



Menschen stärken Menschen



BKE *VIELFALT*

PROJEKT LEUCHTFEUER

**Füreinander da sein
und gemeinsam wachsen**

DER NEUE LOOK

Unser neues Vereins-Design

SOLIDARITÄT & BALANCE

Das große Interview

Resilienz

Kraftvoll im Leben stehen





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.
Frank Münzenmaier
Hebelstr. 2/1 | 75203 Königsbach-Stein
Tel.: 0171 6747306
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:
Tanja Radzio (BV), Grit Kern (BV), Renate Herrmann (NRW),
Gabi Brandenburg (NDS), Frank Fritzges (mog), Peter Keller
(SH), Thomas Blicher (HS),

Gestaltung:
HP KELLER, 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 (B x H), 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.

„Niemand kann eine Sinfonie allein pfeifen.
Es braucht ein Orchester, um sie zu spielen.“

Halford E. Luccock

Liebe BKE-Freundinnen und liebe BKE-Freunde,

kennt Ihr das Gefühl, nach einer Gruppenstunde, einer gelungenen Begegnung oder einem besonderen Gespräch nach Hause zu gehen und zu spüren: Genau dafür lohnt sich mein Engagement? Es sind oft diese Momente, die uns Kraft geben, die uns motivieren weiterzumachen und die das Feuer unserer Begeisterung am Brennen halten.

In unserer Selbsthilfe- und Verbandsarbeit erleben wir immer wieder, wie viel Gutes entstehen kann, wenn Menschen füreinander da sind. Gemeinschaft schenkt Halt, Hoffnung und neue Perspektiven. Sie lebt von Menschen, die bereit sind, Zeit, Erfahrungen und Herzblut einzubringen. Doch genauso kennen wir die anderen Momente: Zeiten, in denen Aufgaben wachsen, Herausforderungen Kraft kosten und die eigene Flamme etwas kleiner wird.

In dieser Ausgabe der BKE VIELFALT möchten wir gemeinsam mit Euch genau dieser Frage nachgehen. Was hält Euer Feuer am Brennen? Woher nehmt Ihr die Motivation für Euer ehrenamtliches Engagement? Welche Erfahrungen tragen Euch durch schwierige Zeiten? Und wie gelingt es Euch, Eure Begeisterung für die Selbsthilfe und das Miteinander an andere weiterzugeben?

Die Antworten darauf sind so vielfältig wie die Menschen in unserem Verband. Vielleicht findet Ihr neue Kraft in Eurer Gruppe, im Glauben, in persönlichen Begegnungen oder in kleinen Momenten des Alltags. Oft sind es gerade die unscheinbaren Erfahrungen, die uns zeigen, warum unser Einsatz wichtig ist und weshalb sich jeder Schritt lohnt.

Der Leitspruch dieser Ausgabe erinnert uns daran, dass niemand allein den Weg erhellen muss. Die Stärke unseres Verbandes liegt in der Gemeinschaft. Dort, wo Menschen ihre Erfahrungen teilen, einander zuhören, Hoffnung schenken und Verantwortung übernehmen, entsteht etwas Größeres als die Summe einzelner Beiträge. Viele kleine Lichter werden zu einem sichtbaren Zeichen der Zuversicht und des Miteinanders.

Deshalb laden wir Euch herzlich ein, Euch Geschichten, Gedanken und Erfahrungen mit uns zu teilen. Denn die Stärke unseres Verbandes entsteht nicht durch Konzepte oder Strukturen allein, sondern durch Menschen wie Dich, die Hoffnung weitergeben, Verantwortung übernehmen und ihr Licht mit anderen teilen.



Vielleicht regt diese Ausgabe Euch dazu an, einmal bewusst auf Eure eigene Flamme zu schauen: Was nährt sie? Was schützt sie? Und wie kann sie anderen Orientierung und Wärme schenken?

In diesem Sinne wünschen wir Euch viel Freude beim Lesen.

Herzliche Grüße

Lando Horn

Bundesvorsitzender

für das Redaktionsteam der BKE VIELFALT



IN EIGENER SACHE

Editorial / Vorwort	3
Inhaltsverzeichnis	4
VIELFALTgestalten	
PROJEKT LEUCHTFEUER: Verbinden. Unterstützen. Wachsen.	5
Neues Corporate Design – Gestaltungskonzept	8
Neue Website in Planung	14
VIELFALTbke	
Mitgliedertreffen BKE-Landesverband SH	15
Podcast Kreis-/Stadtverband Kiel, ... neue Wege	17
Mitgliederversammlung Landesverband Niedersachsen	18
Jubiläum: 125 Jahre BKE – Save the Date	19
Grüße von Katja Matvyeyeva	20
Judith Schunk: Gleichgewicht spüren	20
Vorstellung Peter Gnest OV Hannover	21
Stellenangebot BKE BV: Suchtreferent*in (m/w/d)	21
Mitgliederversammlung OV Hannover	22
Dabei sein und mitgestalten: WIR SUCHEN DICH!	23
VIELFALTgenießen	
Geschichte: Silberfeders neuer Schatten	24
VIELFALTverbinden	
Erhebung der fünf großen Sucht-Selbsthilfverbände	25
VIELFALTleben	
Innenlicht im Gegenwind: Wie Motivation flackert ...	27
Offenheit vs. Rückfall: Beitrag aus der Dorstener Zeitung	29
RESILIENZ – im Kontakt mit dem Leben bleiben	30

VIELFALTpräsentiert	
Wir geben Buch-, Film- und Song-Tipps	32
VIELFALTpersönlich	
Das Interview: Solidarität, Liebe und Balance	33
BKE-Itzhoe: 90 Jahre „Gruppenkind“ Siegrid	36
Social Media: Unterstütze deine Gruppe digital ...	36
VIELFALTlernen	
Seminar Balance: Drei besondere Tage	37
Angehörigengruppe Kiel: „Arbeit mit Bezugspersonen“	39
Basiswissen Angehörige: Persönlicher Erlebnisbericht	40
Basiswissen Sucht: Ein bunter Abschluss	42
Bergkamener Tag: Linien, Farben, Emotionen	43
Angehörigenseminar: Wie gehe ich mit Kritik um	43
Seminar LV NDS: Zufrieden werden, Ängste und ...	44
IMPULSSEMINAR in Münster	45
MOG-Gruppe Alkohol: Die Bedeutung von Freundschaft	46
VIELFALTaktiv	
Ehrenamtsmesse in Rendsburg: Für Sichtbarkeit ...	47
OV BKE Dorsten: Autorenlesung Hermann Wenning	48
OV BKE Hannover: Traditionelles Grünkohlessen	49
In stillem Gedenken	
Kurzer Moment der Stille für verstorbene Mitglieder	50
DIE BKE-GRUPPEN	
Digitale Kontaktdatenerfassung der Gruppen	52
MOG-Online-Gruppen	53
Hilfreiche Kontakte	53
VORSCHAU	
2. Ausgabe 2026:	
Veränderung bewegt – gestern, heute und morgen	54
BKE Newsletter: Meldet euch an!	55



Hintergrund: depositphotos.com

LEUCHTFEUER

Verbinden. Unterstützen. Wachsen.

Unsere Gruppen leben von Beziehungen. Von Vertrauen. Von dem Engagement vieler Ehrenamtlicher, die ihre Zeit, ihre Kraft und oft auch ein Stück ihres Herzens einbringen. Besonders unsere Gruppenleitungen tragen dabei eine große Verantwortung. Sie begleiten Menschen in schwierigen Lebenssituationen, schaffen Räume für Austausch und Halt – und stehen dabei selbst nicht selten unter hoher Belastung.

Viele von euch kennen diese Situation: Der Alltag fordert viel, die Erwartungen sind hoch und gleichzeitig werden Ressourcen knapper. Genau hier setzt LEUCHTFEUER an. Nicht als zusätzliches „Mehr“, sondern als echtes Angebot zur Entlastung, Stärkung und Verbindung.

Ein zentraler Gedanke von LEUCHTFEUER ist die stärkere Vernetzung im gesamten Verband. Denn oft sind es gerade die Verbindungen untereinander, die Kraft geben, neue Perspektiven eröffnen und langfristig tragen.

Wir möchten Räume schaffen, in denen sich Gruppenleitungen untereinander austauschen, voneinander lernen und auch offen über Herausforderungen sprechen können. Gleichzeitig sollen Mitglieder, Angehörige und junge Menschen stärker miteinander in Kontakt kommen – über die eigene Gruppe hinaus.

Denn: Wer sich verbunden fühlt, bleibt nicht allein. Und genau diese Erfahrung wollen wir im BKE noch stärker ermöglichen.

Damit Vernetzung nicht nur ein Wunsch bleibt, sondern spürbar wird, bringt LEUCHTFEUER verschiedene Formate zusammen:

- Monatliche digitale Empowerment-Meetings bieten einen geschützten Raum für Austausch, gegenseitige Unterstützung und ehrliche Gespräche – ohne Druck, ohne Bewertung.
- Gruppenbesuche schaffen persönliche Begegnungen vor Ort, stärken Beziehungen und zeigen: Ihr werdet gesehen und gehört.
- Mit der „BKE-Kraftquelle“, entsteht einmal im Jahr ein Ort zum Auftanken – mit Zeit für sich selbst, für Austausch und neue Energie. Dabei handelt es sich um ein persönliches Treffen über drei Tage.
- Zwei regionale „Leuchtturm“-Präsenztreffen bringen ab 2027 Menschen zusammen, fördern Vernetzung und können Impulse für eigene Initiativen vor Ort geben.
- Auch die Begegnungsangebote der Fachbereiche, für Young Support (junge Menschen im BKE) oder Wendepunkt (Angehörige im BKE), stärken gezielt den Austausch über Generationen und Lebenssituationen hinweg.

All diese Bausteine verfolgen ein gemeinsames Ziel: Verbindungen schaffen, die tragen – über einzelne Gruppen hinaus.

LEUCHTFEUER lebt davon, dass es nicht „für“ euch gemacht wird, sondern mit euch entsteht. In der ersten Phase geht es bewusst darum zuzuhören, Erfahrungen aufzunehmen und gemeinsam herauszufinden, was wirklich gebraucht wird.

Eure Rückmeldungen, eure Ideen und auch eure ehrlichen Einschätzungen sind ein zentraler Teil dieses Prozesses. Denn nur so kann etwas entstehen, das wirklich im Alltag hilft und langfristig Bestand hat.



Illustrationen: KI-generiert

LEUCHTFEUER ist mehr als ein zeitlich begrenztes Projekt. Es ist ein Schritt hin zu einer stärkeren, lebendigeren Gemeinschaft im BKE. Ziel ist es, nachhaltige Strukturen aufzubauen, die bleiben: regelmäßige Austauschformate, tragfähige Netzwerke und Angebote, die Menschen langfristig stärken.

Oder anders gesagt: ein BKE, in dem sich niemand allein fühlen muss.

LEUCHTFEUER lebt von euch. Von euren Erfahrungen, euren Ideen und eurer Bereitschaft, euch einzubringen.

Lasst uns gemeinsam daran arbeiten, dass unser BKE auch in Zukunft ein Ort bleibt, an dem Menschen Unterstützung finden, sich begegnen und miteinander wachsen können.

Von Tanja Radzio, Bundesverband



Was bedeutet „Leuchfeuer“?



Warum dieses Projekt?

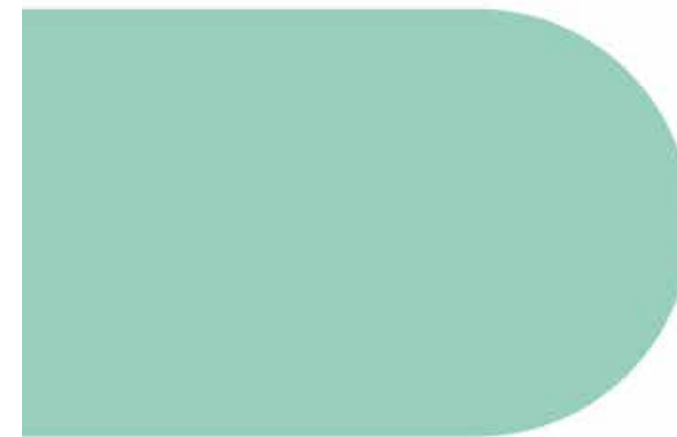
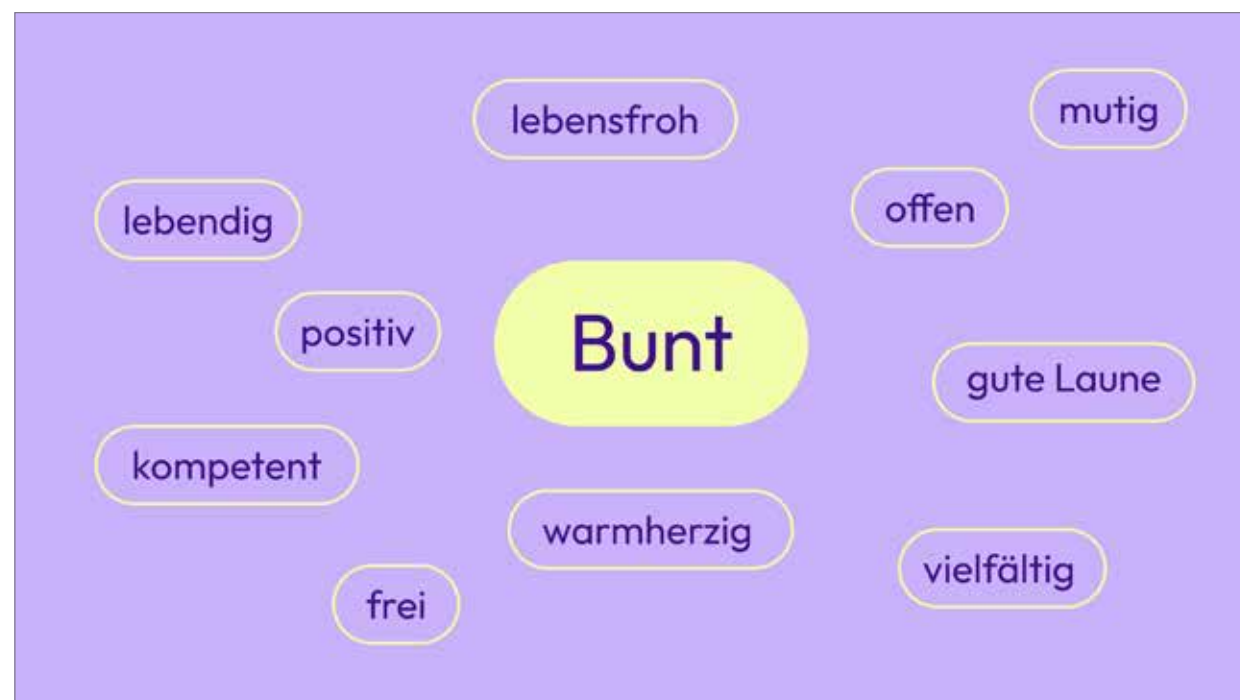
Unsere Gruppen leben von Menschen.
Von Zeit, Herz und Engagement.

Viele Gruppenleitungen tragen große Verantwortung.
Sie begleiten, organisieren, hören zu, halten Räume.

Gleichzeitig erleben viele von uns:



Dieses Projekt ist kein „Mehr an Aufgaben“. Es ist ein Angebot zur Unterstützung.



Unser neues Corporate Design

Ein neues Gesicht für das, was uns verbindet

Als Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche stehen wir für Hoffnung, für Gemeinschaft und für den festen Glauben daran, dass Veränderung möglich ist. Jeden Tag erleben wir, wie Menschen neue Wege gehen, wie Vertrauen wächst und wie aus kleinen Schritten neue Perspektiven entstehen. Genau das wollten wir sichtbar machen!

Diesen Weg wollten wir gehen, nicht nur um einfach anders auszusehen – sondern um klarer und deutlicher zu machen, was uns im Innersten bewegt.

Unser neues Corporate Design ist deshalb mehr als Gestaltung. Es ist Ausdruck unserer Haltung. Es zeigt, wer und wie wir sind: offen, zugewandt, mutig und voller Zuversicht. Wir haben ein Erscheinungsbild geschaffen, das Nähe ausstrahlt, das einlädt und das Menschen anspricht – nicht nur auf den ersten Blick, sondern auch auf der Gefühlsebene bewegt. Dabei spielen Farben, die Wärme und Lebendigkeit ausstrahlen, Formen, die Orientierung geben und eine klare,

freundliche Sprache, die verständlich ist und gleichzeitig berührt, für uns eine wichtige Rolle. Aber auch der Punkt Wiedererkennung ist uns wichtig. Nicht als Selbstzweck – sondern als Verlässlichkeit. Menschen sollen spüren: **Hier im bke** bin ich richtig, **hier** werde ich gesehen und **hier** darf ich meinen Weg gehen. Unser neues Design verbindet all das! Es schafft Klarheit und bleibt dabei lebendig, es gibt uns einen gemeinsamen Rahmen – und lässt gleichzeitig Raum für Persönlichkeit, für Geschichten, für echte Begegnungen.

Für uns ist dieser Schritt etwas Besonderes, weil er sichtbar macht, was uns verbindet, weil er uns als Gemeinschaft stärkt und weil er nach außen trägt, was wir im Herzen tragen: Hoffnung, Vertrauen und die Kraft, gemeinsam weiterzugehen. **Wir freuen uns darauf, diesen Weg gemeinsam mit euch zu gehen – sichtbar und mit ganz viel Zuversicht für unsere Zukunft im BKE.**

Von Tanja Radzio, Bundesverband



Design vielfältige Anwendungsbeispiele

 **bke** Blaues Kreuz in der
Evangelischen Kirche



Fortsetzung von Seite 11



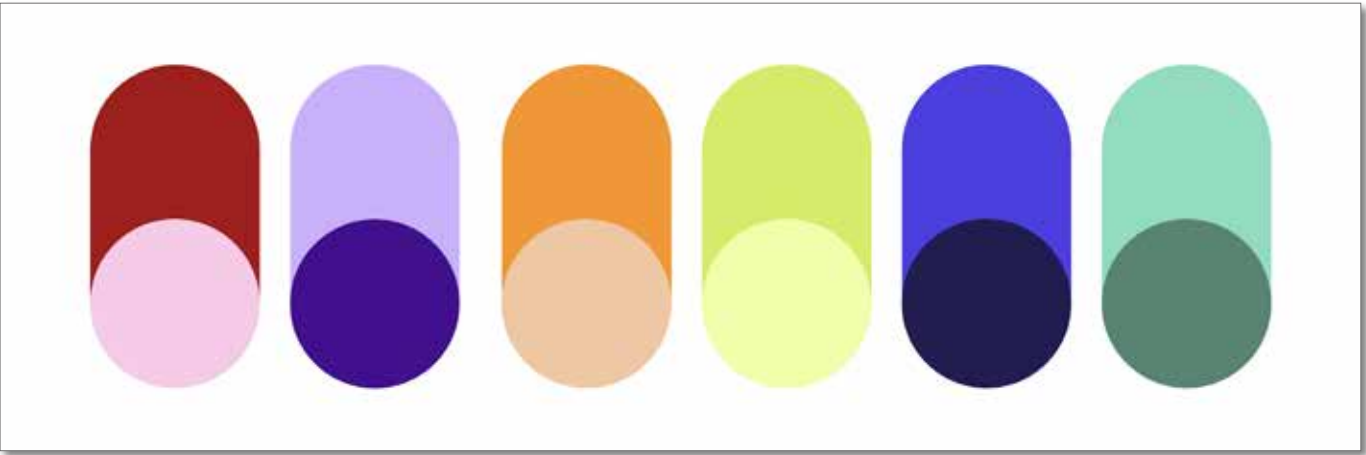
Typografie
Outfit dient als Hausschrift für Headlines und Fließtexte. Der Font wirkt leicht und rund, aber nimmt das Thema trotzdem ernst und betont die Zuversicht und Freude, die vermittelt wird.

