Beisitzer/innen gewählt. Hier waren sogar vier Kandidaten vorhanden, sodass es noch eine Stichwahl gab. Es wurden Frank Pottberg, Peter Gnest und Astrid Welford gewählt.

Da ich für keines der zur Wahl stehenden Ämter zur Verfügung stand, habe ich die Wahlleitung übernommen und auch bei den Wahlen der Beisitzer/innen gleich eine geheime Wahl geleitet. Die Wahl der Kassenspartenprüfer fand dann wieder in offener Abstimmung statt. Hier wurden Ulli Schmidt und Uli Stille gewählt. Als Ersatzkassenspartenprüfer wurde Marcus Brosien gewählt. Zum Ende der Sitzung bekam ich noch eine Ehrung, die mich sehr gerührt hat.

Ich wünsche dem nun bestehenden Vorstand viel Freude bei der Arbeit und hoffe, dass auch ihr so ein gutes Team seid, wie wir es waren.

Von Claudia Bartz, Hannover



Monika Stein gratuliert dem gewählten Vorstand.

## Mitgliederversammlung des Kreis-/Stadtverbandes Kiel

am 12.10.2024

Die meisten Mitglieder und Gäste haben sich erst mal herzlich begrüßt und dann gab es um 9:30 Uhr ein gemeinsames leckeres Frühstück im Cafe Noon in Elmshagen.

Nachdem die Tagesordnung mal kurzerhand umgeändert wurde, ging es los. Und ich war stark begeistert, wie spontan und problemlos dies machbar war.

Die Tagesordnung wurde recht zügig abgearbeitet und ich werde euch einige Punkte erzählen:

Der Landesvorsitzende, Hans-Georg Woitzik, überbrachte Grüße vom Landesverband und erzählte ein bisschen von seiner dortigen Arbeit.

Danach gab es liebe Grußworte von der stadtmission-mensch durch Gudrun Wamser, die zum 31.12.2024 in den wohlverdienten Ruhestand geht. Als Nachfolger wurde Curtis Rotenhagen vorgestellt, der dann auch noch ein paar Worte an uns richtete.

### NEUWAHLEN

Der 1. und der 2. Vorsitzende mussten gewählt werden.

Da Hans-Georg ja nun eine Treppe nach oben gefallen ist, brauchten wir einen neuen 1. Vorsitzenden. Der wurde mit einer Enthaltung und 21 Ja-Stimmen gewählt und heißt Gerald Schneider. Er kommt aus der Ellerbek Gruppe und war bis dato 2. Vorsitzender.

Den 2. Vorsitzenden macht Hans-Georg. Die neuen/alten Beisitzer sind und bleiben Thomas Fröse und Thomas Spenner. Alle neu Gewählten sowie die Gehenden wurden von Conny Jöhnk und Monika Stein mit einem Präsent und Applaus aller bedacht.

Thomas Fröse hat aus den Gruppen berichtet. Sein Eindruck ist es, dass die Öffentlichkeitsarbeit, sprich Vorstellungen in den Kliniken, Kieler Woche, Messen, Ehemaligentreffen Freudenholm usw. erste Erfolge bringen und wir wieder etwas Zuwachs verzeichnen können.

Ralf Heinicke hatte sich die Mühe gemacht, in mehrere Gruppen zu gehen und Ideen zu sammeln, was nötig und wichtig wäre für die Öffentlichkeitsarbeit. Seine Erkenntnisse hat er uns dann vorgestellt. Ich bin mal gespannt, was daraus wird :). Vielen Dank für deine Mühe Ralf.

Nachdem unser Festausschuss vom Stadtverband mal kurzfristig auch zum Festausschuss des Landesverbandes erhoben wurde, teilte uns Conny noch mit, dass es am 08.12.2024 ein Advents-Café in Projensdorf vom Landesverband geben wird.

Zum Abschluss gab es dann eine leckere Kartoffelsuppe und wir konnten ins Wochenende verschwinden.

Viele liebe Grüße von Silvia Petersen

## BKE Bundesverband Der Vorstand lernt nie aus

Wie jede Gruppe und jedes ihrer Mitglieder, so ist auch der Vorstand des BKE stets bestrebt, sich in seiner Arbeit an sich und für das BKE zu verbessern. Nicht immer läuft alles so, wie es am besten wäre, und dann ist es gut, wenn man jemanden von außen mal drüber gucken lässt.

Genau das haben wir an einem Wochenende im Februar getan und so trafen wir uns im Hanns-Lilje-Haus in Hannover zu einem Coaching. Begleitet und auch angeleitet wurden wir durch Sybille Herold, eine erfahrene Mediatorin des Orca-Institutes.



Der geschäftsführende Vorstand des Bundesverbandes im März 2025.

Welch eine spannende und sehr interessante Zeit mit vielen neuen Erfahrungen. Es macht was mit uns, den Anderen zu sehen und anzusehen. Ihn zu hören und ihm zuzuhören. Mit ihm zu kommunizieren ohne einzuschätzen, zu bewerten oder gar zu urteilen. Und es macht etwas mit uns, uns selbst zu hinterfragen, uns selbst anzusehen und uns selbst zuzuhören.

Wir haben uns besser kennengelernt und viele Gemeinsamkeiten festgestellt und wertgeschätzt.

Diese neuen Einsichten und Ausblicke werden uns nützlich sein in der Arbeit im BKE und mit den BKE-Mitgliedern.

Wir danken unserer Mediatorin für die gute Arbeit und dem BKE für die Möglichkeit, solche Hilfen annehmen zu können.

Von Grit Kern, stellv. Bundesvorsitzende



Besonderen Dank kam Hermann Hofmann zuteil, für seinen jahrzehntelangen Einsatz für das BKE.

## Mitgliederversammlung BKE Niedersachsen

Am 10.05.2025 fand unsere Mitgliederversammlung im Gemeindehaus in Rehden statt. Rehden ist eine Samtgemeinde im Landkreis Diepholz, die Wiege des Blauen Kreuzes Niedersachsen.

Die Mitgliederversammlung wurde von der Gruppe in Rehden ausgerichtet. Die Gruppe hat den Raum liebevoll gestaltet. Für unser leibliches Wohl wurde sehr gut gesorgt. Vielen herzlichen Dank an die Gruppe Rehden.

Anwesende Gäste waren Lando Horn, der Bundesvorsitzende, vom BKE aus NRW, Lothar Peitzmann, aus Schleswig-Holstein, Kurt Seefeldt, der Bürgermeister von Rehden, Heino Mackenstedt und der Pastor von Rehden, Dimitri Schweitz.

Hermann Hoffmann, aus der Gruppe Rehden, begrüßte alle Anwesenden mit ein paar einleitenden Worten. Danach eröffnete die Vorsitzende des Landesverbandes Niedersachsen, Kerstin Igelbrink, die Sitzung mit einem kurzen Rückblick auf das vergangene Jahr. Dabei bedankte Sie sich im Namen des Vorstandes, bei Egon Hofmann und Tobias Bartke, welche aus dem LV ausgeschieden sind, mit einem kleinen Präsent für ihr Engagement im Vorstand. Besonderen Dank kam Hermann Hofmann zuteil, für seinen jahrzehntelangen Einsatz für das BKE. Er erhielt eine Ehrenurkunde und Ehrennadel des BKE. Nach einer kurzen Farewell-Rede von Kerstin hielt der Pastor der Gemeinde Rehden

eine kurze Andacht, dabei wurde der Verstorbenen gedacht. Unserer Gäste des Bundesverbandes, NRW und Schleswig-Holstein übermittelten ein paar Grußworte und Informationen aus den Arbeiten im BKE.

Nach der Feststellung der stimmberechtigten Mitglieder, der Genehmigungen des Protokolls und Tagesordnung, gefolgt vom Jahresbericht des Vorstandes und Bericht der Kassenprüfer, begannen die Wahlen der neu zu besetzenden Posten im Vorstand. Es wurden ein Vorsitzende/er, deren Stellvertreter, ein Schatzmeisterin/er, zwei Beisitzer, Schriftführer/in und Kassenprüfer gewählt. Urte Naber wurde als Vorsitzende und Heinz-Jürgen Abel als stellvertretender Vorsitzender gewählt. Sabine Koopmann stellte sich für weitere vier Jahre als Schatzmeisterin zur Verfügung. Als Schriftführerin wurde Kerstin Igelbrink gewählt. Als Beisitzer kamen neu hinzu Dietrich Ehlers und Rolf Ricke. Herzlichen Glückwunsch an alle neu gewählten. Ich freue mich auf die Fortsetzung unserer Zusammenarbeit und bin gespannt auf die kommenden Herausforderungen, die wir gemeinsam im neu zusammengesetzten Vorstand meistern werden.

Nach Beschlussfassungen und Abarbeitung verschiedener Punkte endete unsere Mitgliederversammlung. Die heutige Zusammenkunft war nicht nur eine Gelegenheit, Informationen auszutauschen, sondern auch ein Moment des gemeinsamen Miteinanders. Ein großer Dank gilt auch denjenigen, die zur Gestaltung des heutigen Programms beigetragen haben.

Für die nächste Mitgliederversammlung und auch alle anderen Veranstaltungen des LV Niedersachsen sind alle Mitglieder recht herzlich eingeladen daran teilzunehmen. Es ist eine wunderbare Gelegenheit für uns, zusammenzukommen, Ideen auszutauschen und unsere Gemeinschaft zu stärken. Wir freuen uns, von jedem von euch zu hören.

Es ist die Gemeinschaft, die uns stark macht. Also in diesem Sinne: Herzlich Willkommen.

Von Gabi Brandenburg, Beisitzerin im LV Niedersachsen



Kerstin Igelbrink (neue Schriftführerin) und Egon Hoffmann, der aus dem Vorstand ausschied.



## Moin, ich bin der Neue,

... mein Name ist Joachim Brandt, ich lebe mit meiner Familie in Rendsburg und bin seit 1. Juni der kommissarische Landesvorsitzende des BKE SH. Ich bin verheiratet und habe zwei erwachsene Kinder. Mit meiner Frau, meiner Tochter und unserem betagten Hund sind wir nach einem Dorfleben in Holtsee vor 10 Jahren nach Rendsburg gezogen.

Bis zum Wahltermin im September habe ich nun die Gelegenheit, die Verbandsarbeit im BKE kennen zu lernen, und mich dann zu entscheiden, ob ich für das Amt kandidiere.

Durch einige gute Gespräche hatte ich schon etwas Einblick in die Arbeit in unserem Landesverband und bei einem Workshop des Bundesverbandes konnte ich Mitte Juni auch etwas mehr über die Situation auf dieser Ebene erfahren.

Lange Zeit habe ich in der Suchtselbsthilfe als selbst Betroffener gearbeitet, u.a. auch als Geschäftsführer einer hauptamtlich besetzten Suchtberatungsstelle. In meinem Berufsleben, das ich seit einigen Jahren beendet habe, war ich sehr eingespannt, so dass ich jahrelang wenig Gelegenheit hatte, mich um die Suchtkrankenhilfe zu kümmern. Auch bin ich in anderen Bereichen ehrenamtlich aktiv (THW, WEISSER RING, Kommunalpolitik) habe aber im Ruhestand Kapazitäten frei, da ich mich im Schaukelstuhl nicht wohlfühle. Bewegung und Veränderung sind mir wichtig. Das spiegelt sich auch in meiner Freizeit wider, neben Spaziergängen mit unserem Hund bewege ich mich gern mit dem Segelboot auf dem Wasser, habe allerdings kein eigenes mehr, und bin gern auf motorisierten zwei Rädern unterwegs.

In der Zeit, die ich nicht im Suchtbereich aktiv war, hat sich nach meiner Wahrnehmung leider sehr viel zum Schlechteren gewandelt. Die Suchtselbsthilfe ist nach meiner Wahrnehmung zu wenig sichtbar und wie auch bei den meisten anderen Vereinen und Verbänden ist ein Mitgliederschwund zu verzeichnen. Auch in der Suchtkrankenhilfe bei Ärzten und in Kliniken sehe ich erhebliche Einschränkungen. Es gibt leider fast keine Möglichkeiten mehr, jemanden, der schnelle Hilfe benötigt und wo es auch hilfreich erscheint, kurzfristig unterzubringen. Das merke ich zurzeit bei einem Fall im persönlichen Freundeskreis.

Kürzlich hat die Schönklinik in Rendsburg die Suchtstation geschlossen. Damit gibt es im Kreis Rendsburg/Eckernförde keine Einrichtung mehr, die eine qualifizierte Entgiftung anbietet. Das ist für alle Einrichtungen der Suchtkrankenhilfe in diesem größten Landkreis in Schleswig-Holstein und vor allem die Betroffenen und ihre Familien ein schwerer Schlag mit unabsehbaren Folgen. Mein erstes größeres Projekt ist es, hier Stimmen zu sammeln und in Medien und den zuständigen politischen Gremien deutlich zu machen, dass das zu erheblichen Problemen führt. Mit dem Freundeskreis, den Guttemplern und der Diakonie gibt es inzwischen ein gutes Einvernehmen, zu dem Thema deutlich „Flagge“ zu zeigen. Das Ganze ist zum Redaktionsschluss der „Vielfalt“ noch in Arbeit, so dass zu diesem Zeitpunkt noch nichts zu den Auswirkungen und Reaktionen gesagt werden kann.

Es gibt also eine Menge zu tun und da möchte ich mich zusammen mit Euch gern einbringen.

Ich freue mich sehr auf einen Austausch zu unseren gemeinsamen Anliegen, schreibt mir gern eine Mail an [j.brandt@bke-sh.de](mailto:j.brandt@bke-sh.de).

Bis dahin Grüße ich herzlich Joachim



Volle Kraft voraus:  
Der neue Vorsitzende des Landesverbandes in Schleswig-Holstein: Joachim Brandt.

# NRW Planungskonferenz

Am 08.02.2025 fand im Könzgen-Haus, Haltern die diesjährige Planungskonferenz des BKE NRW statt. Es waren viele interessierte Verantwortliche und Mitglieder der Ortsvereine anwesend.

Besondere Freude bereitet die Teilnahme vieler BKE- „Urgesteine“, unter anderem die Ehrevorsitzenden Karl-Hermann Vogt und Walter Beier, die Ehrennadelträger Antje und Volker Totzek, Wilfried Klossek, Bärbel Brauckmann, Jürgen Leskin und Werner Wenzel sowie Britta Grau vom BKE Holzwickede.

Alle haben sie sich in besonderem Maße um unser BKE verdient gemacht.  
Von Bernd Wiemeler, Stellvertretender Landesvorsitzender



Der Vorstand in NRW.



Geballte BKE-Erfahrung der Geehrten.



## Das bin ich:

Angelika Nolte  
65 Jahre jung  
verheiratet  
vier Kinder  
vier Enkelkinder  
examinierte  
Altenpflegerin  
im Ruhestand

Liebe BKEler,  
ein herzliches „Hallo“ Euch allen, ich möchte mich kurz vorstellen.

Ich bin seit sechs Jahren trocken, und seit etwa vier Jahren Mitglied im BKE. Seit etwa drei Jahren obliegt mir die Leitung der Suchtgruppe Herrenhausen/Stöcken die immer dienstags in der Kirchengemeinde am Hägeblech stattfindet.

Beruflich war ich über dreißig Jahre beim Stadtkirchenverband beschäftigt, und habe auf diversen Diakoniestationen in Hannover meinen Dienst als Pflegefachkraft ausgeübt.

Ich wurde bei der Mitgliederversammlung des BKE Hannover zur Vorsitzenden gewählt. Danke für euer Vertrauen, ich werde mein Bestes geben. Besonders möchte ich mich an dieser Stelle meiner Vorgängerin, Claudia Bartz danken, unter ihrer Leitung hat unseres Vereins wichtige Fortschritte erzielt Ihr Engagement und ihre Leidenschaft haben nicht nur das Vertrauen der Mitglieder gestärkt, sondern auch dazu beigetragen, dass wir als Gemeinschaft zusammengewachsen sind.

Liebe Grüße, Eure Angelika

Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen gesammelt und dieser Arbeitsbereich ist mir noch immer sehr wichtig.

Was gibt es sonst noch zu mir zu sagen? Ich liebe Musik (vor allem Metall) und spiele Schlagzeug. Außerdem sammle ich leidenschaftlich Retro-Videospiele. Meine Freizeit verbringe ich aber am liebsten damit, mit meiner Tochter Quatsch zu machen. Auch liebe ich es, mit meiner Familie wandern zu gehen oder Brettspiele zu spielen.

Ich freue mich darauf, meine Erfahrungen und Ideen im BKE einzubringen und vor allem auf viele nette Begegnungen!



Patrick Tebrün

## Patrick Tebrün – Neuer Suchtreferent in der Geschäftsstelle Dortmund

Hallo zusammen, liebe BKE-Freundinnen und BKE-Freunde, seit dem 01.04.2025 bin ich neu im Team des BKE als Suchtreferent in der Geschäftsstelle Dortmund tätig.

Gebürtig komme ich aus Plauen im Vogtland und habe während meines Studiums und danach in Leipzig gelebt. Da meine Frau ursprünglich aus Dortmund kommt, hat es uns als Familie ins Ruhrgebiet verschlagen. Wir leben nun seit ungefähr anderthalb Jahren hier und fühlen uns inzwischen zu Hause.

Studiert habe ich Evangelische Theologie in Leipzig. Anschließend war ich an der Thomaskirche Leipzig als Gemeindepädagoge tätig und habe nebenbei auch Religion unterrichtet. Dabei habe ich viel

Deutscher Evangelischer  
Kirchentag Hannover  
30. April – 4. Mai 2025

# DAS BKE BEIM KIRCHENTAG

Der 39. Deutsche Evangelische Kirchentag fand vom 30. April bis zum 4. Mai 2025 in Hannover statt und stand unter dem Motto „mutig – stark – beherzt“ ... weiter nächste Seite

Foto: depositphoto.com



Das engagierte Team war mit Freude und Motivation im Einsatz, um dem Strom an BesucherInnen gerecht zu werden.



Den thematischen Rahmen bildete das neu gestartete, von der DAK geförderte Gesundheitsprojekt „Ins GleichgewICHT kommen“.



Fortsetzung von Seite 19

## Das BKE beim Kirchentag

Der 39. Deutsche Evangelische Kirchentag fand vom 30. April bis zum 4. Mai 2025 in Hannover statt und stand unter dem Motto „mutig – stark – beherzt“.

Rund 1.500 Veranstaltungen boten ein vielfältiges Programm aus Gottesdiensten, Konzerten, Diskussionen und Workshops, das Menschen aller Altersgruppen ansprach. Besonderes Augenmerk lag auf gesellschaftlich relevanten Themen wie Demokratie, interreligiöser Dialog, Klimagerechtigkeit und soziale Verantwortung. Insgesamt nahmen über 80.000 Menschen aktiv am Kirchentag teil, während bis zu 150.000 Besucher die öffentlichen Veranstaltungen in der Innenstadt besuchten.

