Menschen stärken Menschen

BKE VIELFALT

Mitgliederzeitschrift Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche | Nr. 2/2022

SUCHTSELBSTHILFE BKE

Was uns verbindet ...

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

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

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Landesverband Niedersachsen e.V.
Postfach 37 | 49452 Rehden
Mobil: 0170 5428309 | Fax: 05444 9199756
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 | Fax: 04331 2019896
info@bke-sh.de
www.bke-sh.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Lando Horn, Bundesvorsitzender

Redaktionsteam:
Claudia Kornwald (BV), Lando Horn (BV), Doreen Rupieta (SH), Peter Keller (SH), Thomas Blicker (HS), Marianne Sasse (NRW), Klaus Krawczyk (NRW), Egon Hoffmann (NDS)

Gestaltung:
HP KELLER Medienbüro, 25421 Pinneberg

Fotos:
BKE-Bundesverband, BKE-Landesverbände, BKE-Mitglieder, Bernd Kowald (SH), Pixabay, Depositphotos, iStock, Stockunlimited, Titel: Depositphotos

Druck:
Grafia-Druck Schröder, 44379 Dortmund

Bitte beachten ...

Sendet eure Berichte und Fotos als digitale Datensätze an die Redaktion (redaktion@bke-bv.de). Die Berichte bitte als Word-Datei und die Fotos als JPG-Datei (nicht in eine Word-Datei einbinden!). Digitale Fotos in hoher Auflösung (zwischen 2500-4300 x 1500-2900 Pixel) 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 unverlangt eingesandten Manuskripten 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.

„Gib das, was dir wichtig ist, niemals auf, nur weil es nicht einfach ist."

Albert Einstein

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

„Geschafft: Ja! Nein! Vielleicht?" ist unser Thema. 2022 wurde unser Leben endlich nicht mehr komplett von der Pandemie bestimmt. Unsere Gruppen, Arbeitskreise, Versammlungen und Seminare konnten wieder wie gewohnt stattfinden. Teilweise gab es Pausen von 2 Jahren. Neue und alte Gesichter trafen aufeinander. Es gab persönliche Begegnungen und Umarmungen. Alles das, was wir so schmerzlich vermisst haben, wurde wieder möglich. Der Wert dieser Verbindungen wird manchmal besonders bewusst, wenn wir sie nicht erleben können. Wir haben gemeinsam geschafft, dass wir an dem Leben vor der Pandemie wieder erfolgreich anknüpfen konnten und Menschen weiterhin unsere Unterstützung in Anspruch nehmen können und wir ihnen bei dem Weg in ein selbstbestimmtes Leben helfen.

Es warten aber auch Herausforderungen auf uns:

Die gestiegenen Kosten in nahezu allen Lebensbereichen gehen auch am BKE nicht vorbei. Der Mitgliederrückgang der letzten Jahre führt dazu, dass weniger Eigenmittel für Projekte zur Verfügung stehen. Daher war in diesem Jahr eine Erhöhung der Mitgliedsbeiträge beim Bundesverband notwendig geworden. Um wieder neue Menschen für das BKE zu begeistern und neue Mitglieder zu gewinnen, haben wir daher ein neues Projekt entwickelt:

„Mehr werden! Aktivieren-Werben-Fördern" wird ab 2023 für 3 Jahre unser großes Bundesprojekt werden.

Für das Projekt werdet ihr Einladungen und weitere Informationen erhalten. Seid dabei, gestaltet mit. Lasst uns gemeinsam „Mehr werden!"

Ich freue mich auf euch!

Lando Horn
Bundesvorsitzender
für das Redaktionsteam der BKE VIELFALT

Unsere überarbeitete Webseite ist online

Nach langem Warten ist unsere überarbeitete Webseite nun endlich online. Unser bisheriger Webauftritt war schon etwas in die Jahre gekommen und auch die Benutzerfreundlichkeit war nicht mehr ganz zeitgemäß. Deshalb haben wir unseren gesamten Internetauftritt überarbeitet. Er präsentiert sich in einem neuen und frischen Design, ist übersichtlich strukturiert, bietet ein benutzerfreundliches Handling, vereinfachte Kontaktmöglichkeiten sowie neue und optimierte Inhalte. ■

Fachbereich MEDIEN

Aber seht selbst: www.bke-suchtselbsthilfe.de

Hier ein kurzer Überblick über die Funktionen auf der Startseite (Homepage).

◀ Hauptmenü

◀ Gruppensuche

◀ Erstkontakt

◀ Unsere Seminare

◀ BLOG / News

◀ Facebook/YouTube

◀ Seminare

Landesverbände ▶

Alle Suchtformen ▶

Onlinegruppen ▶

Fachbereiche ▶

Kontaktformular ▶

Spendenhinweis ▶

Mitglieder / Login ▶

Hinweise ▶

Möchtest du in Zukunft die BKE VIELFALT digital als E-Paper lesen?

Immer mehr BKE-Freundinnen und BKE-Freunde möchten die BKE VIELFALT als E-Paper, bzw. das PDF als elektronische Zeitschrift am PC oder auf mobilen Endgeräten lesen. Mit der zweiten Ausgabe 2023 bieten wir allen Leser*innen an zu entscheiden, ob sie die BKE VIELFALT nur digital als E-Paper statt der gedruckten Ausgabe oder zusätzlich erhalten möchten. Es ist nicht nur unser Beitrag für die Umwelt, indem wir die Papier- und Transportressourcen erheblich verringern, sondern wir reduzieren dadurch auch unsere Kosten für die Herstellung der Mitgliederzeitschrift.

Du entscheidest, ob du die BKE VIELFALT nur als E-Paper statt der gedruckten Ausgabe oder zusätzlich erhalten möchtest. Es ist ganz einfach, sich für das neue E-Paper im PDF-Format anzumelden.

Die Schritte zur Anmeldung

Auf unserer Webseite, auf der Startseite, findest du den Link zum Anmeldeformular. Du kannst in deinem Browser auch www.bke-suchtselbsthilfe.de/e-paper eingeben, um direkt dort hinzugelangen. Gib deinen Namen, deine Gruppe (optional) und deine E-Mail-Adresse ein, klicke an, wie du die BKE VIELFALT in Zukunft erhalten möchtest.

Die BKE VIELFALT online lesen

Noch vor Erscheinen der gedruckten BKE Mitgliederzeitschrift solltest du die digitale BKE VIELFALT in deinem E-Mail-Postfach haben. Der Absender der E-Mail wird heißen „BKE Medien“, und im Betreff steht zum Beispiel: „Deine BKE VIELFALT / 2. Ausgabe 2023“. In deiner E-Mail findest du den Link zur aktuellen Ausgabe, den du nur anklicken musst.

Wenn du dich angemeldet hast, aber keine E-Mail mit der digitalen BKE VIELFALT bekommen hast, schaue in deinen Spam-Ordner, bevor du dich bei uns meldest und uns das mitteilst. Unter dieser E-Mail-Adresse erreichst du uns: redaktion@bke-bv.de. ■

Peter Keller für den FB MEDIEN

Unser Beitrag für die Umwelt!

So funktioniert´s:

- Anmeldung unter: bke-suchtselbsthilfe.de/e-paper
- Einfach Name, E-Mail und Gruppe (optional) eintragen
- Für das reine E-Paper entscheiden
- Bestellen, klicken und danach in dein E-Mail-Postfach schauen

IN EIGENER SACHE

Überarbeitete Webseite ist online 4
BKE VIELFALT digital: Print vs Online 5

VIELFALTgestalten 7-16

Geschafft?! Ja! Nein! Vielleicht? 7
MSM: Bundeskongress in Haltern am See 9
Aymptom oder Gefühl – Was Reue über dich verrät 12
MOG Projektende – Weiter geht´s! 13
BKE Osnabrück: Geschafft! SHG feiert 1. Geburtstag 13
AbA - Jetzt! Bundesweite Filmpremiere 14
AHA - Fortbildung: Wir haben es geschafft! 15
BKE Quickborn: Rückschlag für Suchtkranke ... 16

VIELFALTbke 17-22

Leitungsworkshop 2022: Geschafft! Wie geht es ... 17
BKE Bundesdelegiertenversammlung 2022 in Rendsburg 19
BKE LV NRW Landesdelegiertenversammlung 2022 20
BKE LV SH Landesmitgliederversammlung 2022 21
BKE LV SH Schleswig-Holstein Tag 2022 in Molfsee 22
BKE LV Niedersachsen Arbeittreffen des Vorstandes 22
BKE Projekt 2023: MEHR WERDEN! 23

VIELFALTgenießen

Dieters Geschichte: Brösel, der Igel 24

VIELFALTverbinden

Begegnungstreffen mit Gruppen aus MeckPomm ... 25

VIELFALTleben

Videokonferenz vs Präsenztreffen 26

VIELFALTpersönlich

BKE Lippstadt: Es ist viel passiert 28
Gedicht von Dörte: Helfen 29
Gedicht von Brigitte: Meine zwölf persönlichen Rechte 29

VIELFALTlernen 30-45

Himmelfahrseminar 2022: Leben mit Zukunft 30
BKE Wernigerode: Sucht und Depression 32
BKE FB MEDIEN: Seminar in Kloster Damme 32
BKE Lengerich: Krisen und Herausforderungen ... 33
Glaubensgesprächskreis: Träume, Wünsche und ... 33
Helgoland Seminar: Zwei NRWler auf Helgoland 34
BKE Dorsten: Habe ich die Tür zum Rückfall ... 35
Frauenseminar I: I“ch bin ich – aber wer bin ich ...“ 36
Frauenseminar II: „Ich fühle - also bin ich“ 37
BKE Lengerich: Vater werden ist nicht schwer ... 38
CliC Lübeck e.V.: Ausbildung zum freiwilligen ... 38
BKE Lengerich: Oh meine Papa 39
BKE Marl 1: „Tschüss, ich bin dann mal auf meiner ... 40
Frauengruppe Hannover I: Von der Verstrickung zur ... 41
Frauengruppe Hannover II: Begegnungstreffen LV NDS 42
BKE Osnabrück: AHA-Schulung abgeschlossen 43
BKE NRW: Runter vom Sofa ... 44
BKE Gelsenkirchen-Buer: Stärkung der eigenen ... 45

VIELFALTaktiv 46-59

BKE Lippstadt: Sehnsucht nach Meer ... 46
BKE SH: Bewegungsseminar in Niebüll 48
BKE Lippstadt: 20° oder lieber 30° Sommersonne ... 49
BKE Gelsenkirchen I: Aktionstage Suchtprävention ... 50
BKE Gelsenkirchen II: Selbsthilfetag i. Hans-Sachs-Haus 51
BKE Lengerich: Autorenlesung mit Musik 51
BKE NRW: Fachtag Männergesundheit 51
BKE NRW: Auch ein Plattfuß bremst die Gruppe nicht 52
BKE Gelsenkirchen-Buer: Christi Himmelfahrt ... 53
BKE Stemweder Berg: Suchtprävention macht Spaß 53
Frauengruppe Isenstedt/Frotheim auf Kanal-Weser ... 54
BKE Stadtverband Bergkamen: Die Männer und das ... 54
Kreis-/Stadtverband Kiel: Moin Moin Berlin 56
BKE NRW: Auf der Halde unterwegs 57
„In eigener Sache“ – BKE VIELFALT digital 57
BKE-Gruppe Senfkorn II: Einen Wanderstab braucht ... 58
BKE NRW: Vom Erleben der Freude und kleinen ... 59

VIELFALTfeiern

Trägerverein Dithmarschen: Sommerfest 60
BKE Stemweder Berg: Kein Wasser unterm Kiel! 61

VERANSTALTUNGEN

Veranstalter und Jahresübersicht 62

VORSCHAU

1. Ausgabe 2023: „MEHR WERDEN“ 66
BKE Newsletter: Meldet euch an! 66

DANKSAGUNG

Dank an die Förderer des BKE 67

Geschafft: Ja! Nein! Vielleicht?

Etwas geschafft zu haben, gibt grundsätzlich ein gutes Gefühl. Aber wie sieht es mit dem „Nein“ oder „Vielleicht“ aus? Manchmal verstecken sich dahinter eher negative Gefühle: Scham, Abwertung, Enttäuschung. Aber kann etwas nicht zu schaffen auch wichtig für die eigene Entwicklung sein? »»»

Weiter nächste Seite

Geschafft?! Ja! Nein! Vielleicht?

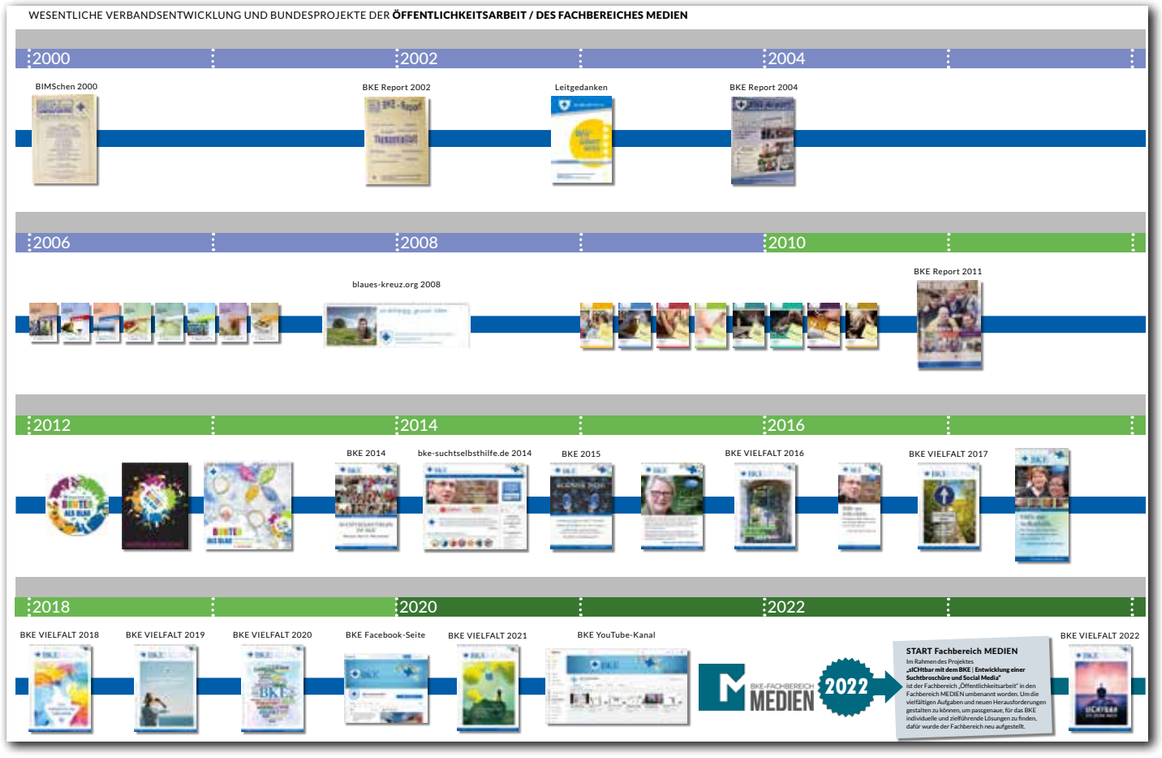
Etwas geschafft zu haben, gibt grundsätzlich ein gutes Gefühl. Aber wie sieht es mit dem „Nein“ oder „Vielleicht“ aus? Manchmal verstecken sich dahinter eher negative Gefühle: Scham, Abwertung, Enttäuschung. Aber kann etwas nicht zu schaffen auch wichtig für die eigene Entwicklung sein?

Etwas nicht oder nicht komplett zu schaffen, kann einem manchmal mehr zeigen als man im ersten Moment denkt:

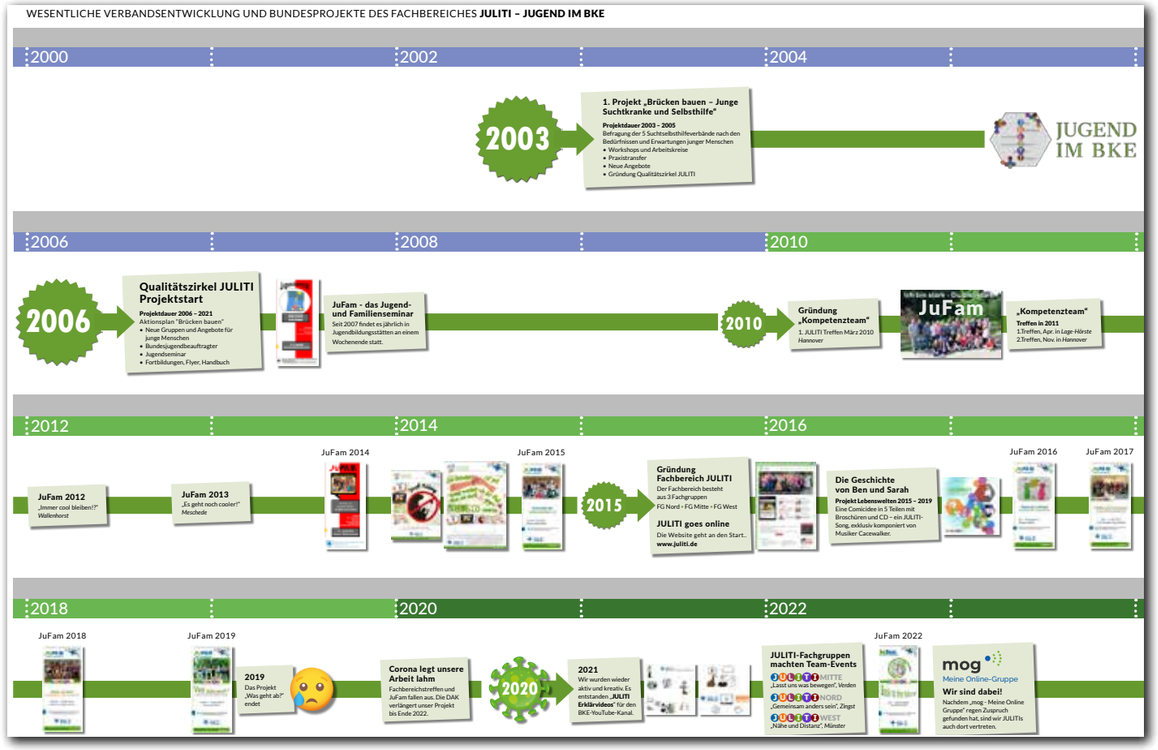
- Ich spüre eine Grenze meines Handelns
- Es zeigt mir, dass ich mich mit etwas beschäftige, was mir nicht guttut
- Es zeigt mir meine eigenen zu hohen Ansprüche
- Es zeigt mir, dass ich Unterstützung benötige
- Ich muss mich nach Alternativen umschauen

Die Erkenntnis aus dem „Nicht schaffen“ kann so zu den Veränderungen führen: Und ist das nicht auch etwas, was wir dann geschafft haben, wenn wir Probleme und Herausforderungen anders angehen als in der Vergangenheit? Uns ist es wichtig, mit dem Leitthema der VIELFALT keine Wertung vorzunehmen. Das JA, das Nein und das Vielleicht haben alle einen gleichen Wert. Diese Wörter stehen für die unterschiedlichen Entwicklungen und Möglichkeiten in unserem Verband. Daher wollen wir Euch in den folgenden Artikeln einen Einblick über die lebendige Arbeit im BKE geben, bei der es eben nicht nur darum geht zu sagen: „Das habe ich geschafft“, sondern auch: „Das habe ich daraus gelernt.“ ■

Zeitstrahl Öffentlichkeitsarbeit / FB Medien



Zeitstrahl JULITI - Jugend im BKE



Menschen stärken Menschen

Bundeskongress in Haltern am See

Rund 60 Teilnehmende und Gäste aus ganz Deutschland haben sich vom 09. bis 11. September 2022 in Haltern am See zum Bundeskongress des BKE getroffen.

Die Versammlung stand unter dem Motto „Menschen stärken Menschen“ und wurde von der BARMER gefördert.

Eigentlich sollte der Bundeskongress bereits im Jahr 2020 stattfinden. Durch die Corona-Pandemie musste der Kongress um zwei Jahre verschoben werden. Sichtlich froh zeigten sich deshalb alle Beteiligten, dass die Veranstaltung in diesem Jahr nun in Präsenz stattfinden konnte.

So konnten endlich die Ergebnisse aller BKE-Projekte der letzten Jahre in Vorträgen und Workshops live vorgestellt werden:

Der Bürgermeister von Haltern am See, Andreas Stegemann, fand die passenden Begrüßungsworte indem er die Bedeutung menschlicher Begegnungen hervorhob. Regina Müller von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen machte die Bedeutung der Suchtselbsthilfe für die Versorgung der Menschen in Deutschland deutlich.

Gleich darauf machten sich die Teilnehmenden auf den Weg um den interaktiven Zeitstrahl der Projekte im BKE zu begutachten. Jeder Fachbereich und das Projekt „MSM“ (Menschen stärken Menschen) hatte jeweils einen eigenen Raum zur Verfügung gestellt bekommen, um dort den Teilnehmenden die Früchte ihrer Arbeit zu präsentieren.

Im Anschluss präsentierte das Team vom ISD (Institut für interdisziplinäre Sucht- und Drogenforschung) die Ergebnisse der Abschlussbefragung zum Projekt „Menschen stärken Menschen“, auf die alle schon sehr gespannt waren. Dazu wurden von Mai bis August 2022 alle Gruppen im BKE aufgefordert, an der Befragung teilzunehmen.

Weiter nächste Seite

Fortsetzung von Seite 9

Folgende Ergebnisse standen im Mittelpunkt:

- Das BKE konnte durch das Projekt „Menschen stärken Menschen“ erfolgreich Strukturen im Verband stärken. Transparenz und Vernetzung haben sich verbessert
- Engagement der Ehrenamtlichen wurde gesteigert, dennoch hat das BKE leider Mitglieder verloren.
- Ängste bzgl. Digitalisierung haben abgenommen. Online-Gruppen werden weniger als Konkurrenz zu Präsenzgruppen wahrgenommen.
- Es werden weiterhin Informationen in Printform (Mitgliederzeitschrift VIELFALT) gewünscht.
- Angehörigenarbeit hat mehr Bedeutung bekommen.
- Die Zufriedenheit mit dem BKE ist weiterhin „gut“ (1,7).
- Ein neues Projekt sollte Mitgliedergewinnung in den Fokus nehmen.
- Es wird mehr „Basisarbeit“ in den Selbsthilfegruppen vor Ort gefordert.
- Trotz Corona waren die Ehrenamtlichen weiterhin aktiv.

Aber dann war für den Tag noch lange nicht Schluss: Nach dem Abendessen wurde es interaktiv! Der Fachbereich JULITI zeigte Spiele und Übungen zum Mitmachen für eine abwechslungsreiche Gruppenarbeit wie bspw. den „Fröbelturm“ und eine „lebende Murmelbahn“.

Am Samstag standen der Vortrag „Die digitale Zukunft“ vom Landesverband NRW und die Workshops der Fachbereiche an:

- Menschen stärken Menschen – Verbindungen und Verbindlichkeit fördern
- WENDEPUNKT (Angehörige im BKE)
- JULITI (Junge Menschen im BKE)
- MEDIEN (Redaktion, Öffentlichkeitsarbeit und Social-Media)

So konnten sich die Teilnehmenden von der Vielfältigkeit des BKE überzeugen und auch Berührungsängste mit digitalen Methoden und Online-Gruppen abbauen.

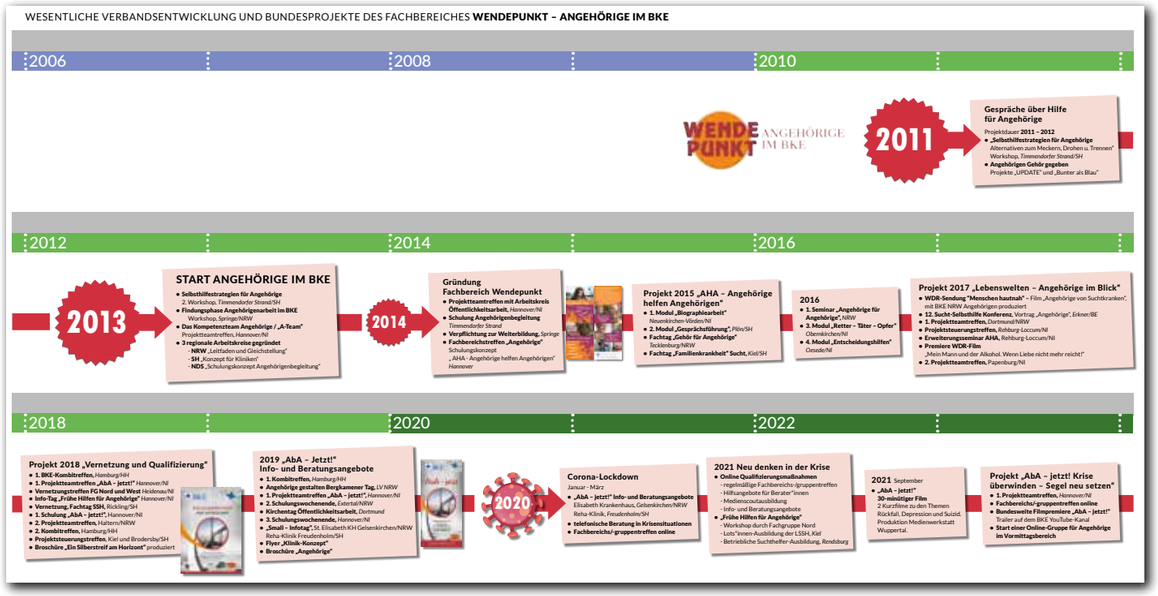
Beim Bundeskongress wurde zudem die ehrenamtliche Arbeit der Menschen im BKE gefeiert: Am Samstagabend wurde gegrillt und anschließend fuhr ein Eiswagen vor dem KönzgenHaus vor und verwöhnte die Ehrenamtlichen mit Eisspezialitäten.

Ein besonderer Gast war am Sonntag der Motivationsredner Janis McDavid. Mit seinem Vortrag „Mach‘ Unmögliches möglich! Mut macht Erfolgserlebnisse“ nahm er die Teilnehmenden mit auf eine emotionale Reise durch sein besonderes Leben: Janis ist ohne Arme und Beine auf die Welt gekommen und zeigte uns, dass die meisten Hinderungsgründe im Leben nur in unserem Kopf entstehen.