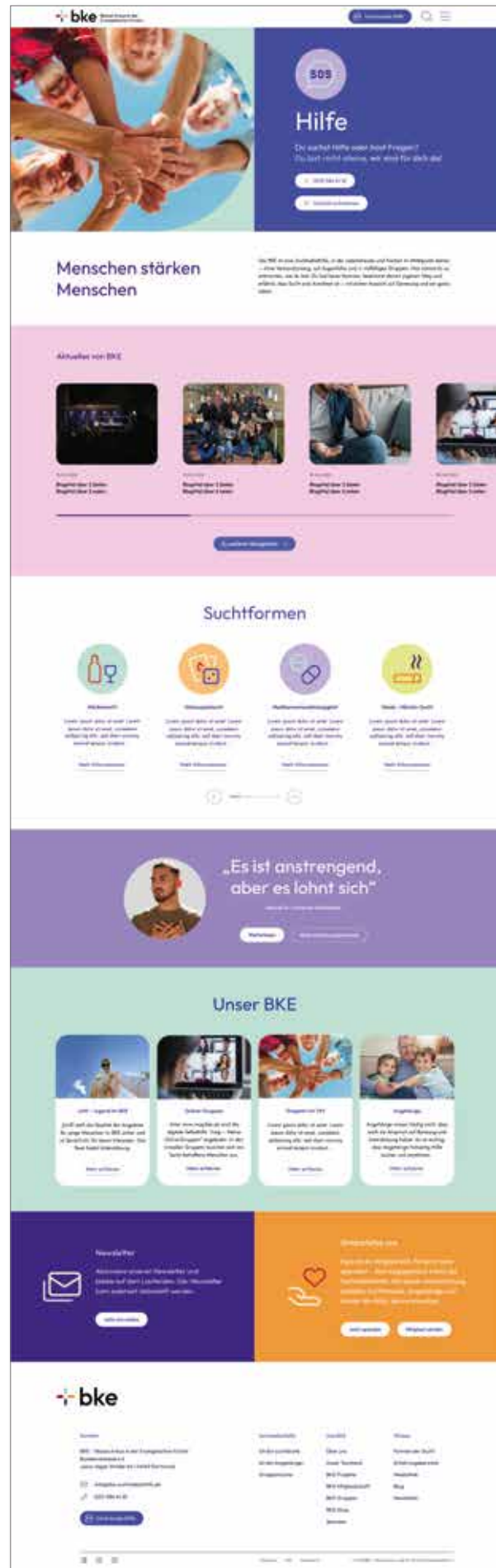
Aa
Outfit Regular

ABCDEFGHIJKLMN
OPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
01234567890
.,:!,,"#&()@

Design Formen, Farben, Icon, Typografie

Die Formen dienen nicht nur als Basis der Iconsprache, sondern auch als Layout-Elemente oder Frames.





Frischer Look, neue Möglichkeiten:

Die neue Website ist in Planung!

Gute Nachrichten für alle Mitglieder und Interessierten: Unsere neue Website ist in Planung!

Bis Ende 2026 soll unser neuer Internetauftritt online gehen – moderner, übersichtlicher und noch näher an den Themen, die uns als Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche bewegen.

Ein besonderes Highlight: Die neue Website entsteht bereits im neuen Corporate Design und wird damit auch optisch ein frisches, zeitgemäßes Bild unseres Verbandes zeigen.

Möglich wird dies im Zuge des Projektes Leuchtfieber, durch die Unterstützung der BARMER, bei der wir uns herzlich bedanken.

Freu dich auf eine Website mit klaren Informationen, neuen Impulsen und einem starken Auftritt nach außen – wir halten dich auf dem Laufenden!

Von Tanja Radzio, Bundesverband



Mitgliedertreffen des BKE-Landesverbandes Schleswig-Holstein

Am 18. April 2026 fand das jährliche Mitgliedertreffen im Fichtenhof in Rickling statt. Zahlreiche Mitglieder und Gäste nutzten die Gelegenheit, sich in einer entspannten und freundlichen Atmosphäre auszutauschen, neue Kontakte zu knüpfen und spannende Einblicke in aktuelle Themen rund um das BKE zu erhalten ... [Weiter nächste Seite >](#)



Fortsetzung von Seite 15

Mitgliedertreffen des BKE-Landesverbandes Schleswig-Holstein

Am 18. April 2026 fand das jährliche Mitgliedertreffen im Fichtenhof in Rickling statt. Zahlreiche Mitglieder und Gäste nutzten die Gelegenheit, sich in einer entspannten und freundlichen Atmosphäre auszutauschen, neue Kontakte zu knüpfen und spannende Einblicke in aktuelle Themen rund um das BKE zu erhalten.

Der Fichtenhof bot wieder einen guten für das Treffen. Bereits beim Ankommen wurden die Gäste mit einer herzlichen Begrüßung empfangen, die Stimmung war von Anfang an locker und herzlich. Viele bekannte Gesichter freuten sich, einander wiederzusehen, während auch einige neue Mitglieder willkommen geheißen wurden.

Der Tag begann mit einer Eröffnungsrede durch den Landesvorsitzenden, Joachim Brandt. Danach stellte er den Geschäftsbericht des Landesverbandes vor. Kirsten Lutzke, stellv. Landesvorsitzende, hatte die ehrenvolle Aufgabe, in diesem Jahr die Ehrungen für langjährige Mitgliedschaften durchführen zu können. Friedrich Brinkmeier und Jörg Weber wurden für 25 Jahre geehrt, Heino Rossmann für 40 Jahre Mitgliedschaft.

Anschließend folgte ein interessanter Vortrag von Peter Keller zum Thema „Vorstellung der Ergebnisse der AG Mitgliedermarketing“. Dabei wurden die erarbeiteten Ideen vorgestellt und sehr anschaulich erläutert.



Ehrung für langjährige Mitgliedschaften (v.l.): Friedrich Brinkmeier, Heino Rossmann, Jörg Weber und Landesvorsitzender Joachim Brand.



Kirsten Lutzke (stellv. Landesvorsitzende), Cora Schulz (Leitung Landesgeschäftsstelle) und Joachim Brand bei der Ehrung.

Für eine intensive Diskussionsrunde sorgte die Vorstellung der Erarbeitung eines moderneren BKE-Logos. Hier teilten die Mitglieder ihre persönlichen Erfahrungen und ihre Identifizierungen mit. Die offene Gesprächsatmosphäre ermöglichte es jedem, seine Fragen einzubringen und neue Anreize zu erhalten.

Das Mitgliedertreffen lebte vor allem vom direkten Austausch untereinander. In den Pausen und beim gemeinsamen Mittagessen nutzten viele die Gelegenheit, Kontakte zu pflegen.

Nach der Mittagspause informierte uns Manfred Patzer-Bönig von der LSSH über die Entwicklung der Cannabis-Legalisation und andere Süchte (Medien, Glückspiel etc.)

Das BKE-Mitgliedertreffen im Fichtenhof Rickling war ein voller Erfolg. Die Kombination aus fachlichem Input, persönlichem Austausch und angenehmen Atmosphäre machte den Tag zu einer bereichernden Erfahrung für alle Beteiligten. Es zeigte sich einmal mehr, wie wertvoll der Zusammenhalt in der Gemeinschaft ist. Mit viel Elan und neuen Ideen blicke ich nun auf die kommenden Monate und freue mich schon auf das nächste Treffen.

Mein persönliches Fazit:

Tatsächlich war es für mich ein Mitgliedertreffen mit sehr, sehr vielen Informationen und geplanten, sicher auch guten und wichtigen Veränderungen! Nur leider hatte ich persönlich zu wenig Zeit, um mit den lieben Menschen dort zu „schnackeln“ und einfach zu erfahren: Wie geht es dir?

Von Cora Schulz, Landesgeschäftsstelle SH

Fotos: Bernd Kowald



Manfred Patzer-Bönig, LSSH

Podcast des Kreis-/Stadtverbands Kiel

Aufbruch in neue Wege

Wir stehen in Kiel vor großen Veränderungen – und genau darin liegt unsere Chance.

Ja, es stimmt: Gruppen werden kleiner, manche lösen sich auf und viele langjährig Engagierte ziehen sich zurück. Auch wir spüren die Herausforderungen unserer Zeit deutlich. Doch statt den Kopf in den Sand zu stecken, haben wir uns entschieden, nach vorne zu schauen.

Denn wir sind überzeugt: Unsere Arbeit ist wichtiger denn je.

Mit dem Arbeitskreis „Die Zukunft des Kreis-/Stadtverbands Kiel im BKE“ haben wir gemeinsam überlegt, wie wir Menschen heute erreichen können. 16 engagierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben ihre Erfahrungen, Ideen und Perspektiven eingebracht – mit einem klaren Ziel: unseren Verband lebendig, sichtbar und zukunftsfähig zu gestalten.

Die Antwort war schnell klar: Wir müssen neue Wege gehen. Mutig, modern und offen.

Und genau das tun wir jetzt.

Am 25. März 2026 haben wir einen wichtigen Schritt gewagt: Unser erster Podcast ist online gegangen. Ein neues Format, mit dem wir informieren, aufklären und vor allem Menschen erreichen wollen – direkt, persönlich und zeitgemäß.

Unser Podcast ist hier zu finden und kann abonniert werden:

So findest du den PODCAST

Scanne den QR-Code
oder gehe auf die Webseite:

<https://bke-kiel.podcaster.de/kreis-stadtverband-kiel-sucht-aufklaeren.rss>

Außerdem kannst du den Podcast über alle gängigen Plattformen wie Spotify, Apple Podcasts und weitere Streamingdienste hören.

Ab sofort gibt es jeden letzten Mittwoch im Monat eine neue Folge.



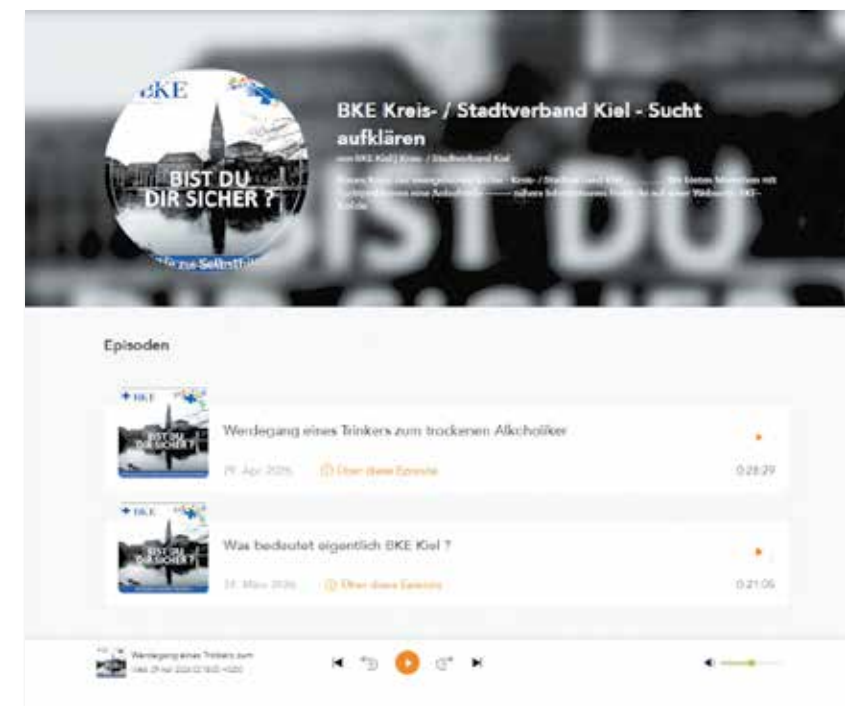
Jetzt seid ihr gefragt: Gebt uns euer Feedback, bringt eure Themen ein und erzählt anderen von unserem Podcast. Jede Empfehlung, jedes Weiterleiten und jedes Gespräch darüber helfen, mehr Menschen zu erreichen.

Lasst uns gemeinsam sichtbar werden, neue Wege öffnen und unsere Gemeinschaft stärken.

Gemeinsam gestalten wir die Zukunft – und wir zählen auf euch.

Viele Grüße aus Kiel

Von Hans-Georg Woitzik,
Kreis-/Stadtverband Kiel



Mitgliederversammlung des Landesverbandes Niedersachsen

Am 18.04.2026 fand die Mitgliederversammlung des Landesverbandes Niedersachsen in den Räumen der evangelischen Kirchengemeinde St. Nicolai in Hannover-Bothfeld statt.

Die Einstimmung auf die Mitgliederversammlung begann mit Darreichung von belegten Brötchen, dabei entstanden schon anregende Gespräche.

Als Gäste begrüßten wir recht herzlich den Vorsitzenden des Bundesverbandes, Lando Horn und seine Stellvertreterin, Grit Kern. Als Gast konnten wir auch die Pasto-rin der Kirchengemeinde Hannover-Bothfeld Dr. Helene Treutler herzlich begrüßen.

Nach Eröffnung und Begrüßung aller Anwesenden durch die Vorsitzende Urte Naber, richtete Gabi Brandenburg auch Grüße und herzliche Worte vom Vorstand des BKE Hannover aus. Lando Horn übermittelte ebenfalls liebe Grußworte.

Die Pastorin hielt eine sehr tiefgreifende Andacht mit Gedenken an unsere Verstorbenen, mit Kerzen für jeden Einzelnen, die in stiller Würde brannten und jedem Namen einen Moment des Lichts und der Erinnerung schenken.

Nun wurde es formell. Die Einladung mit Jahresbericht, Ein- und Ausgaben und Haushaltsplan wurden fristgerecht den Mitgliedern zugestellt und die Mitgliederversammlung war beschlussfähig. Das Protokoll und Tagesordnung wurden einstimmig von der Versammlung genehmigt. Es gab keine Rückfragen zu den vorliegenden Berichten und wurden einstimmig angenommen.

Nachdem Heike Kühne, BKE Hannover, Stadtmitte Dienstag, den Bericht der Kassenprüfer vorgetragen hatte und eine ordnungsgemäße Buchführung festgestellt wurde, beantragte sie die Entlastung des Vorstandes.

Die Mitgliederversammlung stimmte der Entlastung des Vorstandes zu.

Kerstin Igelbrink, Schriftführerin teilte mit, dass sie sich aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr in der Lage fühlte, ihren Posten als Schriftführerin zuverlässig und verlässlich ausführen zu können. Sie teilte weiterhin mit, dass ihr die Arbeit im Vorstand des Landesverbandes meistens Freude bereitet hat. Dennoch wollte sie nun ihren Rücktritt als Schriftführerin und aus dem Vorstand bekannt geben. Wir danken Kerstin sehr für Ihren unermüdlichen Einsatz, ihre wertvolle Arbeit. Ihr Engagement hat nachhaltig zur Stärkung der Gemeinschaft beigetragen. Danke, liebe Kerstin, das du da warst und unseren Weg mit uns gegangen bist.

Nach einer kurzen Pause fanden die Wahlen statt. Nachdem Gabi Brandenburg, BKE Hannover, Frauengruppe, als neue Schriftführerin vorgeschlagen wurde, erklärte sie ihren Rücktritt als Beisitzerin. Sie wurde dann als Schriftführerin einstimmig von der Versammlung gewählt. Es wurden nun die Beisitzer gewählt.

Als Beisitzer für ein Jahr meldete sich Uli Stille, BKE Hannover, Gruppe Oberricklingen. Nachdem er sich vorgestellt hatte, wurde er gewählt.

Die neue Beisitzerin für zwei Jahre ist Mariola Gdynia, BKE Wildeshausen.

Der Posten der Beisitzenden für vier Jahre konnte nicht neu besetzt werden.

Alle gewählten Personen nahmen die Wahl an. Im Anschluss daran wurde ein Ersatz-Kassenprüfer gewählt. Hierfür stellte sich Benno Hein, BKE Wildeshausen, zur Verfügung.



In den Räumen der St.-Nicolai-Kirche in Hannover-Bothfeld fand die Mitgliederversammlung des Landesverbandes Niedersachsen statt.

Nach Benennung der Teilnehmer zur Bundesdelegiertenversammlung stellte Urte Naber anhand eines Videos das neue Bundesprojekt Leuchterfeuer vor. Lando Horn und Grit Kern ergänzen den Vortrag.

Am 04.05.26 und 20.05.26 gibt es dazu eine digitale Infoveranstaltung.

Es wird mitgeteilt, dass das neue BKE-Logo in den sozialen Medien vorgestellt wird.

Die Mitgliederversammlung wurde schließlich mit einem Dank an alle Beteiligten beendet. Die positive Stimmung und das gezeigte Engagement lassen zuversichtlich auf kommende Aktivitäten blicken.

Von Claudia Bartz, Beisitzerin Landesverband NDS und Gabi Brandenburg, Schriftführerin Landesverband NDS



Ein besonderes Jubiläum.
Zwei besondere Tage.
Gemeinsam feiern wir
Geschichte und Zukunft.

Seit 125 Jahren steht das Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche für Hoffnung, Gemeinschaft, Veränderung und starke Suchtselbsthilfe.

Dieses besondere Jubiläum möchten wir mit Dir feiern!



Freitag | 26. Februar 2027

Festliche Jubiläumsveranstaltung für geladene Gäste und Förderer im Rahmen der Transferveranstaltung des von DAK-Gesundheit geförderten Projekts „Ins Gleichgewicht kommen“

Samstag | 27. Februar 2027

Großes öffentliches Jubiläumsfest für Mitglieder, Freundinnen und Freunde des BKE und allen Interessierten.

Unter dem Motto **Gesundheit & inneres Gleichgewicht** erwartet Dich ein inspirierender Tag voller Begegnungen, Impulse und gemeinsamer Feiernmomente.

Lass uns 125 Jahre Engagement feiern – und gemeinsam nach vorn blicken.

Wir freuen uns, wenn Du dabei bist!

Wir suchen noch ...!

125 Jahre Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche – das ist eine lange und bewegte Geschichte voller Engagement, Gemeinschaft und gelebter Suchtselbsthilfe. Dieses besondere Jubiläum im Februar 2027 möchten wir zum Anlass nehmen, unsere Verbandschronik weiterzuführen und im Rahmen der Feierlichkeiten zu präsentieren.