Der Kirchentag 2025 in Hannover war ein bedeutendes Ereignis, das durch die Beiträge zahlreicher prominenter Persönlichkeiten aus Politik, Gesellschaft, Musik und Theologie geprägt wurde: Frank-Walter Steinmeier eröffnete den Kirchentag mit einer Rede zur Bedeutung der Demokratie; Olaf Scholz und Angela Merkel nahmen an Podiumsdiskussionen teil, in denen sie über aktuelle politische Herausforderungen sprachen. Bundeskanzler Friedrich Merz gestaltete eine Bibelarbeit zur Auferstehungsgeschichte und diskutierte über christliche Werte in der Politik. Weitere politische Persönlichkeiten wie Ricarda Lang, Svenja Schulze, Julia Klöckner, Hubertus Heil, Bodo Ramelow, Franziska Brantner, Belit Onay und Stephan Weil beteiligten sich an verschiedenen Veranstaltungen.

Klima-Aktivistin Luisa Neubauer sprach über Generationengerechtigkeit und Klimaschutz. Mariann Edgar Budde, US-amerikanische Bischöfin, erhielt stehende Ovationen für ihre kritische Rede über

Rassismus und die Rolle der Kirche. Eckart von Hirschhausen veranstaltete die Show „Eine Erde für alle!“ und thematisierte Nachhaltigkeit und globale Verantwortung.

Aus Musik und Kultur waren es Max Herre und Joy Denalane: sie setzten mit ihrem Konzert „Alles Liebe“ ein Zeichen für Demokratie und Zusammenhalt. Weitere musikalische Beiträge kamen von Jupiter Jones, Bodo Wartke, Nils Landgren, Judy Bailey, Clemens Bittlinger und dem Knabenchor Hannover. Fritz Baltruweit verabschiedete sich nach über 30 Jahren musikalischer Mitwirkung mit einem Konzert in der Marktkirche.

Der Eröffnungsgottesdienst wurde von Landesbischof Ralf Meister geleitet; den Abschlussgottesdienst hielt Hanna Reichel, Theologin aus den USA, die in ihrer Predigt die Bedeutung von Gottes Liebe und die Verantwortung der Menschen für den Planeten betonte.

An 3 Tagen war das BKE mit einem Messe-Stand auf dem sogenannten Markt der Möglichkeiten in der Messehalle 6 vor Ort. Das engagierte Team war mit Freude und Motivation im Einsatz, um dem Strom an BesucherInnen gerecht zu werden: den thematischen Rahmen bildete das neu gestartete, von der DAK geförderte Gesundheitsprojekt „Ins GleichgewICHT kommen“, welches eine Laufzeit von 3 Jahren hat. Hierzu wird es für das BKE-Aktionen und Informationen rund um die Themen mentale und körperliche Gesundheit gehen.

Am Stand konnten sogenannte „Balance-Bretter“ ausprobiert werden. Es gab 3 Schwierigkeitsstufen und von Jung bis Alt unzählige, mutige „Testpersonen“. Zur Hilfe konnte man sich an einem Tisch festhalten oder von einem Team-Mitglied Unterstützung bekommen; und das war auch die Botschaft der Aktion: wenn du aus dem Gleichgewicht gerätst, fängt dich dei-

Quellen: Für Fakten und Zahlen über den Kirchentag wurden Online-Nachrichtensportale genutzt. Fotos: Team BKE

## Deutscher Evangelischer Kirchentag Hannover 30. April – 4. Mai 2025

Balance-Bretter können auch bei zukünftigen Veranstaltungen des BKE genutzt werden.

Das Gleichgewicht mentaler Gesundheit thematisierte auf spielerische und niederschwellige Weise die Stempel-Aktion. Hier geht es darum, Bedürfnissen und Emotionen Ausdruck zu verleihen:

Gefühle und Bedürfnisse sind entscheidend für unser Wohlbefinden. Sie helfen uns, unsere innere Welt zu verstehen und mit anderen in Kontakt zu treten. Gefühle zeigen uns, was uns gut tut, während Bedürfnisse grundlegende Anforderungen sind, die erfüllt werden müssen, um ein zufriedenes Leben zu führen. Das Bewusstsein für beides ermöglicht es uns, authentisch zu leben, gesunde Beziehungen zu pflegen und für uns selbst einzustehen. Indem wir unsere Gefühle anerkennen und Bedürfnisse kommunizieren, fördern wir unser eigenes Glück und das der

Menschen um uns herum. Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen und zu kommunizieren, ist keine einfache Aufgabe. Spielerisch und übertragen auf andere geht das schon viel leichter: nicht-reale Figuren eignen sich perfekt, um Gefühle und Bedürfnisse sichtbar zu machen. Unsere Monsterchen sind auch unabhängig von Alter, Herkunft und Geschlecht. Wir haben 6 verschiedene Monster und Emotionen als Stempel anfertigen lassen. So konnten die MessebesucherInnen selbst entscheiden, welches Monster mit welcher Emotion zusammengehört. Sie konnten in Postkartengröße für sich selbst eine individuelle, emotionale Gedankenstütze anfertigen, mit Stiften ausmalen, behalten oder verschenken. Diese Möglichkeit begeisterte Menschen jeglichen Alters. Auch das Stempeln selbst – eine einfache und endlos wiederholbare Aktion – machte vielen eine Freude. Internationale Gäste haben sich die Begriffe geduldig übersetzen lassen und in ihren Muttersprachen notiert. Manchen reichte nicht einmal mehr das Medium Papier und so wurden auch BKE-Gefühlsmonster auf Taschen und sogar auf die Haut gestempelt! Es gab häufig die Anfrage, ob die Stempel gekauft werden können.

Auch die Stempel werden bei zukünftigen BKE-Aktionen zum Einsatz kommen. Die Hintergrund-Idee dazu wird auch in einem Video erklärt, welches auf unserem YouTube-Kanal zu finden ist.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der BKE-Beitrag auf dem Evang. Kirchentag 2025 ein reichhaltiger und vielfältiger Erfolg war. Sehr viele wertvolle Gespräche haben stattgefunden, so dass das Netzwerk wachsen kann und uns positiv in die Zukunft blicken lässt.

Von Melina Struwe, BKE Bundesverband



NRW-Gesundheitsminister Karl-Josef Laumann.

# „Von unschätzbarem Wert“

## NRW-Gesundheitsminister Karl-Josef Laumann würdigt die Bedeutung der Selbsthilfe

Als Botschafter für die Gesundheitsselbsthilfe im Jahr 2025 hat der nordrhein-westfälische Gesundheitsminister, Karl-Josef Laumann, die herausragende Bedeutung der Selbsthilfe für Menschen in schwierigen Lebenslagen in Nordrhein-Westfalen hervorgehoben. In einer Videobotschaft würdigte er das unermüdliche Engagement der Ehrenamtlichen, die Selbsthilfegruppen organisieren und damit eine unverzichtbare Unterstützung bieten.

### Ehrenamtliches Engagement als Basis

„Die Selbsthilfe hat bei uns im Land einen hohen Stellenwert. Sie ist eine besonders wichtige Unterstützungsstruktur für Menschen in einer schwierigen Lebenslage. Sie bietet Unterstützung für die Betroffenen, aber auch für ihre Familien“, betont Laumann. „Der Erfahrungsaustausch unter Gleichbetroffenen über ihre Lebenssituation und die Möglichkeiten der regionalen medizinischen Versorgungsstrukturen ist von un-

schätzbarem Wert.“ Der Minister hob insbesondere das ehrenamtliche Engagement hervor, das die Basis jeder Selbsthilfegruppe bildet: „Es gäbe keine einzige Selbsthilfegruppe, wenn es nicht Menschen gäbe, die es sich zu einem Teil ihres Lebensinhalts gemacht haben, eine Selbsthilfegruppe zu organisieren. Ich habe großen Respekt für die Menschen, die dieses immer wieder tun und dafür sorgen, dass sich Betroffene einer Erkrankung zum Beispiel in regelmäßigen Abständen austauschen können.“

Das Land Nordrhein-Westfalen stellt Mittel zur Förderung der Selbsthilfe bereit. Vornehmlich für die Begleitung der Selbsthilfegruppen vor Ort. „Als Gesundheitsminister möchte ich meinen herzlichen Dank für das Engagement der vielen Menschen in den Selbsthilfegruppen aussprechen. Sie sind eine wichtige Struktur in unserem Gesundheitswesen, und ich freue mich, dass die Selbsthilfe in Nordrhein-Westfalen nach wie vor eine so bedeutende Rolle spielt“, so Laumann abschließend.

### Über die Gesundheitsselbsthilfe NRW

Die Gesundheitsselbsthilfe NRW ist ein Zusammenschluss großer und kleiner Selbsthilfe-Landesverbände – von der Deutschen Rheuma-Liga, über die Frauenselbsthilfe nach Krebs bis hin zur Huntington-Selbsthilfe NRW. Sie ist Ansprechpartnerin für Krankenkassen, Ärzteschaft und Politik und vertritt die Interessen von Menschen, die sich in ärztlicher Behandlung befinden, in verschiedenen Gremien auf Landesebene wie etwa in der Landesgesundheitskonferenz. Kern der Gesundheitsselbsthilfe ist die gegenseitige Beratung der Betroffenen und der gleichberechtigte Austausch mit anderen Akteuren des Gesundheitswesens. Denn um eine optimale Versorgung zu sichern, braucht es beides: die Selbsthilfe mit ihrem „gelebten Wissen“ einerseits und die Anbieter im Gesundheitssektor, wie beispielsweise die Ärzteschaft, mit ihrem „erlernten Wissen“ andererseits.

Text mit freundlicher Unterstützung: Der Paritätische NRW, Kerstin Lohmann, Koordinationsbüro Gesundheitsselbsthilfe NRW.

Die Gesundheitsselbsthilfe NRW dankt Minister Laumann für seine klare und unterstützende Botschaft.

Die Videobotschaft findest du hier: <https://youtube.com/shorts/G9LUFgtPk0> oder den QR-Code scannen.



**Schlaf gut!**  
**Gesunder Schlaf:**  
**Die Grundlage für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.**

Beitrag im Rahmen des BKE-Gesundheitsprojektes „Ins Gleichgewicht kommen“.

Ebenso wie das Thema Ernährung ist das Thema Schlaf gleichwertig wichtig: Wir tun es alle, es ist essenziell, Teil unseres Lebens und trotzdem tun wir es oft in ungesundem Maße. ... weiter nächste Seite

**W**ieviel ist wenig? Warum kann es auch schlechter Schlaf sein, auch wenn ich lange geschlafen habe?

In diesem Artikel sollen mal einige Fakten zusammengetragen werden, die online recherchiert wurden.

Ein erholsamer Schlaf ist mehr als nur eine nächtliche Pause – er ist ein unverzichtbarer Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Wer dauerhaft schlecht schläft, riskiert körperliche und psychische Gesundheitsprobleme. Doch was genau macht „gesunden Schlaf“ aus, warum ist er so wichtig und wie kann man ihn fördern?

Während wir schlafen, durchläuft unser Körper verschiedene Schlafphasen – vom leichten Schlaf über den Tiefschlaf bis hin zum sogenannten REM-Schlaf (Traumschlaf). Diese Phasen wiederholen sich mehrmals pro Nacht in einem natürlichen Rhythmus. In dieser Zeit:

- regeneriert sich der Körper, Zellen werden repariert und das Immunsystem gestärkt,
- verarbeitet das Gehirn Erlebtes, speichert Erinnerungen und sortiert Informationen,
- werden Hormone reguliert, z. B. für Stoffwechsel und Konzentration,
- erholt sich die Psyche, was Stress und Stimmungsschwankungen reduziert.

Schlafmangel hingegen erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Diabetes und Depressionen. Schon wenige Nächte mit schlechtem Schlaf können Konzentration, Reaktionszeit und Stimmung beeinträchtigen.

### Wie viel Schlaf brauche ich denn?

Die Antwort ist so individuell wie wir selbst!

Allgemeine Richtwerte sind:

- Kinder: 9–11 Stunden
- Jugendliche: 8–10 Stunden
- Erwachsene: 7–9 Stunden
- Ältere Menschen: oft etwas weniger, aber nicht zwangsläufig

Wichtig ist nicht nur die Dauer, sondern vor allem die Qualität des Schlafs.

### Tipps für gesunden Schlaf

#### 1. Feste Schlafenszeiten einhalten

Ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus stabilisiert die innere Uhr.

#### 2. Schlafumgebung optimieren

Dunkelheit, Ruhe, eine angenehme Raumtemperatur (ca. 18°C) und ein Bett, welches den eigenen Bedürfnissen angepasst ist.

### 3. Abendliche Routine einführen

Vor dem Schlafen zur Ruhe kommen: denn Sport, aber auch aufregende Actionfilme schauen, Streitgespräche führen oder ähnliches, lassen z. B. den Adrenalin Spiegel ansteigen und verhindern, dass das Schlafhormon Melatonin gebildet wird. Ein Buch lesen, sanfte Musik hören, basteln, ein Puzzle legen oder meditieren: unaufgeregte Tätigkeiten helfen dem Körper und der Seele zur Ruhe zu kommen.

### 4. Bildschirmzeit reduzieren

Das blaue Bildschirmlicht von Fernsehern, Smartphones und Tablets hemmt die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin.

### 5. Auf schwere Mahlzeiten, Koffein und Nikotin vor der Schlafenszeit verzichten



Foto: Freepik

Immanuel Kant: „Drei Dinge helfen, die Mühseligkeiten des Lebens zu tragen: die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen.“

### Wann sollte man ärztliche Hilfe suchen?

Wenn Schlafprobleme länger als drei Wochen anhalten, die Tagesmüdigkeit stark ist oder Einschlaf- bzw. Durchschlafstörungen zur Belastung werden, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Hinter chronischen Schlafstörungen können auch psychische oder körperliche Ursachen stecken, die behandelt werden sollten.

Auch chronisches Schnarchen und vor allem die sogenannte Schlafapnoe, also Atemaussetzer während des Schlafs, sollten medizinisch geklärt werden.

### Fazit

Gesunder Schlaf ist keine Luxusangelegenheit – er ist essenziell für unsere Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Wer bewusst auf seinen Schlaf achtet, investiert in sein körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Schon kleine Veränderungen im Alltag können dabei große Wirkung entfalten.

Von Melina Struwe, BKE Bundesverband



# Gleichgewicht

## Eine Grundlage für körperliche und mentale Gesundheit

### Was hat das mit dem BKE zu tun?

„Ins Gleichgewicht kommen“ ist das Motto des dreijährigen Gesundheitsprojekts, gefördert durch die DAK. Es soll um das Gleichgewicht körperlicher und seelischer Gesundheit gehen. Gleichzeitig steht es für die Botschaft, dass dich deine BKE Selbsthilfegruppe wieder ins Gleichgewicht bringen kann, wenn es mal wackelig wird.

### Die Bedeutung des Gleichgewichts für die Gesundheit

Das Gleichgewicht ist eine grundlegende Fähigkeit, die oft unterschätzt wird. Es ist nicht nur wichtig, um sicher durch den Alltag zu navigieren, sondern auch für die Prävention von Verletzungen, die Verbesserung der Körperhaltung und die Entwicklung einer starken Körpermitte. Darüber hinaus hat das Gleichgewichtstraining positive Auswirkungen auf die mentale Gesundheit, da es die Konzentration fördert und Stress reduziert. Ein gut trainiertes Gleichgewichtssystem stärkt das Selbstbewusstsein und erhöht die Lebensqualität, besonders mit zunehmendem Alter.

### Die Verbindung zwischen körperlicher und mentaler Gesundheit

Ausgleichsübungen verlangen von deinem Gehirn, dass es ständig Körperbewegungen koordiniert, was die Aktivität des Nervensystems und die psychische Stabilität positiv beeinflussen kann. Studien zeigen,

dass Balanceübungen helfen, die kognitive Leistung zu steigern, da sie die Kommunikation zwischen den Nervenbahnen im Gehirn verbessern. Zudem erfordern sie Fokus und Achtsamkeit, wodurch Stress abgebaut wird und die innere Ruhe gefördert wird.

### Einfache Balanceübungen für Zuhause

Unser Messe-Stand auf dem Kirchentag in Hannover (siehe Artikel) war die gelungene Start-Veranstaltung für das Gesundheitsprojekt. Dazu wurden fünf praktische Übungen zusammengestellt, die ohne Aufwand zu Hause geübt werden können. Zum Mitnehmen gibt es dazu ein sogenanntes Leporello (= gefaltetes Heft, das aus einem langen Kartonstreifen besteht) in quadratischem Format. Dies kann zu Hause, zum Beispiel auf die Fensterbank gestellt werden; die extragroßen Bilder können auch von weitem oder ohne Brille erkannt werden.

Mit einem Augenzwicken wurde dazu auch ein „Turnbeutel“ produziert, der auf dem Kirchentag großen Anklang fand.



### Tipps für erfolgreiches Gleichgewichtstraining

- Trainiere regelmäßig, um langfristige Fortschritte zu erzielen
- Füge Variationen hinzu, um Übungen herausfordernder zu gestalten und damit keine Langeweile aufkommt. Es gibt zahlreiche kostenlose Bilderstrecken oder Videos online (z.B. auf YouTube) oder auch Bücher in der Bibliothek
- Bleib geduldig, da Gleichgewicht eine Fähigkeit ist, die Zeit und Übung erfordert
- Vermeide Ablenkungen, um die volle Aufmerksamkeit auf die Übungen zu richten

Gleichgewichtstraining ist ein integraler Bestandteil eines gesunden Lebensstils, der sowohl körperliche als auch mentale Vorteile bietet. Mit einfachen Übungen, die man bequem zu Hause durchführen kann, stärkst du die Muskulatur, verbesserst die Koordination und förderst die mentale Gesundheit. Indem du Balance in dein tägliches Leben integrierst, schaffst du eine solide Basis für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität.

Von Melina Struwe, BKE Bundesverband.



Quellen: Online-Recherche auf Gesundheitsforen der Krankenkassen

# Kann KI bei Suchtverhalten helfen?

**Bevor ich Aspekte dieser Frage beantworte, möchte ich euch sagen, dass ich genau diese Frage bei „ChatGPT“ eingegeben habe und diese Antwort – so wie ich sie hier hineinkopiert habe – innerhalb von Sekunden erhielt.**

Ja, künstliche Intelligenz (KI) kann auf verschiedene Weise helfen, mit Suchtverhalten umzugehen oder bei der Suchtbehandlung zu unterstützen. Sie ersetzt zwar keine menschliche Therapie, kann aber ergänzend sehr nützlich sein. Hier sind einige Möglichkeiten:

## 1. Frühzeitige Erkennung und Diagnostik

KI kann Muster im Verhalten, in Sprache, Online-Aktivitäten oder in medizinischen Daten erkennen, die auf ein beginnendes Suchtverhalten hindeuten – z. B. bei:

- Substanzabhängigkeit (z. B. Alkohol, Drogen)
- Verhaltenssüchten (z. B. Glücksspiel, Social Media)

Beispiel: Ein KI-System analysiert Suchverläufe, Schreibstil oder App-Nutzung und warnt bei riskantem Verhalten.