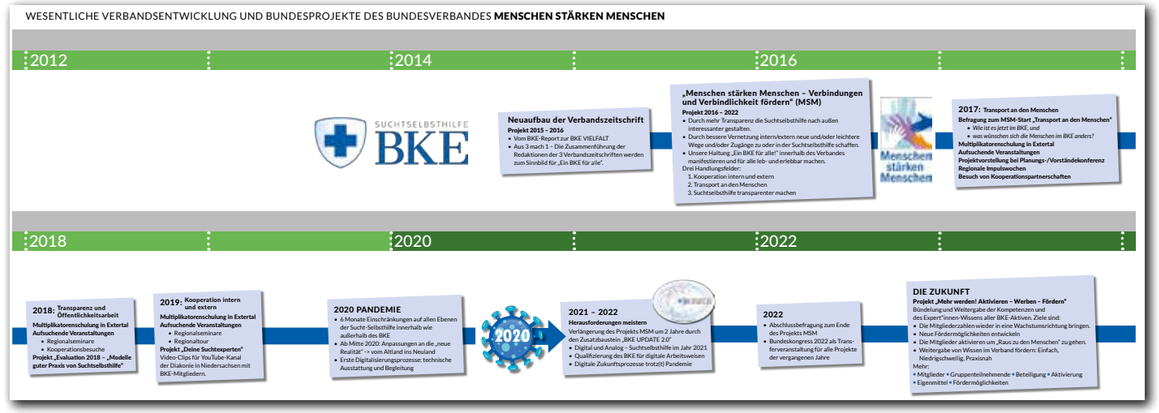
Es war ein motivierendes und emotionales Wochenende in Haltern am See! Wir kommen gerne wieder. ■

Matthias Koll, BKE-Suchtreferent

Zeitstrahl Wendepunkt - Angehörige im BKE



Zeitstrahl Menschen stärken Menschen



① *Andreas Stegemann, Bürgermeister von Haltern am See,*
② *Die Kongressteilnehmenden,* ③ *Fachbereich JULITI,*
④ *Motivationsredner Janis McDavid,* ⑤ *Fachbereich WENDEPUNKT,*
⑥ *Fachbereich MEDIEN,* ⑦ *Lando Horn und Regina Müller (DHS)*

Symptom oder Gefühl – Was Reue über dich verrät

Nachdem uns Janis McDavid auf dem BKE-Bundeskongress in Haltern am See bereits mit seiner authentischen und positiven Art zum Thema „Mach‘ Unmögliches möglich“ begeistert und motiviert hat, stellt er uns nun seinen Beitrag zum Thema „Reue“ vor.

Oft wird danach gefragt, was wir im Leben besser anders gemacht hätten oder was wir bereuen. Jüngst formulierte jemand die Frage auf Facebook so: Wenn du könntest, welche Entscheidung würdest du heute anders treffen? Natürlich konnte ich meine Antwort nicht zurückhalten.

No risk, no Reue

Deutlich gesagt: Mich nervt diese Frage, dieses ganze Vergangenheits-Konjunktiv-Gedöns. Was hätte und wäre und könnte. Auch wenn die Frage diesmal etwas anders formuliert war, dahinter lauert er wieder, der prüfende Blick auf die Reue. Ich aber frage mich und euch und alle da draußen ganz grundsätzlich: Kann ich, kannst du, können wir WIRKLICH etwas bereuen? Wenn ich eine Entscheidung treffe, dann immer und ausschließlich auf dem gegenwärtigen Stand meiner Möglichkeiten. Alles, was ich bis zu diesem Moment an Erfahrung und Wissen und Handlungsspielraum habe, nutze ich. Dass ich später in meinem Leben besseres Wissen, andere Erfahrung und größere Handlungsspielräume oder whatever mitbringe, steht doch auf einem völlig anderen Blatt. Der Status von damals war der beste, den ich hatte. Wie soll ich den bereuen?

Es gibt also per Definition keine Entscheidung, die ich hätte anders treffen können und es gibt keine Entscheidung, die ich bereue. Oder …doch?

Gefährlicher Blick zurück

Ein zweiter Punkt, der mich an Fragen dieser Art irritiert, nein sogar stört, ist die Vergangenheitsbezogenheit und die Problemorientierung. Wieder einmal wird der Fokus auf etwas gelenkt, was ich erstens gar nicht mehr verändern kann, weil es bereits stattgefunden hat und zweitens wird vornehmlich der daraus entstandene „Schaden“ betrachtet. Nicht etwa eine Lösung, eine Alternative, ein neuer Weg oder ähnliches. Welches Ziel auch immer du hast, es wird nicht im Gestern erreicht werden. Schau ins Jetzt, schau nach vorn.

Die Botschaft von Reue

Wenn wir etwas bereuen, dann sagt das vor allem eins: wir haben eine Entscheidung wider besseren Wissens getroffen. Wir haben wider unseres aktuellen Wissens- und Erfahrungsschatzes gehandelt. Haben unsere Intuition überhört. Einem Bauchgefühl nicht getraut. Kurzum, wir haben nicht aus dem besten und vollsten unserer gegenwärtigen Möglichkeiten geschöpft. Denn nur dann, wissen und fühlen wir später, dass wir es verdammt nochmal hätten besser machen können. Und zwar nicht erst heute, sondern damals schon!

So betrachtet ist Reue der beste Wegweiser zu uns selbst und der Frage: wie authentisch sind unsere Entscheidungen? Wie nah an dem, wer wir wirklich sind und was wir wirklich leben und tun wollen, sind sie?

Deshalb bereue ich nichts

Nein, ich bereue nichts. Auch die Entscheidungen nicht, die mir unschöne, doofe oder bittere Konsequenzen eingebracht haben. Denn ich traf sie aus vollstem Herzen, vollster Überzeugung und mit allem, was mich zum Entscheidungszeitpunkt ausgemacht hat. Ich hätte sie nicht besser treffen können und ich war zu jeder Zeit bereit mich jeder Konsequenz zu stellen.

Wenn dein Leben Kontur bekommen soll, dann trau dich, deine besten Entscheidungen zu treffen. Sie müssen nicht „richtig“ sein, sie müssen du sein zu hundert Prozent. Wenn du zurückblickst, dann solltest du auf Gold, auf Mist, auf Misserfolge und Erfolge mit genau einem Gefühl blicken: der tiefen Gewissheit, dein Bestes gegeben und gelebt zu haben. Das ist genau Glück. ■

Motivationsredner Janis McDavid.

Weitere Informationen:
https://www.janis-mcdavid.de/

mog Projektende – Weiter geht’s!

Nach rund 3 Jahren haben wir im August 2022 unser Projekt „Suchtselbsthilfe braucht Zukunft – Zukunft braucht Suchtselbsthilfe“ abgeschlossen. Ich wurde gebeten, einmal durch die Brille des Leitthemas „Geschafft: Ja! Nein! Vielleicht?“ auf unser Projekt zurückzuschauen. Los geht’s ☺

Geschafft – Ja!

- Unsere „VIB“ haben durch ihr Engagement weit über das ursprüngliche Ziel – den Aufbau 1 Online-Gruppe – hinausgearbeitet. Besonders freut mich die Vielfalt der Gruppen, die sich mit verschiedenen Suchtformen und Betroffenheiten beschäftigen.
- Wir erreichen neue Zielgruppen! Unser Projekt hat ganz deutlich gezeigt, dass wir mit den Online-Gruppen Menschen ansprechen, die wir vor Ort nicht erreichen können. Sei es der Fernfahrer, die pflegende Tochter oder der Schichtarbeiter.

Geschafft – Nein!

- Ein Punkt, an dem wir auf jeden Fall weiterarbeiten müssen, ist die Öffentlichkeitsarbeit. Nicht überall im BKE ist „mog“ ein Begriff und obwohl uns in der Suchthilfelandschaft schon viele Einrichtungen kennen, besteht auch hier der ständige Bedarf, uns in Erinnerung zu rufen. Also: Auch wenn hin und wieder jemand mit den Augen rollt oder gähnt, weil ihr zum 354. Mal von „mog“ erzählt, auch wenn euch bereits Fransen am Mund gewachsen sind – macht weiter so! Nur dadurch werden und bleiben wir bekannt. Ihr seid super!
- Der offizielle Abschluss des Projektes ist mit unserer Abschlussveranstaltung geschafft. In der Realität ist und bleibt die Digitalisierung eine dauerhafte Aufgabe. Hier tut sich in kürzester Zeit so viel Neues, dass ich nicht mehr ruhig in den Schlaf käme, würde ich euch versichern, wir seien fertig mit der Arbeit an den Online-Gruppen.

Geschafft – Vielleicht …

- … schaffen wir es in Zukunft, noch mehr Verbände an „mog“ zu beteiligen. Ich würde es mir sehr wünschen!
- … konnten und können wir zukünftig durch mog daran mitwirken, dass Online-Gruppen fest in die Struktur der Suchthilfelandschaft eingebunden werden. Denn Online-Selbsthilfe ist nicht die zweitrangige Alternative der Selbsthilfe vor Ort – sie ist eine eigenständige Hilfeleistung in der Suchtselbsthilfe.
- … hast du ja noch eine Idee? Dann schreib sie auf und mail uns oder ruf uns an! ☺ ■

Sarah, Suchtreferentin BKE NRW

„Geschafft!“

Unsere Selbsthilfegruppe feierte 1. Geburtstag

Unsere Selbsthilfegruppe wurde am 29.09.2021 von Thomas Keim ins Leben gerufen.

Durch Mundpropaganda und Werbung sind wir mittlerweile auf acht Personen herangewachsen, von denen inzwischen auch schon sechs Mitglied im BKE Osnabrück sind. Wir treffen uns jeden Mittwoch von 10.00 – 12.00 Uhr im Haus der Diakonie in der Lohstraße.

In der Gruppe hören wir uns zu und geben uns gegenseitige Unterstützung. Wir sprechen über Gefühle, Schwächen und Eigenarten. Jeder kann so viel von sich preisgeben und einbringen wie er möchte – Offenheit entsteht nur durch gegenseitiges Vertrauen. Selbstverständlich ist uns ein respektvoller und wertschätzender Umgang wichtig. Verschwiegenheit ist unser oberstes Gebot, nichts verlässt den Raum.

Da wir auch an Vereinstreffen und den angebotenen Freizeitaktivitäten teilnehmen, ist die Gemeinschaft schnell zusammengewachsen und zu einer lebendigen und aktiven Suchtselbsthilfegruppe im BKE geworden. Wir freuen uns über jedes neue Gesicht und heißen neue Gruppenmitglieder herzlich willkommen. ■

Maria Soul, BKE Osnabrück

Digitale Herausforderung gemeistert.

Mut, Herzblut, Kompetenz, Unerschütterlichkeit

AbA - jetzt! - bundesweite Filmpremiere am 20.05.2022

Im Rahmen der DHS Aktionswoche Alkohol 2022 „Wie ist deine Beziehung zu Alkohol?“ haben sich die Wendepunkte für einen Online-Auftritt des selbst produzierten Films „AbA – jetzt!“ angemeldet. Dieser Film entstand in Zusamenarbeit mit dem Medienprojekt Wuppertal. Unser Bundesvorsitzender, Lando Horn, hat es sich nicht nehmen lassen, die Begrüßung und Einleitung zu dieser Veranstaltung zu halten. Einen herzlichen Dank an dieser Stelle auch an Dr. Clemens Veltrup, der uns die Moderation abgenommen hat.

Der Film zeigt Angehörige, die Situationen und Erfahrungen im Zusammenleben mit nahestehenden Menschen schildern, die unter einer Suchtproblematik leiden. Sie zeigen in diesen Interviews, dass Wege aus dem „Hamsterrad“ mit Empathie und dem Willen zur eigenen Persönlichkeitsentwicklung möglich sind. Die Fachgruppen NRW, NDS und SH im Fachbereich „Wendepunkt - Angehörige im BKE“ arbeiten an der Gestaltung eines gleichwertigen Hilfsangebots für

Menschen in einem suchtbelasteten Umfeld,
die selbst handeln wollen.

Angehörige beraten Angehörige **(AbA - jetzt)** ist ein neuer Ansatz in der Suchtselbsthilfe des **BKE**. Entwickelt wir zur Zeit ein Online-Informations- und Beratungsangebot (einmal monatlich) für interessierte Reha-Kliniken für Suchtkrankheite. Ziel ist es, Angehörigen frühzeitig Hilfe anzubieten, die spüren, mein Leben fühlt sich nicht richtig an. Die ausgebildeten AbA – jetzt-Berater*innen helfen Menschen, die eine Veränderung wollen, die bereit sind für einen Wendepunkt in ihrer Lebenswelt.

Die im Anschluss gebotene Möglichkeit, sich mit den Protagonist*innen des Films (den interviewten Angehörigen) auszutauschen, Fragen zu stellen und Anregungen zu bekommen, wurde rege wahrgenommen.

Dieser Film wurde ermöglicht durch die wertvolle Ausbildung durch hervorragende Referentinnen und Referenten sowie der Unterstützung der uns zugewandten Techniker Krankenkasse.

Mein ganz persönlicher Appell an alle BKE-lerinnen und BKE-ler: „Wenn ihr, wie ich, diese Motivation in euch spürt, etwas von der Stärke und dem Wohlbefinden, welches euch die Gruppe gibt, zurückzugeben - dann gebt euch einen Ruck und schließt euch uns an. Wir brauchen euch. Denn viele Kliniken finden unser Angebot richtig gut und würden es gerne in ihren Häusern einführen. Doch das können nur viele Schultern wuppen. Wir sind jederzeit erreichbar unter h.bous@bke-wendepunkt.de ■

Johanna Horn und Heidi Bous,
BKE FB/FG Wendepunkt

Fortbildung – AHA Wir haben es geschafft!

An vier Wochenenden hatten wir, eine kleine Gruppe von Frauen und einem Mann, unter der Leitung von Beate Sievertsen uns getroffen. In Timmendorfer Strand und Rendsburg lernten wir für AHA, Angehörige helfen Angehörigen. Es ging um die eigene Biographie, Konfliktbewältigung, Gesprächsführung und Möglichkeiten der Hilfe. Ein großes Thema, mit dem wir erst mal selber zurechtkommen mussten.

Und so fing es an: Ende 2018 war ich total überrascht über die Anfrage des Vorstandes der BKE-Gruppe Senfkorn. „Kannst du dir vorstellen, eine Ausbildung beim BKE für unsere Gruppe zu machen? Angehörige helfen Angehörigen?“ Ich half zwar in der Gruppe mit, arbeitete auch Themen aus. Aber das war ja eine ganz besondere Sache. Eigentlich wollte ich „nur“ meinen Mann in der Selbsthilfegruppe abgeben. Aber dann bin ich in der Senfkorn-Gruppe hängengeblieben. Habe dort Freunde gefunden und mitgearbeitet. Aber Gespräche mit Angehörigen, wollte ich das? Oder besser gesagt, konnte ich das? Und vielleicht irgendwann eine Gruppe mit Angehörigen leiten? Die Entscheidung fiel mir nicht leicht. Aber der Vorstand und mein Mann unterstützten mich. Sie trauten mir diese Aufgabe zu. Und dann entschied ich mich für AHA. Ich wollte lernen, mit der eigenen CO- Abhängigkeit zurechtzukommen, und lernen, Konflikte zu lösen.

Der Tagungsort war natürlich ein Highlight. Unser Strandhotel war nur wenige Meter vom Meer entfernt. Unsere Gruppe war super, wir verstanden uns sofort. Es gab viel Stoff zum Lernen, aber auch Achtsamkeitsübungen mit Beate am Strand. Sie ging auf unsere Probleme ein. Wir konnten zusammen lachen und weinen. Vertrauten einander. Einer profitierte vom anderen. Viele Übungen brachten uns bei den verschiedenen Aufgaben weiter. Beate forderte und förderte uns. Half uns zu verstehen, wie Suchtkranke ticken. Und wir lernten viel über uns Angehörige. Über unsere Co- Abhängigkeit und unser Nichtverstehen.

Viel zu schnell vergingen die vier Wochenenden. Zwei Jahre, im Nachhinein eine viel zu kurze Zeit. Aber ich möchte sie nicht missen. Diese Fortbildung hat mich gestärkt im Umgang mit anderen Menschen, aber auch mit mir selber. Vieles ist mir nun verständlich. Dinge, die ich vorher nie so gesehen habe. Deshalb kann ich nur jedem raten, mach es. Die Fortbildungen, vom BKE angeboten, sind wirklich hilfreich.

Die Urkunde hängt an der Wand. Und mein Heft mit den Notizen steht im Regal, jederzeit griffbereit. Oft denke ich an diese intensive Zeit zurück. Ich habe gelernt, zuzuhören und auf Hilfesuchende einzugehen. Dank dieser Ausbildung vom BKE. Ja, es war die richtige Entscheidung, in diesen Kurs zu gehen, und ich persönlich kann nur sagen: „Ja, gut, dass ich es gemacht habe!“. ■

Martina Welscher, Gruppe Senfkorn,
Wetzlar-Hermannstein

Corona: Rückschlag für Suchtkranke

Quickborner plant zweite Selbsthilfegruppe in der Stadt

Claudia Ellersiek

Wenn Gerhard Tepp an die vergangenen zwei Jahre zurückdenkt, zieht er eine ernüchternde Bilanz. Suchtkranke habe diese Zeit besonders hart getroffen, sagt er. Sie seien komplett auf sich selbst zurückgeworfen worden – und konnten genau das nicht gebrauchen. Tepp weiß, wovon er spricht. Er leitet nicht nur seit mehr als 20 Jahren in Quickborn-Heide die Selbsthilfegruppe für Suchtkranke des Blauen Kreuzes in der evangelischen Kirche (BKE), sondern hat auch eine Suchtgeschichte hinter sich.

Gerhard Tepp war selbst suchtkrank und leitet die Selbsthilfegruppe in Quickborn-Heide. Foto: Claudia Ellersiek

„Ungefähr 80 Prozent haben ein Alkoholproblem. Die restlichen 20 Prozent verteilen sich auf andere Bereiche – etwa Drogen, Medikamente und Spielen."

Gerhard Tepp
Leiter der Selbsthilfegruppe

Vor diesem Hintergrund, und weil Tepp um die besondere Notlage von Suchtkranken in dieser Zeit weiß, will er sein Engagement ausweiten. Im März hat er zunächst die Heider Gruppe aus dem Corona-Schlaf geholt und dabei bemerkt, wie dringend notwendig das war. Deshalb ist er froh, nun auch die seit Jahren inaktive Gruppe in Quickborn-Ort wieder aufleben lassen zu können. „Für viele Betroffene ist es außerdem schwierig, mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Quickborn-Heide zu kommen", sagt er zur Erklärung.

Den Betroffenen einen Ort zu schaffen, an dem sie sich austauschen und von den Erfahrungen anderer profitieren können, ist ihm ein Anliegen. Tepp hat hinter sich, was viele der Teilnehmer noch vor sich haben. Er war abhängig von Schmerzmitteln und Alkohol, eine verheerende Kombination. Seit mehr als 20 Jahren ist er clean. Geholfen haben ihm nicht nur gute Therapeuten in einer Suchtklinik, sondern auch die Treffen der BKE-Selbsthilfegruppe. Deshalb hat er deren Leitung 2010 übernommen, ließ sich zum ehrenamtlichen Suchtkrankenhelfer ausbilden und nimmt bis heute an Seminaren teil, um auf dem Laufenden zu bleiben. Selbsthilfegruppen, sagt er, seien im Grunde Therapieangebote ohne therapeutische Begleitung.

Als sich die Treffen vor zwei Jahren coronabedingt veränderten, stürzte das viele Betroffene in eine Krise. „Ich habe versucht, regelmäßig Kontakt zu jedem zu halten, und wir haben uns in Online-Meetings getroffen. Aber dabei bleiben immer Teilnehmer auf der Strecke", sagt Tepp. Die Rückfallquote sei ohnehin hoch, und durch Corona ist sie nach Ansicht von Tepp noch einmal gestiegen. Für viele ist die Selbsthilfegruppe ein Anker, ein Platz, in dem sie von ihren Sorgen und Nöten, Schwächen, aber auch ihren Erfolgen erzählen können. „Was hier gesprochen wird, verlässt niemals den Raum", betont Tepp, der jeden Neuzugang zu absoluter Verschwiegenheit verpflichtet.

Und Neuzugänge gibt es inzwischen einige. Waren sie in Quickborn-Heide sonst immer acht Teilnehmer, kommen seit März manchmal bis zu 14 Betroffene. Alle Altersgruppen, Frauen wie Männer. „Ungefähr 80 Prozent haben ein Alkoholproblem. Die restlichen 20 Prozent verteilen sich auf andere Bereiche der Sucht – Drogen, Medikamente und Spielen zum Beispiel."

Bei allem Engagement muss Tepp auch auf sich selbst achten. Deshalb hat er gut überlegt, bevor er sich entschied, noch mehr ehrenamtliche Arbeit zu investieren. Was ihn schützt, ist der Umstand, dass er professionelle Distanz wahren kann. Der Quickborner weiß, dass er nicht jeden Menschen retten kann, auch wenn er das gern täte. Nun ist er gespannt, wie das neue Angebot angenommen wird.

Info

Kontakt und Termine

In beiden Gruppen sind Teilnehmer jederzeit willkommen. Die wöchentlichen Treffen in Heide finden jeweils montags ab 19 Uhr in den Räumen der Martin-Luther-Kirche, Lornsenstraße 21-23, statt. Die Gruppe im Zentrum der Stadt trifft sich jeweils mittwochs ab 19 Uhr im Gemeindehaus, Ellerauer Straße 2. Los geht es am Mittwoch, 17. August. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Wer vorab mit Tepp sprechen möchte, erreicht ihn unter 0171/8765263. *cel*

Blaues Kreuz Quickborn:

Viele Menschen sind auf der Strecke geblieben

Suchtkranke Menschen gehören zu den größten Verlierern der Corona-Pandemie. Weil der Bedarf steigt, baut Gerhard Tepp vom Blauen Kreuz Quickborn nun eine zweite Selbsthilfegruppe auf. Für ihn eine besondere Herausforderung.

Nun ist er gespannt, wie das neue Angebot angenommen wird. In beiden Gruppen sind Teilnehmer jederzeit willkommen. Die wöchentlichen Treffen in Heide finden jeweils am Montag um 19 Uhr in den Räumen der Martin-Luther-Kirche, Lornsenstraße 21-23, statt. Die Gruppe im Zentrum der Stadt trifft sich jeweils am Mittwoch um 19 Uhr in den Räumen der Kirchengemeinde Quickborn-Hasloh, Ellerauer Straße 2. Los geht es hier am 17. August. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Wer vorab allerdings mit Tepp sprechen möchte, erreicht ihn unter Telefon (0171) 8765263. ■

Bilder und Text:
Claudia Ellersiek, Redakteurin
Quickborner Tagesblatt

Foto: depositphotos.com

GESCHAFFT! Und wie geht es weiter?

Leitungsworkshop 2022

Der Leitungsworkshop fand vom 01. – 03.07.2022 mit insgesamt 17 Teilnehmenden in Hannover statt. Dieses Veranstaltungsformat richtet sich an eine feste Zielgruppe. »»»

Weiter nächste Seite

Gruppenbild Leitungsworkshop

Fortsetzung Leitungsworkshop 2022

Der Leitungsworkshop fand vom 01.-03.07.2022 mit insgesamt 17 Teilnehmenden in Hannover statt. Dieses Veranstaltungsformat richtet sich an eine feste Zielgruppe. Der Kreis der Teilnehmenden setzt sich zusammen aus dem geschäftsführenden Bundesvorstand, den geschäftsführenden Landesvorständen, den Fachbereichsbeauftragten, den Suchtreferent*innen und den Regionalbeauftragten.

Im Leitungsworkshop wurden die Ergebnisse und bisherigen Erfahrungen aus dem Projekt „Menschen stärken Menschen“ diskutiert, um eine nachhaltige Entwicklung des Projektes zu gestalten. Die Hauptthemen des Projektes „Verbindungen und Verbindlichkeit“ zu fördern wurden im Leitungsworkshop mit dem Ergebnis diskutiert, dass die Zusammenarbeit zwischen den Landesverbänden und dem Bundesverband sich in den letzten Jahren durch das Projekt verbessert hat. Durchaus kritisch wurde angemerkt, dass der Transport unserer Themen an den Menschen, um auch so neue Mitglieder zu gewinnen, nicht in dem Maße funktioniert hat wie wir uns das vorgestellt haben. Zum einen sind hier die Auswirkungen der Corona-Pandemie als Grund zu nennen, aber auch Schwierigkeiten bei der Aktivierung von Ehrenamtlichen, um eigene Projekte zu initiieren, die auch die Öffentlichkeit erreichen.

Die Leitungsebene des BKE war sich einig, dass ein zukünftiges Projekt nun eine intensivere und engmaschigere Betreuung der ausgebildeten Multiplikator*innen benötigt, um so einen verbesserten Praxistransfer der gelernten Inhalte sicherzustellen. Zudem solle ein Bundesprojekt nicht mehr 6 Jahre dauern, da dieser Zeitraum einfach viel zu lange ist, um die Ehrenamtlichen im Projekt zu halten.

Um unsere Arbeit auch in Zukunft erfolgreich weiterführen zu können, müssen wir „mehr werden“. Das bedeutet zum einen, neue Menschen für unser BKE zu begeistern und aktiv miteinzubeziehen. Aber auch unser Wissen im Verband mit den Gruppen vor Ort zu teilen und somit zu mehren. Zudem sollen unsere Angebote sich noch passgenauer an neuen Entwicklungen, Themen und Trends der Suchtselbsthilfe ausrichten. Mitgliedergewinnung soll das Gesamtziel des Verbandes werden. Konzepte zur Mitgliedergewinnung werden von uns entwickelt und in unsere Organisationsprozesse eingefügt und mit der Suchtselbsthilfe geteilt.

Um auf ein neues Projekt einzustimmen sammelten die Teilnehmenden „Stärken“, „Alleinstellungsmerkmale“ und die Punkte, die am BKE „begeistern“.

Thema „Mitgliedergewinnung“

Es gilt nun: „Menschen aller Generationen für das BKE zu begeistern“ und unsere Stärken und die Begeisterung für das BKE aktiv nach außen zu tragen. Dabei sollen der Bundesverband, die Landesverbände und die Fachbereiche sich in den kommenden Jahren um das Thema „Mitgliedergewinnung“ kümmern. Um mehr Mitglieder zu erreichen sollen folgende Themen im Vordergrund stehen

- Verschiedene Suchtformen
- Junge Menschen und Sucht
- Angehörigenarbeit in der Selbsthilfe
- Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen
- Sucht und psychische Erkrankungen
- Generationenwechsel im Ehrenamt
- Stressbewältigung im Ehrenamt
- Freizeitaktivitäten in der Gruppenarbeit

Zu jeden dieser Themen wird zur Zeit an Projektbausteinen gearbeitet. Das Projekt soll 3 Jahre dauern und Anfang 2023 beginnen. ■

Matthias Koll, BKE-Suchtreferent

Die Delegierten wurden umfassend informiert. Und es war endlich wieder Raum für persönliche Begegnungen

DANKBARKEIT für persönliche Begegnungen

BKE traf sich zur Bundesdelegiertenversammlung in Rendsburg

Rund 50 Delegierte und Gäste aus der gesamten Bundesrepublik haben sich am 15.10.2022 in Rendsburg zu ihrer Bundesdelegiertenversammlung des Blauen Kreuzes in der Evangelischen Kirche (BKE) getroffen.