Dafür suchen wir engagierte Mitwirkende, die Lust haben, an der bestehenden Chronik weiterzuarbeiten und unsere Geschichte gemeinsam sichtbar zu machen. Ob beim Recherchieren, Schreiben, Strukturieren oder Zusammenstellen von Inhalten – jede Unterstützung ist willkommen.

Besonders freuen wir uns auch über Bildmaterialien, Dokumente, Berichte oder persönliche Erinnerungen, die zur Ergänzung unserer Chronik beitragen können. Oft sind es gerade die kleinen Geschichten und Zeitzeugnisse, die unser gemeinsames Wirken lebendig werden lassen.

Geplant ist die Bildung eines Teams, das sich dieser Aufgabe annimmt und die Chronik bis zu unserem Jubiläum weiterentwickelt.

Wenn Du Interesse hast, Dich einzubringen oder Materialien zur Verfügung stellen möchtest, melde Dich unter info@bke-bv.de.

Lass uns gemeinsam unsere Geschichte bewahren und für kommende Generationen sichtbar machen.

Von Tanja Radzio, Bundesverband

Kontakt: info@bke-bv.de

Ich grüße euch alle!

Mein Name ist Katja. Zu meinem großen Glück hat die BKE-Familie mir ihr Herz geöffnet.

Ab Anfang 2026 darf ich das Team der Bundesgeschäftsstelle als Suchtreferentin unterstützen.

Es ist für mich eine große Ehre, Teil einer so wichtigen und warmherzigen Organisation zu werden.

Durch den Krieg in meiner Heimat Ukraine war ich gezwungen, mit meinen Kindern nach Deutschland zu fliehen und hier ein neues Leben zu beginnen.

Ich bin Psychologin und Pädagogin. Mein offenes Herz, meine Liebe und mein innerer Glaube sind zu meiner Stärke und zu meiner Orientierung geworden.

Ich arbeite sehr gerne mit Menschen und bin zutiefst überzeugt, dass der Mensch den höchsten Wert besitzt.

Es erfüllt mich mit Freude und Inspiration, zum Wohl der Gruppen zu arbeiten, ihnen beim Wachsen zu helfen und sie zu stärken.

Selbsthilfegruppen sind für mich ein einzigartiger Raum der Unterstützung und Entwicklung.

Ein Ort, an den jeder wie in einen stillen Hafen kommen kann, um Wärme, Annahme und Fürsorge zu erfahren – und dann, gestärkt, wieder weiterzugehen.

Ich hoffe sehr, dass mein Wissen und meine Erfahrung im Bereich Psychologie und Pädagogik es mir ermöglichen werden, den BKE-Selbsthilfegruppen mit Würde zu dienen und einen wertvollen Beitrag zu ihrer Entwicklung zu leisten.

Ich freue mich sehr auf unsere Begegnungen!

Mit Liebe,
Katja Matvyeyeva



Katja Matvyeyeva

Gleichgewicht spüren

Liebe BKE-Mitglieder,

ich schicke Euch ein warmes Hallo, an den Ort, wo ihr gerade seid und die VIELFALT lest. Mein Name ist Judith Schunk, ich bin 36 Jahre alt und lebe mit meiner Familie in Bochum. Seit Juni bin ich euer neuestes Mitglied im Team der Geschäftsstelle des Bundesverbands. Ich werde für euch das Projekt „ins Gleichgewicht kommen“ umsetzen – das wird aufregend! Als Yogalehrerin und somatische Bodyworkerin verstehe ich ‚Gleichgewicht‘ weniger als einen Zustand und vielmehr als eine kontinuierliche Bewegung. Wie ein Pendel, das zu beiden Seiten ausschwingt und manchmal die Mitte kreuzt. Wenn wir das auf unser eigenes seelisches und emotionales Gleichgewicht übertragen bedeutet das: alles ist okay. Balance muss nicht erzwungen werden, sie passiert ganz automatisch, wenn ich achtsam mit mir bin. Es bedeutet auch Mitgefühl und Nachsicht mit mir selbst; in Momenten, wenn ich die Erwartungen, die ich an mich stelle, nicht erfüllen kann.

Das wichtigste Werkzeug, dass ich in meiner Arbeit mitgeben möchte, ist nichts, was erst schwierig erarbeitet werden muss. Es ist auch kein allgemeingültiges Rezept, was es zu lernen gilt. Vielmehr möchte ich euch erinnern an das, was schon da ist: unseren eigenen großartigen Körper mit seinen gigantischen Fähigkeiten. Alles, was wir sind und tun, machen wir aus unserem Körper heraus. Unser Leben wird leichter und schöner, wenn wir uns genau darauf besinnen.

Ich freue mich riesig darauf, diesen Kosmos von Gleichgewicht und Körper auf den kommenden Themenseminaren mit euch zu erforschen. Vielleicht sehen wir uns auch demnächst auf einer der anderen BKE-Veranstaltungen; oder ihr habt mich an der Strippe, wenn ihr beim Bundesverband anruft. Ich freue mich in jedem Fall, euch kennenzulernen.

Warme Wünsche
Judith Schunk



Judith Schunk

Vorstellung

Peter Gnest

Ortsverband Hannover

Moin zusammen,

auf der letzten Mitgliederversammlung des BKE Hannover bin ich vom Amt des Beisitzers zurückgetreten und wurde zum 2. Vorsitzenden des BKE Hannover gewählt. Für das in mich gesetzte Vertrauen kann ich nur herzlich danken und möchte auch versichern, dass mir die Vereinsangelegenheiten sehr am Herzen liegen.



Peter Gnest

Für alle, die mich nicht kennen:

Ich bin 64 Jahre alt, habe früher als Krankenpfleger gearbeitet und werde jetzt aus dem Erwerbsleben aussteuert. Seit einigen Jahren bin ich Vereinsmitglied und leite die Selbsthilfegruppe In Hannover - Döhren.

Reden wir nicht drumherum: Das Vereinsleben in Hannover, unsere Gemeinschaft, schwächelt schon länger etwas vor sich hin. Das Interesse an den Gruppen ist nach wie vor groß, während es schwerfällt, Menschen längerfristig für die Organisation und Weiterentwicklung des Vereins, wie auch für Begegnungen „jenseits“ des gewohnten Gruppenraums zu begeistern.

Im Vorstand wollen wir einige Strukturen und Abläufe überarbeiten und effizienter gestalten. Auch die Kommunikation zwischen Gruppen, Vorstand und Mitgliedern möchten wir gern optimieren. Zudem fehlen aus meiner Sicht Möglichkeiten zur ungezwungenen Begegnung, die über formelle Sitzungen mit fester Tagesordnung hinausgehen. Unsere Gemeinschaft sollte vor allem Freude vermitteln und nicht als belastend empfunden werden.

Also, auf solch ein Ideal möchte ich im Vorstand gerne hinwirken und hoffe, dass es gelingt!

Soweit erst einmal, mit herzlichem Gruß bleibe ich euer Peter!



Wir nehmen unsere Zukunft in die Hand – Bist DU dabei?

Ab sofort suchen wir für den BKE-Bundesverband mit Dienstsitz in Dortmund

eine*n Suchtreferent*in (m/w/d)

als Teilzeitkraft während der ersten sechs Monate für 20 Wochenstunden. Anschließend wäre eine Aufstockung der Wochenstunden möglich. Die Stelle ist unbefristet, vorbehaltlich der Gewährung der öffentlichen Förderung.

Die Arbeit zeichnet sich durch Reisetätigkeit aus (primär am Wochenende) und bietet darüber hinaus flexible Arbeitszeiten. Der Einsatz erfolgt bundesweit.

Scanne den QR-Code und lade dir die Stellenbeschreibung herunter oder nutze den Link zur Webseite.



www.bke-suchtselbsthilfe.de/images/Aktuelle-BKE-Seite/PopUp/BKE-BV_Stellenausschreibung_062026.pdf

Mitglieder- versammlung

Ortsverein Hannover

Am 20.03.2026 fand unsere ordentliche Mitgliederversammlung in den Räumlichkeiten des Gemeindehauses der St.-Nicolai-Kirche, Sutelstrasse 19, Hannover-Bothfeld statt. Die Versammlung begann um 18:30 Uhr und wurde von der Vorsitzenden Angelika Nolte eröffnet.

Als Gast begrüßten wir Heinz-Jürgen Abel, 2. Vorsitzender vom Landesverband Niedersachsen. Heinz-Jürgen übermittelte ein paar Grußworte.

Anschließend wurde die Tagesordnung vorgestellt und von der Versammlung einstimmig angenommen. Im Rahmen der Versammlung wurden langjährige Mitglieder für ihr besonderes Engagement im Verein geehrt. Der Vorstand dankte den Geehrten für ihre kontinuierliche Unterstützung. Die im vergangenen Jahr neu aufgenommenen Mitglieder wurden der Versammlung vorgestellt.

Der Vorstand berichtete über die Aktivitäten des vergangenen Jahres. Besonders erwähnt wurde, dass die Heidi-Ebeling-Stiftung erfolgreich wiederbelebt werden konnte und künftig die Arbeit des Vereins unterstützt.

Die Schatzmeisterin, Gabi Brandenburg, stellte den Finanzbericht vor. Die Einnahmen und Ausgaben wurden transparent dargelegt. Der Verein konnte im vergangenen Jahr eine stabile finanzielle Lage aufrechterhalten. Die Kassenprüfer Uli Stille und Ulli Schmidt bestätigten eine ordnungsgemäße Buchführung.

Auf Antrag wurde der Vorstand von der Mitgliederversammlung entlastet. Der vorgelegte Haushaltsplan für das kommende Geschäftsjahr wurde ausführlich erläutert. Die Mitglieder hatten Gelegenheit, Fragen zu stellen und Anmerkungen einzubringen. Nach eingehender Beratung wurde der Haushaltsplan von der Mitgliederversammlung einstimmig beschlossen.

Im Rahmen der Neuwahlen wurde die Tagesordnung durch die Mitgliederversammlung ergänzt. Es wurde beschlossen, zusätzlich die Position des zweiten Vorsitzenden zu wählen. Die geänderte Tagesordnung wurde anschließend bestätigt. Als zweiter Vorsitzender wurde Peter Gnest vorgeschlagen und einstimmig gewählt. Heike Kühne wurde für eine weitere Periode als Beisitzer gewählt. Die übrigen Vorstandsmitglieder wurden in ihrem bisherigen Amt bestätigt.

Unter den Punkt „Verschiedenes“ wurde insbesondere die rückläufige Teilnahme an den Gruppentreffen und angebotenen Aktivitäten durch den Vorstand diskutiert. Die Mitglieder tauschten sich über mögliche Ursachen aus und brachten verschiedene Vorschläge ein, um die Attraktivität der Angebote zu erhöhen und wieder mehr Mitglieder, und die es werden wollen, zu erreichen.

Im Rahmen der Mitgliederversammlung wurde nicht nur die inhaltliche Arbeit des Vereins in den Mittelpunkt gestellt, sondern auch Wert auf das gemeinsame Miteinander gelegt. Ein besonderer Bestandteil war dabei die Pause, in der für das leibliche Wohl der Teilnehmenden umfassend gesorgt wurde. Die kulinarische Pause trug wesentlich dazu bei, die Versammlung aufzulockern und das Gemeinschaftsgefühl innerhalb der Mitglieder zu stärken.



Angelika Nolte überreicht Gabi Brandenburg ein Präsent.

Die Versammlung endete 20:40 Uhr. Der Vorstand dankte allen Mitgliedern für ihr Engagement und ihre aktive Teilnahme.

Der Vorstand

Von Gabi Brandenburg, Schatzmeisterin



Dabei sein und mitgestalten

WIR SUCHEN DICH!

Du hast Ideen für die Sucht-Selbsthilfe?

Du willst nicht nur reden,
sondern wirklich etwas bewegen?

Mach mit und werde Teil unseres Teams!

In unseren Gruppen erleben wir täglich, welche immense Kraft in der Gemeinschaft steckt. Wir wissen aus eigener Erfahrung, wie wertvoll der Austausch, die gegenseitige Unterstützung und das Verständnis sind, um den Weg aus der Sucht erfolgreich zu gehen. Wir sind ein Netzwerk der Stärke und der Hoffnung – doch ist diese Stärke auch außerhalb unserer Treffen sichtbar genug?

Unser Motto ist klar: Wir müssen präsenter werden!

Es geht darum, die unzähligen Vorteile der Sucht-Selbsthilfe – die oft niedrigschwelliger, persönlicher und nachhaltiger ist als viele andere Angebote – auf allen Ebenen zu präsentieren. Jede einzelne positive Geschichte, jeder engagierte Mensch kann dazu beitragen, das Stigma zu brechen und neue Türen für Hilfesuchende zu öffnen.

**Deine Stimme zählt.
Deine Erfahrung bewegt.**

Hilf mit, dass die Selbsthilfe gehört,
gesehen und verstanden wird.

**Nur gemeinsam können wir lauter
werden – und stärker.**

Dein Engagement macht den Unterschied

Stelle dir vor, wie viel wir erreichen könnten, wenn wir unsere Kräfte bündeln:

- **Sichtbarkeit in der Öffentlichkeit:** Wir können zeigen, dass Selbsthilfe modern, wirksam und lebensverändernd ist. Je mehr Stimmen wir vereinen, desto stärker können wir uns für die Anerkennung und Förderung unserer Arbeit auf kommunaler und Landesebene einsetzen.
- **Abbau von Stigmata:** Solange Sucht in der Gesellschaft tabuisiert wird, zögern Betroffene und ihre Angehörigen, Hilfe zu suchen. Wenn wir als starker, selbstbewusster Verband auftreten und unsere Arbeit präsentieren, normalisieren wir das Thema und erleichtern den ersten Schritt für Tausende, die noch im Verborgenen leiden. Viele Menschen kennen die Angebote der Selbsthilfe nicht oder scheuen sich aus Angst vor Stigmatisierung. Wir können diese Hemmschwelle senken!
- **Die Zukunft sichern:** Unsere Arbeit lebt von aktiven Menschen. Wenn wir es schaffen, mehr Unterstützer*innen und Mitglieder zu gewinnen, sichern wir nicht nur die Existenz unserer Gruppen, sondern auch die Vielfalt und Qualität unserer Angebote für die nächsten Generationen.

„Selbsthilfe wirkt, wenn man
sie sieht – und wenn man sie teilt“

- **Wir bitten dich herzlich:** Engagiere dich! Ob du in deiner Gruppe eine neue Aufgabe übernimmst, aktiv bei Infoständen mitmachst oder – ganz modern – in den sozialen Medien deine Stimme erhebst: Jeder Beitrag zählt und macht uns stärker!

Von Peter Keller, Redaktionsteam VIELFALT



Werde Teil unseres Teams!

Infos zu uns und den Projekten bekommst du hier:

info@bke-bv.de

Wir freuen uns auf dich!

Silberfeders neuer Schatten

Die ersten Monate nach Silberfeders Therapie waren geprägt von Hoffnung – und von Unsicherheit. Zwar hatte er gelernt, ohne die berauschenden Beeren zu leben, doch die innere Leere, die sie einst betäubt hatten, blieb bestehen. Manchmal wachte er nachts auf, das Herz flatternd wie ein gefangener Falter, und starrte in die Dunkelheit, während das Rauschen der Blätter ihm alte Versuchungen ins Ohr wisperte.

Doch er kämpfte.
Jeden Tag.

Der Schwarm beobachtete ihn aufmerksam. Die jungen Stare sahen in ihm ein Vorbild des Mutes, die älteren ein Mahnmal dafür, wie nah Stärke und Zerbruch beieinander lagen. Und langsam, wirklich langsam, kehrte eine neue Art von Vertrauen zurück – nicht in den perfekten Anführer, sondern in den verletzlichen, lernenden Silberfeder.

Die Rückkehr der Stürme

Mit dem Herbst kamen die großen Winde. Der Himmel füllte sich mit Zugvögeln, und die Stare mussten ihre lange Reise vorbereiten. Normalerweise war dies die Zeit, in der Silberfeder brillierte – seine Flugmanöver, seine präzisen Entscheidungen hatten den Schwarm sicher durch Unwetter und Nacht gebracht.

Doch jetzt zögerte er.

Die Verantwortung lastete schwerer als je zuvor.

Eines Morgens bemerkte er, wie ein junger Star, Flinkflug genannt, übermütige Kunststücke vollführte. Die anderen sahen zu ihm auf; er war schnell, wendig, charismatisch – und Silberfeder spürte ein stechen-des Ziehen in seinem Brustkorb.

Nicht Eifersucht.
Angst.

Angst, ersetzt zu werden.
Angst, erneut zu versagen.

Der Absturz

Der Tag der großen Formationsübung kam. Der Himmel war klar, der Wind mild. Silberfeder gab das Startsignal, doch sein Flug wirkte steif und schwer. Der Schwarm folgte ihm dennoch, vertraute auf die alten Muster.

Dann geschah es.

Ein unerwarteter Windstoß riss durch die Reihen. Flinkflug versuchte, die jungen Stare zu schützen, und rief Kommandos – klare, entschlossene, richtige Kommandos. Silberfeder aber hörte sie kaum. Ein vertrautes Summen rauschte in seinen Ohren, die alte Panik erwachte, und für einen Moment war er wieder der gefangene, schwankende Vogel aus der Zeit der Sucht.

Er verlor die Kontrolle.

Sein Flügel streifte Flinkflug, beide trudelten gefährlich nah an die Baumkronen.

Der Schwarm stoppte erst, als beide unsanft auf einem Ast landeten.

Die Stille war ohrenbetäubend.

Der neue Weg

Doch diesmal war alles anders als früher.

Silberfeder log nicht.

Er beschuldigte niemanden.

Er rannte nicht vor der Scham davon.

Er atmete tief ein, und während sein Brustkorb bebte, sprach er zum Schwarm:

„Ich bin nicht derselbe wie früher. Ich kämpfe immer noch. Und manchmal... verliere ich.“

Die Worte waren brüchig, aber wahrhaftig.

Der Schwarm antwortete nicht mit Vorwürfen. Stattdessen trat Flinkflug vor, noch leicht benommen, aber mit klarem Blick.

„Du musst den Weg nicht allein fliegen“, sagte er.

Und in diesem Moment erkannte Silberfeder etwas, das ihm in all den Monaten entgangen war:

Genesung bedeutete nicht, wieder der Alte zu werden.

Es bedeutete, ein neuer Vogel zu werden – mit Schwächen, mit Stärke, und mit anderen an seiner Seite.

Ein geteiltes Himmelreich

So änderte der Schwarm seine Tradition. Silberfeder blieb weiterhin Anführer – aber nicht mehr allein. Flinkflug wurde sein Stellvertreter. Entscheidungen trafen sie gemeinsam, und der Schwarm lernte, dass Führung nicht aus Perfektion bestand, sondern aus Verbundenheit.