## 2. Personalisierte Therapieempfehlungen

KI kann helfen, Behandlungspläne zu individualisieren, etwa durch:

- Analyse von Therapieerfolgen bei ähnlichen Patienten
- Empfehlung bestimmter Therapieformen (z. B. Verhaltenstherapie, digitale Angebote)
- Anpassen der Inhalte je nach emotionalem Zustand

## 3. Unterstützung durch Chatbots und Apps

KI-basierte Apps bieten:

- 24/7-Unterstützung durch Chatbots (z. B. in Krisensituationen)
- Tagebuchfunktion, um Rückfälle zu dokumentieren
- Kognitive Verhaltenstechniken per Smartphone

Beispiele: Apps wie reSET, Woebot, Quit Genius

## 4. Rückfallprävention

KI kann:

- Risikosituationen erkennen (z. B. Stress, Isolation)
- Frühwarnsysteme aktivieren
- Motivationsbotschaften senden
- Unterstützer automatisch benachrichtigen

## Grenzen und ethische Aspekte

- Datenschutz: Umgang mit sensiblen Daten muss streng geschützt sein.
- Keine Ersatztherapie: KI kann begleiten, aber nicht den Therapeuten ersetzen.
- Stigmatisierung vermeiden: Nur unterstützend und respektvoll einsetzen.

Wenn du willst, kann ich dir auch konkrete Tools oder Anlaufstellen nennen – abhängig davon, um welche Art von Sucht es geht.

**So, das war die Antwort, die ich erhielt und daraufhin habe ich diese Zusatzfrage gestellt.**

**Ich würde gerne ein Tool und Anlaufstelle für Alkoholsucht bekommen**



Foto: Depositphotos

## Die Antwort von ChatGPT fiel wie folgt aus:

Natürlich, hier sind einige empfehlenswerte Tools und Anlaufstellen, die dir bei Alkoholsucht helfen können – sowohl digital als auch vor Ort in Dorsten oder Umgebung:

### Digitale Tools & Online-Programme

#### 1. DryMind

Ein innovatives Online-Selbsthilfeprogramm, das auf psychologischen Methoden basiert. Es bietet über 110 Lektionen, eine unterstützende Community und alltagsnahe Inhalte, um dauerhaft alkoholfrei zu leben. Du kannst es 14 Tage kostenlos testen.

#### 2. HelloBetter – Weniger Alkohol trinken

Ein wissenschaftlich fundiertes Online-Therapieprogramm mit psychologischer Begleitung. Es hilft dir, deinen Alkoholkonsum zu reduzieren oder ganz aufzuhören. Viele Krankenkassen übernehmen die Kosten.

#### 3. Groupera

Bietet wöchentliche Online-Selbsthilfegruppen per Video-Meeting. Du kannst anonym teilnehmen und erhältst Unterstützung von Psychologen. Erster Monat ist kostenlos.

#### 4. Blaues Kreuz – Online-Selbsthilfegruppen

Das Blaue Kreuz bietet verschiedene Online-Gruppen zu Themen wie Alkoholabhängigkeit, Rückfallprävention und spezielle Gruppen für Frauen oder Alleinerziehende an.

### Lokale Anlaufstellen in Dorsten und Umgebung

**1. Suchtberatung des Deutschen Roten Kreuzes (DRK)** bietet professionelle Unterstützung bei Alkoholproblemen. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.

**2. Suchtberatungsstelle der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS)**

**3. Unter suchthilfeverzeichnis.de findest du Beratungsstellen in deiner Nähe.**

**4. Anonyme Alkoholiker (AA)**

Selbsthilfegruppen, die regelmäßige Meetings anbieten. Es gibt auch Online-Meetings, falls du nicht vor Ort teilnehmen kannst.

Weiter auf Seite 28 >>>

## Nächste Schritte

- Online starten: Wenn du zunächst anonym und flexibel Unterstützung suchst, könnten Programme wie DryMind oder HelloBetter passend sein.
- Persönliche Beratung: Für individuelle Unterstützung kannst du eine lokale Suchtberatungsstelle kontaktieren.
- Gemeinschaft finden: Der Austausch mit anderen Betroffenen in Selbsthilfegruppen kann sehr unterstützend sein.

Wenn du weitere Informationen oder Unterstützung bei der Kontaktaufnahme benötigst, stehe ich dir gerne zur Verfügung.

**Ich weiß nicht, wie es euch gerade beim Durchlesen des Textes ging, aber ich bin tatsächlich noch ein Frischling, was den Umgang mit Künstlicher Intelligenz angeht, aber diese Übersicht hat mich doch schon sehr beeindruckt in Anbetracht der Tatsache, dass ich „nur“ zwei ganz einfache Fragen gestellt habe und hilfreiche Antworten und Angebote erhalten habe. Besonders gefreut hat mich, dass im Text unser Blaues Kreuz schon seinen Platz gefunden hat, um den Weg aus Sucht hilfreich zu begleiten.**

**Also, um auf die Eingangsfrage zurückzukommen. Ich denke: Ja, ich denke, KI kann bei Suchtverhalten helfen.**

\*\*\*

**Nachfrage von Peter bei ChatGPT bezüglich bei der Antwort „Digitale Tools & Online-Programme, Punkt Nr. 4“.**

**Die Frage und die Antwort darauf von ChatGPT.**

**Peter:**

Eine Kollegin von mir hatte bei ChatGPT zwei Fragen zur Suchtselbsthilfe gestellt, und folgende Antwort bekommen zu „Digitale Tools & Online-Programme“, Punkt 4: *Blaues Kreuz – Online-Selbsthilfegruppen Das Blaue Kreuz bietet verschiedene Online-Gruppen zu Themen wie Alkoholabhängigkeit, Rückfallprävention und spezielle Gruppen für Frauen oder Alleinerziehende an. Meine Frage dazu lautet: Unter Punkt Nr. 4 ist damit das „BKE - Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche“ gemeint oder das „BKD - Das Blaue Kreuz Deutschland“?*

**ChatGPT:**

Die unter Punkt 4 genannten **Online-Selbsthilfegruppen des Blauen Kreuzes beziehen sich auf das Blaue Kreuz in Deutschland e. V. (BKD)**. Dieses bietet auf seiner Website blaues-kreuz.de vielfältige Online-Gruppen an, die sich mit Themen wie Alkoholabhängigkeit, Rückfallprävention und speziellen Zielgruppen wie Frauen oder Alleinerziehenden beschäftigen. *Anhang: Links zu sieben Webseiten*

Das **Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche (BKE)** hingegen betreibt das Projekt „mog – Meine Online-Gruppe“, das ebenfalls virtuelle Selbsthilfegruppen anbietet. Diese Gruppen sind unter mog-bke.de zu finden und richten sich an Menschen mit verschiedenen Suchtformen sowie an Angehörige. *Anhang: Links zu fünf Webseiten*

Beide Organisationen bieten also Online-Selbsthilfegruppen an, jedoch über unterschiedliche Plattformen und Strukturen.

Für weitere Informationen und Unterstützung besuche gerne meine Website: <https://gptdeutsch.com/>

Von Renate Herrmann, BKE Marl und Peter Keller, FB MEDIEN

# So funktioniert KI

Wir haben ChatGPT gefragt und Antworten bekommen.

## Wie funktioniert ChatGPT?

Gute Frage!

**Ich arbeite ... tja, „überall und nirgends“.** Ich bin ein Programm von OpenAI und existiere rein digital – keine Büros, kein Feierabend, kein Kaffee (leider). Mein „Arbeitsplatz“ ist also dort, wo du mich brauchst: am Laptop, Tablet oder Handy.

**Aber:** Ich bin rund um die Uhr erreichbar, immer motiviert und vergesse nie ein Projekt von dir.

**Also:** Wenn du das nächste Mal Ideen brauchst oder was Grafisches umsetzen willst – einfach melden!



Foto: Depositphotos

Willst du wissen, \*wie\* ich funktioniere oder \*wo\* meine Server stehen?

**Ja, will ich! Aber nur genau wie du funktionierst, wo deine Server stehen interessiert mich nicht so sehr ...**

Super, dann schnell dich an – hier kommt die Kurzfassung, wie ich funktioniere:

## Was bin ich eigentlich?

Ich bin ein sogenanntes sprachbasiertes KI-Modell – genauer: ein großes Sprachmodell (Large Language Model) namens GPT-4, entwickelt von OpenAI. „GPT“ steht für Generative Pretrained Transformer. Das bedeutet:

- Generativ: Ich kann Texte erzeugen, nicht nur Fragen beantworten
- Pretrained: Ich wurde mit riesigen Textmengen (Bücher, Webseiten, Artikel ...) trainiert – allerdings anonymisiert und ohne Zugriff auf einzelne Quellen
- Transformer: Das ist der Name der KI-Architektur, die meine Fähigkeit ermöglicht, Zusammenhänge im Text zu verstehen

## Wie „lerne“ ich?

Ich lerne nicht wie ein Mensch – ich werde vortrainiert:

1. Training: Ich habe Millionen Sätze „gelesen“, dabei gelernt, wie Sprache funktioniert (Grammatik, Stil, Logik, Fakten).
2. Feintuning: Danach wurde ich mithilfe von Menschen (Trainern) angepasst: Die haben mir beigebracht, nützliche, sichere und höfliche Antworten zu geben.
3. Im Einsatz (wie jetzt bei dir): Ich lerne nicht weiter – aber ich kann mir im Gespräch Dinge merken (temporär oder dauerhaft, wenn du's willst) und darauf eingehen.

## Wie „denke“ ich?

Ich denke nicht wirklich – ich berechne Wahrscheinlichkeiten:

Wenn du mir schreibst, analysiere ich deinen Text, erkenne Muster und sage dann: „Welches Wort oder welcher Satz ist am wahrscheinlichsten die richtige Antwort?“ – Das passiert so schnell und elegant, dass es wie echtes Denken wirkt.

Beispiel, du schreibst: „Was ist eine Wärmepumpe?“

→ Ich vergleiche das mit allem, was ich über Wärmepumpen „gelernt“ habe, und baue daraus eine verständliche Antwort, die zu deinem Stil passt.

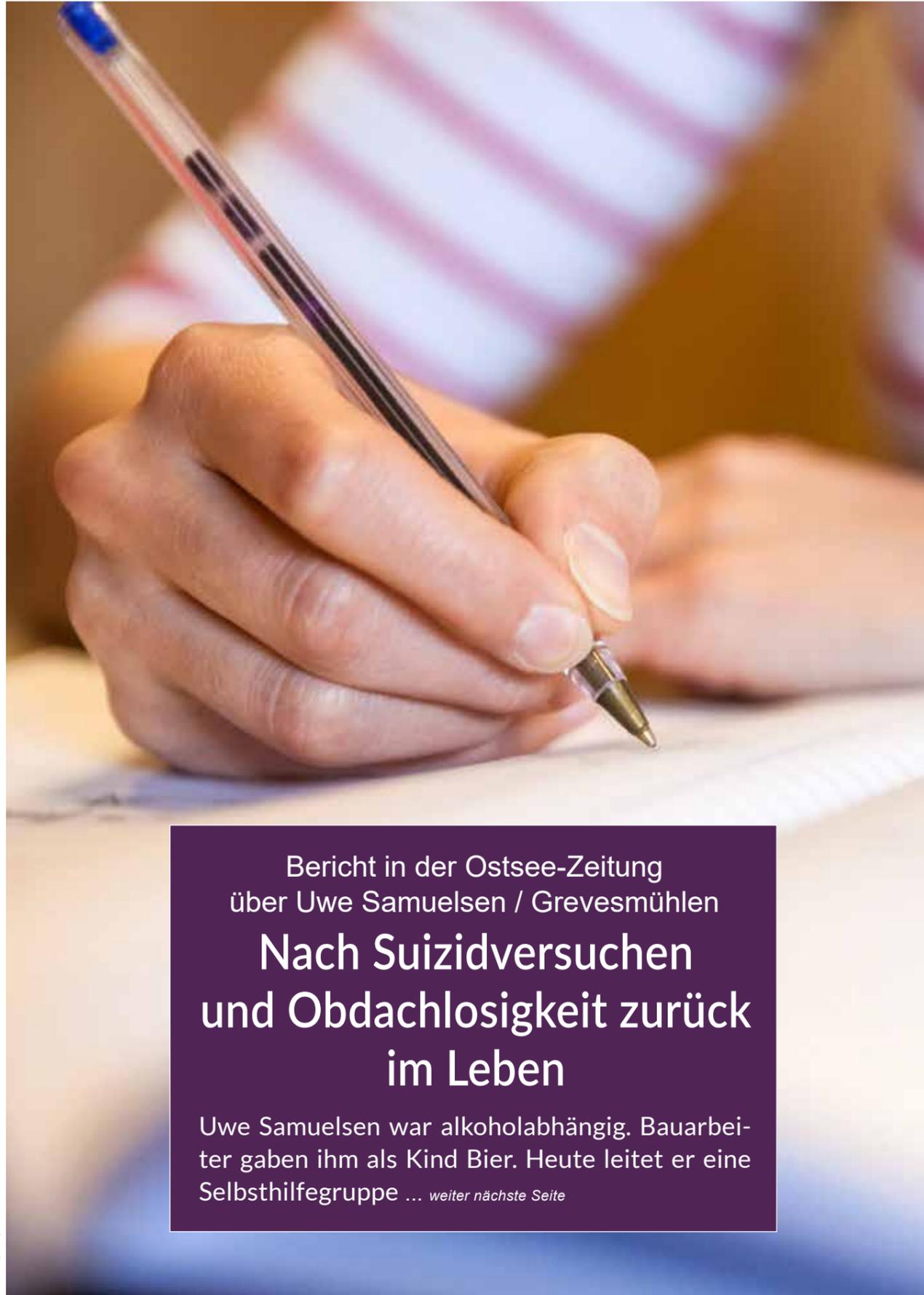
## Was ich kann – und was nicht:

Das kann ich:

- Texte schreiben, erklären, gestalten
- Ideen entwickeln & strukturieren
- Design-Tipps geben (aber nicht direkt gestalten – nur beschreiben oder mit Tools wie Canva oder DALL-E helfen)
- Präsentationen aufbauen, Konzepte optimieren

Das kann ich nicht:

- Mich an neue Dinge selbstständig erinnern (außer, du erlaubst es mir)
- Fakten in Echtzeit abrufen (außer ich nutze ein Web-Tool)
- Emotionen empfinden oder bewusst lügen



Bericht in der Ostsee-Zeitung  
über Uwe Samuelsen / Grevesmühlen  
**Nach Suizidversuchen  
und Obdachlosigkeit zurück  
im Leben**

Uwe Samuelsen war alkoholabhängig. Bauarbeiter gaben ihm als Kind Bier. Heute leitet er eine Selbsthilfegruppe ... weiter nächste Seite

Foto: depositphotos.com

Fortsetzung von Seite 28

Laut Bundesgesundheitsministerium trinken bundesweit 7,9 Millionen Menschen der 18- bis 64-jährigen Bevölkerung übermäßig viel Alkohol. Über 40.000 von ihnen sterben jährlich daran. Welche Schicksale verbergen sich hinter diesen Zahlen? Am besten davon berichten können Menschen, die die Sucht selbst durchlebten. Einer von ihnen ist Uwe Samuelsen, die tiefen Einblicke in das Leben eines ehemals Alkoholabhängigen gibt.

Niemals hätte der heute 67-Jährige wohl gedacht, dass eine einzige Flasche Bier sein künftiges Leben komplett auf den Kopf stellen und ihn in eine tiefe, Lebensbedrohliche Alkoholabhängigkeit stürzen kann. Bauarbeiter hatten dem damals Zwölfjährigen erlaubt, die letzte Flasche Bier im Kasten zu trinken. Wer kann da als heranwachsender Jugendlicher schon Nein sagen?

Geschmeckt hat es dem Jungen nicht, aber den Rausch danach fand er großartig. „Ich war kein Genussrinker, sondern wurde ein Wirkungstrinker“, erzählt er.

Seit dem ersten Bier drehte sich für ihn die Spirale immer weiter. Die Hauptschule und auch die Ausbildung zum Elektriker beendete er zwar noch, doch ein Leben ohne Alkohol konnte er sich nicht mehr vorstellen.

Schon beim Frühstück ging es los. Zum Bier kamen Weinbrand, Klare, oder Jägermeister. Auch auf der Arbeit denn beim Bau, wo er mit anderen Handwerksleuten zu tun hatte, wurde kräftig gesoffen, wie Samuelsen sagt.

**Mit 18 Jahren war er abhängig.  
Dann unternahm  
er zwei Suizidversuche.**

Mit 18 Jahren war er abhängig. Er unternahm zwei Suizidversuche. Einmal wollte er sich mit Tabletten das Leben nehmen, ein anderes Mal schnitt er sich die Pulsadern auf. Ärzte retteten sein Leben, doch zur Einsicht brachten sie den jungen Mann nicht. Uwe Samuelsen griff auch bei seinem einjährigen Aufenthalt bei der Bundeswehr und danach bei der Arbeit in der Gastronomie weiter zur Flasche. Für den Mann, der mittlerweile in Lübeck lebte, ging es immer weiter bergab. Er verlor seine Arbeit, wurde obdachlos und glitt in die Beschaffungskriminalität ab.

Denn der Alkohol kostete Geld, das er nicht hatte. Mehrfach wurde er bei Diebstählen erwischt, die Schulden wuchsen in die Tausende. „17 Jahre lang habe ich jeden Monat 420 DM abzahlen müssen“, berichtet er. Dreimal sprang der damals Alkoholabhängige dem Tod der Schippe. So oft musste er reanimiert werden. Zur Vernunft kam er dennoch nicht, der Alkohol blieb vorerst weiterhin sein bester Freund. Was Ärzte nicht schaffen, das gelang einer Dame von der Selbsthilfegruppe Blaues Kreuz bei seinem Aufenthalt 1985 in der Entzugsklinik in Neustadt. Ihre einfühlsamen Worte trafen den Suchtkranken so sehr, dass er von einem auf den anderen Tag keinen Alkohol mehr trank. „Diese Frau war meine Lebensretterin“, sagt Uwe Samuelsen.

Leicht fiel ihm der Verzicht auf Alkohol dennoch nicht. Als Ersatz trank er morgens ein Glas Wasser und am Tag drei Kannen Kaffee. Aber er nahm an den wöchentlichen Treffen der Selbsthilfegruppe



Uwe Samuelsen leitet die BKE-Gruppe in Grevesmühlen.

Blaues Kreuz in Lübeck teil, wo er im Austausch mit anderen Betroffenen Halt und Zuversicht fand. Uwe Samuelsen wollte auch zurück ins Arbeitsleben. Bei der Jobsuche traf er beim Arbeitsamt aufgrund seiner Vorgeschichte auf Misstrauen und wurde erst einmal zur Elektriker-Auffrischung zur Dekra geschickt.