Wir hatten wichtige Entscheidungen in Rendsburg zu treffen. Neben der Genehmigung des neuen Haushaltsplans und der Abstimmung über die Anpassung der Mitgliedsbeiträge standen die Wahl des/der Kassenprüfer*in und die Berichte aus den unterschiedlichen Landesverbänden und Arbeitsbereichen des Bundesverbandes auf der Tagesordnung.

Begonnen wurde mit einer Andacht von Landespastor Heiko Naß zum Thema „Dankbarkeit“. Damit traf er bei den Delegierten genau in Schwarze. Nach den Einschränkungen durch Corona sind die Delegierten einfach dankbar, dass wieder persönliche Begegnungen möglich sind.

Im Zentrum der Veranstaltung stand die Anhebung der Mitgliedsbeiträge im BKE-Bundesverband. Steigende Kosten in nahezu allen Bereichen, sowie der höhere Einsatz von Eigenmitteln bei der Projektförderung durch die Krankenkassen machten diese Entscheidung notwendig. Diese Entscheidung wurde mit großer Mehrheit angenommen.

Auch der Haushaltsplan 2023 wurde von den Delegierten genehmigt.

Nach nunmehr acht Jahren gab unser erster Bundesvorsitzender, Lando Horn, bekannt, dass er zur nächsten BDV im Jahr 2023 nicht noch einmal für das Amt antreten wird. Der Regionalbeauftragte Ost, Urs Frank, teilte den Delegierten und Gästen mit, dass er seine Aufgaben aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr wahrnehmen kann.

Leider fand sich niemand für das zu besetzende Amt des/der Schatzmeister*In. Daher wird das Amt weiterhin kommissarisch von Lando Horn übernommen.

Wir fühlen uns nun gut aufgestellt für das kommende Jahr. Es wird spannend bleiben, da wir uns mit dem neuen BKE-Projekt „Mehr werden – Aktivieren – Werben - Fördern“, die Gewinnung von neuen Mitgliedern auf allen Ebenen und in allen Aufgabenbereichen des BKE auf die Fahne geschrieben haben.

Es war ein interessanter als auch emotionaler Tag in Rendsburg! Ein besonderer Dank gilt hierfür dem Team der Bundesgeschäftsstelle für die Organisation und dem Martinshaus für die Gastfreundschaft und den reibungslosen Ablauf vor, während und nach der Veranstaltung. ■

Matthias Koll, BKE-Suchtreferent

Links: Endlich wieder volles Haus bei der LDV.
Unten: Herr Berse und Frau Briefs als interessierte Ehrengäste.

Nordrhein-Westfalen

Landesdelegierten-versammlung 2022

Unsere diesjährige Delegiertenversammlung fand am 1.Okt. 2022 im Gemeindehaus der Johanniskirche in Dorsten statt.

Der Landesvorsitzende Dieter Bolte, konnte an diesem Morgen 55 Mitglieder und Gäste begrüßen.

Nach einer kleinen Andacht vom Pfarrer Lutterbeck, aus der Gemeinde Dorsten und Grußworte von der stellv. Bürgermeisterin aus Dorsten, Frau Briefs, vom Caritasverband Herrn Berse, vom Bundesvorsitzenden Lando Horn, sowie von den Landesvorsitzenden aus Niedersachsen, Kerstin Igelbring und aus Schleswig-Holstein, Kurt Deist.

An diesem Tag feierte der Ehrenvorsitzende Karl-Hermann Vagt seinen 82. Geburtstag. Er bekam von Dieter Bolte einen Blumenstrauß überreicht und es wurde ein Geburtstagslied angestimmt.

Nach der Feststellung der Zahl der Stimmberechtigten und Feststellung der Beschlussfähigkeit, wurde die Tagesordnung einstimmig genehmigt.

Es folgten Berichte über die Verbandsarbeit von Dieter Bolte, über die Arbeiten der Landesgeschäftsstelle und Planungen des Landesverbandes von Marianne Sasse, über den Stand in den Gruppen und Vereinen von: Angehörigenbeauftragte ist Daniela Junglas, Männerbeauftragter ist Heinz Hoven, Frauenbeauftragte ist Henriette Schallenberg, Redaktionsteam Vielfalt ist Klaus-Michael Krawczyk, sowie über die Arbeiten von JULITI ist Antje Totzek (ehrenamtl. BKE Mitarbeiterin aus NRW) und Doreen Rupieta vom Bundesverband.

Zum aktuellen Stand vom Projekt „Selbsthilfe braucht Zukunft – Zukunft braucht Selbsthilfe“ (MOG) berichtete Dieter Bolte.Hans Ulrich Funk gab einen Bericht aus dem Bundesverband ab.

Lothar Peitzmann legte die Jahresrechnung 2021 und den Haushaltsplan 2023 vor. Die Kassenprüfer bestätigten eine ordnungsmäßige Führung der Kasse und es wurde der Antrag auf Entlastung des Vorstandes gestellt. Einstimmig wurde der Vorstand entlastet.

Danach wurden zwei neue Kassenprüfer, Markus Caspers und Harmut Sohrmann gewählt. Bei den Wahlen zum Landesvorstand wurden Daniela Junglas, Henriette Schallenberg und Edwin Michl einstimmig wieder gewählt und nahmen die Wahl an.

Nachdem Klaus Wille und Harald Etzhold ihre Mandate als Mitglieder im Landesvorstand, an diesem Tag niederlegten, wurden Monja Franko, Uwe Rudnik und Bernd Wiemeler als als neue Mitglieder in den Landesvorstand gewählt.

Einen Antrag von der Ortsgruppe Dorsten-Wulfen, den Mitgliedsbeitrag für Empfänger von Sozialleistungen zu reduzieren, wurde von der Mehrheit der Stimmberechtigen abgelehnt.

Die nächste Landesdelegiertenversammlung 2023 wird in Lippstadt stattfinden. Dieter Bolte bedankte sich bei allen Teilnehmenden und wünschte eine gute Heimfahrt.

Mit dem Gebet „Vaterunser“ war die LDV beendet. ■

Klaus- Michael Krawczyk, BKE NRW

Schleswig-Holstein

Landesmitglieder-versammlung 2022

In diesem Jahr konnte unsere Landesmitgliederversammlung erstmals in der Margarethenmühle, Hamweddel, direkt an der B77 stattfinden, am 03.09.2022.

Nachdem unser Landesvorsitzender Kurt Deist alle Anwesenden begrüßt hatte, wurde von der Pastorin Sandra Reimer aus der Kirchengemeinde Jevenstedt eine Andacht zum Thema „Verbindlichkeit/ Verlässlichkeit“ gehalten. Zitate aus der Andacht:

„Was ist heutzutage eigentlich noch verlässlich? Gibt es überhaupt noch irgendetwas, das beständig ist, und worauf ich mich verlassen kann? Ich meine, die Energiepreise derzeit sind unberechenbar, die Wettervorhersagen ändern sich stündlich, die Versprechungen der Politik werden nicht eingehalten, nicht einmal der Gottesdienst am Sonntagmorgen um 10 wird noch verlässlich in allen Kirchengemeinden gefeiert und selbst Zusagen von Menschen zu Veranstaltungen oder zur Mithilfe werden nur noch unverbindlich gemacht. Es gibt kaum noch jemanden, zumindest mache ich diese Erfahrung oft, der eine verbindliche Zusage machen möchte.“

„Wir brauchen irgendwo in unserem Leben eine Konstante, an der wir uns orientieren können, damit wir nicht im Höhenflug verloren gehen.“

Der Vorstand, Kurt Deist, Kurt Seefeldt und Kirsten Lutzke.

Verabschiedung von Peter Ihle mit Lando Horn.

Als dann alle Formalien (Genehmigungen, Berichte, Entlastungen etc.) abgearbeitet waren, wurden die anstehenden Neuwahlen vorgenommen:

Kurt Seefeldt wurde erneut zum 2. Stellvertretenden Vorsitzenden/ Schatzmeister gewählt.

Rainer Jürgensen ist erneut zum Regionalsprecher für den Kreis Rendsburg - Eckernförde gewählt worden.

Onnen Margenfeldt wurde erneut zum Schriftführer gewählt.

Herzlichen Glückwunsch, wir freuen uns auf die künftige Zusammenarbeit!

Als Nachrückerin für die Kassenprüfung 2023 steht Sabine Feisel zur Verfügung. Tanja Margenfeldt wurde für die nächsten 5 Jahre in den Vergabeausschuss gewählt.

Die Geschäftsstelle freut sich, wenn Anträge für die Vergabe einer Verdienstnadel eingehen. Bitte macht Euch Gedanken, wer diese erhalten könnte.

Das emotionalste Ereignis an diesem Tag war die Verabschiedung unseres langjährigen Referenten Peter Ihle, der sich nun nach über 40 Jahren der Referententätigkeit im BKE mit seiner Frau Evelyn in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet.

Lando Horn hält mit vielen bewegenden Worte die Laudatio auf Peter Ihle, verbunden mit persönlichen Erinnerungen an die lange andauernde Zusammenarbeit. Peter Ihle bedankt sich in seiner Dankesbotschaft mit einem Appell an die Versammlung und darüber hinaus, die Menschlichkeit und die Wertschätzung jedes einzelnen nicht zu vergessen. Die Dankesworte von Beate Sievertsen, die auch für ihre abwesenden Kolleg*innen Wolfgang Menke, Cirsten Klein und Britta Reimer sprach, enden mit einem gemeinsam gesungenen (Text umgeschrieben) Lied „Ich liebe das Leben“ von Vicky Leandros.

Zu guter Letzt folgten einige neue Termine:

Unsere Adventsfeier 2022 wird voraussichtlich am 2. Advent, 04.12.2022 in Kropp stattfinden.

Das Mitgliedertreffen in Rickling ist für den 22.04.2023 geplant.

Die Landesmitgliederversammlung 2023 wird am 02.09.2023 durchgeführt werden, ein Ort konnten noch nicht festlegt werden. ■

Cora Schulz, BKE-SH Geschäftsstelle

Das BKE Team beim Suchtselbsthilfetag 2022 in Molfsee.

Schleswig-Holstein Tag

Am 03. Juli 2022 fand im Freilichtmuseum Molfsee der Schleswig-Holstein Tag 2022 statt.

Dieser Tag dient dazu, die Vielfalt unserer Kultur, unserer Traditionen und unserer Geschichte hautnah in Gemeinschaft mit- und nachzuerleben.

Unter der Regie des Schleswig-Holsteinischen Heimatbundes waren zahlreiche Organisationen und Verbände in Molfsee zusammengekommen, um das Gefühl von Gemeinschaft und Verbundenheit zu feiern.

Auch wir vom BKE hatten uns entschlossen an diesem Tag teil zu nehmen. Gemeinsam mit der stellvertretenden Landesvorsitzenden, Kirsten Lutzke, und meiner Person hatten sich weitere BKE-Mitglieder aus Kiel und Albersdorf in Dithmarschen auf den Weg nach Molfsee gemacht, um dort an einem Infostand die Arbeit und die Erfolge des BKE den Besuchern nahe zu bringen. Trotz einer doch erheblichen Besucherzahl gab es leider nur wenige Menschen, die sich unser Angebot anhören wollten. Doch alles Klagen ist unnötig, denn diejenigen, die sich interessiert zeigten und sich die Möglichkeiten, die das BKE bietet, anhörten, werden sicher in Zukunft bei entsprechendem Bedarf sich des BKE`s erinnern. An diesem Sonntag, an dem der Wettergott es mit allen besonders gut meinte, wird mit Bestimmtheit bei einigen Besuchern die Arbeit des BKE wohlwollend in guter Erinnerung bleiben.

Trotzdem muss das Fazit gezogen werden, dass sich Veranstaltungen dieser Art nicht unbedingt zur Präsentation des BKE eignen, vielmehr werden wir in Zukunft verstärkt das Augenmerk auf den Besuch von gesundheitsrelevanten oder die soziale Komponente betreffenden Messen und Veranstaltungen legen. ■

Onnen Margenfeld, Trägerverein Dithmarschen

LV Niedersachsen

Arbeitstreffen des Vorstandes

Vom 15.07. 2022 bis 17.07.2022 führte der Vorstand ein arbeitsreiches Wochenende durch.

Begonnen haben wir am Freitag mit einem gemeinsamen Abendessen. Nach dem Abendessen trafen wir uns im Seminarraum. An diesem Abend räumten wir Missverständnisse aus und bearbeiteten konstruktiv entstandene Konflikte. Dabei erhielten wir eine gute Anleitung von unserer Referentin Carola Ahrens-Lück. An dieser Stelle recht herzlichen Dank für die großartige Unterstützung.

Um die Konflikte zu lösen hat Carola sehr interveniert und wir konnten gemeinsam die Konflikte zu aller Zufriedenheit lösen. Wir haben festgestellt, dass wir respektvoll, offen und ehrlich miteinander umgehen, was die gemeinsame Vorstandsarbeit erleichtert. Das hat uns noch näher zusammengebracht und unsere Verbindung gestärkt.

Samstag, nach einem gemeinsamen Frühstück, begannen wir mit einem Rückblick auf das vergangene Jahr und Ausblick auf das laufende und kommende Jahr. Wir reflektierten, was gut gelaufen ist und was wir verbessern können. Dann ging es an die Planung von anstehenden Seminaren. Es wurden Themen ausgearbeitet und Aufgaben neu verteilt, dabei wurde unter anderen ausgearbeitet, wie so ein Seminarwochenende im Ablauf organisiert wird, damit auch neue Mitglieder im Vorstand diese Materie nähergebracht werden konnte.

Wir haben dieses Wochenende Strategien für ein Beziehungsmanagement kennengelernt, welche wir bei einem weiteren Seminar vertiefen wollen.

Teilnehmer am Arbeitstreffen vom BKE Landesverband NDS

Am Sonntag haben wir noch offene Fragen vom Vortag aufgearbeitet. Zeitlich konnten wir, wie geplant unsere Vorstandssitzung abhalten. Die Tagesordnung wurde abgearbeitet, sämtliche Termine für 2023 festgelegt und die einzelnen Aufgabenbereiche auf die Vorstandsmitglieder verteilt. Für unser Arbeitstreffen haben wir an diesem Wochenende viel erreicht und denken das wir für die Zukunft gut aufgestellt sind.

Alles in Allem war das ein gelungenes und konstruktives Wochenende. Wir haben uns ein Stück weit näher kennengelernt, was einen positiven Einfluss auf unsere gemeinsame Vorstandsarbeit hat.

Alle fuhren gestärkt, mit neuem Elan und Motivation, zufrieden nach Hause. ■

Gabriele Woischke, Beisitzerin im LV Niedersachsen

Das Neueste 2023 Projekt

„MEHR WERDEN – Aktivieren-Werben-Fördern“

Wir durchliefen in den letzten beiden Jahren einen umfassenden Zukunftsprozess. In digitalen Zukunftswerkstätten haben wir die wichtigsten Themen für die Zukunft des BKE gesammelt. Diese wurden dann wiederum im Leitungsworkshop sortiert und priorisiert: Was ist uns wichtig? Wo wollen wir hin? Schnell war uns klar, dass der Gewinnung neuer Mitglieder eine hohe Priorität eingeräumt und im neuen Projekt alle Maßnahmen des BKE auf dieses Thema ausgerichtet werden sollen. Auf diese Ausrichtung haben sich bereits alle Landesverbände und der Bundesverband erfolgreich verständigt.

Die folgenden Schwerpunkte wurden im Rahmen der Zukunftswerkstätten als besonders wichtig herausgearbeitet und sollen für die Mitgliedergewinnung genutzt werden:

- Öffentlichkeitsarbeit
- Junge Menschen
- Generationenwechsel im Ehrenamt
- Andere Süchte
- Sucht und psychische Erkrankungen

Mit unserem neuen Projekt **„Mehr werden – Aktivieren-Werben-Fördern“** möchten wir den Selbsthilfegruppen helfen, in Schwung zu kommen. Dabei sollen insbesondere Menschen angesprochen werden, die bislang noch keine Ämter oder Aufgaben innerhalb des BKE übernehmen. So haben sie die Möglichkeit, das BKE besser kennenzulernen, sich zu vernetzen und sich mit eigenen Ideen zum Thema auszuprobieren. So soll auch dafür gesorgt werden, dass weniger Verantwortung bei der Gruppenbegleitung liegt und Aufgaben in der Gruppe effektiver verteilt werden.

Um das Gruppenleben wieder spannender und aktiver zu gestalten, haben wir Themenseminare entwickelt, aus denen ein Projekt für die Gruppe entstehen soll.

Im Jahr 2023 finden 2 Themenseminare zu den Themen „Öffentlichkeitsarbeit“ und „Junge Menschen und Suchtselbsthilfe“ statt. Die anderen Themen werden in den Jahren 2024 bis 2025 behandelt.

Diese Seminare haben folgende Ziele:

1. Wissensvermittlung zum Titelthema der Veranstaltung
2. Wie kann ich das Thema für meine Gruppe nutzen?
3. Entwicklung von Projektideen zum Thema für meine Gruppe

Teilnehmende der Themenseminare sind dann zukünftig innerhalb ihrer Selbsthilfegruppe für das gewählte Thema „Ansprechperson“, z. B. Ansprechperson für „Junge Menschen“ oder „Öffentlichkeitsarbeit“.

Aufgaben der Teilnehmenden der Themenseminare:

- Besuch der 3-tägigen **Themenseminare** (Freitag-Sonntag)
- Nach dem Ende der Schulung werden die Teilnehmenden innerhalb von 3 Monaten das **Gelernte aus den Themenseminaren in ihrer Gruppe weitergeben.** Dies soll über ein **kleines Projekt** im Rahmen der Selbsthilfegruppenarbeit passieren. Dabei erhält die teilnehmende Person der Themenseminare Unterstützung der BKE Expert*innen bei der Vorbereitung, Durchführung und Auswertung des Projektes. Außerdem nutzen sie eine **E-Learning Plattform**.
- Im Rahmen von 2 jeweils 2-stündigen, **digitalen Zoom-Besprechungen** im Abstand von 4 bzw. 8 Wochen nach Ende des Themenseminars können sich die Teilnehmenden über Ihre Projektideen austauschen und weitere Anregungen und Problemlösungen erhalten.
- Wünschenswert wäre, dass die Projekte dann auf den **Landes- bzw. Bundesversammlungen vorgestellt werden** sowie in einem **Artikel** der BKE VIELFALT und Website als Modellprojekte erscheinen.

Die Teilnahme an den Seminaren ist kostenfrei. Reisekosten werden ebenfalls übernommen.

Begleitet werden sie bei allen Fragen rund um das Projekt von unseren BKE Expert*innen aus unseren Fachbereichen:

Ein erster Probelauf für das neue Projekt konnte bereits im November 2022 stattfinden: Unsere Fachbereichstreffen von JULITI, Medien und Wendepunkt fanden zum ersten Mal gemeinsam statt. Im neuen Projekt sind sie nun die BKE Expert*innen und übernehmen folgende Aufgaben:

- Entwicklung einer Handreichung zur Mitgliedergewinnung
- Entwicklung von Themen und Ideen im Hinblick auf die Mitgliedergewinnung
- Begleitung der Themenseminare und der Gruppen vor Ort als Expert*innen
- Weitergabe ihres Wissens aus den Fachbereichen an die Menschen im BKE

MEHR WERDEN!
Aktivieren. Werben. Fördern.

Mitgliedergewinnung wird das Hauptthema der BKE Expert*innentreffen und des Leitungsworkshops. Unterstützt werden die Teilnehmenden dabei von Referent*innen, die sich auf Mitgliedergewinnung in Vereinen spezialisiert haben.

Im Dezember 2022 wurden alle Gruppen des BKE zusätzlich eingeladen, am Projekt „Mehr werden“ teilzunehmen. Sei dabei – Wir werden mehr! ■

Matthias Koll, BKE-Suchtreferent

Brösel, der Igel

Es war einmal ein kleiner Igel, er hatte am ganzen Körper Stacheln, wie es sich für einen richtigen Igel gehörte. Diese Stacheln waren braun, fast rot. Er hatte schwarze Kulleraugen und eine süße schwarzglänzende Stupsnase. Brösel nannten ihn alle liebevoll. Das rührte sicher daher, dass er beim Kekseknabbern immer Krümel verlor.

Vier kleine Beinchen ließen ihn flink über die Wiese huschen. Aber er war kleiner, als die anderen Igel, darum war er bei der Nahrungssuche oft zu spät. Dabei war es doch so wichtig, sich eine ordentliche Fettreserve anzufressen, damit er den ersten Winter seines Lebens überstehen könnte. Igel pflegen sich ja über Winter in einem Haufen aus Laub und Zweigen eine Höhle zu bauen und dort auf diese Weise den Winter vor Kälte und Eis geschützt zu verschlafen. Diese Fettreserve ist so wichtig fürs Überleben. So mancher Igel hat einen schlimmen Winter einfach nicht überstanden.

Ziemlich einsam und traurig zog unser Brösel in einigen Gärten der Umgebung umher. Die bevorzugte Speise von Igeln sind Insekten und Kleinsttiere. Brösel kam immer an einem Erdbeerfeld vorbei, wo laufend Erdbeeren vergoren, weil sie nicht gepflückt wurden. Diese Erdbeeren fand Brösel ganz besonders lecker und er merkte, wie sein Mut nach dem Genuss dieser Erdbeeren immens stieg und so langweilig war es ihm auch nicht mehr. Doch die Wirkung schien nachzulassen und so erhöhte Brösel die Dosis ständig, weil er sich doch weiterhin so fühlen wollte.

Er merkte gar nicht mehr, dass seine Stacheln strubbelig und unschön wurden. Sein Bemühen Fettreserven aufzubauen, hatte er vollkommen aus den Augen verloren. Statt zuzunehmen nahm er immer mehr ab und war bald nur noch ein stacheliges Skelett. Auch seine sportlichen Leistungen waren inzwischen mehr als miserabel.

Als Votan, die Dogge des Nachbarn ihn erblickte, konnte Brösel sich kaum noch einrollen. Das machen Igel ja so bei Gefahr, damit sie nicht angegriffen werden können, weil sie dann eine Kugel bilden, die rundherum Stacheln hat und der Angreifer sich selbst verletzen würde. Beinahe wurde Brösel von Votan in den Bauch gebissen. Das war der Moment, in dem Brösel kapierte, dass er etwas unternehmen müsste, um nicht noch mehr Schaden zu nehmen. Er fand bald eine Gruppe von Igeln, die auch vergorene Erdbeeren gegessen hatten. Sie saßen zusammen, sprachen miteinander, machten sich gegenseitig Mut, berichteten von Erfahrungen und halfen sich so gegenseitig.

Brösel schloss sich dieser Gruppe an. Er lernte hier so viel, auch darüber wie er ein zufriedener Igel werden könnte. So kam es, dass Brösels Gesundheit und sein Lebensmut immer besser wurde. Die anderen Igel und vor allem auch die Igeldamen bemerkten Brösels Veränderungen und so gelang es ihm wieder in die Gemeinschaft aufgenommen zu werden. Er fraß sich fortan jedes Jahr wieder ordentliche Reserven an und hat niemals Erdbeeren genommen.

Und wenn er nicht gestorben ist, dann wuselt Brösel mit seinen kurzen Beinchen, mit den fast roten Stacheln, den schwarzen Knopfaugen und der zuckersüßen schwarzglänzenden Nase durch die Gärten und hat immer andere Igel um sich. ■

Dieter Bolte,
NRW Landesvorsitzender

Begegnungstreffen …

… der BKE-Gruppen aus Mecklenburg-Vorpommern in Schwerin

Da sich Anfang 2022 eine neue BKE-Gruppe in Grevesmühlen gegründet hat, nahmen wir dies zum Anlass, ein Begegnungstreffen in Schwerin zu veranstalten, um die neue Gruppe zu begrüßen und mit den Gruppen in Mecklenburg-Vorpommern zu vernetzen. »»»

Gemeinsames Eisessen in Schwerin.

Nach einer Begrüßung durch unseren Bundesvorsitzenden Lando Horn, gingen wir über in einen offenen Austausch darüber, wie die Gruppen die Corona-Zeit bewältigt haben. Die Gruppe Grevesmühlen hatte sich z. B. Anfang dieses Jahres, auf Inititative des Gruppenleiters Uwe Samuelsen, gegründet, um in ihrer Region eine Sucht-Selbsthilfegruppe anzubieten, da es dort bislang noch keine Gruppe gab. Sie konnte direkt regen Zulauf verzeichnen. Die Gruppen Parchim und Sternberg konnten ihr Präsenzangebot ebenfalls weitestgehend aufrechterhalten. „Jeder Kontakt ist wichtig und zählt“ konnten alle Teilnehmenden feststellen.

Während des offiziellen Teils schaltete sich Peter Keller aus dem Fachbereich „Medien“ hinzu. Er sicherte allen Teilnehmenden Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit zu.

Natürlich durfte auch das abschließende Eisessen an diesem Samstag nicht fehlten. So hatten alle Teilnehmenden die Möglichkeit, die „Neuen“ im BKE der Gruppe Grevesmühlen, fernab der Tagesordnung, kennenzulernen. ■

Matthias Koll, BKE-Suchtreferent

Videokonferenz vs. Präsenztreffen

Unsere Gruppe, Dorsten-Mitte, ist wegen der Teilnehmergröße unterteilt in 3 Gruppen. In unserer Gruppe (9) nehmen wöchentlich 6 Personen regelmäßig teil ... »»»

Weiter nächste Seite

Foto: pixabay.com | Grafik: Depositphoto.com

Fortsetzung

Vor einem Jahr – und jetzt wieder – wurde unser Treffpunktlokal wegen CORONA geschlossen und wir haben uns spontan entschieden, unsere wöchentlichen Ge-spräche per Videokonferenz (ZOOM) fortzusetzen. An diesen kostenfreien, selbst arrangierten 45min-Gesprächen nahmen/nehmen regelmäßig 5 Personen teil.

