

WEGGEFÄHRTE

Nr. 3/2020

Juli/August/September 2020

ISSN 1611-7565

VKZ 21196

Widerstandskraft
in Krisen



KREUZBUND

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten!

Um der Bitte unserer Öffentlichkeitsreferentin nach einem Geistlichen Impuls zur Corona-Pandemie nachzukommen, setze ich mich am Sonntag vor Pfingsten hin, um diese Zeilen zu schreiben. Also gegen Ende der Osterzeit, das wir mit der Erinnerung an die Sendung des Heiligen Geistes und quasi als Geburtsstunde der Kirche begehen. In der Eucharistiefeier wurde heute eine Lesung aus der Apostelgeschichte vorgetragen, die die Situation der Jüngerinnen und Jünger Jesu gewissermaßen am „Vorabend des Pfingstfestes“ wiedergibt:

„Als Jesus in den Himmel aufgenommen worden war, kehrten die Apostel von dem Berg, der Ölberg genannt wird und nur einen Sabbatweg von Jerusalem entfernt ist, nach Jerusalem zurück. Als sie in die Stadt kamen, gingen sie in das Obergemach hinauf, wo sie nun ständig blieben: Petrus und Johannes, Jakobus und Andreas, Philippus und Thomas, Bartholomäus und Matthäus, Jakobus, der Sohn des Alphäus, und Simon, der Zelót, sowie Judas, der Sohn des Jakobus. Sie alle verharrten dort einmütig im Gebet, zusammen mit den Frauen und Maria, der Mutter Jesu, und seinen Brüdern.“ (Apg 1,12-14)

Das Johannesevangelium ergänzt diese Situation in seinem Pfingstbericht noch um den Hinweis, dass „die Jünger aus Furcht die Türen verschlossen hatten.“ (Joh 20,19B)

Mit wenigen Zeilen wird hier eine – auf den ersten Blick – widersprüchliche Situation eingefangen. Auf der einen Seite die Angst vor Verfolgung und einem ähnlich grausamen Ende, wie Jesus es erfahren musste. Die Resignation, die aus dem Erleben um den Leidensweg und Tod Jesu entstanden war – trotz der Auffindung des leeren Grabes und der österlichen Begegnungen mit dem Auferstandenen. Das Gefühl, allein gelassen zu sein, nicht weiter zu wissen. Dieser kleine Kreis wirkt wie eine verängstigte Schafherde, die sich zur Abwehr eines unsicht-

baren, aber übermächtigen Gegners, eng zusammendrängt und sich gegenseitig Trost und Wärme zu spenden bemüht.

In meinen 57 Lebensjahren habe ich diesen biblischen Bericht, der so eng mit dem dritten großen Fest in unseren christlichen Kirchen verbunden ist, noch nie so intensiv und geradezu sinnhaft spürbar nachvollziehen können wie in diesem Jahr. Angesichts der Lebensumstände, die uns seit jetzt schon elf Wochen in eine weitgehende Isolation geführt haben, die uns – allenfalls noch mit Mitgliedern unserer Hausgemeinschaft – hinter verschlossenen Türen ausharren lassen. Und gerade die haben viele der alleinlebenden Suchtkranken noch nicht einmal. Eine Situation, die manchen von uns mit Furcht erfüllt, die Traurigkeit und Depressionen auslösen kann. Das gilt für die persönlichen, von vielen Einschränkungen geprägten Lebensbedingungen.

Spätestens mit der Verordnung des in dieser Situation sicherlich sinnvollen Mund-Nasen-Schutzes in der Öffentlichkeit hat sich auch bei mir persönlich ein beklommenes Gefühl eingestellt. Das gilt aber auch mit Blick auf die katastrophalen Auswirkungen der Pandemie auf die wirtschaftliche Situation, die für viele Menschen mit Kurzarbeit oder Arbeitslosigkeit und für manchen Unternehmer mit dem drohenden Konkurs verbunden ist. Und mit Blick auf die vielen Kranken und mittlerweile an den Folgen des Corona-Virus verstorbenen Menschen. Und nicht zuletzt gilt das natürlich auch für viele suchtkranke Menschen, die für einen schon so langen Zeitraum auf ihre Selbsthilfegruppe verzichten mussten und die sich erst jetzt unter verstärkten Sicherheitsbedingungen wieder treffen dürfen.

Auf der anderen Seite können wir in der Situation dieser kleinen verängstigten Herde, von der uns die Apostelgeschichte und das Johannesevangelium am „Vorabend des Pfingstfestes“ berichten, noch etwas anderes erkennen. Da ist die zaghafte Ahnung zu spüren, dass mit dem Tod und der Entrückung Jesu eben nicht



Thorsten Weßling

alles aus ist. Dass aus dem leidvollen Erleben um die Passion und Kreuzigung, quasi aus der Krise heraus, auch ein Neubeginn, ein Aufbruch, eine Auferstehung im wahrsten Sinn des Wortes möglich ist, der man sich im einmütigen Gebet entgegenzustrecken vermag.