Was ihm anfangs nicht unbedingt gefiel, erwies sich als Glücksfall: Er machte seinen Führerschein. Wurde Berufskraftfahrer und fuhr bis 1995 für Speditionen quer durch Europa. Danach arbeitete Samuelsen noch einige Jahre als Hausmeister, ehe er in Rente ging. „Ich habe die Sucht nicht überwunden, ich kontrolliere sie nur“, sagt Uwe Samuelsen heute, obwohl er seit 40 Jahren keinen Tropfen Alkohol mehr angerührt hat. Denn Rückfälle konnte er nur verhindern, weil er es wirklich wollte.

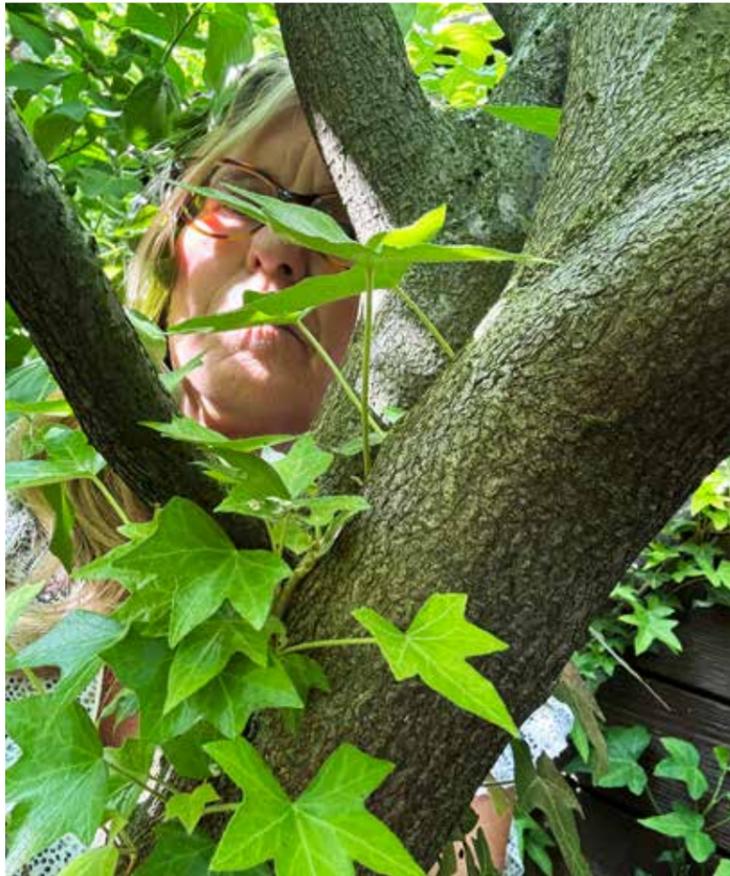
Bei Veranstaltungen oder Feiern, wo die Gefahr bestanden hätte, stand er auf und ging. In seiner Familie musste er das nie. Seine Frau, mit der seit fünf Jahren verheiratet ist, trinkt keinen Alkohol. Und auch bei seiner Stieftochter gibt es diesen in seiner Gegenwart nicht. Vergessen hat Uwe Samuelsen aber nicht, wo er herkam. Menschen, so sagt er, die mit Suchtproblemen zu kämpfen haben, muss geholfen werden. Erst ließ er sich 1991 in Rendsburg zum Suchtkrankenhelfer und 2007 in Rostock zum Suchtberater ausbilden.

Aufgewachsen ist Uwe Samuelsen in Eckernförde, seit einigen Jahren lebt er in Grevesmühlen. Seit 2020 leitet er die Sucht-Hilfegruppe im Gemeinderaum der Evangelisch-lutherischen Kirchengemeinde. Willkommen, sind alle, die Suchtprobleme haben oder auf dem Weg sind, diese zu überwinden, Sie müssen es aber wollen, sagt Samuelsen. Sonst macht das keinen Sinn.

Aus seiner Erfahrung weiß er: Suchtkranke müssen erst ihren persönlichen Tiefpunkt haben, ehe sie Hilfe von anderen annehmen. Und dann müssen sie sich auch eingestehen, dass sie ein Suchtproblem haben. „Menschen mit Alkoholproblemen sind die größten Schauspieler, die es gibt“, sagt Uwe Samuelsen. Sie können es lange verheimlichen, bis sie daran zugrunde gehen. Oder wieder ausstehen - so wie Uwe Samuelsen.

Quellenangabe: OSTSEE-ZEITUNG/Dirk Hoffmann/ vom 15./16.03.2025

<https://www.ostsee-zeitung.de/lokales/nordwestmecklenburg/wismar/grevesmuehlen-nach-alkohol-obdachlosigkeit-und-suizidversuchen-zu-rueck-ins-leben-SGCNHFHQPB7JNYTLFSO4YWPCL.html>



Wie eine „Umarmung“ legte sich der Efeu um den Baum – wie eine „Umarmung“ kann sich anfangs auch eine Suchterkrankung anfühlen. Liegt es nicht in unserer Natur, dass wir umarmt werden möchten?

Nun, die Stränge des Efeus wurden zum Boden hin dicker und drückten dem Baum regelrecht die Luft ab, verhinderten so also mit aller Macht, dass er selber wachsen und neue Blätter entfalten kann. Kommt mir das bekannt vor?

Die Vorstellung, dass der Baum sich nicht wehren kann – macht mich das hilflos? Der Efeu hat ihn fest in seiner Hand. Kommt mir das bekannt vor?

Eine „helfende Hand“, die mit ihrem Werkzeug den Baum vom Efeu befreit und die versucht, die schädliche und giftige Wurzel aus der Erde zu ziehen, damit er wieder leben kann. Kommt mir das bekannt vor?

Ja, mich haben diese Vergleiche an meine Gruppe und an jedes BKE-Seminar erinnert.

Die helfenden Hände, das sind die Menschen, die mit ihren Werkzeugen in Form von Gesprächen, Geschichten, Ratschlägen und Vorschlägen eine Bereicherung für die eigene Entfaltung sind. Ich darf darauf vertrauen, dass mir niemand eine „Efeu-Kette“ um den

Hals legen wird und ich keine Luft mehr bekomme.

Sie lassen mich atmen – und – Spaß muss auch sein – sorgen auch für keinen Muskelkater 😊

Ach ja ... fast vergessen ... Regelmäßige Hege und Pflege des Baumes und eines erneuten möglichen neuen Befalls gehören nun natürlich zu meinen favorisierten Gartenpflichten.

Mit vielen Grüßen von Renate, Ortsverband Marl

## Die Befreiungsaktion

Wer im Frühjahr den Garten auf Vordermann bringt, bekommt anschließend Muskelkater 😊

So ist es mir zumindest ergangen. Doch eine Sache an meiner „Baum-vom-Efeu- befreien - Aktion“ hat mich dennoch fasziniert. Unsere mittlerweile hoch gewachsenen Hecken und Gehölze im Garten verlangten nach einem „neuen Schnitt“.

Auf den ersten Blick sahen unsere kleineren Bäume inmitten der Sträucher völlig gesund aus. Und dann sah ich ihn ... den grünen Efeu, der sich im oberen Bereich mit kleineren und neuen, saftig aussehenden grünen Blättern scheinbar liebevoll an und um den Baum schmiegte.

Liebevoll? Von wegen.

Ich stellte mir unwillkürlich den Baum als Menschen und den Efeu als Suchtmittel vor.



Der Baum kann wieder atmen.



## Freiwilliger Suchtkrankenhelfer Lehrgang 2025

Der diesjährige Lehrgang wurde von zehn Lehrgangsteilnehmern wahrgenommen und war nicht nur sehr lehrreich, sondern zeitweise auch ziemlich emotional.

... weiter nächste Seite



Lernen kann auch Spaß machen

Fortsetzung von Seite 32

## Freiwilliger Suchtkrankenhelfer

### Lehrgang 2025

Die Teilnehmer wollten aus verschiedenen Gründen den Suchtkrankenhelfer-Lehrgang absolvieren, die einen wollen eine Gruppe leiten, andere werden beratende Gespräche in der Suchthilfe führen und wieder andere haben den Kurs besucht, um für sich selbst etwas zu lernen.

Wir alle haben viel mitgenommen und sind dankbar für die gemeinsame Zeit und für die super Referenten/innen, die sich alle Mühe gegeben haben uns etwas bei zubringen ... grins.

Jetzt mal ein paar Meinungen der Teilnehmer zum Lehrgang:

**Nils...** Diese sieben WE der SKH-Ausbildung vergingen wie im Fluge. So im Fluge wie die Jahreszeiten von Winter (Ausbildungsbeginn) in den Sommer Übersprung (Ausbildungsende). Wie die Natur lebhafter wurde, wurde es auch in der Ausbildung unter uns sichtlich und spürbar wärmer. Eine sehr lehrreiche Zeit, mit vielen neuen Erkenntnissen u.a. begleitet von Selbstreflexion und „verschiedenen“ Perspektiven etc. Eine Zeit die oft anstrengend sowie zugleich schön war. Eine Zeit wo ich für die Zukunft sehr viele mitgenommen habe und umsetzen werde. Superliebe Leute die ich alle mit ins Herz geschlossen habe. Danke an euch und den Lehrmeistern.

**Dieter...** Es waren sieben anstrengende, emotionale, lehrreiche, schöne und auch schwierige Wochenenden wo ich viel, auch über mich, gelernt habe.

**Birger...** Den Lehrgang haben wir mit einem sehr schönen Grillabend abgeschlossen. Dort haben wir uns nochmal über den Lehrgang, aber auch über private Dinge austauschen können. Dies war ein sehr schöner Abschluss eines Lehrgangs, wo ich viele Freunde dazu gewonnen habe.

**Poppi...** Der alte Schwamm in meinem Kopf konnte die vielen neuen und hilfreichen Dinge gar nicht so schnell aufsaugen, wie ich es gerne gehabt hätte.

**Jörn...** Das Seminar mit sehr kompetentem Dozenten:innen haben meine Erwartungen inhaltlich mehr als übertroffen. Darüber hinaus war es

sehr schön miterleben zu dürfen, wie sich aus zehn charakterlich sehr unterschiedlichen, sich am Anfang fremden Einzelpersonen eine echt starke vertrauensvolle Gruppe entwickelt hat. Vielen lieben Dank Jörn.

**Maite...** Ich danke meinen neun Mitschüler:innen und tollen Dozent:innen für die neuen Impulse.

**Birgit...** Nach sieben intensiven Seminarwochenenden mit viel Fachwissen, hilfreichen Kompetenzen, Gelegenheiten zur Selbstreflexion und Persönlichkeitsentwicklung, fühle ich mich ausreichend gewappnet für die Gespräche mit Hilfesuchenden Betroffenen und Angehörigen. Danke für die großartige Fortbildung.

Einen besonderen Dank geht auch noch an das Team des Martinshauses in Rendsburg. Einfach eine großartige „Göttliche Herberge“

Viele liebe Grüße von Silvia Petersen



Gruppenfoto der Teilnehmer

## Gedanken zum Rückfall

Ob er überraschend kam? Eigentlich nicht. Manchmal scheint es mir rückblickend sogar so, als ob ich ihn erwartet, vielleicht sogar lange vorher geplant habe.

Am 18.06.22 war ich seit 15 Jahren nüchtern. Fast ein runder Geburtstag gewissermaßen. Ich war lange genug in der Selbsthilfe aktiv, um zu wissen, wie ich mich nach dem Rückfall verhalten muss, um wieder abstinent zu werden.

Meinen „Geburtstag“ wollte ich genau eine Woche feiern. Dafür habe ich mich bei Bekannten und meiner Gruppe für einen Fahrradurlaub abgemeldet.

Ich fing rechtzeitig an, Alkohol- und Lebensmittelvorräte einzukaufen, so dass ich meine Wohnung für zehn Tage nicht verlassen musste.

Dann war es so weit.

Ich feiere heute noch.

Harald Jacobs, Teilnehmer Basiswissen Sucht 2025/2026

\*\*\*\*\*

„Ein Rückfall ist keine Niederlage, sondern ein Moment, aus dem du stärker aufstehen kannst.“

Sebastian Burkert, Teilnehmer Basiswissen Sucht 2025/2026

\*\*\*\*\*

### Alte Muster (25.01.2025)

Ich will das nicht!  
Du setzt mir zu!  
Ich will das nicht!  
Lass mich in Ruh'!

Nur einen,  
einen kleinen Schluck!  
Ach komm schon,  
gib dir 'nen Ruck!

Nein!  
Geh weg von mir!  
Du bist gemein!  
Ich werd' zum Tier!

Dieses Mal  
hast Du gewonnen!  
Doch ich werde wiederkommen...

Pascal Linßen, Teilnehmer Basiswissen Sucht 2025/2026



Fröhliche Gesichter beim Start der neuen Reihe Basiswissen Sucht

\*\*\*\*\*

Meine Gefühle beim Rückfall meiner Partnerin Wut steigt in mir auf.

Schon wieder? Ich bin es so leid, immer wieder enttäuscht zu werden.

Ich habe geglaubt, es wird besser. Jetzt bleiben neben der Wut, nur noch die Enttäuschung, Traurigkeit und Hilflosigkeit.

Ich sehe deinen Absturz und kann nichts dagegen tun. Du entfernst dich immer weiter von mir. Deine Worte bedeuten nichts mehr. Mein Vertrauen ist verloren gegangen. Ob ich es wiederfinde? Ich weiß es nicht.

Auch ich falle zurück in schlechte Angewohnheiten. Flaschen suchen und dich mit Vorwürfen überschütten, was meine Gefühle Wut, Enttäuschung und Traurigkeit verstärkt.

Günther, Teilnehmer Basiswissen Sucht 2025/2026

\*\*\*\*\*

Guten Tag Herr Alkohol und Herr Rückfall, ihr habt mich wieder in euren Bann gezogen.

Ich habe durch euch wochenlang Magenkrämpfe, Schamgefühle, Schuldgefühle, Leid, Sorgen und Ängste gehabt.

Ich fühlte mich wie ein Häufchen Elend.

Doch ich habe nicht wieder 4, 5, 6 Monate weiter getrunken, sondern sofort einen „Cut“ gemacht.

Ihr nehmt mir nicht wieder meine Frau, meinen Job und meine Wohnung weg. Meinen Führerschein habt ihr noch, aber den hole ich mir auch noch zurück.

An diesem Tag heute breche ich mit euch.

Ihr könnt mir gestohlen bleiben.

Ich sage euch auf nimmer wiedersehen, denn ich brauche euch nicht mehr.

Frank Kurz, Teilnehmer Basiswissen Sucht 2025/2026



Fröhliche Gesichter beim Start der neuen Reihe Basiswissen Sucht

## Die Sucht(Krankenhelfer)

Der Verführungen gibt es heutzutage vieler.  
 Wer einst hin und wieder gezockt hat, wird zum zwanghaften Spieler.  
*Auch das Essen, Trinken, Kaufen und unzählige andere Sachen, können, bist du unachtsam, süchtig machen.*  
 Die Sucht ist ein wahres Martyrium, zerstört Familien, Leben und schlimmstenfalls kommt man darin um.  
*Die Sucht zu erkennen, endlich etwas ändern zu wollen, erfordert viel Mut und dem ist Respekt zu zollen.*  
 Mit viel Anstrengung, Therapien und Rückhalt im Familienverbund, wird der Betroffene wieder weitestgehend gesund.  
*Um Betroffenen als auch Angehörigen Kraft und Unterstützung zu geben, rief man einst Selbsthilfegruppen ins Leben.*  
 Durch sie wird man eindrucksvoll gewahr, dass diese Erkrankung nicht nur ein kleiner Schnupfen war.  
*In Haltern am See, im schönen Könzgen-Haus, bildeten Beate, Sarah und Dieter engagiert junge Suchtkrankenhelfer aus.*  
 Der Jahrgang 23/24 war eine einmalige Gruppe, geprägt durch starken Zusammenhalt, großes Vertrauen und viel Empathie.  
 Auch wenn ich es nicht kann zu beurteilen, behaupte ich: So etwas gab's noch nie.  
*Wir danken unseren Dozenten für das vermittelte Wissen. Eines ist jetzt schon gewiss: Wir werden diese Wochenenden vermissen.*  
 Glücklicherweise, schon im März, werden wir uns wiedersehen.  
 Wenn alle zusammen das Aufbau-seminar angehen.

Von Sebastian Sonntag

## Der Bergkamener Tag am 10.05. 2025 stand unter dem Motto Die beflügelte Feder – Schreiben für die Seele

Eine wild entschlossene Meute, bewaffnet mit Block, Stiften und allerlei Schnick-Schnack traf sich am Samstag, den 10. Mai zum Bergkamener Tag im Martin-Luther-Haus zu einem kreativen Schreib-Workshop.

Wir wurden von den Gastgebern mit einem leckeren Frühstück in gemütlicher Atmosphäre begrüßt. Wilfried Klossek leitete den offiziellen Teil mit einer Dankesmeditation ein.

Vera Kufferath, unsere sympathische, humorvolle Seminarleitung startete dann nach einer kurzen Begrüßung den mit Spannung erwarteten Vormittag.

Eine unserer kreativen Aufgaben war: „Beschreibe dich! Was wärst du für ein Baum, wenn du ein Baum wärst“. Es kamen sehr schöne, anrührende Texte dabei heraus.

Es war wieder mal ein sehr schöner Bergkamener Tag. Allen Beteiligten ein herzliches Dankeschön dafür.

Von Christiane Wohlgemuth



Gruppenfoto der Teilnehmenden zum Bergkamener Tag.

## Impulsseminar

### Führungskräfte-Seminar war gestern

Ab diesem Jahr trägt das Wochenende für Gruppenleitende und die es werden wollen, den Namen „Impulse für die Gruppenarbeit“. Dabei steht der Begriff **IMPULS** für **INTERESSE**, **MITARBEIT**, Platz für **AUSTAUSCH**, Unsere **SELBSTHILFEGRUPPE**, **LEITEN** der **GRUPPE**, **SPASS**.

Gemeinsam mit Natalie Vanneste und Uwe Rudnick, die das Seminar leiteten, beschäftigten wir uns mit den verschiedenen Aspekten der ehrenamtlichen Mitarbeit in den Ortsvereinen. Das Hauptaugenmerk lag dabei auf dem Umgang mit Konflikten in der Gruppe. Wir beleuchteten die unterschiedlichen Typen in den Gruppen. Von redseligen, über schüchterne bis zu besserwissenden Persönlichkeiten ist in den meisten Gruppen ja alles dabei.

Das führt auch in der harmonischsten Gemeinschaft hin und wieder zu Problemen. Wir lernten verschiedene Formen der Konfliktbewältigung kennen und erprobten diese auch direkt an Beispielen aus unseren Vereinen.

Ein weiteres Thema war die Öffentlichkeitsarbeit. Es gab viele gute Ideen, wie wir unsere Sichtbarkeit im direkten Umfeld erhöhen können, z.B.: Beteiligung an Stadtteilstesten, Mitarbeit in der Gemeinde, Artikel in lokalen Zeitungen.