Der Inhalt unserer Gespräche hat sich wegen der Zeitverkürzung auf die wö-chentlichen Ereignisse verlagert. Wegen der Kürze der Zeit haben wir auf die strukturelle Gestaltung (EBW-Themen) der Abende verzichtet. Deswegen sind die Gesprächsinhalte zum Umgang mit der eigenen Persönlichkeit zu kurz gekommen, denn gerade diese Thematik hat geführt und führt zu sehr persönlichen Einlas-sungen in der Gruppe und macht die Entscheidung zum weiteren Besuch der Gruppe aus.

Bei den Videotreffen ist uns aufgefallen – wir konnten das bei unseren wieder be-gonnenen normalen Treffen (seit Mitte Juli), persönlichen Begegnungen diskutieren – dass ein wesentlicher Teil der Kommunikation über die Körpersprache führt und unsere Gruppentreffen angenehm oder ablehnend macht.

Man kann per Video kaum über Augenkontakt kommunizieren, wie bewegen sich die Hände während der Kommunikation, was machen, wie reagieren die anderen Mitglieder während des sprachlichen Zweierdialogs, gibt es Unterstützungs- oder Ablehnungssignale?

Diese Signale sind mindestens ebenso bedenkenswert wie das, was ich verbal ausdrücke. Nur darüber entsteht ein positives Gefühl – zum Wiederkommen, sich Wohlfühlen.

Auf diese Art komme ich näher an mich heran und kann damit dauerhafter meine Abstinenz aufrechterhalten. Ich kann besser durch die anderen Gruppenmitglieder aufgefangen werden, erfahre Bestärkung.

Wir sind nun seit dem 13.01.2022 wieder froh, dass die Videokommunikation beendet werden konnte und wir uns wieder mit allen Sinnen, auch den wichtigen nonverbalen, ausdrücken können. ■

Lutz Refardt, BKE Dorsten

Foto: depositphotos.com

Es ist viel passiert

Grüße von der Ortsgruppe Lippstadt

Nach einem nur Sekunden andauernden Tornado, der Lippstadt grausam getroffen hat, im nördlichen Stadtteil Dächer abgedeckt, Scheiben zerbrochen und Autos beschädigt hat und viele Bäume ausgerissen, teilweise das Stadtbild ... »»»

Weiter nächste Seite

Helfen

Getragen auf Flügeln des Adrenalins
sie schauen mich an,
zugewandte Gesichter
hilf uns
lautloses Flehn.
Und ich helfe
werfe in die Waagschale
mein ganzes Sein.
Die Schale neigt sich
langsam, ganz langsam
zu ihren Gunsten.
Ich aber entfliehe
die Kraft vergeben
dem Absturz nah.

Dörte

Fortsetzung

Nach einem nur Sekunden andauernden Tornado, der Lippstadt grausam getroffen hat, im nördlichen Stadtteil Dächer abgedeckt, Scheiben zerbrochen und Autos beschädigt hat und viele Bäume ausgerissen, teilweise das Stadtbild und die Landschaft rund um Lippstadt total verändert hat, wurde auch das Umfeld des Niemöllerhauses, in dem wir unsere Gruppenabende abhalten, in Mitleidenschaft gezogen. Sieben von den idyllisch und Schatten spendenden Bäumen direkt am Haus fehlen gänzlich und die Allee hat sich sichtlich verändert. Tagelang wurden rund um die Uhr (auch am Wochenende) Aufräumarbeiten durchgeführt und Dachdecker, Kräne und Hubwagen waren stark gefragt. Einige Teile und die Innenstadt von Lippstadt wurden gesperrt, um die Aufräumarbeiten und den Abtransport nicht zu gefährden. Dennoch gab es nur Verletzte und keine Tote. Direkt an unserem Gruppenraum in der 2. Etage ist ein Baum auf das Dach gestürzt und hat Dachpfannen zerschmettert. Unser Raum blieb dabei Gott sei Dank unbeschädigt und so können wir uns weiterhin dort treffen.

Immer noch hat uns Corona im Griff und beschäftigt uns alle. Dennoch kommen unsere Mitglieder leider nur sehr zaghaft wieder zurück in die Gruppen und überwinden Angst und Ausgrenzung. Die Gruppe fehlt vielen sehr. ■

Renate Romweber, BKE Lippstadt

Meine zwölf persönlichen Rechte!

1. Ich habe das Recht, mein Verhalten, meine Gefühle und meine Gedanken selbst zu beurteilen, und ich brauche mich dafür weder zu rechtfertigen noch zu entschuldigen.
2. Ich habe das Recht, meine eigenen Wünsche und Bedürfnisse ebenso ernst zu nehmen wie die anderer Menschen.
3. Ich habe das Recht, Fehler zu machen und die Folgen zu tragen.
4. Ich habe das Recht, anderen eine Bitte abzuschlagen, ohne mich schuldig zu fühlen und für egoistisch zu halten.
5. Ich habe das Recht, meine Meinung zu ändern.
6. Ich habe das Recht, unlogisch zu sein.
7. Ich habe das Recht, selber zu entscheiden, ob ich das, was mir andere als Fehler vorwerfen, ändern will.
8. Ich habe das Recht, selber zu beurteilen, ob ich für die Lösung der Probleme anderer Menschen mitverantwortlich bin.
9. Ich habe das Recht, Fragen nicht zu beantworten.
10. Ich habe das Recht zu sagen: „Ich weiß nicht“, wenn andere sagen: „Was wäre, wenn alle so dächten wie du?“
11. Ich habe das Recht zu sagen: „Ich verstehe nicht.“
12. Ich habe das Recht, nein zu sagen, ohne dieses NEIN zu begründen.

Brigitte Weinberg (verst.)
BKE Stemweder Berg, Gruppe Haldem.

„Leben mit Zukunft“

Himmelfahrtseminar 2022

Nach einer langen Pause von zwei Jahren, bedingt durch ein Virus mit dem Namen SARS-CoV-2 und den Folgen seiner Ausbreitung weltweit, kann 2022 das Himmelfahrtseminar des BKE endlich wieder in sogenannter Präsenzform stattfinden ... »»»

Weiter nächste Seite

Foto: depositphotos.com

Gemeinsames Arbeiten an der Collage und Zeit in der Natur

Fortsetzung

Für ein im Jahr 2021 angebotenes Online-Seminar gab es nur eine Anmeldung. An dieser Stelle meinen aufrichtigen Dank an den Menschen, der dieses Experiment mit uns wagen wollte. Aber jetzt, heute am 26.05.2022, treffen wir uns persönlich im HÖB in Papenburg. Das Gefühl, uns zur Begrüßung real gegenüberzustehen, uns in den Arm nehmen zu können, ist wunderbar.

Im Vergleich mit vergangenen Himmelfahrtseminaren sind wir ein eher kleines Grüppchen, was die Stimmung untereinander schnell familiär werden lässt. Ein paar Dinge sind anders als sonst, so gibt es zum Beispiel zwei neue Referenten: Matthias und Onur. Wer bei welchem Referenten in die Kleingruppe kommt, wird dieses Mal ausgelost, was der Stimmung keinen Abbruch tut.

Wir sind da.

Ein großer Teil der Arbeit findet in der Gesamtgruppe statt. Hier geht es über gemeinsame Spiele und Origami-Anleitungen (ein Herz für die Anfänger, Lena schafft sogar einen Triceratops) bis hin zum Erstellen von Collagen zum Thema „Wie könnte mein Leben in einem Jahr aussehen“. Dieser Abschnitt des Seminars hinterlässt den größten Eindruck bei mir: An einem langen Tisch befindet sich eine Vielfalt an Materialien wie Zeitschriften, Bildkalender, Stifte, Perlen, Knöpfe, Pfeifenreiniger in allen Farben, Glitzerkram, Aufkleber und vieles mehr. Um diesen Tisch herum sind alle versammelt, es wird nach geeigneten Bildern oder Texten gesucht, es wird geschnippelt, geklebt, gemalt und zusammengestellt. Einigen macht es so viel Spaß, dass sie nach dem Mittagessen noch weiterarbeiten wollen.

Am Samstagnachmittag dann ein Besuch der Meyer-Werft - ein weiteres Highlight, immer wieder interessant und sehenswert.

Und dann bricht unser bunter Abend an. Eine spiegelverkehrte Angelaktion, für die Heidi und Nicole die Verantwortung tragen, treibt uns die Schweißperlen auf die Stirn. ☺ Und natürlich schlemmen wir ausgiebig. Es wird geratscht und getanzt, wir holen alles nach. Zwischendurch wird der eine oder die andere mit einem Tischtennisball, auf dem ein Kompliment oder eine liebe Botschaft steht, überrascht. Danke Heidi und Nicole für diese schöne Idee. Und natürlich gibt es auch wieder eine kleine Boots-Tour, aber dann macht das Wetter uns doch einen Strich durch die Rechnung, es ist zu nass, um weitere Fahrten zu unternehmen.

Ja, das Wetter... Das ist nicht ganz so, wie wir es aus den letzten Jahren gewohnt waren, aber bis auf den Samstagabend, an dem mit dem Wettergott einfach nicht zu verhandeln ist, gibt es trockene Phase, wann immer wir sie brauchen. Und wer sagt’s denn, Samstagnacht bringt Dirk die Damen unter einem pinkfarbenen Regenschirm von Haus zu Haus.

Am Sonntag werden die Collagen im Plenum vorgestellt, es sind sooooo wunderbare und sehr individuelle Kunstwerke entstanden. Ich bin wirklich, wirklich begeistert.

Die letzte Aufgabe dann: „Schreibe einen Brief an Dich selbst.“ Die Köpfe rauchen, es ist während des Schreibens mucksmäuschenstill. Ein schöner Abschluss des Seminars, wie ich finde. Die Briefe werden irgendwann im Dezember bei ihren Verfasser/ -innen eintreffen.

Vor meinem Fenster tanzt ein Blatt, es ist Oktober – Herbst. Und ich denke: „Nach Papenburg ist vor Papenburg.“ Und bei dieser Vorstellung stellt sich ein breites Lächeln auf meinem Gesicht ein. ■

Beate Sievertsen,
Referentin Himmelfahrtseminar, Husum

Himmelfahrtsseminar 2023

Das viertägige Himmelfahrt-Bundesseminar im Rahmen des Projektes “Generationen im BKE- Gemeinsam anders sein” findet vom 18.-21.05.2023,in Papenburg statt. Das persönlichkeitsfördernde Seminar steht unter dem Motto “Gemeinsam anders sein”.

Neue und alte Gesichter im BKE finden hier zusammen, um sich an 4 Tagen mit verschiedenen Themen der Persönlichkeitsentwicklung intensiv auseinanderzusetzen. In diesem Jahr soll das Thema „Umgang mit Verschiedenheit“ im Vordergrund stehen.

Folgende Punkte sollen dabei bearbeitet werden:

- Verschiedenheit und der Umgang damit
- Positive Aspekte von Verschiedenheit
- Umgang mit Streit und Konflikten
- Eigene Grenzen und die Grenzen der anderen wahren

Gruppenbild mit Wernigeröder.

Sucht und Depression

Das haben sie doch geschickt angestellt, die Wernigeröder:

Erst haben sie ihre BKE Gruppe auf die Themen Sucht und Depression eingenordet. Selten kommt eines allein, häufig wird versucht, die Depression mit Alkohol zu „kurieren“ oder die Trinkerei führt in eine tiefe Depression. In beiden Fällen ist am Ende des Alkoholtrinkens noch eine Depression zu behandeln und das Thema somit noch lange nicht durch. In regelmäßigen Gruppentreffen kann man sich zu beiden Aspekten Rat, Hilfe oder Unterstützung holen. Und dann haben die Wernigeröder ein Seminar zu ihren Kernthemen ausgerichtet. Praktischerweise in Wernigerode. Schöner geht es kaum. Ort des Seminars war die Jugendherberge Wernigerode, ein erstaunlich großes Haus direkt am Wald und dennoch nah an der Stadt. Ruhe und Getümmel sind schnell zu erreichen oder zu umgehen, je nachdem, was der Gast sucht.

Gut eingeladen, heißt gut besucht. Die Gäste kamen aus vielen Ecken Deutschlands, von Hamburg bis Calau, quer durch die Republik.

Gastredner war Herr Hänke, in seiner Eigenschaft als Suchttherapeut im Diakonie-Krankenhaus eine Idealbesetzung. Mit Wort- und Stimmgewalt brachte er die Themen Sucht und Depression einzeln und vor allem im Zusammenhang allgemeinverständlich zu den Teilnehmern. Mit liebevollem Humor trotz des nötigen Ernstes wurde ein schweres Anliegen leichter erläutert und erklärt. Fragen gab es reichlich, fundierte Antworten gab es noch mehr. Man konnte Neues lernen und Erlerntes vertiefen.

Die Diskussion im Anschluss an den Vortrag war lebhaft, teilweise kontrovers, versöhnlich und freundlich. Es war am Tisch wie im Leben: Gemeinsam geht alles und man findet immer zueinander.

Und dann ging man aus. In die Stadt. Gemeinsam. Und fröhlich. Stadtführung, Eisessen, Häuschen gucken, Bauwerke bewundern, Sehenswürdigkeiten bestaunen. Da blieb kein Wunsch unerfüllt, keine Freude ausgelassen. Abends wurde man grillig, vor allem der Koch der Jugendherberge. Man servierte Würstchen und Frikadellen, so dass alle seelisch und körperlich bestens versorgt ins Bette kamen.

Die Abschlussrunde konnte nur noch feststellen, dass es ein gutes, ein informatives und ein interessantes Seminar war. Auch wenn die Situation der Selbsthilfegruppen nicht immer rosig erscheint, so sind sie dennoch nicht tot und bleiben ein wichtiger Baustein auf den Wegen aus Depressionen und in die Trockenheit.

Ein Wiedersehen behält man sich unbedingt vor. Auf jeden Fall. Und gern wieder mit den geschickten Wernigerödern. ■

Grit Kern, BKE Wernigerode

Seminar des FB MEDIEN in Kloster Damme

von links oben: Thomas Keim, Dieter Bolte, Antje Totzek, Klaus Riegler, Peter Keller; unten: Verena Krotoszynski, Jörg Reinhold, Norbert Büstrin.

Wer gefunden werden will, muss sichtbar sein – das Thema des Seminars „Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen“. Auch für Suchtselbsthilfegruppen gilt, dass sie für Betroffene und Angehörige bekannt und auffindbar sind. Mehr Sichtbarkeit und eine klare Kommunikation stärkt jede Gruppe, sowohl nach innen, wie auch nach außen.

Die Referentin Verena Krotoszynski, die spezialisiert ist auf Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen, führte die sieben Teilnehmer*innen mit viel Sachverstand und praktischen Hinweisen durch das Seminar.

Es war ein erkenntnisreiches Seminar, das viel Spaß gemacht hat – und Kloster Damme ist zu empfehlen. ■

Peter Keller für den FB MEDIEN

Krisen und Herausforderungen – Wie damit umgehen

Schweres Thema hindert nicht das Lächeln.

Nachdem wir 2020 mit unserem Vereinsseminar, Corona bedingt aussetzten mussten, und 2021 etwas kürzertraten (von Freitagabend bis Samstagabend), hatten wir in diesem Jahr ein ganzes Wochenende für uns.

Im Hotel Stegemann in Saerbeck / Ladbergen, in der Nähe von Lengerich, trafen sich vom 16.- 18. September, 13 Gruppenmitglieder mit der Referentin Marianne Sasse. Das Hotel verfügt über mehrere Seminarräume, die wir aber an diesem Wochenende nicht alle in Anspruch nehmen brauchten. Auch hatte das Hotel ein Schwimmbad und eine Sauna. Aus zeitlichen Gründen konnten wir diese aber nicht nutzen.

An diesen drei Tagen hat uns das Thema „Herausforderungen und Krisen- Wie kann ich damit umgehen“ umgetrieben. Sehr intensiv haben wir über unsere Krisen die uns alltäglich begleiten, diskutiert. Wie kann ich Krisen bewältigen? Welche Herausforderungen habe ich in meinem Leben schon gemeistert (Schulabschluss, Beruf erlernt, Führerschein, Alkohol ade)? Eine kleine Auswahl zu Verhalten in Krisen ist zum Beispiel nicht in Panik verfallen. Nach Lösungen suchen. Unterstützung in Anspruch nehmen. Nicht gleich aufgeben. Auch kleine Erfolge feiern. Veränderungsmöglichkeiten in deinem Leben suchen.

An diesem Wochenende haben alle eine Menge Input mitgenommen. Traditionell waren wir am Samstagabend in Ladbergen zum Eisessen.

Der Wunsch von allen Teilnehmer*innen: im nächsten Jahr wieder ein Vereinsseminar hier im Hotel Stegemann. ■

Klaus-Michael Krawczyk; BKE Lengerich

Träume, Wünsche und Visionen – Was bedeuten sie für mich?

Am 3. September beschäftigten sich die Teilnehmenden des Glaubensgesprächskreises an Hand einer Baumscheibe (Jahresringe) und eines Fragebogens mit ihren Träumen, Wünschen und Visionen.

Welche Träume Wünsche, Visionen und Ziele haben in der Kindheit und Jugend vorgeherrscht? Welche begleiten mich im Hier und Jetzt als erwachsene Person? Was möchte ich unbedingt noch erreichen?

Es war kein einfaches Thema!

Herauszufinden, was ich wirklich noch unbedingt möchte, auszusprechen, was mich da bisher dran hindert… Und dann im Austausch Möglichkeiten zu entwickeln durch Hilfe und Unterstützung dieser Träume und/ oder Ziele wahrwerden zu lassen.

Neben vielen unterschiedlichen Erkenntnissen gab es auch viele Übereinstimmungen. So konnten alle bestätigen, das als Kind Träume und Wünsche unbedarfter und mutiger ausfielen und teilweise gelebt wurden.

Dass in der Jugend die Träume eher abnahmen und Wünsche und Erwartungen am und zum Leben zunahmen: Im Erwachsenenalter sind bei den Meisten Wünsche und Träume aus Kindheit und Jugendzeit kaum noch vorhanden.

An Träumen arbeiten macht glücklich.

Die mit den Jahren zunehmende Verantwortung für Beruf und Familie hat manches Mal Träume und Wünsche überlagert und das Erreichen von Zielen schwergemacht. Die Erwartungen von Aussen haben das eigene Ich (das innere Kind) verschwinden lassen.

Insgesamt wünschten sich die Teilnehmenden mehr im Hier und Jetzt zu sein, sich weniger selbst im Weg zu stehen, und nicht immer den inneren Schweinehund gewinnen zu lassen. Einfach das innere Kind aufleben zu lassen und zu leben … ■

Team Glaubensgesprächskreis

Zufriedene Gruppenteilnehmer auf Helgoland

Zwei NRWler auf Helgoland

Das Seminar auf Helgoland ist sooo toll – haben sie gesagt … Also haben mein Mann und ich uns ganz schnell angemeldet sobald es möglich war. Kurz vor der Anreise mal den Routenplaner zu Rate gezogen, um festzustellen, dass Büsum von wo die Fähre ablegt, doch gute 520 km entfernt ist, incl. des berüchtigten Elbtunnels – nicht gerade um die Ecke. Also sind wir um 2 Uhr nachts gestartet, haben auf halber Strecke noch eine uns bis dahin unbekannte Seminarteilnehmerin aufgelesen und sind um 7 Uhr in Büsum angekommen.

Die meisten anderen Teilnehmer am Anleger schienen sich schon zu kennen, wir waren die Einzigen aus NRW. Nach weiteren 2 Stunden erreichten wir mittags Helgoland. Der lange, fast halbstündige Weg zu Fuß mit dem Gepäck über sehr holperige Wege zur Jugendherberge war sehr beschwerlich, die allgemeine Stimmung dadurch schon auf einem Tiefpunkt bei vielen Teilnehmern. Das war vermutlich auch ein Grund dafür – neben dem gleichzeitig stattfindenden Insel-Marathon, dass es bei der Zimmerzuteilung zu Streitereien und angedrohten Abreisen kam. Spätestens jetzt war ich mir nicht mehr so sicher, ob es die cleverste Idee war zu diesem Seminar zu fahren …

Aber die Seminarleiter, Monika und Wolfgang, haben es mit Bravour gemeistert, auch durch die Bereitschaft einiger Teilnehmer, ihre Zimmer zu tauschen. Nach kurzer Auspack- und Eingewöhnungszeit kam die Gruppe zum ersten Mal zusammen. Nochmals wurden die Gemüter beruhigt und Seminar- und Frei-Zeiten, um die wunderschöne Insel zu erkunden, wurden festgelegt. Schon ab den ersten Gruppengesprächen wurden wir wirklich zu einer Gruppe, schließlich verbindet uns alle das Thema Alkohol.

Wie bei vielen BKE-Seminaren gingen die Themen unter die Haut, einfühlsam dirigiert und begleitet von Monika und Wolfgang. Wir haben viel gemeinsam gelacht und auch ein bisschen zusammen geweint. Die Offenheit mit der alle ihre Erfahrungen, Ängste, Sorgen und Träume teilten, war überwältigend. Das Seminarthema „Das Leben ganz annehmen“ haben wir für uns auf jeden Fall umgesetzt und passte hervorragend zur Gruppenaktivität und der schönen Insel.

Wir leben jetzt seit über 15 Jahren zufrieden abstinent, aber ich bin immer wieder erstaunt, dass jedes Mal noch neues Vergrabenes ins Bewusstsein zurückkehrt durch die Gruppenarbeit. Und gerade dann ist es wichtig, nicht allein damit fertig werden zu müssen. Das Schönste an diesem Seminar auf Helgoland war aber, dass wir so schnell in die Gruppe integriert wurden und auch neue Freunde gefunden haben, die uns sogar schon besucht haben. Fazit: Ja, das Seminar auf Helgoland ist wirklich soooo toll – vielen Dank an alle, die dazu beigetragen haben. Vielleicht sehen wir uns ja bald wieder? ■

Regine Fiedler und Gary Kusnatzky

Rückblickend musste ich feststellen, dass meine stationäre Therapie (ursprünglich ein Gegner der stationären Therapie wegen des erwarteten Autonomieverlustes, ich brauche keine Hilfestellung zur Selbstorganisation) mit einem Zeitrahmen von 12 Wochen notwendig ist/war, um zu den dargestellten Ergebnissen zu kommen. Erst allmählich konnte ich den Sinn der langen Leerlaufzeiten/Freiräume (nicht organisierte Programmzeiten) einsehen, sie zur persönlichen Reflektion nutzen und daraus meine individuellen Zielsetzungen entwickeln.

Die Folge davon ist für mich bis jetzt die Freude darüber, Dinge wahrzunehmen, die ich früher gar nicht registriert habe. Ich möchte Gedanken, Gefühle an mir entdecken, die ich nicht wahrgenommen, weil unterdrückt habe.

In einem zweiten Schritt erlebe ich mich dabei, Situationen zu erkennen, in denen ich früher getrunken hätte. Ich warte ab, was passiert jetzt ohne die Droge. Ich freue mich darüber, dass ich sie nicht wieder zugelassen habe, ja dass ich sie nicht brauche. Die Aussage eines Therapeuten hat mir dabei auch geholfen: Alkoholiker sind auffällig ungeduldig im Lösungsverhalten dieses Entsagungs-Prozesses. Das langfristige Ziel muss allerdings sein, die Wirkung von Alkohol durch andere erfüllende Dinge zu ersetzen, ohne damit die Erwartungssicherheit einer langjährigen Abstinenz zu verbinden. Sehr gelungen, habe mich wohl gefühlt.

Ich habe erfahren, wie wohltuend es ist, zu den eigenen Schwächen und Verletzungen zu stehen, dass Hilfe in Form von menschlicher Nähe nicht ärmer, sondern reicher macht und somit weiche Seiten als wertvolle Bestandteile der Persönlichkeit von mir angenommen werden können.

Im Anschluss an die Langzeittherapie habe ich für ca. 6 Monate an einer angebotenen Rückfallgruppe teilgenommen. Das wichtigste, was ich in der Rückfallgruppe lernte war (aufgrund der vielen, verschiedenen Suchtkarrieren-Berichte), sich für die Abstinenz entschieden zu haben, ohne die Tür zu alten Gewohnheiten auch nur ein wenig offen zu lassen, **die Tür zuzumachen**.

Einer, der es wirklich zur Abstinenz geschafft hat, braucht sich zur Alkoholkrankheit nicht mehr zu bekennen. Er wird so souverän, dass er ohne Akzeptanzprobleme sagen kann → Ich trinke keinen Alkohol.→ Er ist im Kopf trocken.

Eine Rückfallgefährdung von außen wird aus meiner jetzigen Sicht kaum stattfinden. Gegen Trinkanimierungen bin ich gewappnet. Ich würde heute ohne Kompromisse aus solchen Situationen herausgehen, auch wenn man mir dadurch Anerkennung, Geborgenheit (scheinbare) verweigern würde. Arm sind dann die anderen. Ich habe meine Suchterkrankung für mich akzeptiert; ich muss mit ihr leben, nicht gegen sie. Nur dann bleibt die Tür zu.

Auf diesem Weg hat mir ferner eine Strategie geholfen: Verhaltensänderung durch Experimente. Das meint, in einer bekannten Situation, einmal ein anderes Verhalten auszuprobieren, anders mit seinen Gefühlen umzugehen → möglicherweise mit Angst besetzt, aber nur so lerne ich neue Erfahrungen; und die angestammten, in der Kindheit erlernten, sehr manifesten, können überschrieben werden. Mein Verhaltensrepertoire wird vergrößert.

Diese Gefühle werden mich in dieser, meiner Pro-Abstinenz Entscheidung tragen (gemeint ist damit nicht der Weg, gegen das Suchtmittel anzukämpfen sondern die Freiheit vom Suchtmittel zu spüren). Ich fühle mich freier, befreit und damit offener, neugieriger, neue Wege zu beschreiten. Es gibt kein Zurück – die Tür ist zu. ■

Lutz Refardt, BKE Dorsten

„Ich bin ich – aber wer bin ich eigentlich“?

Ein Frauenseminar im September 2021

Wir sind eine Gruppe von 13 Frauen, mich eingeschlossen, die sich im Freizeit-, Tagungs- und Begegnungshaus Fichtenhof in Rickling einfindet. Alle sind motiviert und gespannt, was das Wochenende bringen wird. Nach dem Abendessen beschäftigen wir uns mit der Frage nach unserem jeweils geheimen (Lebens-) Traum. Es gibt Antworten von einfach bis exotisch, wir sehen einige von uns in einem neuen Licht, was Anlass zu Erstaunen, zu (wohlwollendem) Gelächter, zu Verstummen und zu vielen Aaaahs und Oooohs gibt. Und so wundert es niemanden, dass sich bereits am Freitagabend abzeichnet, dass wir eine gute Zeit miteinander haben werden.