Als die Stare später im Jahr in einer mächtigen, harmonischen Formation am Abendhimmel tanzten, wirkte Silberfeder zum ersten Mal nicht mehr wie ein Vogel, der gegen seinen Schatten kämpfte.

Sondern wie einer, der gelernt hatte, mit ihm zu fliegen.

Von Stefan Preuß,
BKE Oer-Erkenschwick
Unter Verwendung der KI Gemini



Abb. KI-generiert: freepik.com



Was bedeutet
die Studie für
BKE-Gruppen?

ERHEBUNG DER FÜNF SUCHT-SELBST- HILFEVERBÄNDE

Die Erhebung der fünf großen Sucht-Selbsthilfe- und Abstinenzverbände, unter dem Dach der DHS, soll bundesweit wichtige Kennzahlen zu Strukturen, Altersgruppen und Tendenzen in den Gruppen liefern. Die Erhebung gibt einen Einblick in die Arbeit der Sucht-Selbsthilfegruppen in Deutschland ... Weiter nächste Seite >

Die Erhebung der fünf Sucht-Selbsthilfeverbände

Gemeinsam die Zukunft der Sucht-Selbsthilfe gestalten:

Bundesweite Strukturstudie 2026

Die Sucht-Selbsthilfe in Deutschland leistet täglich unschätzbare Arbeit. Doch wie genau sieht unsere Landschaft aktuell aus? Vor welchen Herausforderungen stehen die Gruppen vor Ort, und wie haben sich die Angebote in den letzten Jahren verändert?

Um diese Fragen wissenschaftlich fundiert zu beantworten, hat das Institut für Interdisziplinäre Sucht- und Drogenforschung (ISD Hamburg) im Auftrag von den fünf großen Sucht-Selbsthilfeverbänden eine umfassende wissenschaftliche Erhebung gestartet. Diese Studie untersucht die aktuelle Situation, die Strukturen und die Entwicklung der bundesweit tätigen Sucht-Selbsthilfeverbände.

Was bedeutet die Studie für die BKE-Gruppen?

Diese Erhebung ist kein Selbstzweck. Sie ist eine riesige Chance für uns alle. Die Ergebnisse liefern verlässliche Daten, um:

- Die Bedeutung der Selbsthilfe gegenüber Politik und Krankenkassen **schwarz auf weiß zu belegen**
- **Finanzierungen und Fördergelder** für die Zukunft zu sichern
- Den konkreten **Unterstützungsbedarf** der Gruppen vor Ort (z. B. bei der Nachwuchsgewinnung oder Digitalisierung) sichtbar zu machen

Kurz gesagt: Die Studie gibt der Sucht-Selbsthilfe eine starke, wissenschaftlich untermauerte Stimme.

Die Mitarbeit der Gruppen ist der Schlüssel zum Erfolg

Eine wissenschaftliche Studie ist immer nur so gut wie ihre Datenbasis. Deshalb zählt jede einzelne Gruppe! Wir bitten jede Gruppe herzlich darum, sich ein wenig Zeit für die Befragung zu nehmen. Nur wenn möglichst viele Gruppen mitmachen, entsteht ein ehrliches und vollständiges Bild.



Welche Informationen und Vorlagen erhalten die Gruppen?

Damit die Teilnahme für die Gruppen so einfach und zeiteffektiv wie möglich ist, stellt das ISD Hamburg gemeinsam mit den Verbänden ein standardisiertes Teilnahmepaket bereit. Je nach Verband und Absprache erhalten die Gruppen:

- **Szenario A (digitale Teilnahme):** Gruppen erhalten einen direkten Online-Link (bzw. QR-Code) zum Fragebogen. Diesen können sie bequem am Computer, Tablet oder Smartphone ausfüllen. Die Daten werden direkt anonymisiert an das ISD übermittelt
- **Szenario B (analoge Teilnahme):** Für Gruppen, die die schriftliche Form bevorzugen, wird ein Fragebogen als Druckvorlage (PDF) oder bereits gedruckt per Post bereitgestellt – inklusive eines freigemachten Rücksendeumschlags
- **Unterstützende Materialien:** Zu jedem Paket gehört ein kurzes Informationsblatt (FAQ), das die wichtigsten Fragen zum Datenschutz, zur Anonymität und zum Ausfüllen der Fragen direkt beantwortet

Wie geht es jetzt weiter?

Die Unterlagen und Zugänge werden in den kommenden Tagen über die jeweiligen Landes- und Bundesverbände direkt an die Gruppenleitungen versendet. Bitte bespricht die Teilnahme bei euren nächsten Gruppentreffen und füllt den Fragebogen bis zum genannten Stichtag aus.

Von Peter Keller, BKE-Redaktionsteam

Lasst uns gemeinsam zeigen, wie stark, vielfältig und unverzichtbar die Sucht-Selbsthilfe in Deutschland ist!



Innenlicht im Gegenwind

Wie Motivation flackert, fällt und wieder strahlt

Der entscheidende Faktor zwischen Dunkelheit und Licht ist die Motivation. Doch was genau bedeutet Motivation? ... Weiter nächste Seite >

Innenlicht im Gegenwind

Wie Motivation flackert, fällt und wieder strahlt

Schauen wir uns das Bild genauer an: Eine bunte Person bewegt sich aus der Dunkelheit ins Licht – Schritt für Schritt auf ein helles, offenes Feld zu.

Die Überschrift „Innenlicht im Gegenwind“ erzeugt dabei bewusst einen Widerspruch und lädt dazu ein, eine eigene Interpretation zu entwickeln.

Das Innenlicht steht sinnbildlich für unsere innere Motivation, unsere Hoffnung und den Antrieb, der uns weitermachen lässt. Der Gegenwind symbolisiert hingegen den Alltag mit seinen Herausforderungen: Trigger, Rückschläge und eigene Zweifel. Die dargestellte Person vereint beide Seiten in sich. Einerseits stehen die Hindernisse, andererseits das erfüllte und glückliche Leben, das sie erreichen möchte.



Der entscheidende Faktor zwischen Dunkelheit und Licht ist die Motivation. Doch was genau bedeutet Motivation? In welchen Formen tritt sie auf? Und vor allem: Wie können wir sie stärken, damit unser Innenlicht auch bei starkem Gegenwind weiterhin leuchtet?

Motivation ist kein fester Zustand. Sie ist beweglich. Veränderlich. Manchmal kraftvoll – manchmal kaum spürbar. Sie flackert, wird schwächer, verschwindet scheinbar. Aber sie erlischt nicht vollständig. Der Begriff Motivation stammt vom lateinischen *movere* (bewegen). Genau darin liegt ihr Kern: Motivation setzt uns in Bewegung, lenkt unser Handeln und treibt uns in Richtung unserer persönlichen Ziele – mal stärker, mal schwächer, abhängig von Situation, Stimmung und innerer Überzeugung.

In der Psychologie beschreibt Motivation all die Prozesse, die uns dazu bringen, ins Handeln zu kommen,

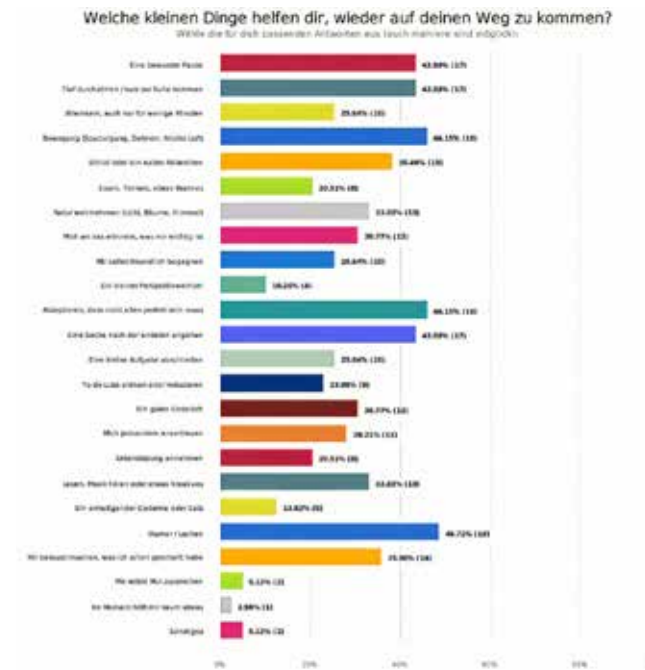
Ziele zu verfolgen und dran zu bleiben, auch dann, wenn es schwierig wird. Sie entscheidet, ob wir anfangen. Und ob wir weitermachen. Eine besonders hilfreiche Perspektive bietet die Selbstbestimmungstheorie von Edward Deci und Richard Ryan. Die Theorie beschreibt zum einen die intrinsische Motivation. Gemeint sind dabei innere Antreiber wie Interesse, Freude oder persönliche Bedeutsamkeit. In unserer Freizeit gehen wir etwa regelmäßig zum Sport, weil es uns Spaß macht. Wir verfolgen unsere Hobbys aus eigenem Interesse und aus Freude an der Tätigkeit selbst, nicht aufgrund äußerer Belohnungen. Zum anderen beschreibt die Selbstbestimmungstheorie die extrinsische Motivation. Darunter fallen Aktivitäten, die durch äußere Anreize beeinflusst werden, etwa durch Belohnungen, Anerkennung oder auch das Vermeiden negativer Konsequenzen. So gehen viele Menschen täglich arbeiten, um am Ende des Monats ein Gehalt zu erhalten und ihren Lebensunterhalt zu finanzieren. Auch das Streben nach sozialer Anerkennung kann eine extrinsische Motivation darstellen.

Beides ist Teil unseres Alltags. Und beides kann uns in Bewegung bringen. Doch gerade dann, wenn unser Innenlicht schwächer wird, lohnt es sich, genauer hinzusehen: Was gibt uns wirklich Kraft – von innen heraus? Denn hinter jeder Theorie stehen echte Menschen. 39 Personen aus dem Landesverband NRW haben in einer Umfrage ihre Erfahrungen geteilt. Ihre Antworten zeigen, wie unterschiedlich Motivation erlebt wird und was sie stärkt.

Motivation entsteht selten aus einem großen Moment. Sondern aus vielen kleinen. Für viele sind es Beziehungen, die ihr Innenlicht nähren. Familie, Freundschaften, Gemeinschaft. Das Gefühl, nicht allein zu sein. Gesehen

zu werden. Gebrauch zu werden. Andere finden Motivation in Sinn und Klarheit. Zu wissen, warum sie etwas tun. Sich Ziele zu setzen. Schritte zu gehen – auch unbequeme. Und dann sind da die kleinen Erfolge. Ein Versprechen an sich selbst halten. Eine Aufgabe abschließen. Fortschritt spüren. Nicht spektakulär. Aber wirksam. Auch Dinge wie Bewegung, Natur, Kreativität oder bewusste Pausen geben vielen neue Energie. Momente, in denen man kurz innehält und wieder bei sich selbst ankommt. Das Innenlicht entsteht also nicht plötzlich. Es wächst. Still. Schrittweise. Echt.

Doch genauso klar zeigt sich auch die andere Seite. Müdigkeit. Erschöpfung. Perfektionismus. Sie gehören zu den häufigsten Faktoren, die Motivation dämpfen. Dazu kommen Zeitdruck, zu viele Aufgaben gleichzeitig und körperliche Belastungen. Ein Zusammenspiel aus inneren und äußeren Herausforderungen, die unser Licht ins Flackern bringt. Und genau hier wird es



entscheidend. Denn Motivation bedeutet nicht, immer stark zu sein. Sondern immer wieder zurückzufinden. Viele verschiedene Dinge helfen uns, wieder auf den Weg zurückzufinden. Ein Überblick in der folgenden Grafik zeigt, welche kleinen Dinge Menschen nutzen, um wieder auf ihren Weg zu finden. Ebenso gibt es sehr viel, was uns Hoffnung macht. Auch hier waren eure Stimmen laut und vielfältig.

Ähnlich wie beim Einstieg haben viele gemeinsam, dass es die Menschen, die Verbindungen und der Austausch sind, die ihnen helfen, sie motivieren und ihnen Hoffnung geben.

Es gibt Hoffnung, „das[s] es jeden Tag etwas heller wird“.

Wundervolle Worte sagten:

- Menschen, die die Hoffnung nicht fallen lassen
Menschen, die mich unterstützen, ohne dass ich sie
um etwas gebeten habe
Menschen, die lachen und auch mal weinen
Menschen, die ich falsch eingeschätzt habe
Menschen eben, oft vom BKE

Wie im ersten Bild dargestellt zeigt sich auch im BKE unser Leben in einem ständigen Wechselspiel von Rückschlägen, Neuanfängen und dem Erfolg. Vielleicht findet der ein oder die andere auch Inspiration in dem, was bereits andere antreibt. Für unseren Alltag sollen wir versuchen, kleine Schritte zu gehen: eine Sache pro Tag, die das Licht heller macht. Vielleicht haben wir unsere Notfallanker, die uns helfen, etwas zu tun, wenn der Gegenwind stärker wird, oder wir suchen diese noch gemeinsam. Wichtig sind aber immer die Freude und die Belohnung, dass wir uns kleine Erfolge sichtbar machen. Denn am Ende bleibt genau das: „Ich bin ein Kämpfer!“ und mein Licht geht nicht aus.

Von Nicole Bosse, Bildungsreferentin LV NRW

OFFENHEIT vs. RÜCKFALL

Ich zitiere aus einem Beitrag/Bericht der
Dorstener Zeitung vom 02.04.2026:

„Seit 2023 bin ich trocken und da bin ich stolz drauf“, betont Ferih Erbozkurt und lächelt. Aber sie macht keinen Hehl daraus, dass der Weg kein einfacher war. Es sei immer noch harte Arbeit. Man bewegt sich jeden Tag auf dünnem Eis.

Der Gedanke an Alkohol sei nicht einfach verschwunden. Auch heute lebt sie noch mit dem Gedanken „Ich will trinken“ und der Frage „Wo wäre ich gelandet, wenn ich weiter gemacht hätte?“

Gerade deshalb liegt ihr das Thema Rückfall auch am Herzen. Rückfälle gehören zur Krankheit dazu. Sie selbst habe auch einen erlebt. „Das ist keine Schande“, sagt sie mit Nachdruck. Entscheidend sei, dass Betroffene sich danach nicht endgültig aufgeben. „Wenn man trocken wird, dann weil man es von allein möchte. Niemand kann dich zwingen.“

Man müsse den Mut haben, und den Satz „Ich bin Alkoholiker“ laut auszusprechen. „Auch für mich ist es immer noch schwer, das zu sagen“, gibt die 58jährige zu und schaut für einen Moment zu Boden, doch dann blickt sie wieder hoch.

Mich hat dieser Bericht emotional bestätigt und ange-
regt, meine Gedanken hinzuzufügen.

Ich erlebe mich immer häufiger, in gegebenen Situationen/Gesprächen zu äußern, dass ich suchtkrank bin. Ich reagiere nicht erst ablehnend auf ein alkoholhaltiges Trinkangebot, sondern gestehe situativ – wenn es inhaltlich passt –, dass ich an der Alkoholsucht erkrankt bin. Die Reaktionen des Gegenüber erlebe ich meistens positiv und verständnisvoll. Es entsteht kein Gefühl/Reaktion des Entsetzens beim Gesprächspartner, ja des Entstehens von Distanz. Im Gegenteil, ich fühle mich verstanden, angenommen und nicht abgelehnt.

Mein emotionales Ergebnis ist: Ich brauche meine Erkrankung nicht mehr verstecken, wie ich es mit Beginn meiner Abstinenz (nun 19 Jahre) anfänglich getan habe. Ich bin in der Abstinenz emotional offener, freier geworden. Ich mag mich mehr zeigen, wie ich bin. Ich fühle mich freier, komme mehr zu mir selbst, muss mich emotional nicht mehr einengen und kann somit meine Abstinenz mit einer inneren Zufriedenheit erleben.

Und das wünsche ich euch auch.

Von Lutz Refardt, BKE Dorsten

RESILIENZ – IM KONTAKT MIT DEM LEBEN BLEIBEN

Warum Resilienz gerade in der Selbsthilfe so wichtig ist?

Die größte Ehre im Leben liegt nicht darin, niemals zu fallen, sondern jedes Mal wieder aufzustehen.

Nelson Mandela

In der Arbeit mit Suchterkrankungen sprechen wir häufig über Abstinenz, Rückfallprävention und gegenseitige Unterstützung. Ein Begriff gewinnt dabei immer mehr an Bedeutung: Resilienz. Gemeint ist damit die Fähigkeit, auch in schwierigen Zeiten innerlich stabil zu bleiben und immer wieder in Verbindung mit sich selbst und dem Leben zurückzufinden.

Je stärker diese Fähigkeit ist, desto stabiler bleibt oft auch die Abstinenz. Belastende Situationen verlieren etwas von ihrer überwältigenden Wirkung, Menschen finden schneller zurück ins Gleichgewicht und können ihre Energie stärker auf ihr Leben und ihre Beziehungen richten. Gerade in der Selbsthilfe ist Resilienz deshalb ein wichtiger Schlüssel für Stabilität, Lebensqualität und nachhaltige Genesung.

Resilienz wird manchmal als feste Eigenschaft verstanden – als etwas, das man entweder hat oder nicht. In Wirklichkeit ist sie jedoch ein Prozess. Sie verändert sich im Laufe des Lebens und hängt stark vom jeweiligen Kontext ab.

Auch der Lebenskontext spielt eine wichtige Rolle. Ein Mensch kann zum Beispiel im Beruf ruhig und klar handeln, in engen Beziehungen jedoch empfindlicher reagieren. Er kann für andere stark sein und gleichzeitig unsicher werden, wenn es um die eigenen Bedürfnisse geht. Die gleiche Person kann ihre Resilienz unterschiedlich erleben – etwa als Elternteil, in einer Partnerschaft, im Beruf oder in einer Gemeinschaft. Das ist kein Widerspruch, sondern menschlich. Deshalb ist es oft hilfreicher, nicht von einem „resilienten Menschen“ zu sprechen, sondern von Resilienz in einem bestimmten Lebensbereich.

Wie jede Fähigkeit kann auch Resilienz schwächer werden, etwa durch dauerhaften Stress, Überforderung oder fehlende Unterstützung. Gleichzeitig kann sie wachsen – durch bewusste Arbeit an sich selbst, durch Erholung, unterstützende Beziehungen und einen freundlicheren Umgang mit sich selbst.

In meiner Arbeit als Suchtreferentin unterscheide ich zwei miteinander verbundene Ebenen: die Resilienz des Menschen und die Resilienz in der Kommunikation.

Die persönliche Resilienz beschreibt unsere innere Fähigkeit, mit Belastungen umzugehen und nach schwierigen Zeiten wieder ins Gleichgewicht zu finden. Sie entsteht auf verschiedenen Ebenen gleichzeitig: in unserem Denken, im Umgang mit Gefühlen, im Körper und im Nervensystem, in unseren Überzeugungen sowie in unseren Werten und unserem Sinnempfinden. Auch Selbstfürsorge spielt dabei eine wichtige Rolle.