Wenn wir an Pfingsten von der Sendung des Geistes hören, der wie Feuerzungen auf die aus ihrer Lethargie gerissenen und völlig verwandelten Jünger herabkommt, dann hört sich das in meinen Ohren immer so an, als wenn da von jetzt auf gleich etwas Ungeheuerliches geschieht; ohne jede Vorbereitung, wie aus dem Nichts heraus. Ich glaube aber, dass die Situation der „in ihrer Selbstisolation gefangenen“ Jünger, von denen uns die Apostelgeschichte berichtet, unverzichtbar zum Pfingstereignis dazu gehört. Gewissermaßen als der Raum, in dem die Vertrauten Jesu sich für das Geschenk des Gottesgeistes öffnen konnten. Und ich glaube, dass die Krise, die wir seit einigen Wochen erleben und zu durchstehen haben, auch diese durchaus positiven Facetten in sich trägt: Die Entschleunigung, die wir durch die massiven Einschränkungen des öffentlichen Lebens, die Absage vieler Veranstaltungen und das Versammlungsverbot erdulden müssen; die Zeit zum Nachdenken, vielleicht auch zum Beten – trotz des langen Zeitraums ohne gemeinsame Gottesdienste; die Wert-

Fortsetzung auf Seite 2

Zu dieser Ausgabe



Liebe Leserin, lieber Leser,

da hat uns das Corona-Virus einen ordentlichen Strich durch die Rechnung gemacht und viele Pläne über den Haufen geworfen! Die Pandemie stellt auch die Sucht(Selbst)hilfe vor neue Herausforderungen: Selbsthilfegruppen konnten sich nicht mehr wöchentlich treffen; Suchtberatungsstellen mussten persönliche

Beratungsangebote zugunsten von Telefon- und Onlineberatung einschränken; Fachkliniken mussten Maßnahmen ergreifen, um ihre Patientinnen und Patienten sowie Mitarbeitende zu schützen. Teilweise wurden Therapien verschoben oder ausgesetzt.

Was bedeutet es, wenn die Kreuzbund-Gruppen und Seminare nicht mehr so stattfinden können, wie es heilsam ist? Das Kontaktverbot hat uns alle dazu gezwungen, mehr als sonst zu Hause zu bleiben. Viele Freizeitaktivitäten, die wir als Ausgleich zum Beruf und für unser persönliches Wohlbefinden brauchen, waren nicht mehr möglich. Ungewissheit, fehlende Unterstützung, Isolation, finanzielle Unsicherheit und Langeweile können Suchtmittelmissbrauch begünstigen. Die Gefahr für Suchtkranke, in alte Muster zu verfallen, ist groß – auch für langjährig abstinente Gruppenmitglieder.

Krisen, Belastungen und Schicksalsschläge zu meistern und als Herausforderung für die persönliche Entwicklung zu nutzen, wird mit dem Begriff der „Resilienz“ zusammengefasst. Resilienz ist kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal, sondern ein dynamischer Prozess, der über Zeit und Situationen hinweg variieren kann, erklärt Marianne Holt-Haus, Suchtreferentin des Kreuzbund-Bundesverbandes, in ihrem Beitrag zum Schwerpunktthema dieser Ausgabe „Widerstandskraft in Krisen“ (S. 7-8).

Das Redaktionsteam hatte Anfang April alle Gruppen und Mitglieder dazu aufgerufen, uns von ihren Erfahrungen mit der Corona-Krise und ihren Bewältigungsstrategien zu berichten. (S. 12-21) Wir sind beeindruckt, wie ideenreich und kreativ es viele Gruppen geschafft haben, den Kontakt und die verbindende Nähe zwischen den Gruppenmitgliedern auch bei räumlichem Abstand aufrechtzuerhalten. Dafür herzlichen Dank an dieser Stelle!

Außerdem haben wir uns gefragt, welche Konsequenzen wir aus der Krise ziehen können. Die Bundesvorsitzende Andrea Stollfuß und Bundesgeschäftsführer Heinz-Josef Janßen freuen sich besonders darüber, dass die Sucht-Selbsthilfe als systemrelevant anerkannt worden ist. Was das konkret bedeutet, erläutern Sie auf den Seiten 9-10.