Am Samstagmorgen lassen wir uns von Max Giesinger mit seinem Lied „Irgendwann ist jetzt“ auf den Tag einstimmen, tanzen dazu. Dann geht es nochmals um unsere Lebensträume. Was wurde davon schon verwirklicht und gelebt, was ist noch offen, was wird vielleicht auch offenbleiben? Über die Diskussion der Frage: „Woran liegt es, dass wir uns viele unserer Träume versagen?“ kommen wir auf unseren inneren Kritiker. Ach herrje, den kennt jede nur zu gut. Aber wie sieht er aus? Es werden Bilder gemalt, zum Teil auch Fotos und Gegenstände herangezogen, die all die inneren Kritiker oder auch Kritikerinnen auf ein Blatt Papier bannen und es entstehen großartige Arbeiten. Diese ergänzen wir mit Texten, die wir im Anschluss erstellen. Wir wollen wissen, was unser innerer Kritiker eigentlich von uns will und auch, was er von uns braucht. Letztlich können alle erkennen, dass er ein Teil unserer Persönlichkeit ist und uns im Grunde nur helfen will, im Leben zurechtzukommen. Unter diesem Gesichtspunkt wird eine Entschärfung der vielen Mäkeleien unseres inneren Kritikers möglich. Wir verstehen: Er meint es doch nur gut mit uns.

Innerer Kritiker 1

Innerer Kritiker 2.

Am Sonntagvormittag machen wir uns mit unseren Schattenkindern bekannt und dann auf die Suche nach unseren Sonnenkindern. Und wir finden sie! Mit einer Übung zur Verankerung des Sonnenkindes können wir das Mittagessen einnehmen und das Seminar beenden.

Ich mache mich mit dem Gefühl eines rundum gelungenen Wochenendes auf die Heimfahrt, bin beseelt von den Begegnungen und der Offenheit untereinander und fühle mich reich beschenkt. ■

Beate Sievertsen,
Diplom-Sozialarbeiterin / Diplom-Sozialpädagogin,
Suchttherapeutin VVDR, Husum

„Ich fühle – also bin ich“

Frauenseminar vom 06.-08.05.2022 in Haltern

„Ich fühle, also bin ich“ – wir alle haben diesen Satz schon gehört und doch gibt es in unserem Alltagsleben oft wenig Raum für unsere Gefühle. Gefühle laufen oft nebenbei. Aber Gefühle geben unserem Leben Geschmack, Farbe, Tiefe und Orientierung. Wir Frauen fühlen anders als Männer, aber wie genau fühlen wir?

Kleine Kinder sind mit ihren Gefühlen ganz direkt verbunden: sie jauchzen vor Vergnügen, weinen in tiefster Traurigkeit oder schreien ihre unbändige Wut heraus.

Im Älterwerden lernen Menschen, sich zu kontrollieren, sich zurückzuziehen oder die eigenen Gefühle abzuspalten.

Oft fehlt uns das Wissen über unsere Gefühle und wie wir gut mit ihnen leben können. Mit unseren Gedanken bestimmen wir unsere Gefühle und können so Einfluss nehmen.

Das diesjährige Frauenseminar bot allen Teilnehmerinnen die Möglichkeit mit kompetenter Begleitung durch die Referentin Ina Rath (M.A., Dipl. Sozialarbeiterin, Sozialtherapeutin/Sucht) sich ihren Gefühlen anzunähern. Hier einige Rückmeldungen:

An diesem Wochenende durfte ich alle Gefühle erleben. Es fiel mir nicht leicht, die Gefühle auch auszusprechen. Dafür danke ich euch.

Hier ist Fröhlichkeit zu sehen.

Frauen die fühlen und sind! Mit so vielen Gefühlen im Raum gibt es auch Phasen der Anstrengung. Danke für das Fühlen mit euch! *Ina Rath*

+++++++

Leuchttürme rennen auch nicht über die Insel, um Boote einzusammeln.
Sie stehen da und senden ihr Licht aus! *Antje*

+++++++

Jedes Gefühl gehört zum Leben! *Tina*

+++++++

In diesem Seminar bin ich – im positiven Sinn – durch das gesamte Gefühlsspektrum gegangen. Vielen Dank dafür und danke an die tolle Gruppe. *Anonym*

+++++++

Das Miteinander, Vertrauen und die Offenheit – viele Denkimpulse.
Es ist oft schwer, über Gefühle zu reden. *Anonym*

+++++++

Schön war‘s, nette Leute, interessante Gespräche.
Anonym

Ich habe mich in der Gemeinschaft sehr wohl und aufgehoben gefühlt. Wir hatten viel Freude, wir haben die Natur genossen. Ina hat alles mit Liebe organisiert und uns umsorgt! Danke für ALLES. Ich habe Kraft getankt. Danke!!

Kommt ein Gefühl, dann halte still und frag, was es will.

Ein Satz, der das Seminar begleitet hat. ■

Marion Ludwig, Frauenseminar

Vater werden ist nicht schwer …

Endlich, nach zwei Jahren konnte ein Männergesprächskreis wieder in Präsenz stattfinden. Am 4. Juni trafen sich 23 BKE-Mitglieder aus Gelsenkirchen, Bönen, Lienen, Bergkamen, Essen, Unna, Bielefeld, Lengerich und Tecklenburg im Gemeindehaus der ev. Martin-Luther-Kirche, unter der Leitung von Referent Sozialtherapeut Heinz van Wasen. Nach einem kleinen Imbiss, begrüßte der Männerbeauftragte, Heinz Hoven alle Teilnehmer.

Zuerst konnte jeder von seinen Erfahrungen der letzten zwei Jahren, aus seiner Pandemiezeiten berichten. Wie hat er selbst diese Zeit erlebt und wie war die Gruppenarbeit vor Ort? Diejenigen, die sich mit Corona infiziert hatten, hatten erfreulicherweise nur leichte oder gar keine Symptome.

Die Gruppenarbeit musste bei vielen Ortvereinen, durch die strengen Hygienemaßnahmen, leider ausfallen. Zum Teil wurden Online- oder WhatsApp - Gruppen gebildet.

Hier ist konzentrierte Männerarbeit zu sehen.

Nach diesem kurzen Austausch kamen wir zum Seminarthema „Vater werden ist nicht schwer“. Haben wir unsere Kinder richtig erzogen? Jeder Teilnehmer erzählte von seinen Erfahrungen, Erlebnissen, und Erinnerungen bei der Erziehung seiner Kinder. Keiner von ihnen war, zu seinen Kindern und Partnerinnen gewalttätig. Wie war unser Verhältnis zu unseren Kindern?

Waren wir immer da, wenn unsere Kinder uns brauchten? Konnten wir die Wünsche unserer Kinder immer erfüllen? Haben wir uns später bei unseren Kindern für unser Verhalten entschuldigt? Viele weitere Fragen wurde am diesen Tage noch diskutiert.

Zum Ende des Tages, bedankte sich Heinz Hoven bei Heinz van Wasen für seine professionelle Begleitung an diesem Tag. ■

Klaus-Michael Krawczyk, BKE Lengerich

Die Teilnehmer zur Ausbildung zum freiwilligen Suchtkrankenhelfer.

Ausbildung zum*zur freiwilligen Suchtkrankenhelfer*in 2021/2022

Von Februar bis Juli 2022 fand die Ausbildung zum*zur freiwilligen Suchtkrankenhelfer*in des BKE LV Schleswig-Holstein im Martinshaus in Rendsburg statt. Der Kurs besteht aus sieben verschiedenen Lehreinheiten, die jeweils an langen Wochenenden (von Freitag bis Sonntag) stattfanden. Das Martinshaus ist ein Tagungshotel, wunderschön am Nord-Ostsee-Kanal gelegen, und ein toller Ort für Seminare.

Nach den Lockerungen der Coronamaßnahmen waren wir sehr glücklich, dass dieser Lehrgang wieder in Präsenz stattfinden konnte. Denn das Besondere an dieser Seminarreihe ist, dass sämtliche Lerninhalte auf die Selbsterfahrung der Teilnehmer*innen ausgerichtet sind. So ist das Ziel, nicht nur theoretisches Wissen zu vermitteln, sondern auch die Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit zu fördern.

Unsere Erwartungen wurden nicht nur erfüllt, sondern bei weitem übertroffen. Natürlich wurde das Seminar von Fachleuten aus der Praxis geleitet, die wussten, wovon sie reden, wenn es um die Themen Sucht und Suchtbehandlung ging. Vor allem aber trug jede*r Dozent*in mit seiner*ihrer einzigartigen Persönlichkeit dazu bei, dass eine vertrauensvolle Atmosphäre entstehen konnte. Wie ein roter Faden zog sich die Aufmerksamkeit, Wertschätzung und Anteilnahme für uns Teilnehmer*innen durch das Seminar. Es ist dieser Rahmen gewesen, in dem eine emotionale Nähe entstehen konnte, und es uns ermöglichte, sich zu öffnen, über persönliches zu sprechen und mutig neue Erfahrungen zuzulassen. Das alles mit viel Raum zur Selbstreflexion und Erfahrungsaustausch; auch außerhalb der Seminarzeiten.

Wir haben ein solches Seminar mit so viel menschlicher Wärme und Verbundenheit noch nicht erlebt und sind froh, dabei gewesen zu sein. Allen Interessierten können wir die Teilnahme an dieser einzigartigen Fortbildung uneingeschränkt empfehlen. ■

Christian Gohl und Aziz Laubinger, CliC Lübeck e.V.

Oh mein Papa

NRW-Männerseminar 2022

Der BKE kann stolz auf seine Männerarbeit sein. Nicht jede Suchtselbsthilfeorganisation bietet für seine Gruppenmitglieder, Männerseminare, Männergesprächskreise oder in einigen Ortsvereinen, Männerarbeitskreise an. Wie schon in den letzten Jahren wurde das Männerseminar vom 26.-28. August in Haltern am See durchgeführt.

14 Gruppenmitglieder aus Nordrhein-Westfalen wurden im Könzgen-Seminarhaus, vom Sozialtherapeuten Heinz van Wasen und vom NRW-Männerbeauftragten Heinz Hoven herzlich begrüßt. An diesen drei Tagen konnten wir unsere Kindheit zum Teil aufarbeiten.

Wie bin ich als Kind von meinem Vater erzogen worden? – Welche positiven und negativen Prägungen habe ich durch seine Erziehung von damals mitbekommen? – Wie viel an Unterstützung habe ich bekommen? – Warum bin ich nicht einmal von meinem Vater in den Arm genommen worden? Ich hätte mein Vater gerne besser verstehen wollen, – Hat mein Vater mich eigentlich geliebt? – Ich hätte mein Vater besser kennen gelernt.

Auch über die Erziehung unserer Kinder haben wir diskutiert. Haben wir von unseren Vätern gelernt? Haben wir unsere Kinder richtig erzogen? Konnten wir unsere Kinder eigentlich erziehen? Waren wir in dieser Zeit nicht mehr oder weniger alkoholisiert?

Durch das Eis in der Eisdiele, am Samstagabend im Ortskern von Haltern und die, wie gewohnt, reichhaltigen Mahlzeiten im Könzgen- Seminarhaus fuhren alle Teilnehmer mit Übergewicht zufrieden nach Hause. ■

Klaus-Michael Krawczyk, BKE Lengerich

Intensive Rundgespräche und wichtige Notizen wurden aufgeschrieben.

Hier ein Feedback aller Teilnehmer:

Heinz:	Die Gespräche untereinander waren vom Anfang bis zum Ende gut.
Wilfried:	Offene Gespräche zum Nachdenken.
Jürgen:	Meinen Vater zum Thema zu machen, hat mir sehr gut getan.
Detlef:	Das konzentrierte Befassen mit dem Thema war effizient.
Wolfgang:	Die Offenheit der einzelnen Gruppenmitglieder war beeindruckend.
Klaus:	Ich sehe meinen Vater jetzt mit anderen Augen.
Hagen:	Erinnerungen kamen wieder hoch.
Wolfgang:	Dem Vater wieder nahegekommen.
Jürgen:	Die Männergruppen sind mir wichtig.
Florian:	Hoffentlich nehmen zukünftige Väter ihre Rolle aktiver wahr.
Peter:	Ich fahre nachdenklich, aber zufrieden nach Hause.
Bernd:	Ich bin dankbar für die vielen Eindrücke.
Harald:	Intensive und gute Zusammenarbeit.
Heinz:	Schön die Gemeinsamkeit unter Männern zu erleben.

„Tschüss, ich bin dann mal auf meiner Matte …“

Mit diesen Worten habe ich mich am herbstlich sonnigen Freitagnachmittag voller Vorfreude auf mein erstes BKE-Yoga-Seminar nach Haltern verabschiedet. Und zwar bis Sonntag !!!

Keine Termine, kein Stress, kein „ kannste mal eben?“, sondern nur – laut Programm – **mein inneres Gleichgewicht finden.**

Kann man das eigentlich verlieren? Oder verlegen? Und wo muss man suchen?

Und wer könnte dabei helfen?

Auf die letzte Frage hat uns unsere Yogalehrerin Sonja Purschke viele praktische Tipps und Übungen gezeigt, die sie speziell an und auf unsere Bedürfnisse ausgerichtet hat. Wie toll und einfühlsam ist das denn? **Nichts muss, alles kann!**

Keine Frage, ohne Druck hat Sonja es geschafft, dass wir auch durch die Tadasana = Berghaltung den Kopf und das Kopfkino frei bekamen und uns ganz auf unseren Körper und unsere Haltung konzentrieren konnten.

Viele Übungen sehen tatsächlich so aus, als würde man nur so in der Gegend rumstehen oder liegen und entlocken dem Zuschauer vielleicht sogar den:„ Das kann ja wohl nicht so schwer und anstrengend sein“ Satz. Unsere Muskeln widersprechen an dieser Stelle und freuten sich nach der Anspannung auf die wohlverdiente anschließende Entspannung. Auch vor Kopfständen schreckten wir nicht zurück; Wohlfühleffekt garantiert.

Gottfried Könzgen und die Yogatruppe.

Yoga mit Sonja Purschke.

Sich trauen. Sich selbst trauen. Selbstvertrauen.

Am Sonntag holte Sonja zum Abschluss unseres Seminares eine kleine Schatzkiste heraus. Jeder konnte etwas für sich Passendes daraus aussuchen und anschließend der Gruppe den Grund dafür verraten. Beeindruckend und nachdenkenswert, dass z. B. scheinbar unbedeutende Dinge erst durch eine Lupe ihre Klarheit erkennen lassen.

All diese kleinen Geschichten wird sich wohl jeder von uns gemerkt haben und gleichzeitig ist es eine tolle Anregung für den Alltag, dass man sich auch aus „Krimskram“ eine Wohlfühlgeschichte zaubern kann.

Ich kann kaum glauben, dass ich vorgestern noch niemanden kannte und ich mich von Anfang an so wohl in dieser Gemeinschaft fühlte. Ganz besonders bedanke ich mich bei euch allen für eure schriftlichen Eindrücke von diesem schönen Wochenende. Einige Zitate: „Nette Menschen kennenlernen, aus dem Alltag ausbrechen, zum 2tenMal dabei und frisch vermählt ist doppelt schön, etwas Neues auszuprobieren, all diese Erwartungen und Wünsche haben sich erfüllt und sind sogar noch übertroffen worden.“ Sonja, auch Dir herzlichen Dank, dass wir Motivation für Dich waren, so einen Kurs zu machen.

Nicht nur das leckere Essen hat zusätzlich noch für Wohlbehagen gesorgt (an dieser Stelle großes Lob an die Küche) vor allem waren es Gespräche außerhalb der Yogastunden, die ich mit euch führen konnte. Danke. ■

Renate Herrmann, BKE Marl 1

Von der Verstrickung zur Entwicklung

Wie nahestehende Personen von suchtkranken Menschen Wege aus der „Co-Abhängigkeit“ finden.

Vom 12.08.2022 bis 14.08.2022 führte das BKE Niedersachsen unter Anleitung von Dipl. Sozialpädagogin Carola Ahrens-Lück in Lembruch ein Seminar durch. Teilnehmen konnten suchterfahrene Menschen, sowie auch Angehörige/ Co-Abhängige. Durch diese Zusammen-setzung konnte jeder Einzelne von den anderen profitieren.

Ziel des Seminars soll sein: Wege aus der Verstrickung zu finden, mal eine andere Perspektive einzunehmen und erweitern, wie gelingt der Transfer in den Alltag, immer mit Blick auf das System.

Der Einstieg in das Thema begann mit der Aussage „emotionale Verstrickung gilt für alle Lebensbereiche“. Es wurde erörtert, wo uns das Thema begegnet, im Leben und/ oder in der Selbsthilfe. Es wurde individuelle Lebensgeschichten erzählt und von unterschiedlichen Erfah-rungen von Betroffenen und Angehörigen berichtet, wobei sich ein ähnlicher Leidensweg und eine Vielfalt an Sichtweisen herauskristallisierte.

An diesem Wochenende schilderten wir unser individuelles Befinden auch unter dem Aspekt der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Dabei war der „emotionalen Rucksack von Vivien Dittmar (Expertin für emotionale Kompetenz) und das Systembrett (das ist großartig, durch plastische Darstellung führt es zu leichterem Erkennen von Verstrickungen und deren Lösung) sehr hilfreich. Durch die individuellen Schilderungen zeigten sich die Verstrickungen deutlich.

Auch der Perspektivwechsel war eine gute Grundlage Verstrickungen in den Beziehungen und Zusammenleben von Süchtigen und Angehörigen zu erkennen. Dabei wurden unter anderem über Fragen wie „Warum reagieren wir manchmal emotional-irrational bei bestimmten unbewussten Auslösern?“, diskutiert. Wir erkannten das funktionale bzw. dysfunktionale Zu-sammenspiel von Erziehung, Entwicklung, Emotionen und Bedürfnissen, welche eine große Rolle in den Verstrickungen spielt.

Wir erhielten an diesem Wochenende einen Einblick über die Nöte und Ängste der Angehörigen und Suchtkranken und deren einzelnen Rollen im System. Es kamen ganz viele Ideen aus der Gruppe zur Lösung von Verstrickungen und deren Umsetzung in den Alltag, sowie auch für die Gruppenarbeit. Insbesondere für die Angehörigen war dieses Wochenende sehr hilfreich Es gab viel Aufschluss in den bestehenden Beziehungen zu den suchterfahrenen Menschen und deren Stellung im System.

Die Seminare vom BKE Niedersachsen sind sehr inhaltsreich und profitabel für die persönliche Entwicklung und Arbeit in den Selbsthilfegruppen. Die Seminare steigern enorm die persönliche Lebensqualität. Das kann ich jedem empfehlen!

Zu finden sind die ausgeschriebenen Seminare auf der Homepage des BKE unter Veranstaltungen.

Anmerkung: Verstrickungen sind Verknotungen, ähnlich wie bei vielen Wollknäuel, welche sich ganz doll verknotet haben oder die typische Weihnachtsbaumbeleuchtung, übertragen auf das Leben. ■

Gaby Woischke,
Frauengruppe Hannover

... Wege aus der Verstrickung finden.

Erholungspause am Nachmittag.

Begegnungstreffen des Landesverbandes Niedersachsen

Vom 28.10. bis zum 30.10.2022 fand unser Begegnungstreffen mit dem Thema „Gruppenleben und Vielfalt“ im Hotel Kloster Damme statt.

Die beiden Workshops „Gruppenleben und Vielfalt“ und „Umgang mit Glücksspielsucht & Co in der Gruppe“ machten das Wochenende sehr spannend, lebendig und vielseitig.

Der Freitagabend diente dem gemeinsamen Kennenlernen, die Darstellung der einzelnen Gruppen, deren Vielfalt, z. B. unterschiedliche Suchtformen, und verschiedenen Arbeitsweisen. Es war für alle eine große Bereicherung und eine gute Basis für die Workshops.

Nach einem gemeinsamen Frühstück am Samstagmorgen, wurden die beiden Workshops vorgestellt. Dann teilten uns in zwei Gruppen für die einzelnen Workshops auf. Am Nachmittag wechselten die Gruppen den Workshop. Vor dem Abendessen trugen wir die Ergebnisse zusammen

Im Workshop Gruppenleben erarbeiteten wir, mit anschaulichen Mitteln (Handpuppen), die Gestaltung und das Gelingen der Gruppentreffen und den Transfer in die Praxis um.

Wir stellten fest, dass durch die unterschiedlichen Charaktere/Verhaltensweisen, die Vielfältigkeit und einzelnen Erfahrungen der Gruppenteilnehmer, eine solide Gruppendynamik entsteht und die Bedürfnisse jedes Einzelnen bedient werden können.

Im Umgang mit Glücksspielsucht & Co gab es einen regen Austausch. Hilfreich waren dabei auch die Erfahrungen, welche Gruppen mit verschieden Suchtformen gemacht haben. Wir stellten uns die Frage:

„was tun, wenn Menschen mit anderen Süchten in unseren Gruppen Hilfe suchen“ Wie können wir Berührungsängste abbauen? Wir kamen zu dem Ergebnis: der Leidensweg bei den unterschiedlichen Süchten sind ähnlich, wie Brüche in Familien und Freundschaften, Kontrollverlust, Überschuldung, Beschaffungskriminalität, Flucht vor der Realität, wir verfügen über viele gemeinsame Erfahrungen, wir können verschiedene Suchtformen in unseren Gruppen integrieren.

Am Sonntag, der letzten Einheit des Treffens, machten wir einen kleinen Rückblick Wir haben die Ideen, Impulse und Erarbeitetes weitergeführt und die Umsetzung in die Selbsthilfe besprochen

Unter Anleitung von Carola Ahrens-Lück wurde es zu einem gelungenen Wochenende. Wir haben viel voneinander gelernt. Mit neuen Ideen und Impulsen endete unser gemeinsames Wochenende. ■

Gaby Woischke,
Frauengruppe Hannover

Der „Umgang mit Glücksspielsucht & Co in der Gruppe“ machten das Wochenende sehr spannend, lebendig und vielseitig.

AHA-Schulung 2021/2022 abgeschlossen

Ein persönlicher Rückblick

Vom 4. bis 6. November fand die vierte und letzte Wochenendschulung im Rahmen der AHA Ausbildung statt. Kerstin Igelbrink und Thomas Keim übergaben an uns neun Teilnehmenden jeweils eine Urkunde und gratulierten herzlich im Namen des Vorstandes des BKE Niedersachsen.

Ich durfte mit Marie, Roland, Ingo, Hannelore, Iris, Günther, Claudia und Hans-Dieter sehr verschiedene Menschen kennenlernen. Uns alle verband von Anfang an der Wunsch, das Handwerkszeug an die Hand zu bekommen, anderen Menschen zu helfen. Aber auch das Bedürfnis nach persönlicher Weiterentwicklung wurde von allen als sehr wichtig angesehen. Die dazu gehörende Biographiearbeit hat mich tief berührt und zum Reflektieren meiner Situation angeregt. Ich habe in den Schulungen unglaublich viel gelernt, über die vielen Aspekte der Co-Abhängigkeit z. B. oder die wichtigen Kompetenzen zur Leitung einer Gruppe. Für mich war es wichtig zu erkennen, welche Eigenschaften ich persönlich mit der Leitung einer Gruppe verbinde, einiges ist bereits vorhanden, an anderen werde ich ständig arbeiten dürfen. Sehr spannend war auch das Thema „Aktives Zuhören“. Dabei ist mir klar geworden, dass Zuhören und aktives Zuhören zwei ganz unterschiedliche Dinge sind. Es geht nicht um konkrete Hilfe oder Ratschläge, sondern um Unterstützung zur Klärung eines Sachverhaltes oder eines Problems. Der Gesprächspartner soll begleitet werden, im Idealfall bis zur selbst gewonnenen eigenen Erkenntnis, wie er mit dem Problem umgehen kann.

Die Teilnehmer der AhA-Schulung.

Auch Hausaufgaben waren zu machen, z. B. das Erstellen eines eigenen psychosozialen Adressbuches. Dieses ist für zukünftige Gruppenarbeit wichtig. Darin werden Kontaktdaten von verschiedensten Institutionen und Personen notiert.

Zur Entscheidungsfindung haben wir uns im letzten Modul mit dem Entscheidungsquadrat befasst und mit einem persönlichen Beispiel diese Methode geübt.

Und dann war es so weit – die Gruppe ging auseinander, allerdings nicht ohne die Verabredung, sich in einem Jahr zu einem Auffrischungswochenende wieder zu treffen. Ich freue mich schon!

Ganz herzlich möchte ich mich bei unserer Referentin Sylvia Janssen-Strube bedanken. Neben der Vermittlung der Lerninhalte stand sie uns jederzeit auch für ein persönliches Gespräch zur Verfügung. Ihr Humor, ihre Lebensklugheit und ihre Spiritualität haben mich inspiriert. Vielen Dank auch an Käthe, die alles wunderbar organisierte und uns mit Schokolade verwöhnte. ■

Mareile Keim, BKE Osnabrück

Runter vom Sofa …

Auf dem Weg zum Waldbaden.

Diesem dynamischen Aufruf der beiden Referentinnen Ina Rath und Sonja Purschke folgten 50 Teilnehmende auf dem Bergkamener Tag am 13.08.2022 nur zu gerne.

Endlich mal wieder wie in alten Zeiten mit bekannten und neuen Leuten zusammenkommen, quatschen und vor allem Spaß haben. Schon für das leckere Frühstück, von den Mitgliedern in Bergkamen liebevoll zubereitet, lohnt sich die Reise nach Bergkamen.

Es war schon recht heiß an diesem Samstag 13.08. und ich, die sich nun wirklich sehr gern in freier Natur bewegt, hatte auch meine Befürchtungen – hoffentlich wird die Veranstaltung bei über 30 Grad im Schatten nicht zu anstrengend.

Aber wir hatten Glück… Wieder einmal bewies sich der seit Jahrzehnten etablierte Treffpunkt im Gemeindehaus der Friedenskirche in Bergkamen für die Vereine in NRW als die allerbeste Wahl.

So schließt sich direkt am Gemeindehaus eine große Wiese an, wo wir erste Kennenlernübungen in Bewegung unternahmen. Jeder / jede Teilnehmende bekam einen Zettel mit einem Fragenkatalog: z.B. „Was möchtest Du noch im Leben unbedingt ausprobieren“ – oder „Wann hast Du mal was richtig Verrücktes getan“…. Aufgabe war nun: Im Wechsel, mir unbekannte Personen anzusteuern, um ihnen eine dieser Fragen zu stellen.

Runter vom Sofa – und raus.