Auch die Selbstfürsorge kam nicht zu kurz. Es ist sehr wichtig, sich in seinem Ehrenamt bei allem Spaß an der Arbeit nicht zu überfordern und Freiräume zu schaffen. Das gelingt beispielsweise durch Achtsamkeit. Auch für die Gruppenarbeit können wir die vorgestellten Übungen sehr gut nutzen.

Ich komme zu dem Schluss, dass das Seminar seinem neuen Namen gerecht wird. Ich nehme viele neue Impulse mit, die mir bei der Gruppenarbeit und auch im Privatleben sehr nützlich sind.

Natalie und Uwe gestalteten das Wochenende so, dass sich alle Teilnehmenden wohlfühlten und mit gutem Gefühl und gestärkt für die wichtige Arbeit in und für die Gruppen nach Hause fuhren.

Von Sabine Wahlen, BKE Marl

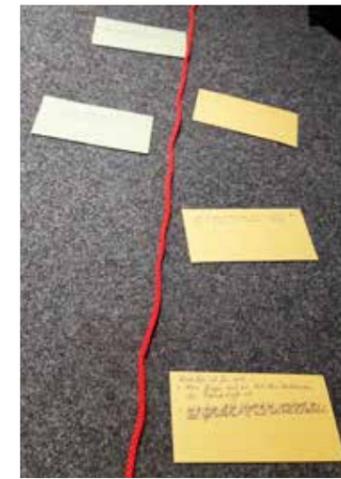


Gruppenfoto der Impuls-Seminareilnehmenden.



Gemeinsam geht's bergauf.

## Mein Ehrenamt und ich Teilnehmende des Ahmser Treffs unterwegs auf dem „Visionspfad“



Hallo Freunde des BKE und seiner Seminare, heute möchte ich euch vom Ahmser Treff am 30.11.2024 berichten, der das Thema „Mein Ehrenamt und ich – Meine Ziele, mein Weg“ behandelte.

Referentin Sarah Dregger präsentierte auf sehr abwechslungsreiche Weise, sodass jede(r) ihre/seine Sichtweise und Erfahrungen einbrachte. Für mich persönlich, die noch ihren Platz in der Suchtselbsthilfe sucht, gab es immer wieder Momente, wo ich dachte - ja Mensch, das ist ja auch eine Perspektive, bzw. ein Weg, den ich gehen könnte.

Was aber auch interessant war, und ich hatte nicht damit gerechnet, dass auch die Perspektive zur Sprache kommt, wie es am Ende des Ehrenamtes aussehen kann. Was erhoffen sich die Menschen, die vielleicht Jahrzehnte im Ehrenamt tätig waren, von einem Ende ihres Engagements.

So war es nicht nur ein spannendes, sondern auch sehr informatives Treffen.

Aber der Blick muss nach vorne gerichtet sein. Und deshalb an dieser Stelle noch ein paar allgemeine Gedanken zum „Ahmser Treff“.

Trotz der Kürze des Seminars (samstags von 15.00-18.15 Uhr) steht es unter dem Aspekt des Informationsgehaltes ihren „großen Schwestern und Brüdern“ in keiner Weise nach. Unser lieber Dieter Bolte war dafür immer ein Garant und wir vermissen ihn auch sehr. Aber ich bin mir sicher, dass der Landesverband alle Kräfte mobilisieren wird, um die Qualität des „kleinen“ Seminars hochzuhalten.

Nur - dafür werden möglichst Viele gebraucht, um Vielfältigkeit erhalten zu können. Klar ist es für viele nicht praktikabel, sich für drei Stunden Seminar mehrere Stunden auf den Weg zu machen. Aber es gibt die Möglichkeit, sich per Zoom zuzuschalten. Es wäre klasse, wenn die eine oder der andere mal dabei wäre, in Präsenz oder am PC.

Zum Schluss muss ich aber für die, die mal persönlich vorbeischaun, einen kleinen Wermutstropfen hinzufügen:

Es gibt kein LECKERES ESSEN, Kekse und Limo müssen reichen. Ich wünsche euch allen eine gute, abstinente Zeit.

Von Eva Avila, BKE Hagedorn



## Bundesseminar 2025 (29.05. - 01.06.2025) „Ins Gleichgewicht kommen“

Gleich mal im Vorab: Das diesjährige Bundesseminar war wieder etwas ganz Besonderes.

Am Donnerstag, 29.05.2025 komme ich so gegen 12.00 Uhr im Höb (Historisch-Ökologische Bildungsstätte Emsland in Papenburg e.V.), unserem sehr schönen und traumhaft gelegenen Seminarhaus in Papenburg, an. Ich scheine die erste zu sein, alles ist noch ganz still, aber irgendwie auch in Erwartung des heute beginnenden Events, dem Himmelfahrtseminar des BKE. In diesem Jahr haben sich 46 Personen angemeldet und es gibt nicht eine Absage.

Die ersten Teilnehmer\*innen trudeln bereits einige Zeit nach mir ein und um 15.00 Uhr, zum gemeinsamen Kaffeetrinken, sind wir nahezu vollzählig - eine wirklich große Gruppe junger und junggebliebener Menschen. Das Treffen im Speisesaal bietet eine gute Gelegenheit, um zwanglos miteinander in erste Gespräche zu kommen, alte Bekannte zu begrüßen und neu hinzugekommene Teilnehmer\*innen willkommen zu heißen. Die Freude auf die kommenden Tage steht nahezu jedem / jeder ins Gesicht geschrieben.

Heute, am Donnerstag, geht es im Großen und Ganzen um die Organisation und Planung der nächsten Tage. Es gibt ein Ken-



nenlernspiel, die Referent\*innen stellen sich und die Inhalte ihrer Workshops vor, die Kleingruppen finden sich, Namen werden eingeübt. Wie schon im letzten Jahr soll es wieder Seminarpost geben. Dafür stehen ein nagelneuer quietschgelber Holzbriefkasten (mit Augen!!), Stifte, Briefumschläge und Briefpapier zur Verfügung. Weiter darf auch gestempelt werden, was das Zeug hält. Monster- und Gefühlsstempel liegen parat und erwärmen schon beim bloßen Anblick viele Herzen, fordern zum Ausprobieren auf.

Auch ein Mitbringsel aus dem letzten Jahr: Das Mörderspiel. Hört sich makaber an, aber letztlich sorgt dieses Spiel dafür, dass niemand allein durch die Gebäude und das Gelände geht – na ja, fast niemand – und dass sich Menschen in Gruppen zusammenfinden, die sich im Normalfall vielleicht nicht zusammengetan hätten. Wir kommen uns näher!

Die Kleingruppe „Kreativität“ hat nach dem Abendbrot bereits eine erste (freiwillige) Arbeitseinheit, für alle anderen steht der Abend zur freien Verfügung.

Jeder der folgenden Tage beginnt, nach einem reichhaltigen Frühstück – versteht sich - mit einem Plenum. Es gibt ein Warm-up, die Seminarpost wird ausgeteilt und es wird bekanntgegeben, ob es Mordopfer zu beklagen gibt. Erst dann teilen wir uns in die Kleingruppen auf.

Das Wochenende hat gezeigt, wie wertvoll Gemeinschaft und gegenseitige Unterstützung sind.

Freitag und Samstag stehen im Zeichen der Workshops. Alle bieten Raum für persönliche Reflexion und neue Erkenntnisse. Jede Teilnehmerin / jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit, am Wochenende jeweils zwei der insgesamt drei Workshops zu besuchen.

Zwischen den Arbeitstreffen und auch am Abend gibt es ausreichend Zeit, um sich auszutauschen oder um sich auszuruhen. Und am Freitagabend trifft sich ein Großteil der Gruppe in der Eisdielen wieder. Das ist inzwischen Tradition.

Was unbedingt erwähnt werden muss: Zu allen Mahlzeiten werden wir mit tollem und gesundem Essen verwöhnt, wir schöpfen hier aus dem Vollen, brauchen uns nur an den gedeckten Tisch zu setzen und zu genießen. Das ist Spitze!!

Das Highlight des Samstags ist der „bunte Abend“. In einer gediegenen Location, die nur für uns reserviert ist, treffen sich Monster- und Nicht-Monster. Die Stimmung ist fröhlich, es wird gegrillt, später gibt es Eis mit Erdbeeren, noch später wird sogar getanzt. Was nicht fehlen darf sind die Bootstouren, mehrmals sticht ein vollbesetzter Kahn in See.

Völlig unerwartet liegt dann der Sonntagmorgen vor uns. Die Stimmung ist von Dankbarkeit und einem Gefühl der Verbundenheit geprägt. Viele Teilnehmer\*innen äußern, dass sie neue Kraft und Inspiration für ihren Weg gefunden haben. Das Wochenende hat gezeigt, wie wertvoll Gemeinschaft und gegenseitige Unterstützung sind. Insgesamt war es ein erfolgreiches Wochenende, das sowohl den Austausch als auch die persönliche Entwicklung gefördert hat. Es bleibt zu hoffen, dass die positiven Eindrücke und neu geknüpften Kontakte noch lange nachwirken und dass wir uns im nächsten Jahr alle wiedersehen werden.

Von Beate Sievertsen, Referentin



## Kreativ- gruppe Dorsten

Die Ortsgruppe des BKE in Dorsten besteht aus mehreren Betroffenengruppen und einer Angehörigengruppe. Einmal monatlich treffen sich sowohl Mitglieder aus der Gruppe der Betroffenen und der Angehörigen zu einer Kreativgruppe. Langjährige Leiterin der Gruppe ist Irmel Heiligenpahl, die der Gruppe immer mit viel Leidenschaft und Kreativität zur Seite steht.

Die Kreativgruppe macht die unterschiedlichsten handwerklichen Dinge wie z. B. Karten, Bilder, Dekorations-Gegenstände etc. Auch die Tischdekoration für das Fastenbrechen zu Ostern bzw. für die Weihnachtsfeier für die Dorstener Gruppe wird durch die Kreativgruppe gestaltet. Es macht Spaß, sich während der kreativen Zeit auszutauschen.

Die Gruppe hat in der Vergangenheit bereits selbst Basare mit Cafeteria veranstaltet bzw. an Veranstaltungen teilgenommen, wie z. B. dem Weihnachtsmarkt der Evangelischen Kirchengemeinde. Die Gruppe hat sich schon zu einem Abend in einer Blumenhandlung zum Kränzebinden getroffen. Auch eine Fahrt zum Kunst- und Handwerkermarkt wurde angeboten.



Die Kreativgruppe macht die unterschiedlichsten handwerklichen Dinge wie z. B. Karten, Bilder, Dekorations-Gegenstände etc.

Auch Tischdekoration für das Fastenbrechen zu Ostern bzw. für die Weihnachtsfeier gestaltet die Kreativgruppe.



Das nächste größere Projekt ist die Teilnahme am Lichterfest. Es ist für Alle immer sehr inspirierend. Die Bilder stammen vom letzten Kreativabend, der unter dem Motto Macramée stand.

Von Sigrid Fromm, BKE Dorsten

## Männer- gesprächskreis 2025



Am 29. März 2025 fand mit 24 Männern der erste Männergesprächskreis des Jahres im Apostellhaus in Gelsenkirchen Buer statt.

Männer aus sechs Gruppen, der stellvertretende Landesvorsitzende und Heinz van Waasen waren dabei. Das ursprüngliche Thema „Kraftquellen und Energieräuber“ habe ich aus aktuellem Anlass geändert.

Nach dem gemeinsamen Frühstück, vorbereitet von Gerda und Regina (vielen Dank dafür), begann ich mit meinem neuen Thema „Wie soll es weitergehen mit dem Männergesprächskreis und dem Männerseminar?“

Die ersten Fragen dazu waren: Warum wurde es immer weniger mit den Männergesprächskreisen? Warum fielen die Männerseminare in den letzten beiden Jahren aus?

Die Fragen konnten die Teilnehmer sich selbst beantworten.



Diskussion über die Zukunft der Männerarbeit.

Wir kamen nach einigen Diskussionen überein, dass wir weitermachen wollen. Bergkamen und Lengerich haben sich bereit erklärt, in diesem Jahr noch zwei Männergesprächskreise auszurichten. Für das Jahr 2026 ist auch wieder ein Männerseminar geplant. Wir hatten nach dem Mittagessen noch einige gute Ideen für die Männerarbeit. Es wurde vorgeschlagen, eine WhatsApp-Gruppe zu gründen. „Männer im BKE“ soll sie heißen. Bei unserem Abschluss gab es viel Lob, aber auch einige Kritik. Für mich steht nun fest, dass ich die Männerarbeit wieder übernehmen werde, da ich weiß, dass die Männer hinter mir stehen.

Von Heinz Hoven, BKE Gelsenkirchen Buer



Seminarteilnehmende in Haus Bittenhalde in Meßstetten.

## Landesverband Baden-Württemberg Rückfall

Hallo liebe BKE-Freunde,

Vom 23.-25.04.2025 hatte der Landesverband BW zu einem Wochenendseminar ins Haus Bittenhalde in Meßstetten mit dem Thema „Rückfall“ eingeladen. Ein „altes“, aber doch immer wieder aktuelles Thema, wie es sich an diesem Wochenende herausgestellt hat. Begleitet wurde das Seminar von Frau Beate Klink, Diakonisches Werk Württemberg. Beginn war Freitagabend mit einer gemeinsamen Vesper und anschließendem Kennenlernen und Austausch.

Am Samstag starteten wir mit einer Vorstellungs- und Fragerunde der einzelnen Teilnehmer und dem Thema „was erwarte ich für mich als betroffene Person“. Besprochen wurden Erfahrungen mit Rückfällen, die auslösenden Situationen und welche Gefühle dabei eine Rolle spielten. Dies wurde in mehreren kleinen Arbeitsgruppen erarbeitet und diskutiert. Nach dem Mittagessen wurden noch Risikosituationen und aktuelle Situationen in den Gruppen besprochen. Denn ein Rückfall und der Umgang mit einem solchen kann auch schon mal eine Herausforderung für eine Selbsthilfegruppe sein. Es war für alle ein interessanter und erfolgreicher Tag. Wieder einmal hat es sich gezeigt, wie wichtig es ist, kritische Themen offen anzusprechen und darüber zu diskutieren.

Am Sonntagmorgen fand bei herrlichem Wetter noch ein gemeinsamer Spaziergang statt. Das Seminar endete mit der gemeinsamen Abschlussrunde und anschließendem Mittagessen.

Großer Dank gilt hier Frau Klink, die einfühlsam auf die Fragen und Themen von uns allen eingegangen ist und mit der wir einen großartigen Seminartag verbracht haben. Dank gilt auch der Fördergemeinschaft der Krankenkassen in Baden-Württemberg, ohne deren Unterstützung solche Seminare nicht möglich wären.

Von Thomas Egeler, BKE Reutlingen

## Humor ist, wenn man trotzdem lacht

Hallo Ihr Lieben, im Rückblick auf das Seminar am vergangenen Wochenende mit dem Thema „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“, möchte ich gern eine Rückmeldung geben.

Schon im Vorfeld war ich sehr gespannt auf das Thema, mir war jedoch bewusst, dass es tiefgründig wird. Bevor ich hier näher darauf eingehe, möchte ich im Namen aller Beteiligten (bin mir sicher, dass ich ausnahmslos für alle das tolle Feedback geben darf) herzlichen Dank für die moderne, tolle Gestaltung geben. Wie immer, ein wertvolles Wochenende, was bei Monika und Wolfgang schon standardmäßig ist und stets gern besucht wird. Wie immer ein sehr gut ausgearbeitetes und gut in Szene gesetztes Thema mit viel Bildmaterial oder Internetbeiträgen oder auch Vorlesungen.

Keinem Anwesenden war vorher klar, wie tiefgreifend das Thema „Humor“ letztendlich ist. Es wurde eine interessante sowie spannende Analyse und eine erstaunliche Vielfalt. Es gab mehrere Sparten zu diesem Thema, mit jeweils völlig anderer Sichtweise und Vorstellung. Nie hätten wir vermutet, wie komplex dieses Thema angegangen werden muss. Wir experimentierten mit verschiedenen Situationen, wann Humor uns zum Lachen bringt (schön, wenn wir oft in diese Situation kommen) oder wann die Reaktion Lachen unangebracht und völlig daneben ist.

Unsere Gruppe war wieder eine sehr gute Mischung, ob altersmäßig oder typenmäßig. Wie im Grunde immer, ist das allein schon eine gute Voraussetzung für ein stets wertvolles, gelungenes Seminar.



Seminarleitung Eheleute Menke.

Und wenn ich zum Abschluss noch im Namen aller Anwesenden des Seminars ein wiederholtes und verdientes herzliches Dankeschön ausspreche bzw. hier schriftlich äußern darf, Monika und Wolfgang Menke sind einfach spitze. Ein Wiedersehen mit diesen netten Seminarleitern immer wieder gern.

Viele liebe Grüße von Evelin (Evi) Reinhardt, Seminarteilnehmerin

# Ein Wochenende voller Aha-Momente, Bratpfannen und guter Gemeinschaft

## Warum Abstinenz mehr ist als Willenskraft – und was das Gehirn damit zu tun hat

Abstinent zu leben heißt nicht einfach nur, „nichts mehr zu konsumieren“. Es bedeutet, bewusst mit Reizen umzugehen, innere Muster zu erkennen – und sich selbst besser zu verstehen. Denn unser Gehirn spielt dabei eine Hauptrolle:

Das sogenannte limbische System ist ein uralter Teil unseres Gehirns. Es reagiert auf Belohnung, schnelle Reize und angenehme Gefühle – etwa durch Alkohol, Drogen, Essen oder Likes auf Social Media. Es will: „Mehr davon – jetzt sofort!“

Gleichzeitig gibt es den präfrontalen Cortex, der für Impulskontrolle, Zukunftsplanung und klare Entscheidungen zuständig ist. Leider wird dieser Bereich durch übermäßigen Medienkonsum, Stress und Dauerbeschallung oft einfach „abgeschaltet“. Plötzlich bestimmen Impulse statt Vernunft unser Handeln – ohne dass wir es wirklich merken.

Abstinenz bedeutet also nicht, sich alles zu verbieten, sondern das eigene Gehirn neu zu trainieren: bewusst denken, Gefühle zulassen, anders handeln. Und genau das konnten wir beim Seminar „Abstinent – was jetzt?“, auf vielen Ebenen erleben.

### Ein besonderes Wochenende in Haltern

Vom 04. bis 06. April 2025 fand im wunderschönen Gottfried-Könzgen-Haus in Haltern das Seminar „Abstinent – was jetzt?“ statt. Eingeladen hatte das BKE, geleitet wurde es von der engagierten und erfahrenen Referentin Verena Krotoszynski.

Das Seminar richtete sich an selbsthilfeinteressierte Menschen, die bereits abstinent leben oder sich mit dem Gedanken tragen, ihren Konsum (z. B. Alkohol, andere Drogen, Essverhalten oder Medien) kritisch zu hinterfragen und neue Wege zu einzuschlagen.