Dr. Peter Raiser, stellvertretender Geschäftsführer der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS), befürchtet, dass in Folge der Corona-Krise viele Kommunen ihre finanzielle Unterstützung für die Suchthilfe reduzieren. Um das zu verhindern, sind wir alle gefragt, die Bedeutung der Suchthilfe auch auf der politischen Ebene immer wieder zu unterstreichen (S. 10-11).

Viele Anregungen, trotz allem einen schönen Sommer – und vor allem bleiben Sie gesund

wünscht Ihnen

Ihre Gunhild Ahmann

Aus dem Inhalt

Seite

IMPULS U2

ZU DIESER AUSGABE 1

LESERFORUM 2

AUS DEM BUNDESVERBAND 3-6

- „Achtsam leben – mithilfe der Stille“
- Bestätigung für die gute Gruppenarbeit
- Kreuzbund-Chat in Corona-Zeiten

IM BLICKPUNKT:

„WIDERSTANDSKRAFT IN KRISEN“ 7-21

- Resilienz – Widerstandskraft in stürmischen Zeiten
- Selbsthilfe lebt von der Begegnung
- Sucht(Selbst)hilfe ist unverzichtbar – vor allem in der Krise
- Gruppenarbeit in Corona-Zeiten
- Persönliche Blicke auf die Krise

HOBBY + FREIZEIT 22-23

ZUR LETZTEN AUSGABE:
„SEI GUT, MENSCH!“ 24-25

AUS DEN DIÖZESANVERBÄNDEN 26-27

PASSIERT – NOTIERT 28-32

TERMINVORSCHAU / IMPRESSUM U3

Fortsetzung des Impulses

schätzung vieler Beziehungen und Lebensinhalte, deren Bedeutung uns erst im erzwungenen Verzicht bewusst werden.

Unser Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier hat das in seiner Fernsehansprache zum Osterfest sehr treffend zum Ausdruck gebracht. Er stellte darin bereits zum Beginn der Pandemie fest, dass viele Menschen in dieser Krise über sich selbst hinauswachsen durch Empathie und Hilfsbereitschaft, durch solidarisches Handeln, durch Wertschätzung dessen, was die Angehörigen vieler Berufsgruppen zur Aufrechterhaltung der medizinischen Versorgung und des Lebensunterhaltes leisten, durch ein hohes Maß an Kreativität, mit der viele Menschen die leidvollen Spitzen der Pandemie zu brechen versuchen. Das

gilt auch für viele Akteure in der Sucht-Selbsthilfe, von denen ich in den vergangenen Wochen gehört habe, wie z. B. Gruppenleitungen unter Einhaltung aller gebotenen Sicherheitsmaßnahmen die sozialen Kontakte und gegenseitige Unterstützung der Gruppe weiterhin ermöglichen und damit vermutlich manchen Rückfall verhindert haben.

Am Schluss seiner eindrucksvollen Ansprache stand die Einladung unseres Bundespräsidenten: „Bitte bewahren wir uns diese kostbare Erfahrung. Die Solidarität, die Sie jetzt jeden Tag beweisen, brauchen wir in Zukunft umso mehr! Wir werden nach dieser Krise eine andere Gesellschaft sein. Wir wollen keine ängstliche, keine misstrauische Gesellschaft werden. Aber wir können eine Gesellschaft sein mit mehr Vertrauen, mit mehr Rücksicht und mit mehr Zuversicht.“

Wie sehr ähnelt das doch der eingangs geschilderten pfingstlichen Erwartungshaltung der Jüngerinnen und Jünger Jesu. Dem einmütigen Wunsch, von den Gaben des Geistes erfüllt zu werden, mit der Gott seine Schöpfung zum Guten verändern möchte. Den Gaben des Geistes, die ich uns allen im Kreuzbund und darüber hinaus wünsche, um die derzeitige Krise zu überwinden und – vielleicht sogar noch gestärkt – einen Neuaufbruch miteinander zu gestalten. Und in der Hoffnung, dass wir uns bald nicht nur einander die Hand wieder reichen, sondern uns – wie es im Kreuzbund weit verbreitet ist – zur Begrüßung auch wieder umarmen dürfen!

Thorsten Weßling, Geistlicher Beirat des Kreuzbund-Bundesverbandes

Thema:

Schwerpunkt „Sei gut, Mensch!“

Ausgabe 2/2020, S. 6-15

Liebes Redaktionsteam,

aufmerksam und mit Freude haben wir, die Kreuzbund-Gruppe St. Peter in Waltrip, die letzte Ausgabe des WEGGEFÄHRTE gelesen. Auch wir sind überzeugt, dass unsere demokratische Gesellschaft Bürgerinnen und Bürger braucht, die sich für andere einsetzen und sich ehrenamtlich z.B. in der Altenhilfe, in Bürgerinitiativen oder in der Selbsthilfe engagieren.