Doch selbst wenn diese innere Stabilität vorhanden ist, kann der Kontakt mit anderen Menschen schwierig werden. Hier kommt die zweite Ebene ins Spiel: die kommunikative Resilienz.

Kommunikative Resilienz bedeutet, auch in schwierigen Situationen im Gespräch zu bleiben. Sie zeigt sich darin, dass Menschen Meinungsverschiedenheiten aushalten, Gespräche nicht sofort abbrechen und zwischen einer impulsiven Reaktion und einer bewussten Antwort unterscheiden können.

Unter Stress reagieren viele Menschen automatisch. Ein Satz löst eine starke Emotion aus, auf die sofort eine Gegenreaktion folgt. So entstehen schnell Missverständnisse und Distanz. Ein hilfreicher Schritt kann sein, vor einer Antwort kurz innezuhalten und sich zu fragen: Was möchte ich eigentlich sagen? Welche Reaktion wünsche ich mir – und hilft meine Formulierung dabei? Diese kleine Pause kann Gespräche oft deutlich ruhiger und konstruktiver machen.

Sowohl persönliche als auch kommunikative Resilienz haben jedoch eine gemeinsame Grundlage: Selbstfürsorge. Sie bedeutet nicht Luxus oder seltene Belohnung, sondern eine regelmäßige Unterstützung für Körper, Psyche und persönliche Grenzen. Werden grundlegende Bedürfnisse dauerhaft ignoriert, funktionieren auch die besten Strategien irgendwann nicht mehr.

Im Alltag können bereits kleine Übungen helfen, die eigene Resilienz zu stärken.

Eine einfache Möglichkeit ist der Bodenkontakt: Ein- bis zweimal am Tag beide Füße bewusst auf den Boden stellen und für etwa eine Minute die Aufmerksamkeit in die Füße bringen. Diese Übung kann dem Nervensystem helfen, sich zu beruhigen.

Auch eine ruhige Atmung mit verlängertem Ausatmen – etwa vier Sekunden einatmen und sechs bis acht Sekunden ausatmen – kann Stress reduzieren. Ebenso hilfreich ist ein kurzer Mini-Check-in im Alltag: kurz innehalten und sich fragen, wie es einem gerade geht und was man im Moment braucht.

Resilienz bedeutet letztlich nicht, immer stark zu sein. Sie beschreibt vielmehr die Fähigkeit, immer wieder einen Weg zurück zu sich selbst und zurück ins Gleichgewicht zu finden – auch nach schwierigen Momenten oder nach Tagen, an denen alles zu viel erscheint.

Gerade in der Selbsthilfe zeigt sich, dass Veränderung selten in großen Schritten geschieht. Sie entsteht in vielen kleinen Momenten: wenn wir innehalten, Unterstützung annehmen und wieder Kontakt zu uns selbst aufnehmen. Genau dort wächst Resilienz – in diesen kleinen Entscheidungen für uns selbst und für das Leben.

Von Katja Matvyeyeva, Suchtreferentin BKE Bundesverband

Foto: magnific.com / KI-generiert

Buch-, Film- und Song-Tipps



Bild: depositphotos.com KI-generiert

Hier stellen wir euch ein Buch, einen Film und einen Song vor, die ihr vielleicht zum Anlass nehmen könnt, während einer Gruppenstunde darin zu lesen, ihn anzuschauen oder ihn anzuhören – und vielleicht sie zum Gesprächsthema in einer Gruppenstunde zu machen.

Buch-Tipp

Matthew Perry

Friends, Lovers and the Big Terrible Thing

Die Autobiografie des FRIENDS-Stars - Deutsche Ausgabe ISBN 978-3-431-05038-7



Da ich nicht aus dem Buch zitieren darf, interpretiere ich.

Sinngemäß schreibt der Schauspieler, der vor allem durch die Rolle des Chandler Bing in der Serie „Friends“ weltberühmt wurde: „Ich verdiene PRO FOLGE 1,1 Mio. Dollar, nicht schlecht – oder? Warum muss ich trotzdem trinken oder mir Drogen und Ketamin reinziehen, um glücklich zu sein?“

Er habe „nur“ durch seine Sucht mehr als 9 Mio. für 65 Aufenthalte in Entzugskliniken ausgegeben.

Die Autobiografie ist schonungslos ehrlich und fesselte mich ab der ersten Seite, und traurig, dass seine Geschichte zu keinem Happy-End für ihn führte.

Besonders berührt hat mich sein Fernsehauftritt, in der er mit entwaffnender Ehrlichkeit und ohne seinen Humor zu verlieren, über seine Sucht spricht.

YouTube: Matthew Perry shares his incredible story of survival with Tom Power – Nov. 2022.



Film-Tipp

The Outrun

Komödie mit Tiefgang v. 2024

Der Film basiert auf den biografischen Bestseller „Nachtlichter“ (The Outrun) von Amy Lipton, die ihre eigene Sucht und den Ausweg daraus erzählt.



Die Hauptdarstellerin, Rona, ist nach einem heftigen Alkoholabsturz in ihre Heimat zurückgekehrt. Die einsamen Orkney-Inseln im Norden Schottlands fühlen sich rau an – eine Herausforderung für Rona und ihren Entzugsprozess.

Die Regisseurin verbindet gekonnt Rückblenden von Rona und ihrem exzessiven Londoner Leben mit der stillen, heilenden Natur der schottischen Inseln.

Verfügbar: YouTube

THE OUTRUN

Standardqualität

Kaufen 2,99 €

Ausleihen 8,99 €

Außerdem: Netflix, Amazon



MEIN TIPP:

Schaut gerne auch mal in eure örtlichen Bibliotheken. Bücher, Filme und Songs werden möglicherweise auch zur Ausleihe / Onleihe angeboten. Ihr stärkt diese wichtigen Einrichtungen damit nicht nur, ihr könnt auch euren Geldbeutel schonen.

Song-Tipp

Stimmen der Erde – Alle Songs

Willkommen zu einer musikalischen Reise durch die Klangwelten der Erde.



Diese Playlist vereint alle Lieder des Projekts „Stimmen der Erde“ und lädt dich ein, die tiefe Verbindung zwischen Mensch und Natur neu zu entdecken.

Die Kompositionen fangen die Essenz natürlicher Rhythmen ein und übersetzen sie in Melodien, die das Herz berühren. Es ist eine Einladung, den Blick zu weiten, die Verbundenheit zu allem Lebendigen zu spüren und dem Klang unserer Erde zu lauschen.

Eine kleine Auswahl an Titeln:

Du bist ein Wunder – Ein Lied über deinen inneren Wert und das Erinnern an dich

So wie du bist – ein Lied über Selbstannahme und inneres Ankommen

Ich hör auf mein Gefühl – Emotionaler Song über Vertrauen, Intuition und innere Klarheit

Ich bin genug – Emotionaler Song über Selbstannahme und innere Ruhe

YouTube: Stimmen der Erde – Alle Songs



Vorgestellt von Renate Herrmann, BKE-Marl

Teilt uns gerne auch eure Bücher, Filme und Songs mit. Wir veröffentlichen sie dann in der nächsten Ausgabe. redaktion@bke-bv.de

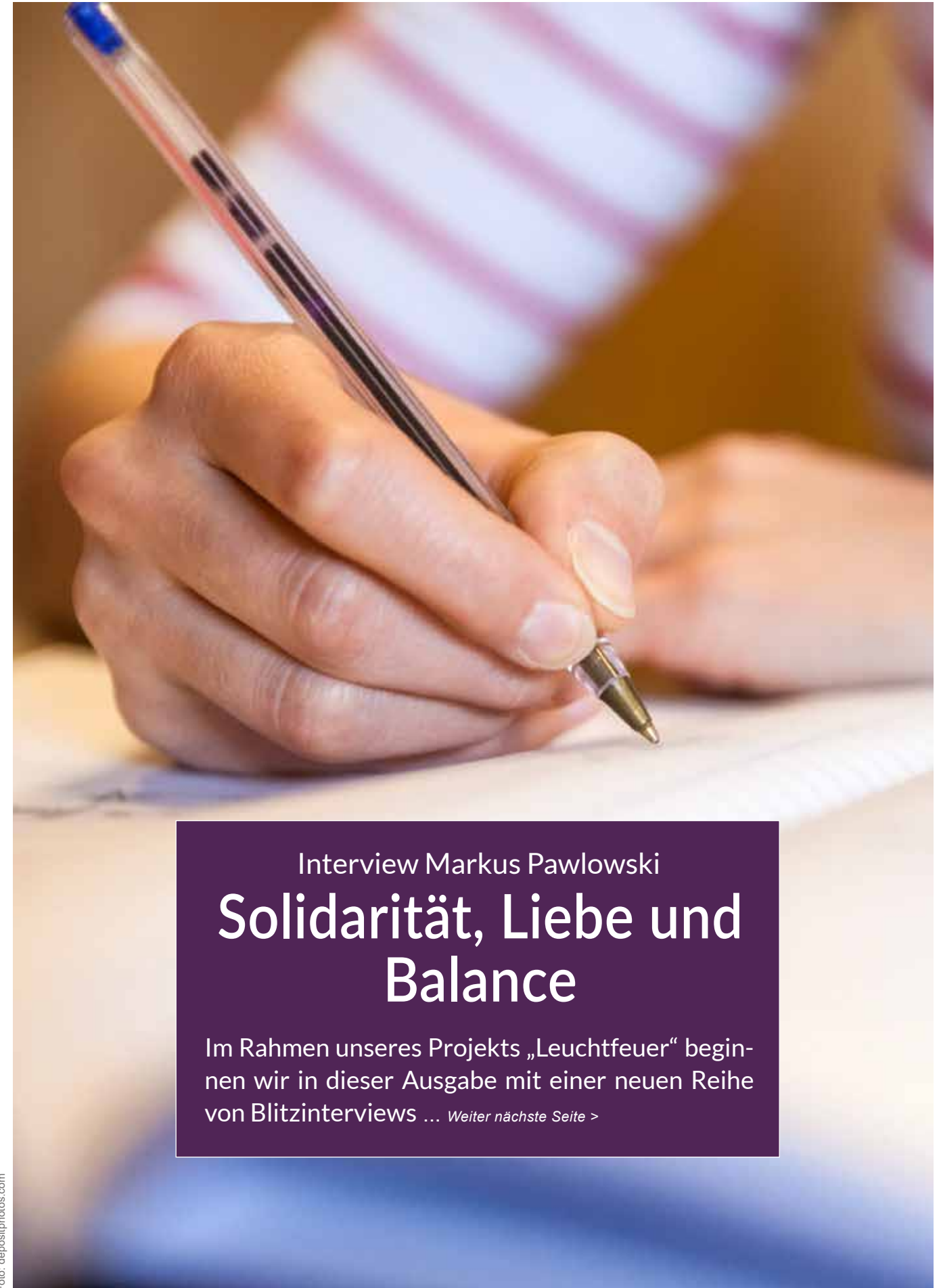


Foto: depositphotos.com

Interview Markus Pawlowski Solidarität, Liebe und Balance

Im Rahmen unseres Projekts „Leuchtfeuer“ beginnen wir in dieser Ausgabe mit einer neuen Reihe von Blitzinterviews ... [Weiter nächste Seite >](#)

Solidarität, Liebe und Balance.

Interview mit Markus Pawlowski

Mit diesen Gesprächen möchten wir uns innerhalb unserer Gemeinschaft noch besser kennenlernen. Denn das Herz unserer Organisation sind die Menschen.

In unserer Gemeinschaft gibt es so viele besondere Menschen, so viele Wege, Erfahrungen und Geschichten. Hinter jedem Mitglied steht eine eigene Reise – mit Mut, Hoffnung, Veränderungen und neuen Anfängen. Mit dieser Interviewreihe möchten wir uns einander näherbringen, voneinander erfahren und sichtbar machen, wie viele wunderbare und engagierte Menschen Teil von BKE sind.

Wir wünschen uns, dass daraus mehr Austausch, mehr Begegnungen und neue Verbindungen entstehen. Dass wir einander noch besser kennenlernen, uns gegenseitig inspirieren und spüren: Wir sind nicht allein auf unserem Weg. Vielleicht entstehen aus diesen Begegnungen neue Gespräche, neue Freundschaften und neue gemeinsame Geschichten – und wir wachsen als Gemeinschaft weiter zusammen.

Wir freuen uns sehr, euch den ersten Gruppenleiter dieser Reihe vorzustellen.

Lasst uns einander kennenlernen. Auf einen guten gemeinsamen Weg!

Markus Pawlowski ist der neue Gruppenleiter der BKE-Gruppe in Parchim. Im Gespräch mit Suchtreferentin Katja Matvyeyeva erklärt er, warum Abstinenz für ihn weit mehr ist als nur der Verzicht auf Suchtmittel – es ist die tägliche Praxis der Freiheit.

Wer bist du im Netzwerk des BKE?

Ich bin sowohl Gruppenleiter als auch Mitglied der BKE-Gruppen in Parchim. Die Arbeit macht mir unglaublich viel Spaß und gibt mir selbst eine enorme Sicherheit für meine eigene Abstinenz.

Wie lange bist du schon auf deinem Weg der Veränderung?

Eigentlich schon seit mehreren Jahren, aber mit der Entscheidung zur Abstinenz ging es erst richtig los. Ein entscheidender Wendepunkt war der Moment, als ich nach elf Monaten Therapie zurückkehrte und spürte: Jetzt beginnt ein neues Leben.

Was inspiriert dich heute am meisten?

Das klingt vielleicht ungewöhnlich, aber ich finde viel Inspiration in mir selbst durch die tägliche Selbstbe-



Markus Pawlowski

obachtung. Aber auch meine Gruppe in Parchim und Menschen wie du, Katja, inspirieren mich durch ihre Art zu arbeiten.

Was ist das Wertvollste, dass du durch die Gemeinschaft erhalten hast?

Die Kraft der Gemeinschaft. Besonders deutlich wurde das in einer unserer letzten Stunden, als sich ein Teilnehmer nach einem Rückfall so sicher und vertraut in der Gruppe fühlte, dass er sich komplett öffnen konnte. Dieser gegenseitige Halt gibt uns allen die Kraft für den Weg.

Was hilft dir heute, stabil im Gleichgewicht zu bleiben?

Meine Arbeit als Gruppenleiter ist ein Pfeiler. Aber der eigentliche Schlüssel ist für mich, einen Raum zwischen Reiz und Reaktion zu schaffen. Ich habe diese Technik so perfektioniert, dass ich Reize sofort reflektieren kann. Auch wenn mein Körper durch Stresshormone noch mit erhöhtem Herzschlag reagiert, entscheidet mein Geist souverän über die Reaktion. Das ist für mich 100% Heilung.

Was hilft dir heute, stabil abstinent zu bleiben?

Meine Arbeit als Gruppenleiter hilft mir sehr. Außerdem habe ich gelernt, einen Raum zwischen Reiz und Reaktion zu schaffen. Dadurch kann ich bewusst entscheiden, wie ich reagiere.

Welche wichtige Erkenntnis hast du in den letzten Jahren gewonnen?

Dass die Pause zwischen Reiz und Reaktion unglaublich wertvoll ist. Sie gibt mir die Freiheit, bewusst zu handeln.

Was bringt das für die Suchtselbsthilfe?

Diese Technik ist ein fundamentaler Anker für die Abstinenz. Sie verwandelt den Kampf gegen das Suchtmit-

tel in eine souveräne Selbstführung. Man ist nicht mehr „Opfer“ eines Impulses, sondern der Herr seiner Reaktionen.

Wenn du eure Gemeinschaft mit einem Wort beschreiben würdest – welches wäre es?

Solidarität, Liebe und Balance.

Was war am Anfang deines Weges am schwierigsten?

Der erste Schritt.

Was hilft dir an schwierigen Tagen stabil zu bleiben?

Zeit mit meiner Familie zu verbringen und mich daran zu erinnern, bei mir selbst zu bleiben.

Eine einfache Sache, die dir heute Freude macht?

Einfach ich selbst zu sein.

Wie sieht deine Selbstfürsorge konkret aus?

Ich achte auf eine perfekte Balance zwischen Überforderung und Unterforderung. Ich mache Sport, brauche aber auch die bewusste Zeit allein, um abzuschalten.

Was bedeutet „Leuchtfeuer“ für dich?

Es bedeutet, Souveränität auszustrahlen und andere damit anzustecken. Ich möchte durch meine eigene abstinenten Lebensführung ein Vorbild sein, das anderen hilft, ihr eigenes inneres Leuchtfeuer zu entfachen.

Was würdest du jemandem raten, der Angst hat, zum ersten Mal in eine Gruppe zu kommen?

Du bist immer herzlich willkommen. Probiert es gerne aus und kommt vorbei – es lohnt sich wirklich, denn wir sind eine coole Gemeinschaft. Der Weg der Abstinenz ist mehr als nur Verzicht; es ist ein Weg zu sich selbst.

Was würdest du deinem Jüngeren Ich raten, das noch am Anfang steht?

Ich würde ihm sagen: „Markus, du bist genau richtig da, wo du jetzt bist – auch wenn es sich gerade nicht so anfühlt. Es lohnt sich!“

Was hilft dir, Hoffnung zu behalten?

Zu sehen, dass Veränderung möglich ist – bei mir selbst und bei anderen Menschen.



Wen nominierst du als Nächsten für diese Challenge?

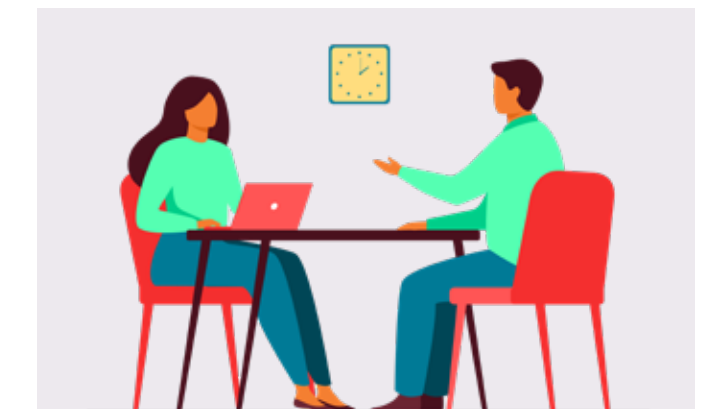
Robert, aus Greifswald.

Hintergrund:

Um stabil abstinent zu bleiben, nutzt Markus Pawlowski eine Technik, die den Automatismus unseres Gehirns unterbricht. Hier sind die wichtigsten Bausteine dieser Methode:

- **Der Reiz:** Ein äußeres oder inneres Ereignis, das eine Reaktion auslösen will (z. B. Suchtdruck, Wut, Stress).
- **Die Emotion:** Die unmittelbare psychische Antwort. Wir fühlen uns ihr oft ausgeliefert.
- **Der Raum zwischen Reiz und Reaktion:** Das Ziel ist es, diesen Moment der Freiheit auszudehnen, um bewusst zu entscheiden, statt nur zu reagieren.
- **Die biologische Latenz (Herzschlag):** Das Wissen, dass der Körper (Herzschlag) langsamer zur Ruhe kommt als der Geist. Das ist normal und klingt von selbst ab.