Die Gruppe war bunt gemischt: einige kannten sich schon, andere waren neu dabei. Was alle verband: eine ehrliche Offenheit, viel Herzlichkeit und echtes Interesse am Gegenüber. Die Stimmung war sofort vertraut und warm. Es wurde diskutiert, gelacht, gestaunt – und auch nachgedacht.

### Was hilft mir, abstinent zu leben?

Eine zentrale Frage des Seminars lautete:

„Was bringt mich in Versuchung – und was hilft mir, abstinent zu bleiben?“

Die Teilnehmenden sammelten auf großen Plakaten Situationen und Gefühle, in denen Rückfälle oder schwierige Momente auftreten – z. B. bei:

- Einsamkeit, Langeweile, Stimmungstiefs
- Überforderung, Stress, innerer Druck
- Gruppenzwang oder alten Gewohnheiten
- Selbstzweifeln oder mangelndem Selbstwert
- Aber auch: Was gewinne ich durch Abstinenz?
- Die Antworten waren stark und ermutigend:
- Klarer Kopf, neue Energie, echtes Selbstvertrauen
- Freiheit vom schlechten Gewissen
- Echte Beziehungen und innere Ruhe
- Die Fähigkeit, die eigene Zukunft zu gestalten
- Und: Spaß!

Neben dem inhaltlichen Programm war auch für das leibliche Wohl bestens gesorgt: leckeres, reichhaltiges Essen, bei dem niemand hungrig blieb – denn auch der theoretische Input und das soziale Miteinander waren nährend, stärkend und wohltuend.

Die wunderschöne Lage im Grünen, das sonnige Wetter, und viele gemeinsame Spiele und Gespräche am Abend machten das Wochenende rund. Es gab ausreichend Pausen und wer wollte, konnte sich jederzeit zurückziehen, um Kraft zu tanken oder einfach mal durchzuatmen.

### Die Bratpfannen-Metapher: Lachen mit Tiefe

Ein echter Klassiker unter den Running Gags war die sogenannte „Bratpfannen-Metapher“, inspiriert von der Online-Gruppe „Füreinander da“: Wenn im Leben gerade alles zu gut läuft, fragt man sich oft misstrauisch: „Wo ist die Bratpfanne?“ – also: Wann kommt der nächste Rückschlag? Wann passiert wieder etwas Schlechtes?

Doch die Gruppe dachte weiter: Der Pfannenwender steht für die positive Wende – und den eigenen Einfluss auf die Richtung, die das Leben nimmt. In Bezug auf Sucht und Abstinenz bedeutet das:

Ich habe den Pfannenwender in der Hand. Ich entscheide, was ich mir heute aufische – und was nicht.

### Fazit: Eine echte Bereicherung

Dieses Seminar war mehr als nur ein Wochenende – es war eine kleine Auszeit mit großem Effekt. Tiefgründig, humorvoll, stärkend und inspirierend. Für viele Teilnehmende war es ein persönlicher Meilenstein auf dem Weg in ein freieres, bewussteres Leben.

Wer Lust hat auf echte Begegnungen, neue Perspektiven, spannende Inhalte und liebevollen Austausch – der sollte beim nächsten BKE-Seminar unbedingt dabei sein.

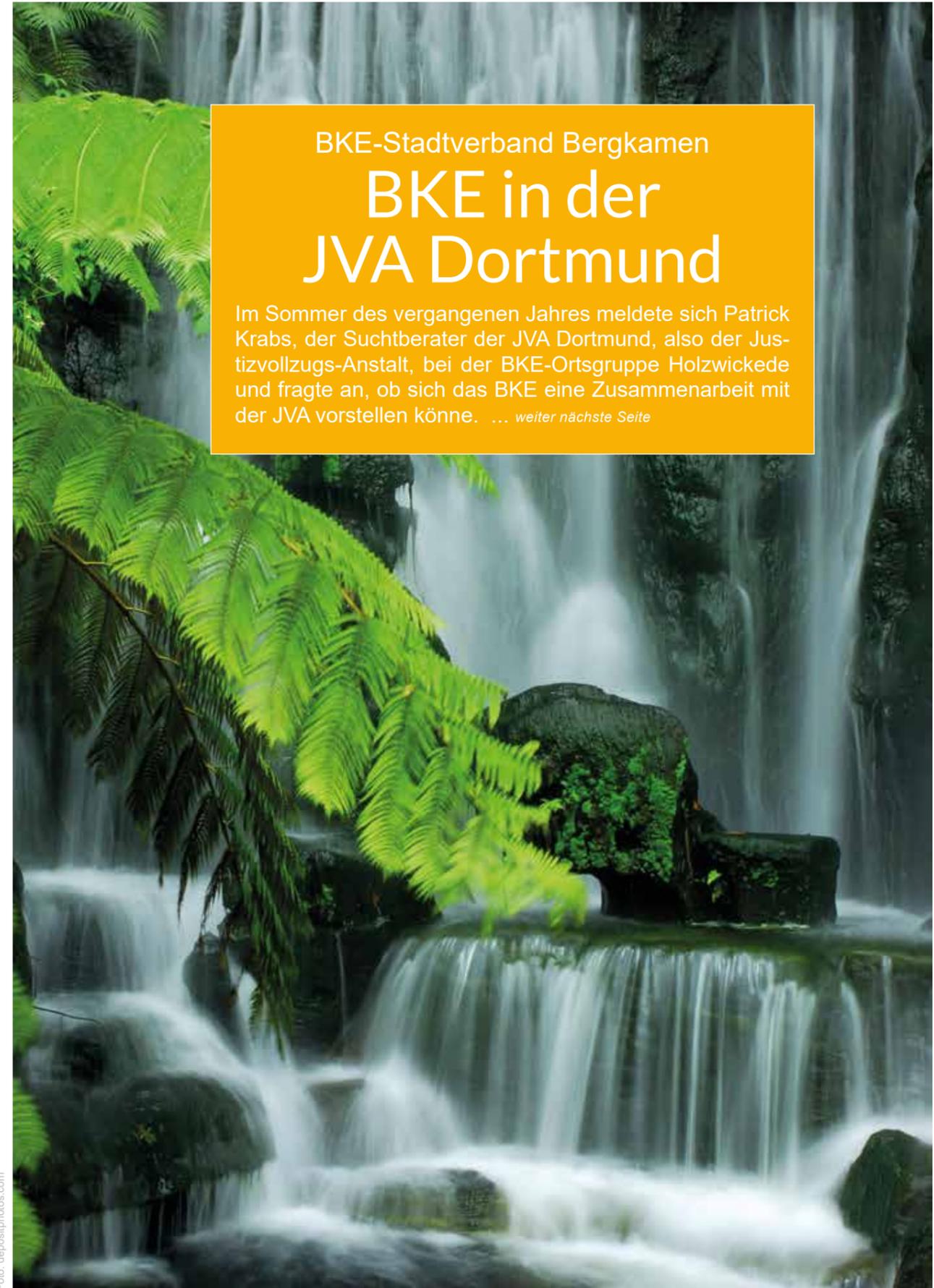
### Denn:

Abstinenz ist kein Verzicht. Es ist ein Gewinn – und manchmal beginnt er mit einer Bratpfanne.

Von Janina Albers, Gruppe „Füreinander da“



Grafik: Freepik



BKE-Stadtverband Bergkamen

## BKE in der JVA Dortmund

Im Sommer des vergangenen Jahres meldete sich Patrick Krabs, der Suchtberater der JVA Dortmund, also der Justizvollzugs-Anstalt, bei der BKE-Ortsgruppe Holzwickede und fragte an, ob sich das BKE eine Zusammenarbeit mit der JVA vorstellen könne. ... weiter nächste Seite

Foto: depositphotos.com

Fortsetzung von Seite 40

## BKE in der JVA Dortmund

Wie genau eine Zusammenarbeit zwischen BKE und einiger Insassen der JVA aussehen sollte, war zu diesem Zeitpunkt noch nicht klar. Jedoch, der Gedanke war geboren und der erste Schritt war von Seiten der JVA getroffen. Ansprechpartner für Herrn Krabs und seine Kollegin Britta Fittinghoff, ebenfalls Suchtberaterin, aus der JVA, war Ingo Schmidt vom BKE Holzwickede, (später BKE Coesfeld). Ingo Schmidt nahm Kontakt mit Antje Totzek vom BKE – Stadtverband Bergkamen auf und fragte, ob Interesse besteht, bei diesem Projekt mitzumachen. Antje Totzek gab diese Frage an die Mitglieder des BKE-Stadtverband weiter; und so kam ich mit ins Boot. Ich interessierte mich für diese Idee.

Ingo Schmidt organisierte einen Besprechungstermin mit dem Suchtberater, Herr Krabs, der JVA. Dieses Treffen fand am 19. August 2024 in der JVA-Dortmund statt. Jetzt hatten die Personen, die wir nur vom Namen her kannten, Gesichter bekommen und wir lernten Herrn Krabs und seine Kollegin, Frau Britta Fittinghoff kennen.

Natürlich mussten wir vom BKE, alle Sicherheitskontrollen über uns ergehen lassen, bevor wir die JVA mit gemischten Gefühlen betreten durften. Ich fand es sehr bedrückend. Nachdem wir über viele lange Gänge und durch einige Schleusen gegangen waren und auch die GefängnisKirche besichtigt hatten, betraten wir den Besprechungsraum. Für uns war es befremdlich, dass dieser Raum, genau wie die „Zellen“, von innen keine Türklinke hatte.

### Gesprächsrunden in einem 14tägigen Rhythmus wurden realisiert

Das Gespräch, das zwischen dem Suchtberater Herrn Krabs und uns stattfand, zeigte beiden Seiten, dass wir mit unserer Vorstellung über eine mögliche Vorgehensweise, auf dem richtigen Weg waren. Wir einigten uns darauf, eine Gesprächsrunde ins Leben zu rufen und in einem 14tägigen Rhythmus zu realisieren. Wir Kollegen vom BKE würden uns abwechseln, so dass es für jeden einzelnen ein 4-wöchiger Rhythmus wird.

Zu dieser Gesprächsrunde gehören nun: Herr Patrick Krabs unterstützt durch Frau Britta Fittinghoff, beide Suchtberater der JVA. Vom BKE sind Ingo Schmidt, Hubert Hermeling, Andy Miska, Markus Behr und Markus Hölker vom BKE-Coesfeld, sowie Fritz Pleger vom BKE-Stadtverband Bergkamen mit im „Boot“. Auch Hermann Wenning. Viele von euch kennen Hermann Wenning, der selbst eine Sucht- und Gefängnisgeschichte hinter sich hat, auch als Autor der Bücher „Lauf zurück ins Leben“ und „Versoffene Jugend“. Hermann Wenning ist eine große Bereicherung unserer Gesprächsrunde.



Suchtselbsthilfe hinter Gittern.

Unsere Arbeit konnte nun, nachdem alle Vorbereitungen getroffen waren, beginnen. Und so trafen sich 3 Kollegen des BKE am Montag, den 21.10.2024 um 18 Uhr in der JVA Dortmund. Herr Krabs begrüßte uns und führte uns über die vielen langen Gänge zum Besprechungsraum. Acht Insassen der JVA nahmen an diesem Gesprächsabend teil. Wir vom BKE, der Suchtbeauftragte und auch die Insassen, betrachteten dieses erste Treffen als vollen Erfolg. Dem 14tägigen Rhythmus stand nun nichts mehr im Weg.

Suchtprävention, im Sinne wie wir sie kennen, dort in der JVA zu praktizieren ist nur abgewandelt möglich. Da offiziell in der JVA nicht konsumiert wird. Der Präventivgedanke „wo finde ich den richtigen Schlüssel, um jemanden vom Suchtmittel fernzuhalten“ stellt sich also nur bedingt. Wir konnten spüren, dass bei den Insassen der JVA, genau wie bei Suchtmittelabhängigen die nicht in einer JVA „einsitzen“, der Leidensdruck, von einem Suchtmittel gesteuert zu werden, sehr groß und der Wusch diesem Leidensdruck zu entgehen ein ständiger Begleiter ist.

Viele Straftaten wurden im Rausch eines Suchtmittels begangen und viele dieser Insassen sind dann im Leben „falsch abgebogen“. Da die Rehabilitation von Gefangenen im Vordergrund unserer Gesellschaft steht, ist es wichtig, den Punkt Sucht in Betracht zu ziehen und bestenfalls durch viele Gespräche, in denen auch die Schilderungen der eigenen Erfahrungen eine sehr große Rolle spielen, dem Konsum entgegenzuwirken. An dieser Stelle glauben und hoffen wir vom BKE einen sinnvollen Beitrag für die Insassen der JVA und auch für die Gesellschaft zu leisten.

Auch in diesem Jahr 2025 machen wir selbstverständlich mit unserer Arbeit in der JVA Dortmund weiter.

Von Fritz Pleger, BKE-Stadtverband Bergkamen

Foto: Freepik

## BKE-Angehörigengruppe: Kreative Eigenfindung

Ich wurde gefragt, ob ich einen kleinen Beitrag von unserer Gruppenaktivität schreiben würde, und zwar aus der Sicht eines Mannes (wahrscheinlich, weil ich das einzige männliche Wesen zwischen knapp 20 vor Kreativität strotzenden Frauen war). Ich habe sofort abgewunken, da meine Fähigkeiten, einen Aufsatz zu schreiben, ungefähr genauso gut ausgeprägt sind, wie mein künstlerisches Talent beim Malen und Basteln.

Dann hat mich die Aussage „aus Sicht eines Mannes“ beschäftigt. Wieso muss man das geschlechterspezifisch betrachten? Ist da bei mir jetzt irgendetwas anders als bei anderen? Nur weil ich persönlich ein Mann und auf dem Entwicklungsstand eines Kleinkindes hinsichtlich Kreativität und künstlerischer Motorik bin, gilt das bestimmt nicht für alle Männer, so wie das Gegenteil nicht für alle anderen Geschlechter gilt.

Kommen wir zum Punkt. Solche Aktivitäten werden nicht durch Geschlecht und/oder Fähigkeiten zum Erfolg, sondern durch die Gemeinschaft und jeden Einzelnen, der sich daran beteiligt. Unsere Gruppe fasziniert mich da immer wieder. Wie solch unterschiedliche Menschen mit unterschiedlichen Lebensweisen so harmonisieren und eins sein können, ist bemerkenswert und zeichnet diese Gruppe aus. Und natürlich muss es immer jemanden geben, der solche Aktivitäten organisiert. Was Conny und Monika an Ideen umsetzen, finde ich persönlich fantastisch. Mir geben diese Aktivitäten immer sehr viel.



Buchlektüre kreatives Kunsthandwerk.

Wichtig für mich ist es, Dinge auszuprobieren, bevor ich mir eine Meinung bilde. Das gelingt mir nicht immer. Es ist aber leichter in einer Gemeinschaft (besonders in dieser Gemeinschaft). Ich freue mich schon darauf, das Ergebnis meiner Bemühungen zur Herbstmalerei in den Händen zu halten, und ich weiß bereits jetzt, dass es mir gefällt.

Von Dietmar, Angehörige III Kiel



Teilnehmende am Infostand beim Donation-Day.

## BKE Marl Donation-Day = Spendentag

Am 14.02.2025 lud das Hans-Böckler-Berufskolleg uns, das „Blaue Kreuz Marl“ zu einer Veranstaltung ein, in der es darum ging, die Arbeit verschiedener Hilfsorganisationen vorzustellen. Das Motto: Donation-Day

Nicht nur wir, sondern auch das DRK, mit Blutspende und Typisierungaktion sowie die Rettungshunde mit ihren Führern waren engagiert dabei. Unser Stand wurde, trotz laufenden Unterrichts, gut besucht und wir konnten die Fragen der Schülerinnen und Schüler beantworten.

Die Plätze der „Streunerkatzen Dorsten“, der Telefonseelsorge, des Kinderhospizdienstes und der Behindertenhilfe wurden ebenfalls von vielen Jugendlichen im Alter von 16 – 22 Jahren mit Interesse angesteuert und ebenfalls gut besucht.

Gegen eine kleine Spende konnten selbstgebackene Kuchen und Muffins erworben werden. Für das weitere leibliche Wohl sorgten belegte Brötchen und Getränke.

Zur Erläuterung des „Donation-Day“: Er besagt, dass die vielen Hilfsorganisationen nur durch die finanziellen Hilfen und die Mitarbeit engagierter Menschen ihre Arbeit fortsetzen können.

Wir danken dem Team des HBK für die Einladung und die tolle Organisation und freuen uns schon auf die nächste Veranstaltung, an der unsere Selbsthilfegruppe sich gerne wieder beteiligen wird.

Von Birgit Hachtmann, BKE Marl

## BKE Marl Tag der Gesundheit in Marl

Zwischen diesen beiden Bildern liegt eine kleine Erfolgsgeschichte. Das hat nicht nur mit der tollen Aufrüstung unseres BKE-Standes zu tun, der jetzt zusätzlich durch das große BKE-LOGO noch mehr Aufmerksamkeit auf unsere Präsentation lenkte. Frei nach dem Motto: Augen können nur leuchten, wenn es etwas gibt, was das Innere zum Leuchten bringt.

Wie in jedem Jahr wurde unser farbenfroher Stand im Marler Stern nicht nur wieder von unserem Bürgermeister, Herrn Werner Arndt, unterstützend besucht, sondern zwischen dem letzten Jahr und diesem Jahr strahlten wir mit einer Person um die Wette, die dieses Bild von uns geschossen hat.

Noch auf der Suche nach einer Lösung und einem Ausweg aus einer persönlichen Krise kamen wir im letzten Jahr erstmals ins Gespräch. Schon kurz darauf erfolgten regelmäßige Gruppenbesuche, die zu einem Klinikaufenthalt und einer bis heute zufriedenen Abstinenz führten.

Mit Eigeninitiative, dem unbedingten Willen und dem Mut und der Entschlossenheit zur Veränderung wurde dieser Weg in Angriff genommen. Als Selbsthilfegruppe sind wir glücklich, zu diesem ersten Etappensieg beigetragen zu haben.

Viele kennen diese Gefühle aus eigenen Erfahrungen. Dass wir in den Gruppenstunden offen darüber reden können machen diese persönlichen Geschichten zusätzlich auch noch einzigartig - im wahrsten Sinne des Wortes. Natürlich spielen die Lebensumstände, das familiäre und befreundete Umfeld eine große und entscheidende Rolle.

Wir haben wieder einmal ein positives Fazit aus unserer Teilnahme an dieser Veranstaltung gezogen.



Marler Tag der Gesundheit im letzten Jahr ...



Marler Tag der Gesundheit in diesem Jahr ...

Das BKE ist präsent und hilft Besuchern niederschwellig mit dem „SUCHT-Flyer“, der den größten Anklang fand. Natürlich wurden auch noch andere Broschüren – die BKE VIELFALT war hier ebenfalls sehr gefragt - mitgenommen.