Bei diesen recht flüchtigen Begegnungen („speeddating“) bekam ich zwar nur einen kurzen Eindruck von meinen Gegenübern, jedoch machten mich alle Gesprächspartner*innen neugierig und ich hatte den Wunsch mehr zu erfahren… …. Als Befragte war ich selbst erstaunt, über meine Antworten… Es schien mir, dass es Wünsche oder Erfahrungen gibt, die ich bisher selbst nie versucht habe, in klare Worte zu fassen. … Sehr interessant und super geeignet, freundlich miteinander ins Gespräch zu kommen.

Nach dieser „Aufwärmübung“ ging es weiter zum angrenzenden Spielplatz. Barfuß liefen wir einen Parcour über eine hölzerne Schwebebrücke direkt in den sonnengeschützten Stadtwald mit seinen alten Bäumen. Sobald für alle ein schattiges Fleckchen gefunden war, zeigten uns Ina und Sonja leichte Übungen aus dem Qigong und aus dem Yoga, die im alltäglichen Leben helfen können, nach Stresssituationen wieder bei sich anzukommen, den Geist zu beruhigen und die Stimmung anzuheben.

Dazu wehte ein wohltuender leichter Wind, der den Blättern in den Wipfeln ein sanftes Rauschen entlockte – Grade die richtige Melodie zu diesen Übungen. Die Gesichter der Teilnehmenden ringsherum sahen zufrieden und entspannt aus.

Die Zeit ging schnell vorüber und um 12 Uhr mittags ging es zurück ins Gemeindehaus, wo wir uns mit leckerem Kartoffelsalat und Würstchen stärken konnten, bevor es zum zweiten Teil des Aktionstags wieder an ein schattiges Plätzchen nach draußen ging.

Die Referentinnen Ina Rath und Sonja Purschke verstanden es Spiel, Sport und Spaß miteinander zu verknüpfen und ich glaube, wir alle haben diesen Tag in netter Gemeinschaft und leckerem Essen genießen können.

Jedes Jahr werden vom Landesverband NRW vier Bergkamener Tage angeboten, die die Menschen aus allen BKE-Vereinen zusammenbringen sollen, damit wir Neues ausprobieren, alte Bekannte wiedersehen und neue Menschen kennenlernen können.

Und dieser Samstag im August gehört sicher zu den Bergkamener Tagen, die nicht so schnell vergessen werden und uns auf die nächsten Treffen freuen lässt. ■

Gabi Milewski,
Verwaltungsangestellte LV NRW

Gelsenkirchen Buer bot an:

„Stärkung der eigenen Persönlichkeit“

Ich war etwas aufgeregt und angespannt zum ersten Mal am Vereinsseminar auf dem Annaberg in Haltern teilzunehmen.

Das Könzgen-Haus ist wunderschön im Wald gelegen. Richtig chic und lichtdurchflutet war es vom 2.-4. September 2022 unsere Herberge. Mit 10 Teilnehmer*innen und unserem Referenten Günter Hackert waren wir hier gut versorgt und bestens untergebracht.

In Erinnerung an die letzten gemeinsamen Wochenenden, war bei allen die Vorfreude groß und die Erwartungen durchweg positiv. Endlich wieder Gemeinschaft, Zeit zum Entspannen, Austausch und ein interessantes Thema, an das ich mich zunächst nicht so recht erinnern konnte.

„Stärkung der eigenen Persönlichkeit“ ...ach ja! Na, da ist ja für jede*n etwas dabei und sicherlich wird es sehr gut. Und um es direkt vorweg zu nehmen: Ja, das war es auch!

Günter, Sozialarbeiter und ausgebildeter Familien- und Suchttherapeut ist ein kompetenter und empathischer Mensch. Unsere Erwartungen wurden gesammelt, wertgeschätzt und voll erfüllt. Die Gruppendynamik, individuelle Prozesse, spontane Wünsche und Befindlichkeiten waren wichtiger als stumpfe Wissens- und Methodenvermittlung.

Es war Raum für Sorgen, Ärger, Trauer, Wünsche und Träume. Wir konnten lachen, weinen und nachfragen, sowie still, überrascht und wir selbst sein. Diese besondere Zeit in einer Atmosphäre von Offenheit und Wertschätzung untereinander hat uns allen richtig gut getan. Und obwohl die anderen sich schon lange kennen und gemeinsame Seminarerfahrung teilen, habe ich mich sehr willkommen und zugehörig gefühlt. Vielen Dank dafür!

Von mir also eine klare Empfehlung an jedes Vereinsmitglied, die Scheu zu überwinden und einfach dabei zu sein. Das Programm war vielfältig und abwechslungsreich. Es wurde in der Gruppe oder zu zweit gearbeitet. Jeder bekam Zeit, sein Thema anzusprechen. Es gab Pantomime, Kreativität, Traumreisen und viele Gelegenheiten zur Selbstreflexion.

Wir durften einen ganzen „Werkzeugkoffer“ zur Stärkung unseres Selbstwertgefühls mit nach Hause nehmen. Darin befinden sich nun eine eingängige Methode zur Kommunikation und phantastische Gegenstände, die uns helfen werden, auch im Alltag gut mit uns selbst in Kontakt zu bleiben und weiter zu wachsen.

Beeindruckend und neu war uns allen die Methode des „Wetterberichts“ oder auch „Temperature Readings“ nach Virginia Satir. Dabei handelt sich um eine gute Anleitung, die abwandelbar ist für jede Art von Gesprächen: Wir äußern Wertschätzung für uns selbst oder andere.

Kritik beinhaltet immer auch einen Verbesserungsvorschlag. „Reste“ wie Unklarheiten oder Verwirrungen aus vorangegangenen Gesprächen werden thematisiert und besprochen. Neue Informationen werden ausgetauscht. Wir sprechen mit den anderen offen und echt über unsere Hoffnungen, Wünsche und Träume. Die imaginären, phantastischen Gegenstände sind folgende:

Das unsichtbare Medaillon – befähigt uns, unsere wirklichen Jas und Neins auszusprechen.

Der Mutstab – hilft uns, Unsicherheit, Angst und Zweifel zu überwinden.

Der goldene Schlüssel – öffnet die Tür zum Reichtum unseres inneren Selbsts.

Der Detektivhut – weckt unseren Entdeckergeist, unseren Horizont zu erweitern.

Die Weisheitsbox – befindet sich drei Fingerbreit über dem Nabel in Richtung Herz, darin steckt unser gutes Bauchgefühl.

Wir hatten eine wertvolle, reich gefüllte Zeit in Haltern. Auch neben dem Seminar haben wir oft zusammen gesessen. Da war ein echter Austausch zu zweit und in der Gruppe und vor allem so viel Spaß, dass wir Bauchweh hatten vom Lachen.

Nach der langen Corona-Zeit haben wir aufgetankt und haben unseren „sozialen Muskel“ trainiert. Es war rundum gut! ■

Ulla

Sehnsucht nach Meer

Gedanken und Impressionen

Grüße von der BKE-Ortsgruppe Lippstadt

Es stand die Planung für einen Ausflug mit unseren Mitgliedern an. Wohin, nicht zu lange, was könnte unsere Mitglieder interessieren und was macht uns Spaß; was regt Sehnsüchte – einfach mal raus, etwas anderes sehen, hören und riechen ... »»»

Weiter nächste Seite

Foto: depositphotos.com

Fortsetzung

... Im Mittelpunkt standen allerdings die Menschen, den Zusammenhalt in unserer Gruppe zu stärken und einen Tag mit Leuten verbringen, die alles verstehen, die zuhören und ihre Antennen immer auf „hallo wach“ haben. Wir sind mittlerweile wie eine gro-ße Familie zusammengewachsen; herzlichen Dank an ALLE. Einige Mitglieder ha-ben noch ihren Beruf, eine Familie die zu ihrem Recht kommen will oder die allein leben und ihren Alltag bewältigen müssen. Die Palette ist so vielfältig wie der Titel-gedanke dieser Zeitung, unserer BKE VIELFALT, es beschreibt. Wann können wir einmal raus aus den Problemen und Sorgen unserer Zeit und können nur für uns sein, uns auf uns selbst konzentrieren

Das Thema Ausflug stand an und Franz hatte bei einer Vorstandssitzung die Idee „Papenburg“ mit Besichtigung der Meyer Werft, die schnell einstimmig angenommen wurde. Viele Leute waren allerdings schon in Papenburg und haben auch die Meyer Werft besichtigt (ich selbst auch).

Nach Jahren, in denen sich die Welt immer schneller dreht und viele Entwicklungen und Veränderungen mit sich gebracht hat, ist es dennoch sehr interessant, diesen Ort nach Jahren mal wieder in Augenschein zu nehmen. Der Ort Papenburg und die ganze Region lebt mit und von der Meyer Werft. Unendlich viele Zulieferer haben ihr tun und wirken auf die Meyer Werft und ihre Mitarbeiter ein- und umgestellt; und das bereits seit Jahrzehnten. Hunderte / Tausende Mitarbeiter drehen in und außerhalb der Werft das Rad immer weiter. In den Filmen und Vorträgen der Meyer Werft konnten wir einen kleinen Einblick davon erleben, wie die Werft und ihre Mitarbeiter seit Jahren an Motoren arbeiten und innovative Ideen erforschen – der Umwelt zuliebe.

Dann kam die Pandemie und die Welt blieb stehen. Jetzt beschäftigen und bedrohen uns die Kriegswirren im Osten von Europa. Und dann gibt es nicht erst seit 10 Jahren das größte Thema der Menschheit: unsere Welt, die Natur und das Klima. Von Men-schenhand gemacht und durch Kommerz und Selbstsucht getrieben. Wir können uns nicht dagegen wehren – es ist vielleicht zu spät. Die Natur zeigt es uns fast täg-lich. In den Medien und vor unserer eigenen Haustür. Unser Planet ist etwas aus den Fugen geraten. Auch unter diesem Motto treten wir unsere Reise an um zu se-hen, wie geht es der Werft und ihren vielen Mit- und Zuarbeitern heute.

Eine nicht einfache Planung der Reise in diesen Zeiten. Franz hat sich allein um Verträge und Preise gekümmert und uns immer wieder teilnehmen lassen an den Verhandlungen mit dem Reiseveranstalter. Der Tag kam, der Bus war da und ein klein wenig Enttäuschung darüber, dass in letzter Minute einige Leute den bereits lange feststehenden Termin nicht einhalten konnten und nicht mitgefahren sind.

Der harte Kern und die Mitfahrenden haben sich die Stimmung nicht nehmen lassen und sind fröhlich den Tripp für einen schönen Tag angegangen. Eine gut vorbereite-te Kaffeepause abseits der Autobahn war sogar auch noch geplant. Danke Franz für die tadellose Organisation. In Papenburg angekommen stand direkt die Besichtigung der Meyer Werft auf dem Tagesplan und wir wurden Zeugen des vor nur 1-2 Stunden vorher aus der Halle herausgefahrenen Giganten, der nun in voller Größe vor uns stand. Ah!!!

„Wir waren etwas benommen von so vielen Eindrücken ...“

Die Führung mit zwischendurch immer wieder gezeigten Filmen über Entwicklun-gen, Fortführung von Projekten und Umweltfragen mit Naturschutz war aufschluss-reich. Wir waren etwas benommen von so vielen Eindrücken und einige machten noch Fotos und gingen u.a. still in den Bus zurück. Dort stand das nächste Event an. Ein ortsansässiger Begleiter stieg in den Bus und unternahm mit uns eine geführte Ortsbesichtigung mit Eindrücken über touristische Sehenswürdigkeiten, Berühmthei-ten, mit eindrucksvollen Häusern im nördlichen Stil und Land, Leute und funktionie-rende Wirtschaft. Nach lautem Applaus und einem Obolus verließ er den Bus voller Stolz und wünschte uns noch einen angenehmen Aufenthalt. Dieser wurde uns in einem historischen Gebäude versüßt mit einem ortsüblichen Mittagstisch in Form von Buchweizenpfannkuchen mit Speck, Zwiebeln, Rübenkraut und Apfelmus. Leeee-ecker. Dazu gab es natürlich Ostfriesentee.

BKE Lippstadt hat Sehnsucht nach Meer ...

Der Bauch war voll, wir wollten frische Luft und strömten auf eigene Faust in ver-schiedene Richtungen und bewunderten die schöne Stadt. Kaffee war für viele ein Muss wie auch Eis und kalte Getränke.

Pünktlich traten wir die Heimreise an. Eindrücke, gesehenes und entdecktes wurde rege ausgetauscht. In Lippstadt angekommen nahmen wir direkt Kurs auf unser Lo-kal zum gemeinsamen Abendessen auf. Danach wollten wir nur noch raus den Kla-motten und ab ins Bett. Ich glaube, alle waren glücklich erschöpft. Was für ein toller Ausflug.

Herzlich bedanken möchten wir uns alle ausdrücklich bei den Mitarbeitern der Dr. Arnold Hueck-Stiftung, gegründet 1999 von der Hella KG Hueck & Co. in Lippstadt, die uns mit einer Spende wieder einmal bedacht hat. Sie unterstützt im Raum Lippstadt u.a. soziale, kirchliche, schulische, wissenschaftliche und technische Projek-te. Der Kontakt zur Stiftung wiederum wurde über Frau Dr. Müting, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie hergestellt. Danke für die Unterstützung dieser Men-schen.

Mittlerweile tobt der ganz normale Wahnsinn weiter, Corona schaut auch schon wie-der um die Ecke und unsere Sorgen und Ängste treiben uns weiter.

Ich bin es Wert, dass es mir gut geht. Darum erlaube ich mir Alles, was mir guttut.

In diesem Sinne bleibt bitte alle achtsam und gesund. ■

Renate Romweber, BKE Lippstadt

Bewegungsseminar in und um Niebüll

Am 26.8.2022 fanden sich pünktlich um 18.00 Uhr alle Teilnehmer zum diesjährigen Bewegungsseminar ein. Kurt begrüßte uns und stellte Sabine vor, die beide zusammen die diesjährige Strecke ausgearbeitet hatten. Das Abendessen wurde eingenommen und um 19 Uhr trafen wir uns zu einem Vortrag, der uns zeigte, wie wichtig die Rechte u. Pflichten eines Fahrradfahrers sind.

Der Abend klang aus mit netten Gesprächen.

Am Samstag sind wir um 10.00 Uhr gestartet. Die erst Pause machten wir an der Emmelsbüller Kirche. Die Rimberti Kirche wurde 1768 erbaut, davor gab es eine Kirche etwas davon entfernt (1231). Die jetzige Kirche wurde aber im Stil der alten Kirche wieder aufgebaut. Unsere Tour ging durch die Marschenlandschaft und das Wetter passte ins Gepäck. Die Weite machte die Seele frei. Durch Neuenkirchen erneut ein Stopp an der Kirche. Zum Mittagessen war das Emil-Nolde-Museum angesagt, wo auch das Mittagessen eingenommen wurde.

In Klanxbüll angekommen hatten wir die Zeit uns den Garten und das Haus von Emil Nolde anzusehen. Seine Frau Ada und er hatten zu Lebzeiten beschlossen Ihren Ort, den Sie Seebüll nannten als Museum für die Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Er selbst hat den Garten und das Haus selbst gestaltet und 1927 war der Traum erfüllt. Er konnte hier, in der Weite der nordfriesischen Landschaft in Ruhe arbeiten.

Der Garten ist traumhaft angelegt und die Insektenwelt hat viel Freiraum. In dem Mausoleum sind beide, 1956 und seine Frau Ada 1946 bestattet. Im zweiten Weltkrieg wurde es als Luftschutzkeller genutzt. Die Rückfahrt war gemütlich wieder durch kleine Ortschaften, zur Jugendherberge. In der Gegend stehen noch sehr viele schöne alte Häuser die nicht mehr genutzt werden – schade.

Ready to go - ein tolle Truppe.

Am Abend wurde gegrillt, leider nur im häuslichen Bereich, draußen war durch die Hitze das Grillen verboten. Es hat allen geschmeckt und wir sind doch etwas müde und erschöpft schlafen gegangen. Der Sonntag zeige sich sehr gut und bis auf einen Regenschauer war das Wetter zum Fahrrad fahren ok. Gestartet wurde um 9.30 nach Dagebüll. Landschaftlich wieder die unendliche Weite, der Weg führte vorbei am Deichmuseum. Dort ist eine Stelle errichtet, wo der Deichbau bildlich dargestellt wird.

Die Kirche von Dagebüll – genannt Doogebelschörle, auf Friesisch hat den Namen St. Dionysir, dieser wurde von der baufälligen Kapelle übernommen, die zuvor an der Stelle stand. Im Jahre 1860-63 wurde ein Schieferdach ersetzt und der rote Backsteinbau lädt zum Näherkommen ein. Am Südtor befindet sich eine Sonnenuhr aus Rotsandstein, mit dem Spruch; Lob Gott mit Herz und Händen für das was uns geschenkt, das ist eine selige Stunde darin man sein gedenkt. Die Orgel wurde 1866 erbaut. Die war ein Geschenk wohlhabender Gemeindemitglieder. Ein Blick in die Kirche erstrahlt. Der Eingang zum Altar und Ausgang verbindet den Leidensweg Jesu mit in Stufen, dargestellten Deckenmalerei.

Nach all den Eindrücken vom Wochenende machten wir uns zurück zur Herberge. Wir waren von diesen Touren begeistert. Alle Stationen und Orte waren beeindruckend. Speis und Trank war vom besten wir haben viel gelacht und nur einen Platten gehabt, die Zeit verging viel zu schnell.

Danke an Kurt und Sabine, bis zum nächsten Mal. ■

Antje und Günter Stallmann

20° oder lieber 30° Sommersonne satt; wir feiern

Sommerfest am Pool in Lippstadt.

Der Termin für unser Sommerfest stand fest und die Vorbereitungen mussten abgearbeitet werden. Die angedachte Örtlichkeit vom letzten Jahr hat dieser Tornado leider ebenfalls zerstört. Unser Vorsitzende Franz wusste Rat. Kurzerhand hat er seinen wunderschönen Garten als Veranstaltungsort angeboten. Danke Franz, unser Fest war somit gerettet und konnte wie geplant stattfinden. Blumenkübel mussten verrückt werden, damit genügend Sitzplätze am kühlenden Swimmingpool mit und ohne Schatten hergerichtet werden konnten. Toilettenanlage und zwei Gasgrills waren vorhanden.

Mit Eintreffen der ersten Gäste füllte sich das Buffet mit selbstgemachten Salaten und gebackenem Kuchen. Kaffee und gekühlte Getränke ließen die gute Laune steigen und versprachen einen harmonischen Nachmittag. Als Gast konnten wir Herrn Lothar Peitzmann begrüßen, der sich schnell und unkompliziert unter die Leute mischte und manch nettes Gespräch fand. Wir strahlten mit der Sonne um die Wette.

So schön kann zufriedene Abstinenz sein.

Renate begrüßte alle Teilnehmenden und überreichte im Namen des Vorstandes, versehen mit dem Dank aller Beteiligten, ein Geschenk für unseren Gastgeber Franz und Blumen für seine Frau Waltraud.

Überall fanden sich die Leute zu angeregten Gesprächen zusammen und es wurde ausgiebig gelacht. Einige von uns hatten sich ja lange nicht gesehen und Freude überspannte das ganze Gelände. Mit von der Partie waren auch 3 Hunde. Pauli, Pepe und Fiffi trugen zur Unterhaltung bei und haben sich reichlich Streicheleinheiten abgeholt. Sie hatten ausgiebig viel Platz und tollten stürmisch herum. Oft sind Mensch und Tier die besten Freunde – lebendige Freude pur, die uns guttut.

Als der Grill endlich zum Einsatz kam wurde es unruhiger. Unsere Grillmeister legten Nackensteaks, Würstchen, Bauchfleisch und wie Butter gebratene Filetschnitzel auf und konnten jedem Geschmack gerecht werden. Gut zugegriffen wurde bei den Salaten und Soßen und dazu gab es leckere frische Brötchen. Als Nachtisch diente Elkes Käse- und Karottenkuchen – ein Genuss – mit frischem Kaffee.

Lange saßen wir noch auf der Terrasse zusammen und ließen den Tag ausklingen. Die Sonne hatte einige Körperpartien rötlich gefärbt und zufriedene Gesichter lobten den schönen Tag. Der direkt angrenzende Pool trug zu den angenehmen Temperaturen bei. Wir benötigen keinen Alkohol, um ausgelassene Stimmung und Fröhlichkeit zu erzeugen.

Für uns ist nicht schneller, höher, weiter wichtig, sondern zufriedene Abstinenz. In dieser Gesellschaft fühlen wir uns wohl. Lasst uns weiterhin regelmäßig unser „Trainingscamp“ Gruppe besuchen und an der „zufriedenen Abstinenz“ arbeiten. ■

Renate Romweber, BKE Lippstadt

Regina Hoven und Werner Wenzel im Gespräch.

Aktionstage Suchtprävention in Gelsenkirchen

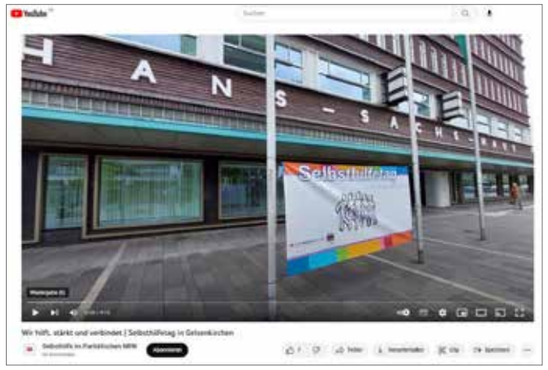
„100% Erleben!“ heisst die Kampagne zur Suchtvorbeugung in Gelsenkirchen. Dazu gehören auch die Suchtpräventionstage vom 29. August bis 2. September. Wir, das BKE Gelsenkirchen- Buer waren vom 30. August bis zum 1. September dabei. Die Aktionstage beleuchten das Thema Sucht in allen Facetten. Im Rahmen der Fachtage können Multiplikator*innen aus der beruflichen Suchthilfe und der Suchtselbsthilfe Jugendlichen Informationen rund um Sucht an die Hand geben. Darüber hinaus wird auf diesen Fachtagen für Schülerinnen und Schüler ein Raum geschaffen, in dem sie sich in über Suchtstoffe in Form einer „Messe“ Informieren können. Am ersten Tag der Veranstaltung wurden wir vom BKE Gelsenkirchen Buer tatkräftig unterstützt. Es kamen an diesem Tag ca. 300 Schülerinnen und Schüler ins Rathaus Gelsenkirchen. Der zweite Tag der Veranstaltung lief genau so ab. Hier wurden wir tatkräftig vom Ortsverein Gelsenkirchen Haverkamp unterstützt. Am dritten und letzten Tag der Veranstaltung kamen Berufsschulen zur Veranstaltung. Auch das WDR mit seiner Lokalzeit Ruhr war an diesen Tag anwesend. Bei den älteren Jugendlichen war das Interesse an unserer Arbeit sehr gross. Auch an diesen Tag wurden wir wieder unterstützt, von der Ortsgruppe Gelsenkirchen Beckhausen. Fazit: Im nächsten Jahr gibt es wieder eine Veranstaltung zum Thema Gesundheit. Da werden wir wieder dabei sein. Wir bedanken uns noch einmal bei den Gelsenkirchener Ortsgruppen. Ohne sie hätten wir „Regina und Heinz“ , es kaum bewältigen können. ■

Regina und Heinz Hoven

Selbsthilfetag im Hans Sachs Haus Gelsenkirchen

Nach zweijähriger Coronapause fand am 10.9.2022 endlich wieder der Selbsthilfetag in Gelsenkirchen statt. Auch wir vom BKE waren dort gemeinsam vertreten. Mehr als 400 Aussteller*innen und Besucher*innen kamen an diesem verregneten Samstag zusammen. Frau Oberbürgermeisterin Karin Welge fand berührende Worte des Dankes an die Selbsthilfe- Aktiven, die unermüdlich für Ratsuchende auch in der Corona-Krise Ansprechpartner*innen waren. Die Moderatorin übernahm nach der Rede der OB die Führung durch das Programm. Sie kam auch an unseren Stand und fragte nach unserer Arbeit, da sie das Blaue Kreuz der Evangelischen Kirche nicht kannte. Die Veranstaltung ging von 10 Uhr bis 14 Uhr. Zwischen durch gab es musikalische Unterhaltung, die gut anzuhören war. In den vier Stunden hatten wir eine Menge Gespräche. Ich hatte für unsere Angehörigen (Wendepunkt) auch einen Tisch reserviert, und auch dort gab es eine Menge Gespräche. Am Ende der Veranstaltung waren wir uns alle einig, es war ein voller Erfolg. Bilder zum Sebsthilfetag gibt es auf YouTube „Selbsthilfetag in Gelsenkirchen“. ■

Heinz Hoven



Auf YouTube zu sehen, der Selbsthilfetag in Gelsenkirchen.

Joschi Meyer in Aktion.

Autorenlesung mit Musik

Die Ortsgruppe Brackwede lud am 5.Sep. 2022 zu einer etwas anderen Autorenlesung im Bartholomäus-Gemeindehaus in Bielefeld ein.
Der Ehrenvorsitzende des BKE NRW und auch gleichzeitig Gruppenmitglied aus der Ortsgruppe Brackwede, Karl-Hermann Vagt, begrüßte 45 Zuhörer*innen und stellte den Auto für diesen Abend, Joschi Meyer, vor.

Joschi Meyer bedankte sich für die Einladung und begann dann mit der Lesung aus seinem Buch.Joschi Meyer führte mit seiner Frau ein sorgenfreies Leben, er führt ein gutgehendes Restaurant, war finanziell abgesichert und ein gern gesehener Bürger in Lippstadt, bis der Alkohol ihn aus dem Gleichgewicht brachte.

Im Jahre 2003 zog er bzw. seine Frau die Notbremse. Der Alkohol hatte ihn inzwischen weit hinuntergezogen, er war ein menschliches Wrack.Seine Frau vereinbarte damals für ihren Mann, einen Termin beim Hausarzt. Der Hausarzt begleitete Joschi Meyer bei seinem kalten Entzug. Eine Therapie für seine Alkoholkrankheit lehnte er strickt ab.

Dieser kalte Entzug war eine Hölle für ihn. Es hat Wochen gedauert,bis er in den Spiegel schauen konnte und zu sich sagen konnte, jetzt bin ich wieder der Alte.

Es hat dann auch nicht lange gedauert, bis er mit seiner Frau die BKE Selbsthilfegruppe, in Lippstadt besuchte

Das Buch **„Es ist nicht leicht ein Alkoholiker zu sein“** schrieb Joschi Meyer am Anfang der Coronazeit. Er beschreibt in seinem Buch, nicht nur seinen Lebensweg, auch über die Gruppenarbeit in der Selbsthilfe und über Lebenswege einzelner Gruppenmitglieder. Bemerkenswert, in dieser für ihn schwere Zeit, führte er sein Restaurant weiter.