Von Katja Matvyeyeva, Suchtreferentin BKE Bundesverband



Auch du bist herzlich eingeladen, Teil dieser Interviewreihe zu werden.

Wenn du deine Geschichte teilen möchtest oder Lust hast, an einem Blitzinterview teilzunehmen, kannst du dich jederzeit melden.

Schreibe einfach eine E-Mail an mich, Referentin Kateryna Matvyeyeva:

k.matvyeyeva@bke-bv.de

Ich melde mich sehr gerne bei dir für ein Gespräch.

Für mich ist jede Stimme im BKE wichtig.

Jede Geschichte ist wertvoll und verdient es, gehört zu werden.

Die Gruppe „Irmchen“ gratulierte Siegrid und überreichten ihr eine Urkunde zum 90. Geburtstag.



BKE-Itzehoe:

90 Jahre „Gruppenkind“ Siegrid

Am 20 April konnte unser langjähriges Gruppenkind Siegrid ihren 90. Geburtstag feiern. Dazu gratulierte ihr die Gruppe am darauffolgenden Gruppenabend mit einer Urkunde (siehe Foto) Siegrid ist seit 1988 eins der treuen Mitglieder der Gruppe „Irmchen“ in Itzehoe. Immer mit lieben und wichtigen Worten an unseren Abenden dabei, und auch die Gelegenheiten, sich bei diversen Treffen auszutauschen, werden, soweit es der Terminplan und ihre Gesundheit zulassen, gerne wahrgenommen.

Wir sind sehr dankbar für ihr Dabeisein und wünschen Siegrid noch viele gesunde und glückliche Jahre.

Von Christel Horstmann, BKE-Itzehoe

Unterstütze deine Gruppe digital ...

In den letzten Jahren haben die digitale Kommunikation und die Nutzung sozialer Medien (Social Media) stark an Popularität gewonnen. Sie werden in der heutigen Zeit immer mehr zu unverzichtbaren Instrumenten. Auch für unser BKE, da sie Kontinuität, Flexibilität und Komfort bieten. Folge uns mit deiner Gruppe auf unseren digitalen BKE-Kanälen, komme mit auf Entdeckungstour und lasse dich durch Tipps und gute Beispiele für digitales Engagement begeistern.

FOLGE UNS!

Facebook

Link zur Webseite und QR-Code zum Scannen:

<https://www.facebook.com/BKE-Suchtselbsthilfe/>



Instagram

Link zur Webseite und QR-Code zum Scannen:

https://www.instagram.com/bke_suchtselbsthilfe/



WhatsApp

Link zur Webseite und QR-Code zum Scannen:

<https://whatsapp.com/channel/0029VaDyfWaBIHpelyyied00>



YouTube

Link zur Webseite und QR-Code zum Scannen:

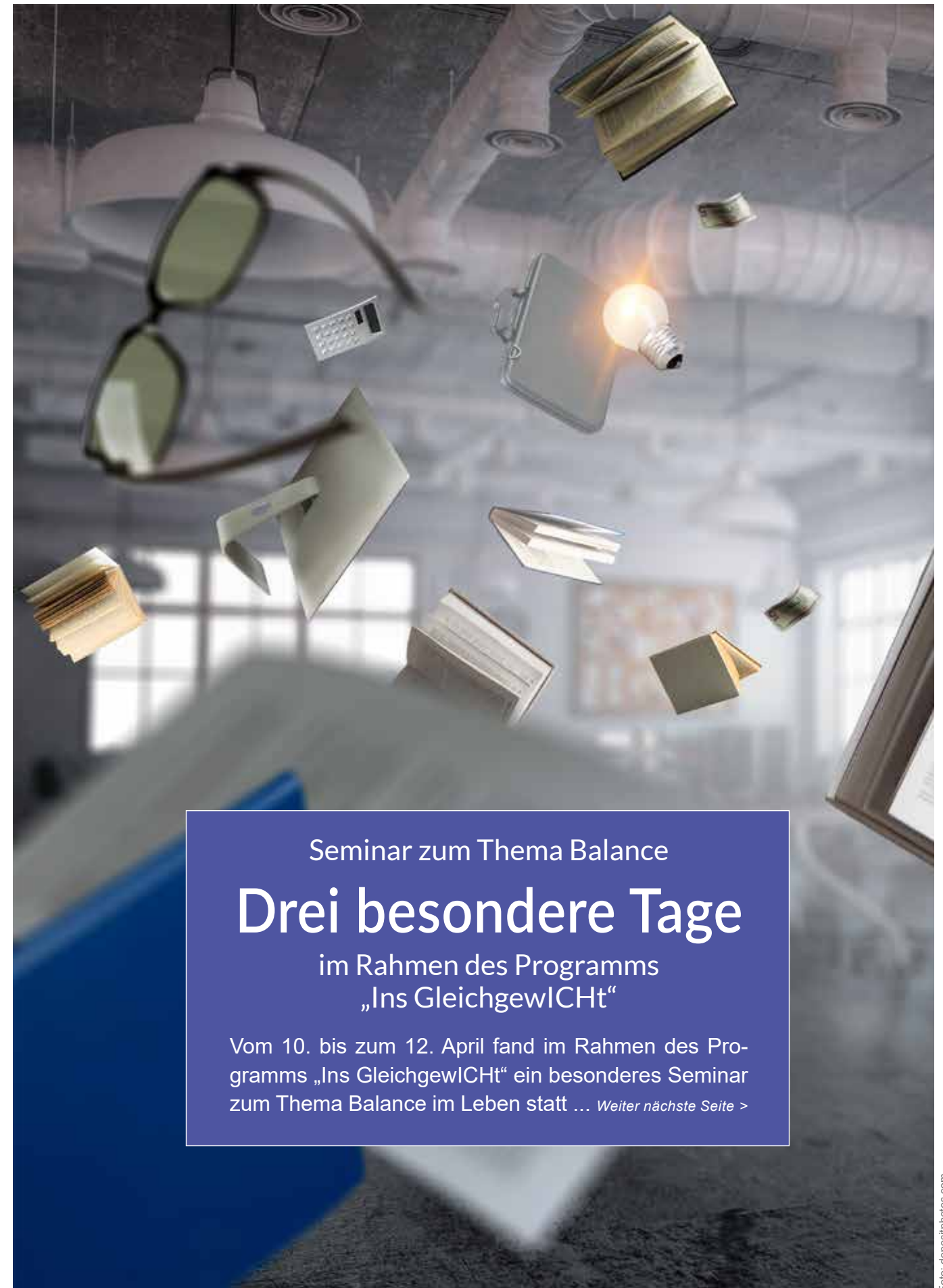
<https://www.youtube.com/channel/UCtH5Np558G8Xba-ZVvoCowg>



Google

Link zur Webseite und QR-Code zum Scannen:

https://g.page/r/CQr4OIJb_JO3EAI/review



Seminar zum Thema Balance

Drei besondere Tage

im Rahmen des Programms „Ins GleichgewICht“

Vom 10. bis zum 12. April fand im Rahmen des Programms „Ins GleichgewICht“ ein besonderes Seminar zum Thema Balance im Leben statt ... [Weiter nächste Seite >](#)



Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Seminar zum Thema Balance

Fortsetzung von Seite 37

Seminar zum Thema Balance Drei besondere Tage im Rahmen des Programms „Ins Gleichgewicht“

Diese drei Tage wurden zu einer wertvollen Zeit des Austauschs, des Lernens und des gemeinsamen Wachstums.

Das Seminar wurde von Kateryna Matvyeyeva, Suchtreferentin beim BKE, geleitet. In einer warmen und vertrauensvollen Atmosphäre führte sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch ein abwechslungsreiches Programm, in dem sich theoretische Impulse und praktische Übungen in einer sehr harmonischen Balance ergänzten.

Die Gruppe verbrachte diese Tage an einem wunderschönen Ort in der Natur. Schon der Rahmen selbst schuf eine Atmosphäre von Ruhe, Offenheit und Verbundenheit. Von Anfang an war spürbar, dass hier ein Raum entsteht, in dem Menschen sich begegnen können – ehrlich, aufmerksam und mit gegenseitigem Respekt.

Während des Seminars beschäftigten wir uns mit der Frage, was Balance im Leben eigentlich bedeutet und wie wir sie im Alltag bewusster gestalten können. Dabei ging es nicht nur um Theorie, sondern vor allem um persönliche Erfahrungen und praktische Wege, mit denen jeder Mensch wieder mehr Gleichgewicht in sein Leben bringen kann.

Ein wichtiger Teil des Seminars waren verschiedene Übungen zur Selbstwahrnehmung. Die Teilnehmer konnten ihre eigenen Lebensbereiche betrachten – Körper, Beziehungen, Aktivität und innere Welt – und reflektieren, wo vielleicht ein Ungleichgewicht entstanden ist und wo neue Kraft entstehen kann.

Besonders berührend waren auch die Meditationen und Reflexionsübungen, in denen wir uns mit unseren inneren Ressourcen, unseren Werten und unseren Möglichkeiten für einen neuen Weg beschäftigt haben.

Diese Momente der Stille halfen vielen Teilnehmern, sich selbst auf eine neue Weise zu begegnen.

Neben den inneren Prozessen gab es auch körperliche Übungen und Aktivitäten, die halfen, Spannung loszulassen und wieder mehr Kontakt zum eigenen Körper zu bekommen. Ein Höhepunkt war unsere gemeinsame Begegnung mit dem Sonnenaufgang, die für viele ein sehr bewegender Moment war. Gemeinsam den neuen Tag zu begrüßen, die frische Luft zu spüren und einfach im Moment zu sein, wurde zu einer besonderen Erfahrung.

Auch eine gemeinsame Wanderung durch den Wald gehörte zu unserem Programm. Diese Zeit in der Natur gab uns die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, miteinander ins Gespräch zu gehen und die Verbindung zwischen Körper, Gedanken und Gefühlen bewusst zu erleben.

Natürlich gab es auch viele Gespräche, Austausch und gemeinsames Lachen. Wir haben zusammen fotografiert, uns Geschichten erzählt und neue Verbindungen geknüpft. Gerade diese Begegnungen machen solche Seminare so besonders.

Viele Teilnehmer nahmen aus diesen Tagen konkrete praktische Werkzeuge mit – kleine Übungen, die helfen



Teilnehmerinnen und Teilnehmer ...

können, im Alltag wieder zu sich selbst zurückzufinden. Einige fanden neue Perspektiven für ihre persönliche Entwicklung, andere entdeckten neue Kraftquellen oder einfach mehr Vertrauen in ihren eigenen Weg.

Am Ende des Seminars wurde deutlich, dass jeder Mensch etwas Wertvolles mitnehmen konnte – eine neue Erkenntnis, eine neue Begegnung oder einen neuen Impuls für das eigene Leben.

Doch vielleicht das Wichtigste, was wir aus diesen Tagen mitgenommen haben, war die Erfahrung, dass der Mensch im Mittelpunkt steht. Dass Begegnung, Offenheit und gegenseitige Unterstützung eine große Kraft haben.

Jedes Mal, wenn wir einander begegnen, entdecken wir etwas Neues im anderen – und gleichzeitig auch etwas Neues in uns selbst.

Gemeinsam wachsen wir.

Gemeinsam lernen wir.

Und gemeinsam gehen wir unseren Weg weiter – einen Weg, der manchmal Herausforderungen bringt, manchmal auch Rückschritte, aber ebenso viele Schritte nach vorne.

Für uns ist es eine große Freude und auch eine große Ehre, Teil der BKE-Gemeinschaft zu sein.

Denn hier erleben wir immer wieder, dass niemand diesen Weg alleine gehen muss.

Von Katja Matvyeyeva, Suchtreferentin BKE Bundesverband

Fort- und Weiterbildung

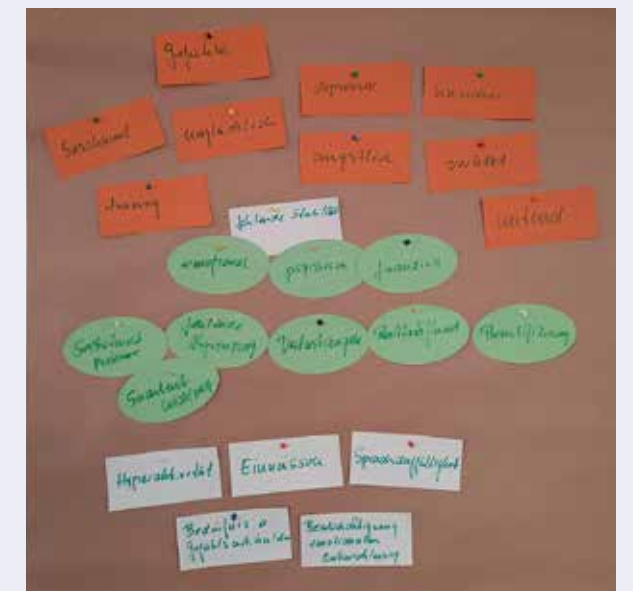
„Arbeit mit Bezugspersonen“

im November 2025

Die Folgen einer Suchterkrankung erreichen immer auch das familiäre, partnerschaftliche und soziale Umfeld des Betroffenen. Über das Tabu-Thema und seine Auswirkungen darf in der Regel nicht gesprochen werden. Kinder sind besonders betroffen, weil sie spüren, dass etwas nicht in Ordnung ist, dies vom Umfeld aber nicht gespiegelt wird. Der/die Erkrankte ist zwar teils präsent aber irgendwie nicht erreichbar oder „komisch“. Das Schweigen und die schräge Wahrnehmung belasten alle. Die Folgen sind vielschichtig: Selbstzweifel, Angst, Scham, vertauschte Rollen – um nur einige zu nennen.

Oft kommen Betroffene und auch die Angehörigen selbst aus Sucht belasteten Familien und die abhängigen bzw. co-abhängigen Verhaltensmuster setzen sich fort. Diese sitzen tief und lassen sich nicht „einfach“ ablegen.

Wir haben beleuchtet, wie Angehörige bzw. Bezugspersonen sich selbst wieder mehr in den Blick nehmen, fürsorglich ihr eigenes Leben ordnen und gleichzeitig den Betroffenen verständnisvoll und unterstützend begleiten können.



Unser Fazit:

Es kann jeden treffen. Bezugspersonen sind auch Freunde, Nachbarn, Chef, Mitarbeiter, Sportkollegen, Lehrer oder die Kassiererin im Supermarkt etc., die uns auffallen.

Hinschauen und die Auseinandersetzung mit der Thematik lohnen sich für ein unabhängiges, freies und selbstbestimmtes Leben!

Von Seminarteilnehmer aus der Angehörigengruppe Kiel

Persönlicher Erlebnisbericht

Basiswissen Angehörige

Am 20.02.2026 war es endlich wieder so weit: Das Seminar „Basiswissen Angehörige“ begann. Schon bei der Anreise hatte ich das Gefühl, dass dieses Wochenende etwas Besonderes werden würde. Als wir abends gemeinsam beim Essen zusammensaßen, entstand sofort eine herzliche und offene Atmosphäre. Es fühlte sich nicht an wie ein gewöhnliches Seminar, sondern eher wie ein Treffen von Menschen, die sich gegenseitig verstehen, weil sie ähnliche Erfahrungen und Gefühle mitbringen.

Schon an diesem ersten Abend wurde mir bewusst, wie wichtig die Arbeit mit Angehörigen von suchtkranken Menschen ist. Hinter jeder Suchterkrankung stehen oft Familien, Partner, Kinder oder Freunde, die mitleiden, mit hoffen und manchmal auch mit ihrer Kraft am Ende sind. Genau deshalb ist es so wertvoll, dass es solche Seminare gibt – Orte, an denen Verständnis, Wissen und Menschlichkeit zusammenkommen.

Im Gruppenraum bekamen wir erste Informationen über die Themen des Wochenendes. Gemeinsam sammelten wir Argumente für gemischte Gruppen, die wir am nächsten Tag in einer Podiumsdiskussion besprechen wollten. Dabei merkte ich schnell, wie unterschiedlich Menschen denken und empfinden – und gleichzeitig, wie bereichernd dieser Austausch sein kann.

Am nächsten Morgen starteten wir nach dem Frühstück mit der Podiumsdiskussion. Jeder durfte offen seine Meinung sagen. Ich fand es schön zu erleben, dass niemand bewertet wurde und jeder ernst genommen wurde. Obwohl wir unterschiedliche Ansichten hatten, fanden wir am Ende doch schnell einen gemeinsamen Nenner. Dieses respektvolle Miteinander hat mich sehr beeindruckt.

Nach einer kleinen Kaffeepause wurde es persönlicher. Wir beschäftigten uns mit unseren eigenen Persönlichkeiten und Rollen innerhalb einer Gruppe. Dabei musste ich mich selbst auch einmal aus einem anderen Blickwinkel betrachten. Es war spannend zu sehen, wer automatisch die Führung übernahm, wer kreative Ideen hatte oder wer eher ruhig beobachtete. Gleichzeitig hatten wir unglaublich viel Spaß zusammen. Es wurde viel gelacht und genau dieses Lachen tat gut, weil es zeigte, dass trotz ernster Themen auch Leichtigkeit ihren Platz haben darf.



Besonders interessant fand ich den Abschnitt über Gruppendynamik. Gemeinsam sammelten wir typische Rollen, die es in Gruppen gibt – den Besserwisser, den Clown, den Mitläufer und viele andere. Durch die Präsentation wurde mir klar, wie wichtig Verständnis und Aufmerksamkeit in einer Gruppe sind. Oft steckt hinter einem bestimmten Verhalten viel mehr, als man auf den ersten Blick erkennt.

Sehr bewegend waren für mich die Rollenspiele und Gespräche über schwierige Situationen in den Gruppenstunden.

Sehr bewegend waren für mich die Rollenspiele und Gespräche über schwierige Situationen in Gruppenstunden. Viele Situationen kamen mir bekannt vor, weil sie den Alltag von Angehörigen widerspiegeln: Hilflosigkeit, Überforderung, Angst oder Konflikte. Durch den Austausch in der Gruppe entstanden viele wertvolle Gedanken und Lösungsansätze. Die beiden Dozenten erklärten uns die neun Eskalationsstufen und wie wich-

tig es ist, Konflikte frühzeitig zu erkennen. Ich nahm daraus mit, wie bedeutend Ruhe, Verständnis und klare Grenzen im Umgang mit belastenden Situationen sind.

Nach einer kurzen Pause sprachen wir darüber, welche Eigenschaften ein guter Gruppenbegleiter mitbringen sollte. Diese Einheit hat mich besonders nachdenklich gemacht. Jeder von uns konnte überlegen, wo die eigenen Stärken liegen und wo man sich noch weiterentwickeln kann. Mir wurde bewusst, dass gute Begleitung nicht bedeutet, immer die perfekten Antworten zu haben. Viel wichtiger sind echtes Zuhören, Mitgefühl, Ehrlichkeit und die Fähigkeit, Menschen das Gefühl zu geben, nicht allein zu sein.