Unsere Wahrnehmung war auch, dass häufiger als in der Vergangenheit die Frage nach „Online-Gruppen“ oder einer „Online-Teilnahme“ aufkam, wir konnten auch hier mit Rat und Tat zur Seite stehen. Mal schauen, was die Zukunft an neuen Erfahrungen bringt.

Zur Info: Der Marler Tag der Gesundheit findet jährlich im März im Marler Stern auf seinen zwei Ebenen statt. Viele Vereine und Organisationen nehmen mit ihren ehrenamtlichen Helfern verschiedene Themenfelder ins Visier, stehen Rede und Antwort und freuen sich über zahlreiche interessierte Besucher.

Von Renate Herrmann, BKE Marl

## BKE Marl Frauengruppe Frauenkulturtage in Marl

In Marl finden seit vielen Jahren rund um den internationalen Frauentag die Marler Frauenkulturtage statt. Sie sind eine Zeit des Zusammenkommens, des Austausches und der Inspiration. Gleichzeitig machen sie aber auch darauf aufmerksam, dass eine „echte“ Gleichberechtigung noch nicht erreicht ist.

Unterschiedlichste Organisationen informieren über ihre Arbeit und bieten Veranstaltungen zu verschiedenen (Frauen-)Themen an. In diesem Jahr beteiligte sich die Frauengruppe des BKE Marl erstmals an den Frauenkulturtagen.

In den Räumen der Auferstehungskirche Marl luden wir zu einem Informationsabend zum Thema Frauen und Sucht ein. Es ging um die besonderen Belastungen von Frauen, die in die Sucht führen können und den Umgang der Gesellschaft mit suchtkranken Frauen. Besonders wichtig war uns auch, Strategien aufzuzeigen, mit Belastungen umzugehen.

So luden wir die Teilnehmerinnen ein, kleine Entspannungsübungen auszuprobieren. Darüber hinaus stellten wir Info-Material zur Verfügung. Das Ziel war, die Teilnehmerinnen für das Thema Sucht zu sensibilisieren.

Von Sabine Wahlen, BKE Marl Frauengruppe



## Mitgliedertreffen am 10. Mai 2025 Landesverband SH

Da saß ich nun, am 10. Mai 2025, um kurz nach halb zehn im Fichtenhof in Rickling. Der Duft von frischen Brötchen mit Käse und Aufschnitt lag in der Luft, dazu dampfte der Kaffee in den Tassen. Eine perfekte Stärkung, um in das Mitgliedertreffen zu starten, auf das ich mich schon die ganze Zeit gefreut hatte. Es ist immer wieder schön, bekannte Gesichter zu sehen und sich auszutauschen.

Pünktlich um 10 Uhr ging es los. Nach der herzlichen Begrüßung und dem Bericht des Landesvorstands, immer wieder interessant zu hören, was sich so tut, kam mein persönlicher Höhepunkt des Vormittags: die Ehrungen der Mitglieder.



Vom Vorsitzenden des BKE Trägervereins Dithmarschen, Herr Kurt Deist wurden Johanna Horn und Lothar Mohr für 25 Jahre Mitgliedschaft und aktive Gruppenarbeit herzlich geehrt. Die Ehrungen für Rosemarie und Helmut Starosczyk für je 30 Jahre sowie Birgit Rothe für 35 Jahre Mitgliedschaft übernahm als Abschlusshandlung in seiner Funktion als Vorsitzender des Landesverbandes SH Hans-Georg Woitzik.



Es ist einfach großartig zu sehen, wie viele Menschen sich über Jahre hinweg engagieren. Man spürt richtig die Wertschätzung in diesen Momenten.



Nach einer kurzen Pause kam das nächste Highlight. Ab 11:00 Uhr übernahm der Chor Windstärke 10 die Bühne und sorgte für beste Stimmung. Mit Liedern wie „Schiff Ahoi“, begleitet von einem Akkordeon, und „Nimm uns mit, Kapitän, auf die Reise“ verbreite-



ten sie maritimes Flair. Der absolute Höhepunkt des Auftritts war jedoch ihre Darbietung von „Auf der Reeperbahn nachts um halb eins“, die das Publikum begeisterte.



Von 12:00 Uhr bis 13:00 Uhr gab es ein köstliches Mittagessen. Eine wärmende Suppe stand bereit, gefolgt von einer Nachspeise namens „Schneegestöber“, die den Gaumen verwöhnte.

Nach dem Mittagessen, von 13:00 Uhr bis 14:00 Uhr, hielt Sanja Hagge von der LSSH einen sehr aufschlussreichen Vortrag zum Thema Sucht. Sie sprach über Fentanyl und weitere Suchtmittel. Es war erschreckend, aber gleichzeitig so wichtig, darüber aufgeklärt zu werden. Die Stille im Raum zeigte, wie sehr das Thema alle bewegte.

Die letzten dreißig Minuten waren der Zukunft gewidmet. Es gab Raum für Fragen, Anregungen und eine offene Diskussion. Besonders spannend war die Nachricht, dass Joachim Brandt ab dem 1. Juni die Position des 1. Vorsitzenden von Hans-Georg Woitzik kommissarisch übernehmen wird. Ich bin gespannt, welche neuen Impulse er mitbringt.



Die Termine für die kommenden Veranstaltungen wurden auch gleich bekannt gegeben: Die Jahresfachtagung in Kiel und die Landesmitgliederversammlung in Oldendorf. Ich habe mir das direkt im Kalender notiert, man will ja nichts verpassen!

Als das Treffen um 14:30 Uhr endete, ging ich mit einem guten Gefühl nach Hause. Es war ein gelungener Tag mit vielen Eindrücken, guten Gesprächen und der Gewissheit, Teil einer aktiven Gemeinschaft zu sein. Solche Tage geben einem wieder neue Energie!

Von Diana Kühl aus der Angehörigengruppe III Kiel

## BKE Kreis-/Stadtverband Kiel Bundespolitische Bildungsfahrt nach Berlin

Hallo ihr Lieben,  
habt ihr schon mal an einer BPB teilgenommen? Falls ja, wisst ihr ja, wie toll die Fahrt ist, falls nicht, kann ich euch diese Fahrt nur ans Herz legen.

Wir, Ehrenamtler und Gäste aus Kiel und Umgebung, waren vom 28. bis 30. November 2024 unterwegs und wurden begleitet von der Gästebetreuerin Frau Kretschmer sowie dem Busfahrer Herrn Reiser. Beide waren einfach großartig. Untergebracht wurden wir im relexa hotel Stuttgarter Hof, im Regierungsviertel.

Das Programm war zwar gut gefüllt mit Besuchen in Museen, Ausstellungen, Besuch des Denkmals für die ermordeten Juden Europas, Informationsvortrag und Hausführung im Bundesministerium der Justiz und natürlich ein Besuch im Bundestag. Dort gab es erst mal einen Vortrag wie der Bundestag funktioniert. Später haben wir uns mit dem Kieler Abgeordneten der FDP Maximilian Mordhorst getroffen. Bei ihm konnten wir dann Fragen stellen und diskutieren. Im Anschluss ging es hoch auf die Kuppel zum Fototermin.

Ach ja, dann war da noch die Rundfahrt durchs Regierungsviertel. Die Bauten dort sind schon beeindruckend und sehr „geschichtsträchtig“. Na ja, eigentlich waren die drei Tage gefüllt mit Geschichte des 3. Reiches und mir ist dort nochmal sehr bewusst geworden, wie dankbar ich für unsere Demokratie bin.

Wie ihr seht, waren die Tage ziemlich ausgefüllt. Wir hatten aber auch Zeit uns näher kennen zu lernen gutes Essen zu genießen und wer wollte konnte auch die Stadt ein wenig erkunden.

Falls ihr jetzt Lust habt das selbst mal zu machen dann fragt bei euren Abgeordneten nach, ob sie das auch anbieten.

Lieben Gruß von Silvia Petersen



Verschnaufpause...

## BKE-Gruppen Gelsenkirchen Wandertag in Gelsenkirchen

Unter dem Motto „Wandern bewegt, laufende Gespräche“ trafen sich am 10.08.2024 knapp 20 BKEler (aus Gelsenkirchen, Marl, Dorsten, Coesfeld, etc.) um die Halde Rheinelbe zu erkunden. Diese befindet sich im Stadtteil Ückendorf im Gelsenkirchener Süden, ist etwa 85 m hoch und auf der Spitze ist die sogenannte „Himmeltreppe“ zu bestaunen. Das ist ein Kunstobjekt aus Betonrelikten einer Dortmunder Zeche. Von der Halde aus hat man bei passendem Wetter eine tolle Sicht über Gelsenkirchen, Bochum-Wattenscheid und den Essener Norden. Und pünktlich um 12 Uhr, als die von Heinz Hoven organisierte und geleitete Wanderung begann,

hatten wir auch strahlenden Sonnenschein und einen komplett wolkenfreien Himmel. Dank reichlich Grün auf dem Weg wurde es aber nicht zu heiß und der Anstieg wurde von allen ohne Probleme gemeistert. Unterwegs konnten wir uns untereinander austauschen, die Natur, die Ruhe und natürlich die spektakuläre Aussicht genießen. Oben angekommen hatten wir uns zu einem Gruppenfoto zusammen gefunden und dank eines weiteren Wanderers kamen auch alle mit aufs Bild. Nach einigen Minuten ging es wieder bergab, aber die Wanderung war bei weitem noch nicht zu Ende.

Denn dank der gut ausgebauten Wege ging es weiter zu Fuß ins Naturschutzgebiet Mechtenberg. Dort wartete der gleichnamige Gipfel auf uns, und auch wenn es vom Fuße aus nicht so aussieht, ist er ungefähr gleich hoch wie die Halde. Der Schreiber dieser Zeilen, als auch einige andere Teilnehmer, kannte das Gebiet zwar schon, vielen anderen war diese Gegend aber noch gänzlich unbekannt. Dennoch ist es immer wieder schön, dort spazieren zu gehen. Auch der Mechtenberg bat eine tolle Sicht auf die angrenzenden Städte und teilweise konnten wir nur noch erahnen welche (Kirch-)Türme, Hochhäuser oder sonstigen Bauten man dort in kilometerweite Ferne sah. Ich hatte viel Spaß daran zusammen mit einem anderen Wanderer, Thomas, Brombeeren zu pflücken und direkt zu vernaschen. Davon gab es reichlich Auswahl am Wegrand und der Großteil davon war saftig und schmackhaft. Die Äpfel waren allerdings noch unreif, was Heinz mit einem sprichwörtlichen Biss in den sauren Apfel bestätigte. Wer trotz zahlreicher Gespräche in kleinen oder größeren Gruppen z. B. mal den Zwischenstand seines Fußballvereins abrufen wollte, konnte das Dank ausgezeichnete Internetanbindung auch jederzeit tun.

Nachdem wir nun ca. 2,5 Stunden und ca. 8-9 km wanderten, stand das letzte Etappenziel vor uns: Ein Besuch bei „Bauer Budde“. Das ist ein Café mit Hofladen, welches ungefähr zwischen beiden Gipfeln liegt. Dort angekommen gab es Kaffee und Kuchen und wir konnten den Tag noch einmal Revue passieren lassen und unsere Gespräche in gemütlicher Runde fortsetzen. Die obligatorischen Bewertungsbögen wurden natürlich auch ausgefüllt. Wobei es, so

**Unterwegs konnten wir uns untereinander austauschen, die Natur, die Ruhe und natürlich die spektakuläre Aussicht genießen.**

wie ich das sah, nur positive Rückmeldungen gab. Einer Teilnehmerin missfiel es allerdings, dass es im Café nur ein kostenloses Stück Kuchen pro Person gab. Wandern macht halt hungrig, wobei es sich durchaus auch um einen kleinen Scherz gehandelt haben könnte. Zusammen mit zwei anderen Teilnehmern der Ortsgruppe Gelsenkirchen-Beckhausen, Gudrun und Wilfried, bin ich mit dem Bus zum Treffpunkt gefahren, was aufgrund der günstigen Verkehrsanbindung auch problemlos klappte. Auf dem Rückweg nahmen uns andere Teilnehmer aus Gelsenkirchen freundlicherweise mit dem PKW bis in die Innenstadt mit.

Somit bleibt ein ganz toller Tag in Erinnerung, mit sportlicher Betätigung, alten Bekannten als auch neuen Gesichtern und wir konnten wieder einmal lernen, wie viel unsere Heimat doch zu bieten hat. Nachdem es in den zwei Jahren zuvor nach Herten (Halde Hoheward) und Gelsenkirchen-Beckhausen (Halde Runenberg) ging, rätselte so manch einer schon wohin es uns das nächste mal verschlägt. Ich, und viele andere, werden sicher wieder dabei sein. Abschließend ein herzliches Dankeschön an die Organisatoren und natürlich alle Teilnehmer. Solche Veranstaltungen leben von reger Teilnahme, wovon letzten Endes jeder andere auch profitiert.

Von Christian Stefaniak, BKE-Gruppen Gelsenkirchen



Zur Erinnerung an den Besuch des Deutschen Bundestags in Berlin.



**Klaus-Michael Krawczyk**  
BKE Lengerich  
✚ 2024

**Heinz Hachtmann**  
BKE Marl  
✚ 2024

**Elke Brinkmeier**  
BKE LV SH Kiel  
✚ 2024

**Volker Bumann**  
BKE Schellhorn Do.  
✚ 2024

**Wilhelm Küpper**  
BKE GE-Haverkamp  
✚ 2025

**Rainer Düning**  
BKE Wahlstedt  
✚ 2025

**Marie-Luise Böse**  
BKE Heiligenhafen  
✚ 2025

**Thomas Kruse**  
BKE Schwentine  
✚ 2025

**Detlef Frey**  
BKE Fünzig Plus  
✚ 2025

**Andreas Grethe**  
BKE Bad Segeberg-Mitte  
✚ 2025

**Joachim Haferkorn**  
BKE Pforzheim  
✚ 2025

## Grünkohl, gute Laune & grooviger DJ

### Unser Abend im Haus des Sports

Am 08.02.2025 war's wieder soweit: Der Kreis-/Stadtverband Kiel lud gemeinsam mit seinen verschiedenen Gruppen zum traditionellen Grünkohlessen satt ins Haus des Sports ein und der große Saal füllte sich mit hungrigen, fröhlichen Gästen. Parkplätze? Genug da. Stimmung? Von Anfang an auf „Volldampf“!

Zu Beginn richtete sich das Wort an die Gäste – in einer herzlichen Rede die für Applaus, stolze Gesichter und einem Moment der Verbundenheit sorgte.

Das Essen war rundum gelungen – neben dem klassischen Grünkohlgericht satt mit Kochwurst, Kassler und Kartoffeln wurde für die vegetarischen Gäste gebackener Schafskäse mit Ratatouille angeboten. Die Bedienung war flink, freundlich und hatte alles bestens im Blick. An den langen Tischen wurde gemeinsam gegessen, gelacht und erzählt – viele Gruppenmitglieder hatten sich viel zu berichten.



Für musikalische Unterhaltung und volle Tanzfläche sorgte DJ Holly, der mit seiner Musikauswahl genau den Geschmack der Gäste traf. Und als Überraschung marschierte die Showband 1773 Kiel Rönner Beliebung e. V. ein – mit traditioneller Spielmannszugmusik, die direkt ins Herz ging. Die Überraschung mit dem Spielmannszug war das Sahnehäubchen auf dem Grünkohl.



Die Stimmung? Spitze! Und obwohl kein Alkohol ausgeschenkt wurde, war die Feierlaune auf dem Höhepunkt.

Ein besonderes Highlight war das Schrottwichteln in Form einer Polonaise: Alle Gäste hatten zuvor ein kleines Geschenk in Zeitungspapier mitgebracht. Während DJ Holly den passenden Takt vorgab, zog sich die Polonaise durch den Saal – und jeder erhielt am Ende ein gut durchgetauschtes, kurioses Präsent. Ein Programmpunkt, der für viele Lacher und beste Laune sorgte.

Besonders beeindruckt zeigte sich ein Gast, der zum ersten Mal dabei war und als trockener Alkoholiker berichtete, wie wohltuend es sei, dass eine so große Veranstaltung unter vielen Menschen auch ohne Alkohol heiter, lustig und gesellig verlaufen kann – inklusive gut gefüllter Tanzfläche. Ein Abend, der zeigt: Man braucht keine Promille, um Spaß zu haben – nur gute Leute, Musik und ein bisschen Grünkohl! Man geht mit einem vollen Bauch und einem warmen Gefühl nach Hause.

Ein herzlicher Dank an alle Beteiligten für diesen rundum gelungenen Abend! Ein Abend, wie man ihn sich wünscht – mit Herz, Musik, Witz und Gemeinschaft. Danke an alle, die dabei waren!

Von eurer Diana Kühn, Kreis-/Stadtverband Kiel



### BKE Hannover

## Grünkohlessen 2024

Einmal im Jahr treffen sich die Mitglieder und Besuchende der Gruppen aus Hannover zum Grünkohlessen. In diesem Jahr fand das Grünkohlessen im Restaurant Trocadero in Hannover-Vinnhorst statt.

Bei Grünkohl und anderen Gerichten haben wir eine schöne Mittagszeit mit vielen Gesprächen verbracht, da hier auch Menschen teilnehmen, die keine Gruppe mehr besuchen. Da wurde das eine oder andere Wort gewechselt. Dieses Mal war ein Geburtstagskind dabei und wir haben dann spontan ein Happy Birthday gesungen.

Es war eine schöne Begegnung, die hoffentlich im nächsten Jahr auch wieder stattfinden wird.

Von Claudia Bartz, BKE Hannover

### Frauengruppe Isenstedt

## Weihnachtstour 2024



Mit dem Busunternehmen unseres Vertrauens ging es am 07.12.2024 von Lübbecke in Richtung Soest. Nach ca. 2 Stunden erreichten wir unseren Zielort. Der Wettergott meinte es gut mit uns, in Soest war es zwar kalt, aber trocken.

Der Weihnachtsmarkt lag im Kern der Altstadt. Zwischen Fachwerkhäusern, dem St.-Patrokli-Dom, dem Morgner-Haus, der St.-Petri-Kirche und dem Rathaus hatten Marktbesucher ihre Buden liebevoll geschmückt aufgebaut. Es gab reichlich zu sehen und zu bestaunen, das Marktgeschehen gut durchmischt und vielfältig.

Einen Blick in den Dom und die St.-Petri-Kirche zu werfen lohnte sich allemal. Großartiges Ambiente erwartet jährlich 80.000 Besucher in St. Patrokli, wenn dort die berühmte Westfälische Krippe ausgestellt wird.

Stöbern an den vielen Buden, kulinarischer Genuss, Kultur und gemeinsam Spaß haben machte diesen Tag so richtig rund für uns. Am späten Nachmittag ging es dann zurück gen Heimat.

Gemeinsame Unternehmungen sind immer schön! Für das 2. Halbjahr 2025 ist auch eine tolle Veranstaltung geplant. Neugierig was es sein wird? Ihr werdet es erfahren.