Das Besondere an diesem Buch ist, dass Joschi Meyer zu jedem Artikel, ein passendes Lied selber komponiert hat. Auch an diesem Abend konnten wir nach jedem Artikel, den Joschi Meyer uns vorgelesen hatte, eine Kostprobe seiner Lieder hören. Bei seinem Gesang bekam der eine oder andere Zuhörer eine Gänsehaut.

Nach 2 Stunden, bedankten sich die Organisatoren Hartmut Sohrmann und Karl Hermann Vagt bei Joschi Meyer und seiner Frau. Alle Zuhörer*innen werden diesen Abend nicht so schnell vergessen. ■

Klaus-Michael Krawczyk, BKE Lengerich

Gebannt lauschende ZuhörerInnen.

Fachtag Männergesundheit

Am 3.9.2022 fand im Unperfekt Haus in Essen der Männergesundheitstag des Fachausschusses Suchtselbsthilfe NRW (FAS), gestaltet durch den Arbeitskreis Männer und Sucht, statt. 12 Männer aus verschiedenen Verbänden (BKD, Guttempler, ALOS , Freundeskreis Gütersloh und meine Wenigkeit vom BKE) nahmen daran teil. Gestartet wurde mit einem Stehcafé, bei dem die ersten Gespräche schon losgingen.

Das eigentliche Programm begann mit der Vorstellung der Teilnehmenden und ihren Erwartungen an das Thema des Fachtages. Frank Happel, hauptamtlich für den FAS verantwortlich, führte in das Programm zum Thema “Gesundheit und Wohlbefinden-Kein Thema für echte Männer!?.....und wie es eins werden kann“ ein und übergab dann an. Thomas Altgeld, unseren Referenten aus Hannover. Sein Vortrag inspirierte zu regen Diskussionen zur Männergesundheit und wie die einzelnen anwesenden Männer es bei sich selbst und anderen Männern erleben.

Nach dem Mittagessen verabschiedete sich Thomas von uns und wir machten ohne ihn weiter. Verschiedene Themen wurden bis ca 15 Uhr 30 noch besprochen und dann ging es für mich wieder nach Hause. Es war für mich ein anstrengender, aber auch sehr interessanter Tag.

Ich hoffe, dass bei der nächsten Veranstaltung der FAS ich nicht wieder alleine dabei bin. ■

Heinz Hoven, Männerbeauftragter BKE NRW

Auch ein Plattfuß bremst die Gruppe nicht

Nach 2 Corona Jahren fand diesmal unsere geplante Radtour unter dem Motto „ Sich bewegen bringt Segen“ statt. Leider fiel unser Dieter Bolte aufgrund einer Coronaerkrankung aus. Wir haben ihn zwar vermisst, aber Usch Grimm und Angelika Malzahn haben uns bestens begleitet und alles gut organisiert. Am ersten Tag trudelten so ab 15 Uhr die Teilnehmenden ein. Alle hatten sich viel zu erzählen. Die Gespräche zogen sich über das Abendessen hinaus bis in den späten Abend.

Am nächsten Tag begann dann die Radelei. Vorbei an Wiesen, kleinen niederländischen Orten, zwischen her Schafen ging die Fahrt. Das Wetter meinte es gut mit uns. Auf der Fähre, die uns von Millingen nach Tolkamar führte. Auch in den Pausen wurden viele anregende Gespräche geführt. „Wie bist Du durch Corona gekommen? Wie Deine Gruppe? Was treibst Du sonst so an Sport? Und viele Themen mehr.

Der Tag endete in Kleve mit dem gemeinsamen Abendessen.

Der zweite Tag führte uns durch Schenkenschanz. Interessant war hier, dass der Ort bei Hochwasser komplett von Mauern und Toren eingeschlossen wird. Den Rhein entlang, ging es vorbei an Elten und wieder zurück nach Kleve. Bei einem Picknick mit Brötchen, Gebäck und Getränken wurden wieder Gespräche geführt über die Selbsthilfe und über Gott und die Welt. So wurden Kontakte vertieft und die Teilnehmenden erfuhren mehr voneinander.

Den Abend haben wir mit einer Stadtführung (die dunklen Seiten von Kleve) ausklingen lassen.

Am nächsten Tag ereilte uns, das erste und letzte Mal, ein Fahrradplattfuß. Der gehört ja nun mal zu einer Radtour dazu. Doch auch darauf waren wir vorbereitet und nach der Reparatur ging es weiter zur Personenfähre und wir setzten über nach Rees. Dort mussten wir uns erst einmal mit Eis und kalten Getränken stärken, bevor es dann zurück ging zur Jugendherberge in Kleve. An diesem Tag haben wir tatsächlich 61,84 km zurückgelegt.

Der letzte Tag begann mit einem Geburtstagsständchen für Birgit Pohlmeier. Nachdem wir sie gebührend gefeiert hatten, ging es los zur Führung auf der Schwanenburg, dem Wahrzeichen der Stadt Kleve.

Wir beendeten die schönen gemeinsamen Tage bei einem Eis.

Im Namen aller Teilnehmenden möchte ich mich bei Usch und Angelika bedanken, die uns wunderbar durch alle Touren geführt haben. Auch Edwin ist Dank zu sagen, der uns als unser „Proviantmeister“ auch zwischendurch mit Speis und Trank versorgt hat.

Nicht zu vergessen ist, dass diese wunderbare Tour, mit Aktivität und Gesprächen nur möglich war, durch die finanzielle Unterstützung der BEK. An dieser Stelle gilt auch dem BEK NRW unser Dank. ■

Aurele Fürst

Christi Himmelfahrt – Immer für eine Radtour gut

Es regnete nicht! Am „Vatertag“ gegen 10:00 Uhr trafen sich 15 Radler*innen an der Apostelkirche in Gelsenkirchen, um unter der Führung von Ralf unser legendäres Vereinsevent nach Corona-bedingtem Ausfall wieder aufleben zu lassen.

Die Bedingungen optimal, angenehme Temperatur, trockene Strecke, los ging‘s in nördlicher Richtung über den weiträumig angelegten Glückauf-Park im Stadtteil Hassel, wo die erst kürzlich eröffnete Skateanlage bestaunt werden konnte. Beeindruckend, wie sich ein ehemaliges Kokereigelände zu einer interessanten Freizeit- und Erholungsstätte gewandelt hat.

Und ein paar Meter weiter direkt aufs Land: die Route zum Tourziel, der „Kleinen Hansestadt“ Dorsten, führte etwa 10 km durch malerische bäuerliche Kulturlandschaft, ein Fest der Sinne. Die anschließende Kaffeepause auf dem Marktplatz Dorsten weckte dann neue Energie, um über Kirchhellen durch Feld und Wald wieder in Richtung Heimat zu radeln.

Was für ein Empfang! Gedeckte Tische im Gemeindehof, vielversprechende Röstaromen, was wollen erschöpfte Radtourist*innen nach über 4stündiger Fahrt mehr? Die vor Ort verbliebenen Organisator*innen und Helfer*innen hatten erfolgreiche Arbeit geleistet und bald labten sich über 50 Teilnehmende an den von Jürgen perfekt gegrillten Köstlichkeiten sowie den in

Impressionen nach der Tour.

Eigenleistung hergestellten leckeren Salat- und Dessertkreationen.

Nach den Pandemie-Einschränkungen freuten sich fühlbar alle, wieder gemeinsam zusammen zu sitzen, zu reden, Wegbegleiter*innen wieder zu sehen und neue Gruppenteilnehmer*innen zu begrüßen. Erfreulich ebenfalls, dass Frau Kügler und Herr Dörnte vom Sozialpsychiatrischen Dienst der Stadt Gelsenkirchen unserer Einladung folgten und sich auch kulinarisch beteiligten.

Eine gelungene Veranstaltung in dunklen Zeiten. Sinnvoll? Unbedingt!

Gemeinschaft stärkt! ■

Klaus Krüger, BKE Gelsenkirchen-Buer

Suchtprävention macht Spaß

Edwin Michl und Hartmut Willmann vom BKE Stemweder Berg waren vom 13.06. - 15.06.2022 in der Gesamtschule im Rahmen der Suchtprävention zu Besuch.

Suchtprävention umfasst alle verhaltensbezogenen Maßnahmen, die riskanten und abhängigen Gebrauch von Suchtmitteln sowie süchtige Verhaltensweisen verhindern, reduzieren oder risikoärmere Verhaltensmuster fördern. Dies bezieht die positive Beeinflussung der Lebenszusammenhänge ein.

An drei Tagen wurden die Schüler von sechs 8. Klassen von den Referenten über die Gefahren der Sucht aufgeklärt. Durch die Erzählungen ihrer eigenen Suchtgeschichte näherten sich Edwin und Hartmut dem Thema an.

Mit den jungen Heranwachsenden wurde gemeinsam ein Suchtverlauf erarbeitet. Erörterungen gab es zu vielen Fallbeispielen. In den Informationsstunden mussten die Referenten ihrem Publikum viele Fragen beantworten, die Schüler zeigten sich sehr aufgeschlossen und wissbegierig.

Der Clou in den Unterrichtsstunden war das Ausprobieren einer sogenannten Rauschbrille, die eine Stärke von 1,3 Promille simulierte. Dabei wurde natürlich viel gelacht, hat aber auch viele Schüler*innen nachdenklich gestimmt.

Zum Abschluss ihrer Präsentation gab es für die Referenten Beifall von ihren Zuhörer*innen. Hier zeigt sich, dass der Aufwand für solche Veranstaltungen gerechtfertigt ist. Es ist aber auch dankenswert, dass Menschen aus dem BKE diese und viele weitere Aufgaben ehrenamtlich übernehmen. ■

Petra Cailliez, BKE Stemweder Berg

Die Frauengruppe Isenstedt/ Frotheim und das Schiff.

Frauengruppe Isenstedt/ Frotheim auf Kanal-Weser-Rundfahrt

Am 07.05.2022 war es so weit, endlich wieder raus und zusammen etwas unternehmen. Die Frauengruppe machte sich auf zu einem Ausflug mit einem Schiff der “weißen Flotte“. Gestartet wurde bei strahlendem Sonnenschein an der Schachtschleuse in Minden.

Die Fahrt verlief über die Weser und den Mittellandkanal, bei Kaffee und Kuchen war das ein entspanntes Unterfangen. Es ging vorbei an der historischen Fischerstadt und entlang der Weserpromenade, wo die Mindener Schiffsmühle vor Anker lag.

Wir lernten während der Fahrt die Sehenswürdigkeiten rund um das größte Doppel- Wasserstraßenkreuz der Welt kennen. Mit dem Schiff fuhren wir in einen Teil der Mindener Kanalhäfen, sowie über die alte und neue Kanalbrücke. Als Höhepunkt erlebten wir zwei interessante Schleusungen (Berg- und Talschleusung) durch das neue Schiffshebewerk. Dabei wurden jeweils gut 13 Meter Höhendifferenz bewältigt.

Nach ca. 2,5 Stunden war unser Ausflug zu Wasser leider schon vorbei, der Tag für uns jedoch noch nicht zu Ende.

Anschließend ging es für alle zum gemütlichen Ausklang des Tages in das Restaurant Schiffsmühle. Der nun einsetzende Regen störte unsere gute Laune in keiner Weise.

Alle Teilnehmerinnen am Ausflug waren sich einig, es war ein rundum gelungener Tag! ■

Petra Cailliez, Christiane Brinkmeier

Die Männer und das Swingolfturnier

Swingolf, kennt jeder oder? Bevor ich etwas über die Spielregeln sage, eins vorab. Swingolfen macht richtig viel Spaß. Überhaupt, gemeinsam die Freizeit zu verbringen ist eine tolle Sache. Das merken wir immer wieder. Wir wissen, dass es sehr wichtig ist, sinnvoll mit der Freizeit umzugehen. Durch gemeinsame Aktivitäten, in denen sich bewährte aber auch immer wieder neue Möglichkeiten der Freizeitgestaltung anbieten, besteht auch die Möglichkeit für sich selbst einen neuen Lebensinhalt zu entdecken, der Spaß macht und der zeigt, wie gut es uns doch ohne Suchtmittel geht.

Also auch hier: „nicht einsam, gemeinsam.“

Wir waren 10 Männer. Einer der zehn und das hat uns besonders gefreut, war Heinz Hoven, der Männerbeauftragte des BKE Landesverband NRW. Wir freuen uns immer sehr, wenn Heinz zu uns kommt. Es zeigt doch immer wieder, dass der Landesverband an unseren Aktivitäten interessiert ist.

Weiter nächste Seite

Aber gehen wir ein wenig zurück. In meinem Bericht über das Wanderstabschnitzen habe ich bereits erwähnt, dass wir ins Auge gefasst haben, in diesem Jahr ein gruppeninternes Swingolfturnier zu veranstalten. Also ein Mann, ein Wort oder viele Männer, eine Meinung. Nach der Idee kam die Planung und dann die Durchführung.

Wir trafen uns um 14:30 Uhr in Davensberg auf dem Swingolfplatz. Der liebe Gott hat uns super Wetter beschert und wer alles richtiggemacht hat, hat sich vorher mit Sonnenschutz eingecremt. Eine Runde Golfen dauert ca. 2,5 Stunden und das unter ständiger Sonneneinstrahlung kann schon mal seine Spuren hinterlassen. Die Männer mit schütterem Haar haben sogar an eine Kopfbedeckung gedacht. Ich hatte auch eine.

Wir einigten uns darauf, dass wir in zwei Gruppen spielen. Dieser Tatsache geschuldet war es auch, dass beide Gruppen dieselben Spielregeln haben mussten. Es galt ja, ein „ernsthaftes“ Turnier durchzuführen.

Ganz kurz zu den Spielregeln: Wer die wenigsten Schläge benötigt um den Ball, nacheinander in alle neun Löchern zu spielen, hat gewonnen. Ganz einfach oder? Dann war da noch, dass immer derjenige dessen Ball am weitesten vom Loch entfernt war, den nächsten Schlag hatte. Die benötigten Schläge zählte jeder Spieler selbst und gab sie bei dem Schreiber der jeweiligen Gruppe an. Ganz klar: „ehrlich währt am längsten.“ Soviel zu den Spielregeln. Eines ist aber noch wichtig, es gab Strafpunkte. Es gab immer dann zwei Strafpunkte, wenn der geschlagene Ball außerhalb des vorgeschriebenen „Grüns“ landete. Das bedeutet, dass ein geschlagener Ball ganz schnell 3 Punkte zählt. Das läppert sich ganz schön zusammen.

Da sich auch noch andere Spieler auf dem Golfplatz tummelten, wurde unser Spiel hier und da auch mal ausgebremst und wir mussten warten bis es weiterging. Das war aber mehr als okay. Für diese Zeit suchten wir uns ein Schattenplätzchen, witzelten über den einen oder anderen verschlagenen Ball und über die witzige Figur die der jeweilige Spieler dabei machte. Natürlich boten diese Pausen auch Anlass dafür, zu erkennen wie gut es uns doch geht und dass es einmal Zeiten gab, in denen es nicht so war. Das Lachen aber hatte bei diesen „Zwangspausen“ Priorität.

Es war schon witzig, wenn kurz nach einem geschlagenen Ball durch den Rest der Gruppe gegrölt wurde: „Auuuuussss, poohhh, super Schlag, aber die Landung war bescheiden.“ So gab es immer wieder Situationen, die uns ein lautes Lachen hervorlockten und auch dazu veranlassten, ein wenig Schadenfreude zu zeigen. Schließlich befanden wir uns auf einem „Turnier“. Also, neun Löcher wurden von den beiden Gruppen gespielt. Die Schreiber der jeweiligen Gruppe rechneten die sich durch das Spiel ergebenen Punkte zusammen und verglichen die beiden Gruppen miteinander. So ergab sich also ein Sieger. Gewonnen hat Volker Totzek. Ob Volker nun einen Sieg mit großem Vorsprung errungen hat oder ob es ein knapper Sieg war, weiß ich gar nicht mehr. Letztendlich ist das aber auch egal, denn wir alle wollten Spaß haben und das hatten wir.

Um dem Tag einen würdigen Abschluss zu geben und um den Sieger des Turniers in einem würdigen Rahmen zu ehren, fuhren wir alle, in den jeweils gebildeten Fahrgemeinschaften, von Davensberg zum Essen nach Ascheberg-Herbern. Dort wurde dann unser Sieger unter großem Beifall noch einmal geehrt. Natürlich wurde auch ein Pokal und eine Medaille verliehen.

Da wir alle so gemütlich zusammensaßen nutzten wir die Gelegenheit über weitere Aktivitäten zu sprechen. In Anbetracht dessen, dass wir schon Juli haben und der eine oder andere Urlaub ansteht, stellten wir fest, dass nicht mehr viel Platz für große, mit diverser Planung verbundener Aktivitäten zur Verfügung steht. Natürlich werden wir uns weiterhin in Abständen von ca.

Erschöpft, aber zufrieden.

6 Wochen treffen. Bei Grillwurst oder Brühwurst und zu lockeren Gesprächen, Wikingerschach oder ähnlichem. Unser Bowlingabend im Dezember mit anschließendem Jahresabschlusstreffen, wird aber auf jeden Fall stattfinden.

Die bei unserem Brainstorming zu Jahresbeginn angedachte Paddeltour auf der Werse ist natürlich nicht vom Tisch. Allerding denken wir daran, diese Aktivität, die auch eine etwas größere Organisation erfordert, auf 2023 zu verlegen. Wir denken daran, diese Aktion in einem größeren Rahmen zu veranstalten (ca 20 Personen) und den einen oder anderen interessierten Mann aus unserem Landesverband, mit „ins Boot“ zu nehmen. Erste Gespräche zu diesem Vorhaben laufen bereits. Wir bleiben am Ball und informieren euch.

Bis denn, bleibt aktiv. ■

Fritz Pleger, BKE-Stadtverband Bergkamen

Moin Moin Berlin

Vom 28. bis 30.06.22 folgte der Kreis-Stadtverband Kiel der Einladung der Abgeordneten Luise Amtsberg, Bündnis 90/Die Grünen, zu einer bundespolitischen Bildungsfahrt nach Berlin.

Am 28.6 pünktlich um 7.45 fuhren 15 gutgelaunte Blaukreuzler/innen vom Kieler Hauptbahnhof in Richtung Berlin. Die Stimmung war gut und die Erwartungen groß, denn es war ein umfangreiches Programm geplant. Die Reise wurde begleitet von Carmen Herdt-Großfeld Regionalsprecherin Wahlkreisbüro Luise Amtsberg.

Gegen 11:00 Uhr bei strahlendem Sonnenschein fuhr der Zug im Berliner Hauptbahnhof ein. Dort wartete ein Reisebus nebst Reiseleiter (begleitete die ganzen Tage unsere Gruppe) auf uns und es ging zum Mittagessen ins Restaurant Nolle, es gab vegetarische Käsespäzzle.

Im Anschluss ging es ins Paul-Löbe-Haus, wo erst ein Sicherheitscheck stattfand und dann eine Diskussionsrunde mit Luise Amtsberg geplant war, die aber leider verhindert war (die Diskussionsrunde wurde am 22.08.22 in Kiel nachgeholt). Stattdessen sprangen Carmen und eine weitere Mitarbeiterin von Luise Amtsberg ein und es fand trotzdem ein reger Austausch statt.

Nach dem anschließenden Fototermin vor dem Bundestag gab es eine Stadtrundfahrt durch den westlichen Teil Berlins – an politischen Gesichtspunkten orientiert. Um 17.00 Uhr ging es dann ins Möwenpickhotel in Berlin-Kreuzberg zum Check-in. Das Abendessen fand im AMRIT, einem indischen Restaurant statt. Es gab vegetarisch, war sehr lecker, aber scharf.

Der zweite Tag startete mit einer Führung im Dokumentationszentrum NS Zwangsarbeit in Berlin-Schöneweide. Zum Mittagessen ging es ins Barist, ein italienisches Restaurant. Danach fuhren wir zu einem Informationsgespräch ins Bundesministerium für Arbeit und Soziales. Bei Kaffee und Keksen wurde über die Entstehung des Ministeriums, die Aufgaben und Finanzen referiert.

Von oben nach unten: Postkarte zur Erinnerung an den Berlinbesuch; Vorfreude auf die Bundestagsabgeordnete Luise Amtsberg v. l., Birger S., Momika S. und Conny J.; v. l. Monika S. und Kirsten L. vor dem Paul-Löbe-Abgeordentenhaus; Warten auf Einlass in das Abgeordnetenhaus v.l. Antje S., Ruth H-K., Kirsten L., Monika S. Conny J.

Der nächste Programmpunkt war wieder eine Stadtrundfahrt. Dieses Mal ging es in den Osten von Berlin, vorbei am Holocaust Mahnmal und pompösen Bauwerken. Zum Abendessen stand ein arabisches Restaurant auf dem Plan. Zum Leidwesen der Herren gab es wieder Vegetarisch.

Der letzte Tag der Reise führte uns ins Museum der Kulturbrauerei zur Ausstellung „Leben in der DDR“. Es war sehr interessant und informativ.

Um 12.35 Uhr traten wir dann die Rückreise nach Kiel an, ausgestattet mit einer Lunchtüte aus dem Restaurant Brottüte. Alle waren gut gelaunt und kamen wohlbehalten wieder in der Heimat an. Wir hatten alle sehr viel Spaß miteinander und hoffen auf Wiederholung. ■

Kirsten Lutke,
Keis-/Stadtverband Kiel

Auf der Halde unterwegs

Am 21. Mai 2022 machten sich 18 Frauen und Männer vom BKE NRW zur ersten Wanderung 2022 auf den Weg zur Halde Hoheward in Herten NRW. Die Halde Hoheward ist ein Gigant unter den Halden im Ruhrgebiet mit ca. 163 ha Größe. Eine 6 km lange Promenade zieht sich rund um die Halde. 10 Balkone boten immer wieder Gelegenheit, den Blick über die Landschaft des Ruhrgebietes schweifen zulassen. Nach etwa der Hälfte des Panoramaweges gingen wir alle zusammen den Serpentinenweg hoch zum Obelisken (Sonnenuhr). Oben angekommen, machten wir eine kurze Pause und hatten Zeit für Gruppenfotos. Danach machten wir uns auf dem Weg zum Horizont Observatorium, etwa 100 Meter über dem Parkplatz, wo wir unsere Wanderung begannen. Hier oben hatten wir, obwohl das Wetter nicht ganz so gut war (es hat nicht geregnet), einen super Ausblick. Einige unserer Wandernden waren überrascht, wie grün doch das Ruhrgebiet ist. Nach kurzen Verweilen, um von hier oben noch Fotos zumachen, machten wir uns langsam wieder auf den Weg nach unten. Nach ca. dreieinhalb Stunden und 6,5 km Wegstrecke gab es im Café an der Zeche Ewald für jede*n noch Kaffee und Kuchen. Ich bekam von den Teilnehmer*innen ein positives Feedback, wie schön die Wanderung war, und auch die Gespräche untereinander waren, obwohl man sich teilweise gar nicht kannte, sehr gut. Alle waren sich einig, so eine Wanderung würden sie jederzeit wieder mitmachen.

Gegen den Wind.

Heinz Hoven Landesvorstand

Hier die Rückmeldung eines Teilnehmenden:

*Ich war restlos begeistert. Tolles Wetter, super Teilnehmer*innen. Habe außerdem tolle Gespräche geführt. Ich habe erst überlegt, ob ich daran teilnehmen soll. Habe meine Anmeldung nicht bereut.*

Das gemeinsame Kaffeetrinken zum Abschluss war der Höhepunkt dieses schönen Tages.

Danke nochmal an alle, die daran mitgearbeitet haben. ■

K. Kwidzinski

Jetzt wechseln zum E-Paper!

Immer mehr BKE-Freundinnen und BKE-Freunde entscheiden sich für den digitalen Bezug der BKE VIELFALT.

Die Anmeldung für das E-Paper ist jederzeit möglich. Beim Empfang direkt in deinem E-Mail-Postfach profitierst du von der schnelleren Zustellung und der leichten Navigation beim Lesen.

Zur Anmeldung gelangst du unter *www.bke-suchtselbsthilfe.de/e-paper* oder über den oben abgedruckten QR-Code.

Alles nicht so einfach.

Einen Wanderstab braucht jederman(n)

Hallo liebe Vielfalt Leser*innen,

nachdem wir unsere Aktivitäten, natürlich auch pandemiebedingt, deutlich „zurückgeschraubt“ hatten, sind wir nun wieder aktiver geworden. Sicher hatten wir auch in der Zeit, in der ein Treffen nicht möglich bzw. nur eingeschränkt möglich war, Kontakt untereinander, aber eben nicht so richtig. Wenn wir uns doch mal in Präsenz trafen, dann mit entsprechenden Auflagen und mit reduzierter Mannschaft. Ihr kennt das ja alle.

Bereits im Januar hatten wir besprochen, was wir alles so machen wollen, in diesem Jahr 2022. Viele Ideen brachte unser „Brainstorming“ an den Tag. Unter anderem sprachen wir darüber, wie es wäre, einen Wanderstab zu schnitzen. Schon wurde gewitzelt, wer für das Mitbringen des notwendigen Verbandkastens zuständig sein wird. Wir sprudelten förmlich über, mit unseren Ideen. Wer jetzt neugierig ist, was uns denn so alles eingefallen ist, dem sei hier geholfen.

Paddeln auf der Werse war einer unserer Gedanken. Ausgangspunkt könnte die Pleistermühle in Münster werden. Weiter dachten wir daran, unser Fletschenturnier noch einmal aufleben zu lassen. Die Fletschen haben wir ja noch und wer keine haben sollte, baut sich eine. Erfahrene Fletschenbauer haben wir ja genug. Erinnert ihr euch? Fletschen mit Schlüpfergummi, Fahrradschlauch und Einkochring hatten wir am Start. Unsere selbst gebauten Windvögel stehen bei jedem einzelnen noch immer in der Ecke und warten darauf, den Himmel zu verzieren. (Vielleicht klappt es ja im Herbst). Ein Highlight könnte auch ein Swingolfturnier in Davensberg werden. Das hatten wir vor Jahren schon einmal gemacht. Wir erinnerten uns daran, dass es sehr stark geregnet hatte an diesem Tag. Sollten wir es in diesem Jahr wirklich schaffen, ein Swingolfturnier zu realisieren, dann hoffentlich ohne Regen. Das ganz einfache, lockere Gespräch bei einer Bratwurst vom Grill darf natürlich auch nicht zu kurz kommen. Ganz klar war natürlich unser Bowlingabend. Hier waren wir uns auch schon im Klaren, dass das im Dezember stattfinden soll, wie immer. Mit Pokalverleihung natürlich und einem leckeren Jahresabschlussessen. Ist ja schon Tradition.