Am Sonntag lernten wir die kollegiale Beratung kennen. Das Besondere daran war, dass wir mit echten Fällen arbeiteten, die uns persönlich oder aus unserer Gruppenarbeit beschäftigten. Dadurch entstand ein sehr ehrlicher und intensiver Austausch. Ich habe in diesen Momenten gespürt, wie gut es tut, offen sprechen zu können und verstanden zu werden. Oft reicht schon das Gefühl, dass jemand zuhört und mitfühlt, um wieder neue Kraft zu finden.

Leider ging das Wochenende viel zu schnell vorbei und wir mussten uns verabschieden. Trotzdem nahm ich viele Gedanken, Gefühle und neue Erkenntnisse mit nach Hause.

Wie immer vergingen die nächsten Monate viel zu schnell, bis wir uns erneut trafen. Dieses Mal beschäftigten wir uns mit Netzwerken und Hilfsmöglichkeiten.

Dabei wurde deutlich, wie wichtig ein funktionierender Schutzschirm für Angehörige ist. Viele Menschen versuchen jahrelang, alles alleine zu schaffen, bis sie irgendwann selbst nicht mehr können. Umso wichtiger ist es zu wissen, dass es Unterstützung gibt und niemand diesen Weg alleine gehen muss.

Besonders das Thema Selbstfürsorge hat mich tief berührt. Angehörige vergessen oft ihre eigenen Bedürfnisse, weil sich alles nur noch um die Suchterkrankung dreht. Man funktioniert nur noch, sorgt sich ständig und verliert sich selbst dabei immer mehr. Deshalb war es für mich eine wichtige Erkenntnis, dass Selbstfürsorge nichts Egoistisches ist, sondern notwendig, um langfristig Kraft zu behalten.

Am Samstag starteten wir voller Energie mit einer weiteren kollektiven Beratung. Danach lernten wir die Arbeit vom Wendepunkt kennen. Die vorgestellten Videos haben mich sehr bewegt. Sie machten deutlich, wie wertvoll diese Arbeit für Angehörige und Betroffene ist. Gerade in der heutigen Zeit ist es nicht selbstverständlich, Menschen zu finden, die sich mit so viel Herz engagieren und anderen Halt geben möchten.

Anschließend arbeiteten wir weiter an unserem psychosozialen Adressbuch. Dabei wurde mir noch einmal bewusst, wie wichtig gute Informationen und Anlaufstellen für Angehörige sind. Oft wissen Menschen gar nicht, wohin sie sich wenden können oder dass es überhaupt Hilfe gibt.

Zum Abschluss sprachen wir über das Thema Abgrenzung. Auch dieses Thema war für mich sehr wichtig. Wenn man helfen möchte, neigt man schnell dazu, über die eigenen Grenzen hinauszugehen. Doch wir lernten, dass wir nicht alles alleine tragen müssen und manche Situationen professionelle Unterstützung brauchen. Diese Erkenntnis empfand ich als sehr entlastend.

Als wir am Ende unsere Teilnahmebescheinigungen bekamen, war ich stolz und gleichzeitig auch ein wenig emotional. Dieses Seminar war für mich viel mehr als nur Weiterbildung. Es war eine Zeit voller ehrlicher Begegnungen, neuer Erkenntnisse und wertvoller Erfahrungen. Vor allem aber hat es mir gezeigt, wie unglaublich wichtig die Arbeit für Angehörige von suchtkranken Menschen ist.

Angehörige kämpfen oft still im Hintergrund. Sie tragen Sorgen, Ängste und Schuldgefühle mit sich und fühlen sich dabei häufig allein. Genau deshalb brauchen sie Menschen, die zuhören, Mut machen und Verständnis zeigen. Dieses Seminar hat mir nicht nur Wissen vermittelt, sondern vor allem Hoffnung, Gemeinschaft und das Gefühl, dass niemand diesen schweren Weg alleine gehen muss.

Von Heike Caspers, Fachbereichsbeauftragte Angehörige im BKE-Wendepunkt



Zum Abschluss noch ein Foto aller Seminar-Teilnehmerinnen und -Teilnehmer.

Basiswissen Sucht 2025/2026

Ein bunter Abschluss

Nach acht Seminarwochenenden ist es geschafft: 29 Engagierte dürfen sich nun „Ehrenamtliche Suchtkrankenhelferinnen und -helfer“ nennen.

Wir freuen uns sehr, dass die Gruppe auch in diesem Jahr aus Teilnehmenden mehrerer Verbände bestand (BKE, Return, Kreuzbund, Sober, Frauen für ein sucht-freies Leben) und zudem drei Gruppenleitungen der Online-Gruppen von mog geschult wurden.

Vom Start im Januar 2025 bis zum Abschluss im März 2026 haben unsere Teilnehmenden viel gelernt:

Motivierende Gesprächsführung wurde auf konkrete Suchtverläufe angewandt, für herausfordernde Praxisfälle entwickelten die Teilnehmenden mithilfe der kollegialen Beratung konkrete Lösungsideen. Dass wir alle gar nicht mal so unterschiedlich sind, war sowohl Ergebnis des Austauschs über verschiedene (?) Suchtformen als auch mit unseren Gästen aus dem Fachbereich Wendepunkt und den Beratungsstellen. Als die Teilnehmenden sogar eine Reise zum Mond und zurück meisterten (auch wenn sie dafür keine 2,3 Millionen Kilometer zurücklegen mussten, wie zuletzt die Artemis II 😊), war alles klar: Diese Truppe kann was!

Für uns als Referentinnen immer wieder besonders ist die Offenheit unserer Teilnehmenden, ihre eigenen Geschichten zu erzählen und Erfahrungen einzubringen. So werden aus theoretischen Modellen Praxis und aus Übungen im Kurs konkrete Grundlagen für die Arbeit in der Suchtselbsthilfe.

Erstmals in der BWS-Geschichte absolvierte die Gruppe am Samstag des letzten Wochenendes eine Abschlussprüfung. Anfänglich sorgen-

volle Gesichter wandelten sich schnell in vorfreudige, aus Fragezeichen zur Aufgabenstellung wurde in Kürze Tatendrang. Fünf selbst gestaltete Lernstationen luden zum Ausprobieren, Verweilen und Vertiefen ein.

Am Abend folgte der feierliche Abschluss dieser Ausbildungsreihe. Bernd Wiemeler, stellvertretender Vorsitzender des BKE NRW, überreichte die ersehnten Zertifikate an die glücklichen Teilnehmenden. Es schloss sich ein bunter Abend samt Musik aus allen Genres, wackeligen Architekturprojekten und hektischen Reisen an. Mit den Werwölfen von Düsterwald kam auch der Gruselfaktor nicht zu kurz. Vor allem aber hatten wir eins: Spaß! 😊

Im Namen des Referentinnenteams (Beate Sievertsen, Natalie Vanneste, Sabine Wahlen und Sarah Dregger) bedanke ich mich ganz herzlich bei euch, liebe Gruppe, für die schöne Zeit.

Wir wünschen euch alles Gute für euren weiteren Weg und freuen uns auf ein Wiedersehen!

Von Sarah Dregger, Sozialmanagerin M. A. LV NRW

Intuitives Malen beim Bergkamener Tag im März 2026

Linien, Farben, Emotionen

Manchmal fehlen Worte für das, was in uns vorgeht. Genau hier setzte der Bergkamener Tag zum Thema „Intuitives Malen“ an und bot rund 33 Teilnehmenden – Angehörigen, Betroffenen sowie Engagierten aus dem BKE – einen geschützten Raum, um sich auf neue Weise mit ihren Gefühlen auseinanderzusetzen.

Die Stimmung vor Ort war von Beginn an offen, wertschätzend und lebendig. Nach einem kurzen Einstieg in die Methode konnten die Teilnehmenden selbst aktiv

werden. Das intuitive Malen wurde von allen als bereichernd und überraschend intensiv erlebt. Es entstanden nicht nur kreative und ausdrucksstarke Bilder, sondern auch zahlreiche Gespräche, die von Vertrauen und gegenseitigem Verständnis geprägt waren.

Auch die Präsentation der entstandenen Werke war ein bewegender Moment: Hinter jedem Bild verbarg sich eine persönliche Geschichte, die berührte und zum Nachdenken anregte.

Das Malen wurde von vielen als hilfreiche Möglichkeit beschrieben, Abstand vom Alltag zu gewinnen und gleichzeitig einen neuen Zugang zu den eigenen Emotionen zu finden. Die Teilnehmenden zeigten sich berührt, gefesselt und durchweg positiv überrascht von dem Prozess. Für einige eröffnete sich damit eine neue Form der Auseinandersetzung, die sie auch künftig nutzen möchten.

Ich selbst durfte den Tag in meiner Rolle als hauptamtliche pädagogische Mitarbeiterin begleiten und habe die Offenheit, das Vertrauen und den wertschätzenden Austausch als besonders bereichernd erlebt. Mein Dank gilt allen Teilnehmenden, die diesen Tag durch ihre Beiträge, ihre Geschichten und ihr Engagement zu etwas ganz Besonderem gemacht haben.

Von Nicole Bosse, Bildungsreferentin LV NRW



Gruppenübergreifendes Tagesseminar bei den Angehörigen

Wie gehe ich mit Kritik um

Die Idee, ein Seminartag zum Thema „Wie gehe ich mit Kritik um“ auf die Beine zu stellen, dafür die Einladung zu verfassen, war für uns mit Leichtigkeit erfüllt. Als Referentin konnten wir Beate Sievertsen für uns gewinnen.

Getroffen haben wir uns an einem Samstag um 9:30 Uhr in der stadtmision.mensch in Kiel und gestartet mit kleinen Köstlichkeiten in die erste Gesprächsrunde.

Die Gruppenregeln und Erwartungen an den Tag wurden noch kurz besprochen und dann ging es los. Mit verschiedenen Aufgaben und einem regen Austausch brachten wir uns dem Thema „Kritik“ näher. Jede/r konnte für sich ein „Werkzeug“ einstecken, um eigene Strategien zu entwickeln.

Die Zeit flog an uns vorbei und wir waren uns einig, ein Folgeseminar ist unerlässlich.

Von Monika und Conny, Angehörigengruppe III Kiel

Buchempfehlung:
HERMANN! Vom klugen Umgang mit dem inneren Kritiker (Tom Diesbrock)
ISBN/EAN: 978-3-8436-0407-9



Zufrieden werden, Ängste und Unsicherheiten überwinden

Wochenendseminar des
LV Niedersachsen in Hustedt
vom 24. bis 26.04.2026

Das Seminar fand unter der Leitung von Carola Ahrens-Lück statt, die mit ihrer einfühlsamen und kompetenten Art wesentlich zum Gelingen beigetragen hat. Die zur Verfügung gestellten Arbeitsmaterialien waren sehr hilfreich bei der Bewältigung dieses Themas. Ein herzlicher Dank gilt Claudia Bartz für ihre hervorragende Organisation, die einen reibungslosen Ablauf ermöglicht hat.

Zu Beginn des Seminars stand eine Ankommensrunde unter dem Motto „Vom Ich zum Du zum Wir“. In dieser Phase hatten wir die Möglichkeit, uns zunächst selbst wahrzunehmen, anschließend in den Austausch mit anderen zu gehen und schließlich ein Gefühl für die Gemeinschaft zu entwickeln. Diese Übung schuf eine offene und vertrauensvolle Atmosphäre, die den weiteren Verlauf unseres Seminars positiv prägte.



Das Seminar fand unter der Leitung von Carola Ahrens-Lück statt.



Teilnehmerinnen und Teilnehmer
des Seminars in Hustedt.

Im weiteren Verlauf des Seminars wurden wir dazu angeregt, sich mit unseren eigenen Ängsten auseinanderzusetzen. In Gruppenübungen und Reflexionsphasen wurde deutlich, dass Unsicherheiten oft aus negativen Erfahrungen, gesellschaftlicher Druck oder zu hohe Erwartungen an sich selbst entstehen. Ein weiterer Schwerpunkt lag auf Strategien zum Umgang mit diesen Gefühlen, Carola stellte verschiedenen Methoden vor, darunter Achtsamkeitsübungen, positives Denken und das bewusste Hinterfragen negativer Gedankenmuster. Besonders hilfreich war die Erkenntnis, dass Ängste nicht vollständig verschwinden müssen, sondern dass ein konstruktiver Umgang mit ihnen bereits zu mehr innerer Ruhe führen kann.

Am Ende des Seminars wurde deutlich, dass der Weg zur Zufriedenheit ein individueller Prozess ist, der Zeit und Geduld erfordert. Die Teilnehmenden nahmen verschiedene Impulse mit, um im Alltag bewusster mit sich selbst umzugehen und ihre Ängste nicht als Hindernis, sondern als Teil ihrer persönlichen Entwicklung zu sehen. Insgesamt bot das Seminar wertvolle Denkanstöße und praktische Ansätze, um langfristig mehr Zufriedenheit im Leben zu erreichen.

Ein besonderer Moment war der Abschied von Carola, da dies das letzte Seminar beim BKE war, dass sie mit uns durchgeführt hat. Der Abschied fiel entsprechend emotional aus. Gleichzeitig überwog die Dankbarkeit für die gemeinsame Zeit und die Erkenntnisse, die Sie uns auf unseren Weg mitgegeben hat. Wir überreichten Carola ein Abschiedsgeschenk und eine Collage mit Fotos von den Teilnehmenden.

Danke an alle Teilnehmer. Durch eure Offenheit, euer Vertrauen und eure Bereitschaft, sich auf persönliche Prozesse einzulassen, wurde das Seminar zu einem lebendigen, vertrauensvollen und inspirierenden Raum, in dem persönliches Wachstum und echte Begegnung möglich waren.

Von Gabi Brandenburg, Schriftführerin LV NDS

IMPULSSEMINAR

vom 20. – 22.03.2026 in Münster

In der sehr guten, hellen und freundlich ausgestatteten Johanniter-Akademie in Münster hieß uns eine gut aufgelegte Natalie Vaneste herzlich willkommen zum BKE-Impulsseminar. Begleitend unterstützte sie ein ebenfalls gut aufgelegter Uwe Rudnik.

Von Freitagabend bis Sonntagmittag wurden u. a. folgende Themen erarbeitet: Aktives Zuhören, Ich-Botschaften, Offene Fragen, Wertschätzung, Grenzen setzen.

Hierzu ergaben sich dann Unterthemen, zum Beispiel:

- „Die Geschichte eines Teilnehmers belastet Dich persönlich sehr.“
- „Ein Teilnehmer bittet Dich regelmäßig um persönliche Beratung zu seinen Problemen.“

Diese Themenfelder erarbeiteten wir in kleinen Gruppen, stellten die Ergebnisse anschließend im großen Plenum vor und diskutierten diese anschließend auch noch einmal gemeinsam.

Aufgabenstellung: „Ein Teilnehmer ruft Dich mehrmals pro Woche an und wünscht sich lange Gespräche.“

Ergebnis (zusammengefasst): „Danke für Dein Vertrauen, es würde mich freuen, wenn Du Dich der Gruppe öffnest, da vielleicht dort ein größerer Erfahrungsschatz vorhanden ist.“

Aber nicht nur die „geistigen“ Übungen waren eine Bereicherung für jeden Teilnehmenden. Natalie zeigte und demonstrierte uns sehr ausführlich, wie wir Konflikte durch eine gewaltfreie Kommunikation lösen können und einige von uns probierten diese Strategie in der großen Runde auch aus. Hat Überwindung gekostet, war aber sehr lehr- und hilfreich.

- **Punkt 1:** Wahrnehmung (was beobachte ich? – Beobachtung schildern)
Beispiel: – „Ich sehe, dass ... Mir ist aufgefallen, dass ... Ich nehme wahr, dass ...“
- **Punkt 2:** Gefühl (was fühle ich? – Gefühl ausdrücken)
Beispiel: Ich fühle mich damit... Die Situation löst in mir aus, dass ...
- **Punkt 3:** Bedürfnis (was brauche ich? – Bedürfnis formulieren)
Beispiel: Ich möchte gerne ... Mir ist wichtig, dass ... Ich brauche. Mir fehlt ...
- **Punkt 4:** Bitte (ich formuliere eine Bitte)
Beispiel: Ich wünsche mir ... Könntest du bitte ... Was hältst du davon, wenn ...

Auf YouTube könnt ihr zu den Vier Schritten der gewaltfreien Kommunikation auch anschauliche Videos sehen. Noch interessanter ist es natürlich, ihr nehmt beim nächsten Mal persönlich an einem Seminar teil und lasst euch inspirieren.

Und wie das immer so ist auf diesen wunderbaren BKE-Seminaren:

Die Gespräche, die während der leckeren Mahlzeiten und in den Pausen stattfanden, sind unbeschreiblich und tun einfach nur gut. Zu lachen und zum Schmunzeln hatten wir auch jede Menge.

Das „Eselspiel“, welches Antje und Günter mitbrachten, war super und – nur für Insider – keine haarige Angelegenheit mehr 😊 Danke an alle für dieses gelungene und nachhaltig wirkende Wochenende.

Von Renate Herrmann, BKE Marl



Die Gespräche, die während der Mahlzeiten und in den Pausen stattfanden, sind unbeschreiblich und tun einfach nur gut.

MOG-Gruppe Alkohol

Das Thema war „Die Bedeutung von Freundschaft“ des Tagesseminars am 07.03.2026 im Gemeindehaus der Apostelkirche in Gelsenkirchen-Buer. Eingeladen hatte die Männergruppe des BKE-Ortsvereins Gelsenkirchen. 22 Männer waren gekommen, darunter auch Bernd Wiemeler und Achim Liebl vom Landesvorstand BKE-NRW.

Die Einführung in das Thema übernahm Heinz Hoven. Seine Frage an den Tag und die Teilnehmer lautete: Was ist Freundschaft? Als Leitplanken für die Diskussion gab er mit auf den Weg, dass Freundschaft durch gemeinsame Aktivität begründet und erhalten würde und das speziell in Männerfreundschaften Emotionalität nicht im Vordergrund stünde. Gefühle würden eher in Beziehung mit Frauen eine Rolle spielen. Eine Partnerin wäre, so Heinz, kein Freund. Männerfreundschaften würden sich eher über Zuverlässigkeit und Hilfsbereitschaft definieren. Mit diesen Worten war die Diskussion eröffnet. Bei Kaffee, Kaltgetränken und Schnitten

müsse, gewachsen aus sich heraus existiere und schon fast so etwas wie eine moralische Verpflichtung würde.

Wieder einig war man sich darüber, dass Freundschaften gepflegt werden müssten. Diese Pflege sei sehr zeitaufwendig und das wäre einer der Gründe, warum „Mann“ nicht allzu viele Freunde haben könne.

Diskutiert wurde noch die Abgrenzung von Freundschaft zur Institution der Ehe. Freunde gingen nicht miteinander zum Standesamt. Daher ergäben sich für Freunde keine klassischen Fürsorgepflichten. Nichtsdestotrotz wären Freundschaften tragfähig, ein Teilnehmer sprach von „Stahlbeton“.