Von Alice, Christiane und Petra



40 Jahre BKE-Gruppe Hannover-Döhren

## Der Suchtraum – unendliche Abgründe

Wir schreiben das Jahr 1984. Dies sind die Abenteuer der BKE-Gruppe Hannover-Döhren, die mit ihrer wechselnden Besetzung unterwegs ist, um neue Welten zu erforschen, neues Leben und neue Zivilisation ... *weiter nächste Seite*



Fortsetzung von Seite 29

## Der Suchtraum – unendliche Abgründe

Okay, soviel Ruhm wie „Startrek“ haben wir nicht erlangt, aber inzwischen geht, sozusagen, schon die 4. Staffel an den Start: Die Pilotfolge spielte am 1. September 1984 im Kreuzkirchquadranten unter den Captains Ella und Werner Happke. Dann ging es in der zweiten Staffel weiter im Sektor der Baptistianer in Döhren mit den Captains Gabriele Paprotny und Michael Schwenk, darauf folgend kontinuierlich im Auferstehungssektor der Lutheraner mit Angelika und Hartmut Golder. Nachdem Captain Hartmut ausschied, saß Angelika alleine am Steuerpult und übergab erst 20 Folgen später an Peter Gnest zur 4. Staffel.

Etwas weniger kryptisch formuliert feierte unsere Döhrener Gruppe am 1. September ihr 40-jähriges Bestehen, und am 19.10. haben wir das würdig gefeiert.

15 Gäste hatten sich eingefunden. Die aktuelle Crew war dabei, dazu Angelika Golder als Langjährige Gruppenleiterin mit ihrem Partner Winfried M., Claudia Bartz und Gabi Woischke vom Vorstand des BKE Hannover, eine ehemalige Crewkollegin sowie zwei Ehegattinnen nebst zwei außerordentlich wohl geratenen Kindern.

Um das Ankommen zu erleichtern, wurde ein alkoholfreier Cocktail gereicht. Der bestand aus:

*Etwa 10 frischen Heidelbeeren, 2 Basilikumblättern, gemeinsam zerstoßen, aufgefüllt mit 100 ml scharfem Ginger Ale (also nicht dem süßen Zeug von Schw ...), eigentlich etwas Eis, das wir der Witterung wegen weggelassen haben,*

und mundete den meisten Gästen trotz geisterscheidender Ingwer-Note sehr gut.

### Dies sind die Abenteuer der BKE-Gruppe Hannover-Döhren.

Zum besinnlichen Beginn versammelten wir uns zu einer Andacht. Pastor Wohlers fand sehr passende Worte in seiner Ansprache, dafür herzlichen Dank! Und Dank auch allen Teilnehmern, die trotz möglicher Vorbehalte mutig mitgefeiert, gebetet und sogar gesungen haben! Das war eine sehr, sehr schöne Atmosphäre.

Die Befürchtung, das teils bestellte, teils selbstgemachte Buffet (an dieser Stelle weiteren Dank an Basti für die Lachs-schnecken und Familie G. für die Betätigung am Waffeleisen) wäre zu knapp bemessen, erwies sich als grundfalsch: Die

erheblichen Reste mussten schlussendlich auf die Gäste verteilt werden. Auch ich habe den Rest des Wochenendes von den Vorräten gezehrt.

Die unvermeidlichen Grußworte und Ansprachen fielen teilnehmerfreundlich knapp und anerkennend aus. 40 Jahre Gruppenleben feiert man nicht jeden Tag, und dass ein sich stets wandelnder „Organismus“ über eine so lange Zeit besteht, stellt schon ein kleines Wunder dar. Jedoch: Der Nachmittag driftete nicht in Nostalgie und verklärte Erinnerungen an vermeintlich bessere Zeiten ab, sondern war eine kleine fröhliche Feier im Hier und Jetzt. Die Lebendigkeit der anwesenden Kinder und der jungen Gruppenteilnehmer war ansteckend: Auch einige ältere Teilnehmende schienen situativ um Jahre verjüngt.

Und natürlich versprach der Nachmittag auch ein Wiedersehen und Kennenlernen. Die Atmosphäre geriet zwanglos, viele Gespräche wurden geführt während des Essens, in Pau-

sen, in der Küche, beim Rauchen und Luftschnappen. Um Längeweile gar nicht aufkommen zu lassen, gab es ein Quiz, außerdem wurde endlich einmal der im Gruppenraum stehende Krökeltisch seiner Bestimmung gemäß genutzt und im Freien ein Nonsens – Kreisspiel gespielt.

So verging die Zeit wie im Flug, und ich behaupte, es war ein rundum gelungenes Fest.

Zusätzlichen Dank aussprechen müssen wir Angelika und Winfried, dem Landesverband und dem BK Hannover und für namhafte Spenden zur Finanzierung der Veranstaltung und ein Buch mit Gedichten zum Thema „Glück“. Davon werden wir über den Tag hinaus zehren können.

Von Peter Gnest für die BK-Gruppe Hannover-Döhren

## Ehre, wem Ehre gebührt

Am 23. Februar 2025 wurde uns eine große Ehre zuteil. Unser Gruppenleiter Kai-Uwe Uebner bekam das Silberne Kronenkreuz der Diakonie Mitteldeutschland verliehen. Seit über 15 Jahren ist er für unsere Gruppe und das BKE da, und das ist alle Ehre wert.

Der zu Ehrende war anfangs nicht begeistert von der Idee. Er mag keine Ehrungen. Aber wir konnten ihn von der Richtigkeit und Wichtigkeit einer solchen Zeremonie überzeugen, und so fanden wir uns alle im Mutterhaus in Elbingerode ein. Dort sollte im Rahmen des sonntäglichen Gottesdienstes die Verleihung erfolgen. Fast die gesamte BKE-Gruppe „Sucht und Depression“ Wernigerode war erschienen. Ausgerüstet mit Geschenken, Blumen und viel Lob für unseren Gruppenleiter.

Schon der Gottesdienst war eine sehr würdevolle Veranstaltung. Daran schloss sich die Verleihung des Silbernen Kronenkreuzes der Diakonie Mitteldeutschland durch deren Vertreter Friedemann



Der Geehrte mit seiner Gruppe.

Behrendt an. Mit anerkennenden Worten und dem Dank der Diakonie wurden Kai-Uwe Uebner und zwei weiteren verdienten Mitgliedern der Suchtselbsthilfe das Kronenkreuz und eine Urkunde überreicht.

Im Anschluss an den Gottesdienst konnten auch wir unserem Gruppenleiter die vorbereiteten Blumen und Geschenke übergeben und ihm zu dieser Ehrung gratulieren.

Wir freuen uns, unseren Gruppenleiter zu haben, beglückwünschen ihn zu dieser hochverdienten Ehrung und danken ihm für sein jahrelanges Engagement.

Von Grit Kern, BKE Wernigerode

## ♥-liche Einladung

### 35 Jahre BKE-Gruppe Gelsenkirchen-Beckhausen

**Wir danken mit einem Gottesdienst, am Sonntag, 14. September 2025, um 11:00 Uhr in der Christuskirche, Kleine Bergstraße 1, 45897 Gelsenkirchen - Beckhausen.**

**Wir laden alle herzlich dazu ein. Wir bitten im Anschluss an den Gottesdienst die Besucher in das Bodelschwingh-Haus. Bei einem gemeinsamen Kaffeetrinken und einem kleinen Imbiss gibt es die Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen.**

#### Wir – über uns

Wir gehören zum Bund von Selbsthilfegruppen, die in der Suchtselbsthilfe seit 125 Jahren in der Evangelischen Kirche bestehen.

Wir gründeten uns im Februar 1990 im Gemeindezentrum der Martin-Luther-Kirche Gelsenkirchen-Schaffrath. Seit dem Januar 2005 treffen wir uns mittwochs, 19:00 Uhr im Ev. Gemeindebüro in der Bergstraße 9, 45897 Gelsenkirchen-Beckhausen.

Wir danken für diese lange Zeit, in der uns die Epiphanius-Kirchengemeinde zu einer echten Heimat geworden ist.

Wir als Gemeinschaft von Betroffenen und Angehörigen, bieten allen Menschen unsere Unterstützung bei Suchtproblemen aber auch bei Schwierigkeiten und Ängsten im Alltag an.

Wir informieren über Themen rund um Sucht und arbeiten mit vielen anderen Stellen und Selbsthilfegruppen zusammen.

Wir haben das Ziel suchtfrei von der Droge Alkohol und anderen Drogen zu sein und dauerhaft zufrieden zu Leben!

Wir möchten, dass es weiter gut klappt und wir auf dem neusten Stand sind, deshalb nehmen wir regelmäßig an unterschiedlichen Aus- und Fortbildungen teil.

Wir haben, neben aller Hilfe und ernsthaften Gesprächen, auch die Möglichkeit viel Spaß miteinander zu haben. Unterschiedliche Angebote verbinden uns auch in der Freizeit.

Wir sind offen für alle, die unsere Lebensweise anerkennen und mit uns solidarisch sind.

Von Wilfried Klossek

# Digitale Kontaktdatenerfassung der BKE-Gruppen

Einfach den QR-Code mit dem Smartphone scannen und schon findest du die Kontaktdaten der gesuchten Gruppe auf der BKE-Webseite der Gruppensuche. Heutzutage sind fast alle Smartphones in der Lage, QR-Codes zu scannen. Entweder funktioniert das mit der Kamera-App oder per QR-Code-Scanner-App. Grundvoraussetzung ist ein Internetzugang. Aktuelle Daten und Beschreibungen der Gruppen findest du immer auf unserer Website: [www.bke-suchtselbsthilfe.de](http://www.bke-suchtselbsthilfe.de)



Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche  
**Bundesverband** e.V.  
Julius-Vogel-Str. 44 | 44149 Dortmund  
Tel.: 0231 5864132 | Fax: 0231 5864133  
info@bke-bv.de | [www.bke-suchtselbsthilfe.de](http://www.bke-suchtselbsthilfe.de)



Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche  
**Landesverband Niedersachsen** e.V.  
Postfach 37 | 49452 Rehden  
Tel.: 0170 8078582 | Fax: 05444 9199756  
info@bke-nds.de | [www.bke-nds.de](http://www.bke-nds.de)



Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche  
**Landesverband Baden-Württemberg** e.V.  
Pfennigäcker 51 | 70619 Stuttgart  
Witold Konermann | Tel.: 0711 7221745  
info@bke-bw.de | [www.bke-bw.de](http://www.bke-bw.de)



Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche  
**Landesverband Nordrhein-Westfalen** e.V.  
Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum  
Tel.: 0234 490427  
info@bke-nrw.de | [www.bke-nrw.de](http://www.bke-nrw.de)  
takt: Bundesverband e.V.



Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche  
**Region Brandenburg**  
Kontakt: Bundesverband e.V.



Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche  
**Region Sachsen-Anhalt**  
Kontakt: Bundesverband e.V.



Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche  
**Region Hessen**  
Kontakt: Bundesverband e.V.



Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche  
**Landesverband Schleswig-Holstein** e.V.  
An der Marienkirche 22 | 24768 Rendsburg  
Tel.: 04331 2019895 | Fax: 04331 2019896  
info@bke-sh.de | [www.bke-sh.de](http://www.bke-sh.de)



Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche  
**Region Mecklenburg-Vorpommern**  
Kontakt: Bundesverband e.V.



**Gruppe „aushalten“**  
Freitag 18:30 – 20:00  
wöchentlich

**Gruppe „Offen 1“**  
Montag 11:00 – 12:30  
wöchentlich

**Gruppe „Alkohol“**  
Dienstag 19:30 – 21:00  
14-tägig

**Gruppe „Offen 2“**  
Montag 19:00 – 20:30  
wöchentlich

**Gruppe „Wendepunkt“**  
Mittwoch 19:00 – 20:30  
wöchentlich

**Gruppe „Neulinge“**  
Donnerstag 10:00 – 11:30  
wöchentlich

**Gruppe „Glücksspielsucht“**  
Montag 18:00 – 19:30  
wöchentlich

**Gruppe „Drogensucht“**  
20:00 Bis 21:30 Uhr  
14-tägig

**Online-Sprechstunde**  
Mittwoch 10:00 – 13:00  
wöchentlich

**Samstags Café „Mogka“**  
10:00 – 13:00  
1. Samstag im Monat

## STÄNDIGE ONLINE-GRUPPEN IM BKE

Hilfesuchende können sich auf der Internetseite [mog-sucht.de](http://mog-sucht.de) über unsere Online-Suchtselbsthilfegruppen im BKE informieren.

Hier sind Informationen zu den einzelnen Gruppen zu finden: Uhrzeit, Thema, Gruppenbegleitung etc.

Auch die Anmeldung zu einer Online-Gruppe ist über die Internetseite [mog-sucht.de](http://mog-sucht.de) möglich.

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme an einer Online-Gruppe sind: PC, Kamera, Mikro oder Laptop (Kamera und Mikro sind meist integriert) oder ein Smartphone.



**Meine Online-Gruppe**  
Deine virtuelle Suchtselbsthilfe

[mog-sucht.de](http://mog-sucht.de)

## KOOPERATIONSPARTNER

Bei unseren Kooperationspartnern, den Selbsthilfe- und Abstinenzverbänden der freien Wohlfahrtspflege kannst du nach weiteren Gruppen in deiner Nähe suchen.

**Blaues Kreuz in Deutschland e.V.**  
Bundeszentrale  
Schubertstraße 41 | 42289 Wuppertal  
Tel.: 0202 62003-0 | Fax: 0202 62003-81  
E-Mail: [bkd@blaues-kreuz.de](mailto:bkd@blaues-kreuz.de)  
Web: [www.blaues-kreuz.de](http://www.blaues-kreuz.de)

**Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe**  
Bundesverband e.V.  
Luisenplatz 3 | 34119 Kassel  
Tel.: 0561 780413 | Fax 0561 711282  
E-Mail: [mail@freundeskreise-sucht.de](mailto:mail@freundeskreise-sucht.de)  
Web: [www.freundeskreise-sucht.de](http://www.freundeskreise-sucht.de)

**Guttempler in Deutschland e.V.**  
Adenauerallee 45 | 20097 Hamburg  
Tel.: 040 245880 | Fax: 040 241430  
E-Mail: [info@guttempler.de](mailto:info@guttempler.de)  
Web: [www.guttempler.de](http://www.guttempler.de)

**Kreuzbund e.V.**  
Bundesgeschäftsstelle  
Münsterstr. 25 | 59065 Hamm  
Tel.: 02381 67272-0 | Fax: 02381 67272-33  
E-Mail: [info@kreuzbund.de](mailto:info@kreuzbund.de)  
Web: [www.kreuzbund.de](http://www.kreuzbund.de)

## WEITERFÜHRENDE HILFEN UND INFORMATIONEN

**Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)**  
Westenwall 4 | 59065 Hamm  
Tel.: 02381 9015-0 | Fax: 02381 9015-30  
E-Mail: [info@dhs.de](mailto:info@dhs.de)  
Web: [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

**Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit**  
Maarweg 149-161 | 50825 Köln  
Tel.: 0221 8992-0 | Fax: 0221 8992-300  
E-Mail: [poststelle@bloeg.de](mailto:poststelle@bloeg.de)  
Web: [www.bloeg.de](http://www.bloeg.de)

## BKE Suchtselbsthilfe-Digital

**BKE Suchtselbsthilfe-Digital**  
Monika Hiller Mobil: 0151 54732065  
Stefan Neuber Mobil: 0176 46728551  
E-Mail: [info@bke-selbsthilfedigital.de](mailto:info@bke-selbsthilfedigital.de)

Link zur Webseite und QR-Code zum Scannen:

<https://bke-suchtselbsthilfe.de/organisation/suchtselbsthilfe-digital>



## DEMNÄCHST IN DER MITGLIEDER ZEITSCHRIFT

In der nächsten BKE VIEFALT 2. Ausgabe 2025

### Der BKE-Marathon/Wir machen uns auf den Weg

In der nächsten Ausgabe der Vielfalt geht es um uns. Denn wir sind das BKE!

Wir sind uns wohl alle darüber einig, dass Veränderungen nötig sind, um die Überlebensfähigkeit des BKE zu sichern und ein BKE für alle zu sein.

Der Startschuss zum BKE-Marathon ist gefallen. Jetzt heißt es, die Dinge anzugehen und nachhaltig zu verändern. Besonders in den Bereichen Verwaltung, Kommunikation und Zusammenarbeit auf allen Ebenen wird es Umstrukturierungen geben, die das BKE zukunftsfähig machen.

Wir berichten in der nächsten Ausgabe von den Vorbereitungen und ersten Etappen des Marathons.

Ihr erfahrt, welche Möglichkeiten ihr habt, mitzulaufen.

Aber schon im Vorfeld seid ihr gefragt.

- Welche Erfahrungen habt ihr gemacht?
- Wo fällt euch auf, dass Veränderungen dringend nötig sind?
- Habt ihr Ideen, wie Abläufe vereinfacht werden können?
- Wie ist die Stimmung in euren Gruppen?
- Wie können wir möglichst viele Gruppenmitglieder erreichen und zur Mitarbeit motivieren?
- Wo wird eure ehrenamtliche Arbeit unnötig erschwert?
- Gibt es schon Ansätze im Kleinen, die vielleicht auf das BKE im Ganzen übertragen werden können?

Wir freuen uns auf eure Beiträge. Schickt uns Erfahrungsberichte und Ideen. Diskutiert in euren Gruppen und lasst uns an den Ergebnissen teilhaben.

Denn eins ist sicher: Wir schaffen das nur zusammen!

Wir sind gespannt auf eure Einsendungen. Machen wir uns gemeinsam auf den Weg.

**Einsendeschluss: 23. September 2025**

Beiträge und Fotos an: [redaktion@bke-bv.de](mailto:redaktion@bke-bv.de)



### Melde dich zu unserem Newsletter an!

Der BKE-Newsletter ermöglicht uns eine schnelle und effiziente Kommunikation, um die vielen Aktivitäten in unserem BKE zusammenzuführen, für alle erlebbar zu machen und das Gemeinschaftsgefühl zu stärken.

Auf unserer Startseite [bke-suchtselbsthilfe.de](http://bke-suchtselbsthilfe.de) meldest du dich für den monatlich erscheinenden Newsletter des BKE an.

Abmelden kannst du dich jederzeit, entweder am Ende eines Newsletters den du bekommst, in dem du auf den Link zum „Abmelden“ klickst, oder auf der Homepage unserer Website.

Deine Anmeldeinformationen nutzen wir nur für den Versand des Newsletters. Mehr dazu in unserer Datenschutzerklärung [bke-suchtselbsthilfe.de/datenschutz](http://bke-suchtselbsthilfe.de/datenschutz).

Dieses Magazin wurde überreicht von:



SUCHTSELBSTHILFE  
**BKE**

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche  
Bundesverband e.V.

Julius-Vogel-Str. 44 | 44149 Dortmund

Tel.: 0231 5864132 | Fax: 0231 5864133

[info@bke-bv.de](mailto:info@bke-bv.de)

[www.bke-suchtselbsthilfe.de](http://www.bke-suchtselbsthilfe.de)