Also, viele Ideen waren geboren. Jetzt geht es an die Umsetzung.

Mit diesen vielen Ideen in unserem „Gedankenkoffer“ gingen wir an diesem Abend nach Hause. Eine geraume Zeit war verstrichen, als wir uns an die Planung des nächsten Treffens machten. Dass es so lange gedauert hatte, bis wir wieder planen konnten, war unter anderem auch mal wieder Corona geschuldet. Klar, hätten wir uns über Zoom oder WhatsApp absprechen können, aber da niemand wusste, was wir in der Corona-Zeit tun oder lassen sollten oder durften, haben wir erst gar nicht angefangen zu planen. Aber jetzt, wo wir ein bisschen planen konnten, haben wir das auch gemacht. Ein Termin war schnell gefunden. Wir legten den 25.05.2022 fest. Aber nur Treffen und quatschen? Warum nicht sofort etwas von dem umsetzen, was wir in unserem „Ideenpool“ vom Jahresanfang hatten? Wie können wir gemütlich zusammensitzen, quatschen, essen und etwas Kreatives machen? Logisch, wie war das noch mit dem Schnitzen eines Wanderstabes? Die kurze WhatsApp Korrespondenz brachte Klarheit und wir waren uns einig, dass wir das „angreifen“ werden. Wir einigten uns darauf, dass jeder selbst für das benötigte Ausgangsmaterial sorgen sollte. Also, einen Stock besorgen, den es zu verschönern gilt. Taschenmesser oder ähnliches Schnitzwerkzeug ist auch mitzubringen. Wer als Junge schon mal einen Wanderstab geschnitzt hatte, konnte sich schnell erinnern, was man so braucht, um einen vernünftigen, gebrauchsfähigen Wanderstab herzustellen. Das Werkzeug ist ja auch das gleiche, wie das, welches wir beim Bau der Fletschen gebraucht hatten. Also für uns Schnitzexperten überhaupt kein Problem. Problematischer war da schon die Auswahl des entsprechenden Stockes. Es gibt da so gewisse gewichtstechnische Unterschiede zwischen einem Jungen und einem erwachsenen Mann in unserem Alter. Erst recht, wenn man ein paar Kilo mehr auf den Rippen hat, wie das bei mir der Fall ist. Nun ja, ich will damit nur sagen, dass der Stock schon halten sollte, wenn man sich darauf abstützt. Also Vorsicht bei der Wahl des Ausgangsmaterials. Ich hätte gar nicht gemerkt, dass ich wohl die falsche Wahl getroffen hatte, was das Material anbetrifft, hätten meine Mitstreiter mich nicht darauf aufmerksam gemacht. Nicht einsam, gemeinsam ist auch hier der Grundgedanke, denn einer meiner Mitstreiter hat in weiser Voraussicht einige „Knüppel“ mehr mitgebracht. Letztendlich konnten wir alle ans Werk gehen und mit unserer Arbeit beginnen. Fachgespräche über die Herstellung, bei denen natürlich auch das handwerkliche Geschick des einen oder anderen mit Ironie gespickt war, kamen natürlich nicht zu kurz.

Aber auch der symbolische Charakter eines solchen Wanderstabes sollte hierbei nicht vergessen werden. So erinnerten wir uns daran, dass jeder von uns seinen eigenen oftmals sehr beschwerlichen Weg gegangen ist, um dorthin zu kommen, wo er jetzt steht. Wir alle haben Hilfe gebraucht. Etwas, auf das wir uns abstützen konnten, wenn es mal bergab ging. Wenn es dann wieder bergauf ging, konnten wir mit dieser Hilfe weiteren Schwung holen. Wir brauchten etwas, was uns dabei half, den Weg weiterzugehen. Etwas, was uns das Gehen erleichterte.

Ist die Selbsthilfegruppe der Wanderstab? Ich denke, dass dieser Vergleich sehr treffend ist.

Auf jeden Fall hatten wir beim Anfertigen unserer Wanderstäbe eine Menge Gesprächsstoff. Keiner hat sich verletzt und der mitgebrachte Verbandskasten blieb unbenutzt. Bei unserer Planung zu diesem „Wanderstabschnitzen“ hatten wir uns ein Lagerfeuer vorgestellt. Diese Idee haben wir dann aber doch wieder bei Seite geschoben. Aber stattdessen stand in unserer Mitte ein Kochtopf mit Brühwürstchen. Die Brühwürstchen wurden vorher in der Küche des Gemeindehauses warm gemacht. Ich muss schon sagen, ein Brühwürstchen in einer so tollen Männerrunde, bei einem lustigen, teilweise auch ernsthaften Gespräch, ist schon lecker. Das war auf jeden Fall die Meinung der Teilnehmer.

Ach ja, die Planung für das Swingolfen läuft und mal sehen, was wir noch so alles machen. ■

Fritz Pleger, BKE-Stadtverband Bergkamen

Vom Erleben der Freude und kleinen Glücksmomenten

Wanderseminar für Frauen angeboten vom FAS, unterstützt durch die Bösken Stiftung und das BKE NRW.

Kleine Glücksmomente bereichern unser Leben ungemein. Wir müssen nur die Augen offenhalten und unserer Glücksmomente bewusst werden. Das zusammensein mit Menschen, ein gutes Gespräch, sich Zeit zu nehmen, die Natur beobachten oder ein gutes Buch zu lesen. Möglichkeiten gibt es viele. Treffpunkt für unser diesjähriges Seminar war das sehr reizvoll gelegene Hotel Bergische Schweiz im Kreis Engelskirchen.

Nach einer Vorstellungsrunde, Einführung in das Seminar und ersten Impulsen, wurden wir kreativ. Denn auch die Kreativität, etwas selbst schaffen oder anfertigen, lösen Glücksmomente aus. Und da wir uns im Kreis Engelskirchen befanden, war es naheliegend, einen Schutzengel zu basteln. Nach dem gemeinsamen Abendessen sind wir dann zu einer Nachtwanderung aufgebrochen. Auf einer Anhöhe erwartete uns ein wunderbarer Sternenhimmel. Als sich eine der Frauen noch als Hobbyastrologin outete und uns einige Sternbilder, Satelliten und auf eine Sternschnuppe aufmerksam machte, war das Glück für diesen Abend perfekt.

Am Samstagmorgen ging die erste Wanderung los. Jede Frau hatte einen kleinen Beutel mit Unterstützern für dieses Wochenende erhalten. Unter anderem auch Kichererbsen für die Hosentasche. Diese sollten bei Freude und Glücksmomenten die Tasche wechseln. Und der Tag gab vieler dieser Momente preis. Die herrliche Herbststimmung mit ihren tollen Farben, der Himmel, Sonnenstrahlen, die sich den Weg durch die Bäume suchten, oder auch der Austausch miteinander.

Es gab immer wieder Pausen mit Übungen, Geschichten, oder Zeit für sich. Die Hälfte des Weges sind wir gemeinsam gelaufen, im Tal haben wir uns dann getrennt. Die eine Gruppe ist über den Berg gelaufen, die andere durchs Tal. Am Ende haben wir uns dann wieder getroffen. Am Sonntagmorgen nach dem Frühstück ging es zum Liederweg. Der Liederweg bietet mit 12 Stationen mit Liedertexten für interessierte und neugierige Wanderinnen einen reizvollen Weg. Wir haben die Stationen besucht, gesungen, eine Polonaise gemacht, keimende Eicheln in abgeholztem Gebiet vergraben, unsere Füße gebadet und immer wieder Übungen, Ruhe und Meditation genossen. Danke an alle Frauen, die sich das Wochenende über so wunderbar eingebracht haben. Für das Vertrauen, das Miteinander und ihrer Bereitschaft, das Wochenende zu etwas Besonderem werden zu lassen.

11 Frauen auf dem Weg zum Glück,
Schritt für Schritt, Stück für Stück.
Der Weg ging ab und auf,
die Tour nahm ihren Lauf.
Vorbei an Höhen und Bäumen,
die rechts und links den Weg säumen.
Zwischendurch `ne Pause machen.
Essen, trinken, heftig lachen,
Ein Schauer durfte auch nicht fehlen,
zwischendurch die Schritte zählen.
Wie geht`s weiter? Welche Richtung?
Schau da hinten ist `ne Lichtung.
Weiter über Stock und Stein,
`nen Eis dürfte es jetzt sein.
Ein Eiscafe lugt um die Ecke,
Cappuccino, Eis, keiner braucht eine Decke.
Danach zum letzten Anstieg,
die Frauen erhielten ihren Sieg der Freude

Karin Oerschkes

Sommerfest
des Trägervereins Dithmarschen

Endlich, nach zweieinhalb Jahren Pandemie, konnten wir wieder zu einem Sommerfest am 13. August 2022 einladen. »»»

Weiter nächste Seite

Foto: depositphotos.com

Sommerfest im Garten des Vereinhauses vom Trägerverein Dithmarschen.

Fortsetzung

Sommerfest

Nach der Renovierung unseres Vereinshauses war es uns eine Freude, nach Brunsbüttel in unser Peter-Behrens-Haus einladen zu können.

Eine sehr große Freude war es mir, Frau Behrens, die Gattin von unserem Namensgeber des Hauses und Gründer des BKE-Trägervereins Dithmarschen, begrüßen zu dürfen. Ebenso Frau Baumgart, unsere Ehrenvorsitzende, und unser langjähriges Mitglied Frau Mohr waren unserer Einladung gefolgt. Das Erscheinen der Damen war eine besondere Ehre für uns.

Mit dabei waren auch unsere Bürodamen aus Rendsburg, Cora Schulz und Susanne (Susi) Bannow sowie der Schatzmeister des Landesverbandes Schleswig-Holstein, Kurt Seefeldt. Sie wollten gern das Haus in Brunsbüttel nach der Renovierung sehen und lernen immer gern die Mitglieder des BKEs kennen. Schön, dass ihr dabei ward.

Kurt Deist

Lothar Mohr (stellte seinen Grill zur Verfügung) und Rolf Gloyer, der sich für den Aufbau der Kulisse verantwortlich zeigte, waren unsere Grillmeister. Das haben die beiden top gemacht!

Die mitgebrachten Salate einiger Mitglieder haben alle sehr lecker geschmeckt. Danke dafür!

Bei netten Gesprächen saßen wir noch einige Stunden zusammen und klönten, lachten und sprachen von „alten Zeiten“, da einige Mitglieder schon bis 40 Jahre dabei sind.

Es war ein schöner Nachmittag und Abend!

Allen, die dabei waren: **Schön, dass ihr erschienen seid.** Mein Dank an alle. ■

Kurt Deist, Trägerverein Dithmarschen

BKE Stemweder Berg – Kein Wasser unterm Kiel!

Der von langer Hand vorbereitete Gruppenausflug mit unserem Verein am 20.08.2022 musste leider abgesagt werden. Die geplante „Große Weserfahrt“ mit der „Weißen Flotte“ der Mindener Schifffahrtsgesellschaft fiel wegen Niedrigwasser in der Weser aus.

Ein adäquates Ausflugsprogramm war in der kurzen Zeit nicht auf die Beine zu stellen.

Ein Grillfest am/im Gemeindehaus in Stemwede/Haldem kann man schnell organisieren. Reichlich Platz im Haus und auch der Garten ist für so eine Veranstaltung prima geeignet.

Der Teufel steckt aber bekanntlich im Detail!

Am zwanzigsten August waren die Örtlichkeiten schon an eine andere Gruppe vergeben worden.

Christiane Brinkmeier hatte eine Idee und auch die richtigen Beziehungen zur Gastronomie. Die Familie Piel wurde kontaktiert und sie stellte uns als Veranstaltungsort das „Jägerheim“ in Hollwede zur Verfügung - KOSTENFREI.

An dieser Stelle noch einmal ein herzliches Dankeschön an die Familie Piel.

Was die Vorbereitungen zum Grillfest betraf, Christiane übernahm die Koordination und alles klappte wie am Schnürchen.

Unser kleines Fest wurde bei Sonnenschein, gutem Essen und vielen schönen Gesprächen richtig gut.

Die ausgefallene Schiffstour soll, wenn möglich, im nächsten Jahr nachgeholt werden. Wir hoffen, dass dann genug Wasser in der Weser ist.

Aufgeschoben ist halt nicht aufgehoben. ■

Petra Cailliez, BKE Stemweder Berg

BKE-Veranstaltungen

Das BKE zeichnet sich durch eine Vielfalt an Bildungsangeboten, Veranstaltungen und Seminaren aus. Für 2023 haben wir wieder eine Vielzahl an Seminaren und Veranstaltungen zusammengestellt.

Alle Informationen, Hinweise und Buchungen dazu findest du immer aktuell auf unserer Webseite: bke-suchtselbsthilfe.de/seminarangebote.

Auf der rechten Seite fiindest du in der Jahresübersicht alle Veranstaltungen, die wir 2023 geplant haben, mit Termin, Ausrichter/Ort und das Thema der jeweiligen Veranstaltung. Auf Seite 65 stehen die Kontaktdaten der Ausrichter und der BKE-Regionalgruppen.

Weiter nächste Seite

Veranstaltungsübersicht 2023

Nr.	Termine	Ausrichter	Veranstaltung	Ort
Januar				
1	06.01.-11.06.2023	LV SH	Ausbildung zum/zur freiwilligen Suchtkrankenhelfer*in 2022/2023	Tagungszentrum Martinshaus
Februar				
2	03.02.2023	LV NRW	Gemeinsam nicht einsam	Gottfried-Könzgen-Haus
3	11.02.2023	LV NRW	Negative Gedanken: Woher kommen sie – wie werde ich sie los	Gemeindehaus Apostelkirche
4	01.02.2023	LV NRW	Abgrenzung/ Nein Sagen – Wie geht denn das?	Gemeindeh. Ev.-Reformierte Kirche
5	18.02.2023	LV NRW	Ich bin präsent – Argumentieren und Diskutieren	
März				
6	03.-05.03.2023	LV NRW	Suchtkrankenhilfe im Verbund	Gottfried-Könzgen-Haus
7	04.03.2023	LV NRW	Nehmet einander an, gleichwie euch Christus angenommen hat	Bodelschwinghaus
8	11.03.2023	LV NRW	Wie gehe ich mit Verlusten um?	Martin-Luther-Haus
9	24.-26.03.2023	LV NRW	Hybrides Führungskräfteseminar – Vereinskonzept – Ein alter Hut?	Gottfried-Könzgen-Haus
April				
10	14.-16.04.2023	LV SH	Krise als Chance	Tagungszentrum Martinshaus
11	22.04.2023	LV NDS	Tagesveranstaltung: Landesverbandstag	Gemeindehaus
12	22.04.2023	LV NRW	Frauenfreundschaft – Was bedeutet das für mich?	Gemeindeh. Ev.-Reformierte Kirche
13	29.04.2023	LV NRW	Äussere Ordnung – Innere Ordnung- Hängt das zusammen?	
Mai				
14	04.-07.05.2023	LV SH	Ich bin dann mal weg	DJH Jugendherberge Helgoland
15	05.-07.05.2023	LV NDS	Hustedter Wochenende	HVHS Hustedt e. V.
16	12.-14.05.2023	LV NRW	Neue Kraft tanken – Kraftquellen finden	Gottfried-Könzgen-Haus
17	12.-14.05.2023	LV NRW	Kontakte knüpfen – Aber wie?	Gottfried-Könzgen-Haus
18	18.-21.05.2023	BV	Himmelfahrtseminar - Gemeinsam anders sein	Histor.-Ökol. Bildungsst. Papenburg
Juni				
19	03.06.2023	LV NRW	Ich bin präsent – Selbsthilfe im Licht der Öffentlichkeit	
20	16.-18.06.2023	LV NRW	Was treibt mich im Leben an?	Gottfried-Könzgen-Haus
21	23.-25.06.2023	BV	JuFam 2023 – Ring frei... Auf zur nächsten Runde!	Kath. Landvolk Hochschule Oesede
22	24.06.2023	LV NRW	Schuldgefühle und der barmherzige Umgang mit mir selbst	Martin-Luther Zentrum
Juli				
23	07.-09.07.2023	LV NDS	Ich bin schön	Freiz.-/Tag.-/Begegnungsh. Fichtenhof
August				
24	18.-20.08.2023	LV NDS	Augustakademie	Evangelische Akademie Loccum
25	18.-20.08.2023	LV NRW	Die Sucht – Entstehung, Verlauf, Behandlung	Gottfried-Könzgen-Haus
26	18.-20.08.2023	LV SH	Bewegungsseminar mit dem Fahrrad	DJH Jugendherberge Plön
27	25.-27.08.2023	LV NRW	Wie hat meine Umwelt mein "Mannsein" geprägt?	Gottfried-Könzgen-Haus

Weiter nächste Seite

Mehr Informationen und Buchung auf:
bke-suchtselbsthilfe.de/seminarangebote

Weiter nächste Seite ...

Fortsetzung

Veranstaltungsübersicht 2023

Nr.	Termine	Ausrichter	Veranstaltung	Ort
September				
28	08.-10.09.2023	LV NRW	Yoga – Mein inneres Gleichgewicht finden	Gottfried-Könzgen-Haus
29	15.-17.09.2023	LV SH	Loslassen! Aber Wie?	Tagungszentrum Martinshaus
30	23.09.2023	LV NRW	Neugier genügt – Woran glaube ich?	Bodelschwinghaus
31	23.09.2023	LV NRW	Warum selbstgemachte Wohlfühlmomente so wichtig sind	
Oktober				
32	20.-22.10.2023	LV NRW	Gespräche als Handwerkszeug der Suchtkrankenhilfe	Gottfried-Könzgen-Haus
33	21.10.2023	LV NRW	Wie gestalte ich gewonnene (Frei-)zeit?	Landesgeschäftsstelle BKE NRW
34	27.-29.10.2023	LV NRW	Kraft und Stille in der Natur erleben	Gottfried-Könzgen-Haus
35	27.-29.10.2023	LV NDS	Begegnungstreffen	Kath. Landvolk Hochschule Oesede
36	27.-29.10.2023	LV SH	Ein Wochenende für mich	Freiz.-/Tag.-/Begegnungsh. Fichtenhof
November				
37	11.11.2023	LV NRW	Ich bin präsent - Mein Körper als Sprachrohr	
38	17.-19.11.2023	LV NRW	Andere Süchte; Doppeldiagnosen	Gottfried-Könzgen-Haus
39	18.11.2023	LV NRW	Persönlichkeitsent – Sich selber kennenlernen – Wie kann das gehen?	
40	18.11.2023	LV NRW	Sucht im Alter	Gemeindeh. Ev.-Reformierte Kirche
2024				
1	12.01.-26.05.2024	LV SH	Ausbildung zum/zur freiwilligen Suchtkrankenhelfer* in 2023/2024	Tagungszentrum Martinshaus
2	26.-01.28.2024	LV NRW	Suchtkrankenhilfe im Verbund	Gottfried-Könzgen-Haus
3	08.-10.03.2024	LV NRW	Sind Helfende Helden- Hilfen auch für Angehörige	Gottfried-Könzgen-Haus

Alle Informationen, Hinweise und Buchungen zu den Veranstaltungen findest du immer aktuell auf unserer Webseite.

bke-suchtselbsthilfe.de/seminarangebote

Himmelfahrt-Seminar 2023

Das viertägige Himmelfahrt-Bundesseminar im Rahmen des Projektes

„Generationen im BKE – Gemeinsam anders sein“

findet vom 18. - 21.05.2023, in Papenburg statt. Das persönlichkeitsfördernde Seminar steht unter dem Motto „Gemeinsam anders sein”.

Neue und alte Gesichter im BKE finden hier zusammen, um sich an 4 Tagen mit verschiedenen Themen der Persönlichkeitsentwicklung intensiv auseinanderzusetzen. In diesem Jahr soll das Thema „Umgang mit Verschiedenheit“ im Vordergrund stehen.

Folgende Punkte sollen dabei bearbeitet werden:

- Verschiedenheit und der Umgang damit
- Positive Aspekte von Verschiedenheit
- Umgang mit Streit und Konflikten
- Eigene Grenzen und die Grenzen der anderen wahren

Veranstalter

BKE Bundesverband e.V.
Julius-Vogel-Str. 44
44149 Dortmund
Tel.: 0231 5864132
Fax: 0231 5864133
info@bke-bv.de
www.bke-suchtselbsthilfe.de

BKE Landesverband Baden-Württemberg e.V.
Witold Konermann
Pfennigäcker 51
70619 Stuttgart
Tel.: 0711 7221745
info@bke-bw.de
www.bke-bw.de

BKE Landesverband Niedersachsen e.V.
Postfach 37
49452 Rehden
Tel: 0170 5428309
info@bke-nds.de
www.bke-nds.de

BKE Landesverband NRW e.V.
Mathiasstr. 13
44879 Bochum
Tel.: 0234 490427
info@bke-nrw.de
www.bke-nrw.de

BKE 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

Regionalgruppen

Brandenburg

BKE Calau
Dirk Hilgendorf
Karl-Marx-Straße 135
03205 Calau
Tel.: 03541 8874891
Mobil: 0152 55354538
info@bke-calau.de

Hessen

BKE Ehringshausen
Kontaktperson
Gerda Czapla
Wetzlarer Weg 8
35444 Biebertal
Tel.: 06446 4394396
Fax: 06446 4394397
info@bke-ehringshausen.de

BKE Wetzlar
Harald Freitag
Untergasse 2
35647 Waldsolms
Tel.: 06085 989839
Mobil: 0173 9625808
info@bke-wetzlar.de
www.bk-senfkorn.de

Mecklenburg-Vorpommern

BKE Greifswald
Olaf Strauß
An der Eiche 1
17509 Kemnitz bei Greifswald
Tel.: 03835 260727
info@bke-greifswald.de

BKE Parchim Sternberg
Urs Günter Frank
Lerchenweg 4
18246 Wendorf
Tel.: 0177 4922230
info@bke-parchim.de
info@bke-sternberg.de

BKE Begegnungsgruppe Grevesmühlen
Uwe Samuelsen
Kirchplatz 4
23936 Grevesmühlen
Tel.: 0159 06751848
info@bke-grevesmuehlen.de

Rheinland-Pfalz

BKE Ingelheim
Winfrid Wahl
Dr. Fritz-Bockius-Str. 1 a
55270 Bubenheim
Tel.: 0151 15264201
info@bke-ingelheim.de

BKE Linz
Anne Kerkeling
Goethestr. 30
53545 Linz
Handy: 0179 4236688
a.kerkeling@bke-linz.de

Sachsen-Anhalt

BKE Wernigerode
Kai-Uwe Uebner
Karl-Marx-Straße 39
38855 Wernigerode
Tel.: 03943 264841
Fax: 03943 502041
Mobil: 0171 6768933
info@bke-wernigerode.de

Weiter nächste Seite

DEMNÄCHST IN DER MITGLIEDER ZEITSCHRIFT

In der nächsten BKE VIEFALT 1. Ausgabe 2023

„Mehr werden“

Ab 2023 haben wir uns große Ziele gesetzt.

Mitgliedergewinnung soll ab 2023 das Gesamtziel des Verbandes werden und in allen Bereichen des BKE mitgedacht werden.

Um unsere Arbeit in Zukunft erfolgreich weiterführen zu können, müssen wir „Mehr werden“. Menschen aller Generationen sollen sich von unserem BKE angesprochen fühlen.

Wir wollen daher mit euch in den Austausch darüber gehen, was dazu beiträgt, dass eine Gruppe „mehr wird“.

Für die nächste BKE VIELFALT freuen wir uns über eure Erfahrungsberichte:

- Wie habt ihr bereits erfolgreich Gruppenmitglieder dazugewonnen?
- Welche Hürden und Schwierigkeiten gibt es bei der Mitgliedergewinnung?
- Was benötigt der Verband, um erfolgreich Mitglieder zu gewinnen?

Wir sind gespannt auf eure Ideen und Berichte.

Einsendeschluss: 3. April 2023

Artikel 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 nicht regelmäßig 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 Webseite.

Deine Anmeldedaten nutzen wir nur für den Versand des Newsletters. Mehr dazu in unserer Datenschutzerklärung bke-suchtselbsthilfe.de/datenschutz.

2022 wurde die Sucht-Selbsthilfe im BKE-Bundesverband durch unterschiedliche Zuwendungen unterstützt. Für diese qualitative und quantitative Unterstützung bedanken wir uns herzlich bei allen Förderern! Dafür, dass sie an uns glauben und uns fördern und somit neben den Mitgliedsbeiträgen zu den wichtigsten Säulen unserer Arbeit geworden sind.

Wir bedanken uns herzlichst bei

- der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene – ein Zusammenschluss der Verbände der Krankenkassen auf Bundesebene für die pauschale Förderung in 2022 in Höhe von insgesamt 95.500,00 €
- der BARMER für die Unterstützung des Projekts „Menschen stärken Menschen - Verbindungen und Verbindlichkeit fördern“ mit dem Schwerpunkt BKE UPDATE 2.0 in 2022 in Höhe von insgesamt 143.894,00 €
- der DAK Gesundheit für die Förderung des JULITI-Projekts „Was geht ab? Lebenswelten von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen - Auswertungs- und Festigungsjahr „Back to the future – Miteinander die Zukunft gestalten“ 2022 in Höhe von insgesamt 31.070,00 €
- der Techniker Krankenkasse für die Förderung des WENDEPUNKT-Projekts „AbA – jetzt! Krise überwinden – Segel neu setzen | Implementierung des Informations- und Beratungsangebots AbA - jetzt!“ in 2022 in Höhe von insgesamt 18.036,00 €
- dem BKK-Dachverband e.V. für die Förderung des MEDIEN-Projekts „sICHtbar mit dem BKE | Entwicklung einer Suchtbroschüre und Social-Media“ in 2022 in Höhe von insgesamt 18.400,00 €
- der Deutschen Rentenversicherung Bund (DRV Bund), die durch ihre Förderung 2022 die fachliche Unterstützung der Selbsthilfe durch die Suchtreferent*innen ermöglicht hat, in Höhe von insgesamt 122.465,00 €
- der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See, durch deren Förderung wir 2022 die ehrenamtlich tätigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterstützen konnten, in Höhe von insgesamt 841,06 €

All diese Förderungen unterstützten die Arbeit des BKE und haben dazu beigetragen, dass das BKE sich zu dem entwickelt hat, was es heute ist.

DANKE dafür und für die gute Zusammenarbeit!

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