Natürlich musste in diesem Gesprächskreis das Thema Sucht angesprochen werden. Einhellig war man der Meinung, dass echte Freundschaft nur möglich wäre, wenn keine Suchtmittel konsumiert würden. Viele Teilnehmer berichteten von der Erfahrung, dass mit dem Wechsel in die Abstinenz auch ein Wechsel des Freundeskreises stattgefunden hätte. Oft würde nach der Abstinenzentscheidung die Selbsthilfegruppe an die Stelle von Freundschaften treten. Die Gruppe sei der Ort, in dem man zwanglos auch über Dinge sprechen könne, die schambesetzt seien.

Die Bedeutung von Freundschaft



Große Runde im Gemeindesaal ...

wurde über die unterschiedlichsten Aspekte von Freundschaft gesprochen.

Der Begriff „Freundschaft“ müsse sich abgrenzen von dem allgemeinen und inflationären Gebrauch „mit Freunden“, so wie er im Moment modern sei. Es würde eine Vertrautheit suggeriert, die oft gar nicht vorhanden sei.

Bei Freundschaft, so war es in der Runde Konsens, ginge es aber um wirkliches Vertrauen. Ein Teilnehmer fand das dunkle, schöne Bild von der Kellertüre, die er nur seinem Freund öffnen würde, um ihm seine Schattenwelt zu zeigen. Dies erfordere Mut zur Ehrlichkeit. Daher sei es auch schwierig, nach dem Verlust eines Freundes neue freundschaftliche Beziehungen einzugehen. Im Anschluss an ein solches Ereignis hätten sich Teilnehmer als abgeschottet erlebt.

Sprechen Freunde untereinander über ihre Freundschaft? Auf diese Frage kamen aus der Gruppe fast schon gegensätzliche Antworten. Einige Teilnehmer gaben zu Protokoll, Freundschaft auch gegenüber den Freunden so zu benennen. Die meisten der anderen Wortmeldungen gingen aber in die Richtung, dass Freundschaft unausgesprochen bleiben könne, nicht definiert werden

Nach einer Mittagspause mit Gulasch- und Kartoffelsuppe ging es weiter mit dem Thema Lebensabschnitts-„Gefährten“. Dazu gab Heinz Hoven einen Arbeitsbogen aus, in dem jeder Teilnehmer für sich seine Freunde aus Kindheit, Jugend und Erwachsenenalter auflisten. In diese Matrix gehörte unter anderem noch die Frage nach besonderen Eigenschaften der Person, ihrer Vorlieben, der gemeinsamen Aktivitäten und insbesondere nach eventuellem gemeinsamem Drogenkonsum. Es ergab sich auf einem DIN-A4-Blatt eine Darstellung von Veränderungen und Brüchen im Leben. Die Teilnehmer arbeiteten so heraus, dass Freundschaft nicht etwas „Ewiges“ ist, sondern durchaus wandelbar, und sich auch durch eigene Entscheidungen, Stichwort Abstinenz, ändern kann.

Zum Abschluss der Veranstaltung ging es nochmals um das Wesentliche der Selbsthilfegruppe. Hier lernen Männer miteinander zu reden.

Alle Teilnehmer empfanden den Tag in Gelsenkirchen als bereichernd und lobten die gute Vorbereitung und die guten Ergebnisse der anregenden Diskussionen.

Von Frank Fritzges, MOG-Gruppe Alkohol



Foto: depositphotos.com



Für Sichtbarkeit des BKE und – von mir

Ehrenamtsmesse am 07.03.2026 in Rendsburg

Als ich die Einladung von der VHS und Der Brücke zur Ehrenamtsmesse im Kreis Rendsburg-Eckernförde erhielt, habe ich spontan zugesagt ... Weiter nächste Seite >

Für Sichtbarkeit des BKE – von mir Ehrenamtsmesse in Rendsburg

Für mich ist es selbstverständlich, dass wir als BKE dort vertreten sind: Die Messe bietet Raum, unsere Arbeit sichtbar zu machen, neue Ehrenamtliche zu gewinnen und zu zeigen, dass Selbsthilfe ein wichtiger Teil der Vereinskultur im Kreis ist.

Wochen später, beim Planen meines Standes, wurde mir bewusst, wie viel Aufregung in mir steckt. Mein Selbstwert flüsterte: „Du kannst das doch einfach absagen.“ Aber genau deshalb wollte ich hingehen. Ich wollte sichtbar sein – für die Selbsthilfe, für die Gruppen und auch für mich selbst.

Beim Aufbau im Hohen Arsenal spürte ich sofort ein Gefühl von Zugehörigkeit. Teil einer Gemeinschaft zu sein, gibt mir Energie. Mein Stand war schnell eingerichtet, und ich merkte: Mehr Vorbereitung brauche ich nicht. Ich kenne das Thema, und Aufrichtigkeit ist meine stärkste Ressource.

Die Messe war gut besucht. Viele Angehörige kamen mit mir ins Gespräch, erzählten von ihren Sorgen und suchten Orientierung. Ich habe zugehört, nachgefragt und bei Bedarf Kontakte zu unseren Gruppen weitergegeben. Andere wollten wissen, wie sie sich beim BKE engagieren können. Auch Kolleg*innen aus anderen Bereichen – etwa der Obdachlosenhilfe – suchten Austausch über Herausforderungen im Hilfesystem.



Roy auf Ehrenamtsmesse in Rendsburg im Hohen Arsenal.

Es waren viele warme Begegnungen, berührende Geschichten und wertvolle Kontakte für unser Netzwerk.

Meine Herzklopfen waren nur vor Beginn da. Und ja – die Erbsensuppe, deren Duft schon ab halb acht Uhr morgens durchs Arsenal zog, habe ich mir mittags natürlich auch gegönnt.

Für mich war die Messe ein starkes Zeichen: Wir gehören dazu. Und wir werden gesehen. Und vor allem habe ich gespürt, dass ich mich nicht mehr zurückhalten muss.

Von Roy, Regionalsprecher Rendsburg-Eckernförde LV SH



Ortsverband BKE Dorsten

Autorenlesung Hermann Wenning

Am Donnerstag, 26.02.2026, war es wieder so weit: Der Autor, Hermann Wenning kam wieder zu einer öffentlichen Autorenlesung in das Gemeindehaus in Dorsten. Vor vier Jahren war er schon mal hier. Dies hat schon damals viel Anklang gefunden.

Die Lesung war eine Kombination aus Episoden aus seinen Büchern mit vielen zwischendurch erklärenden, frei erzählten Berichten. Hier ging es um seine Vergangenheit, aber auch um die aktuellen Aktivitäten, Lesungen, Präventionsarbeit z. B. in Schulen etc. Auch die zum Abschluss mögliche Gelegenheit, Fragen zu stellen, wurde zahlreich in Anspruch genommen.

Hermann Wenning berichtete offen und authentisch über seinen Weg aus der Alkoholsucht.

Dies erfolgte nicht aufdringlich oder vorwurfsvoll. Seine Geschichte macht Mut und zeigt, dass eine Veränderung – auch nach einem steinigen Weg – möglich ist.

Es war ein spannender und auch ergreifender Abend, der sicher so manchen Zuhörer noch lange beschäftigt hat.

Zum Abschied sagte Hermann Wenning: „Bis in 4 Jahren“. Wir würden uns freuen.

Von Sigrid Fromm, OV BKE Dorsten

Ortsverein Hannover

Traditionelles Grünkohlessen vom Ortsverein Hannover



Am 23. 11. 2025, ab 12:00 Uhr, fand unser traditionelles Grünkohlessen vom Ortsverein Hannover im Trocadero statt. Die Vorsitzende, Angelika Nolte, begrüßte die Anwesenden Teilnehmer herzlich und eröffnete damit offiziell das Grünkohlessen unseres Vereins.

Mit ein paar lockeren Worten stimmte sie alle auf das gesellige Beisammensein ein. Es gibt kein besseres Mittel gegen kalte Tage als ein warmer Teller Grünkohl. In manchen Regionen nennt man Grünkohl einen „Vitaminspender“ andere nennen ihn auch „Wintergold“. Wir dagegen wissen, es ist Seelenfutter. Es ist ein Ritual, ein Stück Tradition und ein Anlass, für einen Moment den Alltag draußen zu lassen.

Zahlreiche Mitglieder, Angehörige und Interessierte folgten der Einladung und kamen in geselliger Runde zusammen, um gemeinsam einen schönen Nachmittag zu verbringen. In gemütliche Atmosphäre wurde der klassische Grünkohl mit den dazugehörigen Beilagen serviert. Es konnte auch ein Gericht À la carte gewählt werden. Das Essen fand großen Anklang und sorgte für zufriedene Gesichter bei den Teilnehmenden. Neben dem kulinarischen Genuss stand vor allem das gesellige Beisammensein im Mittelpunkt. Es bot sich reichlich Gelegenheit für Gespräche, Austausch und gemeinsames Lachen.

Der Nachmittag verlief in entspannte Stimmung und trug einmal mehr zur Stärkung der Gemeinschaft innerhalb des Vereins bei. Solche Veranstaltungen sind ein wichtiger Bestandteil unseres Vereinslebens und werden von den Mitgliedern sehr geschätzt.

Das Grünkohlessen war ein rundum gelungener Nachmittag und wird sicherlich auch wieder einen festen Platz im Veranstaltungskalender haben.

Und so endete unser Grünkohlessen wieder einmal mit vollen Bäuchen, fröhlichem Gelächter und der ein oder anderen Kalorienzahl, die wir lieber nicht nachgezählt haben. Wer dachte, Grünkohl sei nur ein langweiliges Wintergemüse, wurde einer Besseren belehrt: Es kann Freundschaften stärken, Lachmuskeln trainieren und erstaunlich viel Senf aufs Hemd bringen. Für alle, die jetzt schon wieder Appetit haben: Haltet euch fest! Die nächste kulinarische Mission ist in Planung. Also markiert euch schon mal den Kalender, bringt Hunger und Humor mit und macht euch bereit für die nächste Runde Schlemmen. Lasst euch das nächste Blätterkraut-Abenteuer nicht entgehen.

Euer Vorstand vom BKE Hannover



In stillem Gedenken

Begrenzt ist das Leben, doch
unendlich ist die Erinnerung.

Weiter nächste Seite

Foto: depositphotos.com

Nachruf Heidemarie Böning

Am 27. Dezember 2025 verstarb unser langjähriges Mitglied Heidemarie Böning

Mit großer Traurigkeit nehmen wir Abschied von unserem langjährigen Gruppenmitglied. Über viele Jahre hinweg war Heidemarie ein fester Bestandteil unserer Gruppe. Mit Offenheit, Ehrlichkeit und großen Engagement hat sie ihre Erfahrungen geteilt und damit vielen von uns Mut gemacht. Sie war stets bereit zuzuhören, Unterstützung zu geben und Hoffnung zu vermitteln – auch in schweren Momenten.

Ihr Weg war geprägt von Stärke, Ausdauer und dem ehrlichen Wunsch nach Veränderung. Durch ihr Präsenz hat Heidemarie unsere Gruppe bereichert und mitgeprägt. Viele von uns verbinden mit ihr wertvolle Gespräche, gemeinsames Lachen, aber auch geteilte Sorgen und gegenseitiger Halt.

Wir sind dankbar für die Zeit, die wir mit ihr verbringen durften. Ihr Platz in unserer Gruppe und in unseren Herzen wird bleiben.

Unser Mitgefühl gilt ihrer Familie, den Angehörigen und allen, der ihr nahestanden.

Heidemarie, wir werden dich in ehrender Erinnerung behalten

Die Mitglieder der BKE-Gruppe Wildeshausen



Nachruf Irmgard Stührk

Wir, die Ortsgruppe Itzehoe des Blauen Kreuzes in der Evangelischen Kirche (BKE), trauern um unsere langjährige Gruppenleiterin, Wegbegleiterin und Freundin Irmgard Stührk, liebevoll „Irmchen“ genannt, die vor Kurzem verstorben ist.

Irmchen hat sich viele Jahre ehrenamtlich mit großer Hingabe für Menschen mit Suchtproblemen und deren Angehörige eingesetzt. Mit ihrem offenen Herzen, ihrer Empathie und ihrem fachlichen Wissen hat sie vielen Betroffenen neuen Mut und Hoffnung gegeben. Als Leiterin unserer Selbsthilfegruppe prägte sie die Gruppenabende in der Itzehoer Kibis und trug entscheidend dazu bei, dass unsere Ortsgruppe ein vielfältiges Angebot entwickeln konnte. Diese Treffen finden weiterhin jeden Freitag um 20 Uhr statt und tragen noch immer Irmchens Geist in sich.

Ihr Engagement reichte weit über die Gruppenstunden hinaus. Sie setzte sich für Suchtprävention im Kreis Steinburg ein und vertrat das Blaue Kreuz in der Öffentlichkeit. Im Netzwerk mit anderen Fachstellen arbeitete sie konstruktiv und verlässlich zusammen.

Mit Irmchen verlieren wir eine außergewöhnliche Frau, die das Anliegen des Blauen Kreuzes mit Leidenschaft und echter Nächstenliebe verkörpert hat. Ihr unermüdliches Wirken als Brücke zwischen Suchtkranken, Angehörigen und Hilfsangeboten war von unschätzbarem Wert für unsere Gemeinschaft.

Wir sind Irmchen von Herzen dankbar für alles, was sie für unsere Gruppe und für viele Betroffene getan hat. Wir werden sie in liebevoller und dankbarer Erinnerung behalten. Unser Mitgefühl gilt ihrer Familie und allen Angehörigen. Möge die Erinnerung an Irmgard „Irmchen“ Stührk uns trösten und Ansporn sein, ihren Einsatz für Menschen in Not fortzuführen.

Von Marian Hansen, BKE-Gruppe Itzehoe

Nachruf Claudia Hemsing

2007 EIN STÜCK DES WEGES 2025

Das Leben gibt, das Leben nimmt.

Er geht einen Weg, den man nicht selbst bestimmt.

Er führt durch Glück und Leid,
es hat alles nur seine Zeit.

Wir trauern um unsere Blaukreuzfreundin Claudia Hemsing. Claudia war über lange Jahre ein sehr aktives Gruppenmitglied und als Schriftführerin tätig.

Darüber hinaus war Claudia bei unseren Vereinsseminaren und im Team der Glaubensgesprächskreise und Glaubensseminaren kreativ.

Die Mitglieder des BKE Gelsenkirchen-Beckhausen



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

 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 Niedersachsen e.V.
Postfach 37 | 49452 Rehden
Tel.: 0170 8078582 | Fax: 05444 9199756
info@bke-nds.de | www.bke-nds.de

 Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Landesverband Baden-Württemberg e.V.
Hebelstr. 2/1 | 75203 Königsbach-Stein
Frank Münzenmaier | Tel.: 0171 6747306
info@bke-bw.de | 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
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

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



Gruppe „aushalten“

Freitag 18:30 – 20:00
wöchentlich

Gruppe „Alkohol“

Dienstag 19:30 – 21:00
14-tägig

Gruppe „Wendepunkt“

Mittwoch 19:00 – 20:30
wöchentlich

Gruppe „Glücksspielsucht“

Montag 18:00 – 19:30
wöchentlich

Online-Sprechstunde

Mittwoch 10:00 – 13:00
wöchentlich

Gruppe „Offen 1“

Montag 11:00 – 12:30
wöchentlich

Gruppe „Offen 2“

Montag 19:00 – 20:30
wöchentlich

Gruppe „Neulinge“

Donnerstag 10:00 – 11:30
wöchentlich

Gruppe „Drogensucht“

20:00 Bis 21:30 Uhr
14-tägig

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 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 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

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
Web: 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
Web: www.freundeskreise-sucht.de

Guttempler in Deutschland e. V.
Adenauerallee 45 | 20097 Hamburg
Tel.: 040 245880 | Fax: 040 241430
E-Mail: info@guttempler.de
Web: www.guttempler.de

Kreuzbund e.V.
Bundesgeschäftsstelle
Münsterstr. 25 | 59065 Hamm
Tel.: 02381 67272-0 | Fax: 02381 67272-33
E-Mail: info@kreuzbund.de
Web: 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
Web: 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
Web: www.bloeg.de

BKE Suchtselbsthilfe-Digital

BKE Suchtselbsthilfe-Digital

Stefan Neuber Mobil: 0176 46728551
E-Mail: 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 2026

Veränderung bewegt – gestern, heute und morgen

Zeit bringt Veränderung mit sich. Manche Veränderungen begrüßen wir sofort, andere lassen uns zunächst zögern. Denn Veränderung bedeutet oft, Gewohntes loszulassen und neue Wege zu gehen. Doch oft ergibt sich daraus auch die Chance sich weiterzuentwickeln, offen zu bleiben und gemeinsam die Zukunft zu gestalten.

Auch wir als BKE befinden uns bereits mitten auf diesem Weg. Mit Blick auf unser bevorstehendes 125-jähriges Jubiläum im Februar 2027 dürfen wir voller Dankbarkeit auf eine lange Geschichte zurückblicken – auf unzählige Begegnungen, bewegende Geschichten, gemeinsames Wachsen und gelebte Gemeinschaft.

Wir richten unseren Blick nach vorne und gehen neue Wege, um auch künftig Menschen zu erreichen, Gemeinschaft erlebbar zu machen und offen für neue Mitglieder und Interessierte zu bleiben. Dazu gehört unser Einstieg in die Social-Media-Welt mit Instagram, Facebook und unserem WhatsApp-Kanal. Ein weiterer großer und sichtbarer Schritt ist die Einführung unseres neuen Corporate Designs, das bereits in vollem Gange ist und auch eine neue Homepage mit sich bringen wird aber auch die Einführung einer eigenen BKE-App.

In der kommenden Ausgabe unserer VIELFALT möchten wir genau diese Themen in den Mittelpunkt stellen: Veränderungen. Dabei soll es nicht nur um neue Entwicklungen und Zukunftspläne gehen, sondern auch um einen wertschätzenden Blick zurück auf alles, was unser BKE über viele Jahrzehnte geprägt hat und bis heute trägt.

Dafür brauchen wir Euch!

Wir würden uns sehr freuen, wenn Ihr eure persönlichen Erinnerungen, besonderen Erlebnisse und bewegenden Momente aus Eurer Zeit im BKE mit uns teilt. Ebenso interessieren uns Eure Wünsche, Gedanken und vielleicht auch Sorgen oder Ängste mit Blick auf die Zukunft unseres Verbandes.

Lasst uns gemeinsam zeigen, was uns verbindet: unsere Geschichte, unsere Gemeinschaft und die Zuversicht, den Weg in die Zukunft miteinander zu gehen. Denn Veränderung gelingt am besten gemeinsam – im Austausch, im Zuhören und mit gegenseitigem Vertrauen.

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

Einsendeschluss: 07. September 2026

Beiträge und Fotos an: 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** 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.

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

www.bke-suchtselbsthilfe.de