Es tut gut zu lesen, dass der WEGGEFÄHRTE die Jahreskampagne des Deutschen Caritasverbandes (DCV) unterstützt und begleitet. Viele von unseren Weggefährtinnen und Weggefährten beweisen jeden Tag mit ihrem ehrenamtlichen Einsatz für andere Menschen, dass sie gute Menschen sind. Genau aus die-

sem Grund ist es wichtig, den Begriff „Gutmensch“ neu zu definieren. Das ist mit der bundesweiten Caritas-Kampagne gelungen.

Wir danken Ihnen dafür und haben in einem Brief an Caritaspräsident Dr. Peter Neher zum Ausdruck gebracht, wie sehr wir uns darüber freuen, dass sich „Gutmenschen“ mit ihren vielen helfenden Händen und ihren denkenden und nachdenkenden Köpfen auf der politischen Ebene für menschenwürdige Lösungen einsetzen. Die Kampagne „Sei gut, Mensch!“ ist in unserer Gruppe auf offene Herzen gestoßen. Auch wir wehren uns dagegen „das helfen und solidarisch sein zum Vorwurf wird.“

Der Kreuzbund hat uns zu einer zufriedenen abstinente Lebensweise geführt. Wir leben wieder aktiv in unserer Gesellschaft und stehen Menschen bei, die unsere Unterstützung brauchen. Wir haben ein neues Selbstbewusstsein gefunden, das uns befähigt, Probleme konkret anzugehen. Die Werte des Kreuzbundes, Offenheit und Ehrlichkeit, die Werte des Grundgesetzes und die der christlichen

Kirche leben und praktizieren wir. Der Kreuzbund hat uns zu starken Menschen gemacht, die die Interessen sozial benachteiligter und suchtselasteter Menschen vertreten. Die Aktion des Deutschen Caritasverbandes hilft, Klarheit und Öffentlichkeit zu schaffen und ermutigt Menschen Gutes zu tun.

Wir bedanken uns beim Deutschen Caritasverband, beim Kreuzbund und allen Selbsthilfe-Organisationen, dass sie für die guten Menschen eintreten. Allen, die in karitativen Einrichtungen arbeiten, allen Weggefährtinnen und Weggefährten, die sich für andere Menschen einsetzen, und allen, die zum Wohl unserer Gesellschaft politische Verantwortung übernehmen, gilt unser Dank.

Wir bedanken uns auch beim Redaktionsteam um Gunhild Ahmann, das in hervorragender Weise die Kampagne „Sei gut, Mensch!“ positiv kommuniziert hat. Unsere Zeitschrift, der WEGGEFÄHRTE, ist ein starkes Stück gelebte Solidarität.

Das Leitungsteam der Kreuzbund-Gruppe St. Peter Waltrip

„Achtsam leben – mithilfe der Stille“



Dass das Seminar vom 13. bis 15. März 2020 im Haus Ohrbeck in Georgsmarienhütte stattfand, obwohl sich die Corona-Pandemie bereits abzeichnete, verstand sich nicht von selbst. Doch das Seminarthema „achtsam leben“ sprach 16 Suchtkranke und Angehörige (siehe Foto unten) auch deshalb an, weil es „in der Luft“ lag: Wir werden achtsamer mit uns selbst und anderen leben müssen, weil wir uns – neben der Suchterkrankung – auf das Virus einzustellen haben.

Wir einigten uns darauf: Wir sind mutig, aber hoffentlich nicht leichtsinnig, dass wir doch noch zu diesem Achtsamkeits-Seminar zusammengekommen sind. Gott sei Dank zeigte sich: Niemand hatte sich mit dem Virus infiziert. Abstands- und Hygieneregeln wurden eingehalten, auch wenn uns allen immer wieder deutlich wurde: Abstand nehmen, Abstand halten - das müssen wir noch üben!

Im bewährten Stuhlkreis und in kleineren Gesprächsgruppen stellten wir uns diesen Themen und Fragen: Stille – wie erfahre ich sie, wie gestalte ich sie, welche Bedeutung hat sie in meinem Leben? Achtsamkeitsbasierte Stressminderung – dieser Behandlungsansatz spielt seit langem in der Suchtbehandlung und Rückfallvorbeugung eine große Rolle.

Aber viel wichtiger als der Austausch mit Worten war das Ein-Üben der Stille in

der Gruppe, das Sitzen, Atmen und Nichtdenken. Die Einführung in die Meditationsübung im Stil des Zens strukturierte das ganze Wochenende - am Anfang und Ende des Vormittags, am Anfang und Ende des Nachmittags – und wer noch konnte und wollte am Abend. Jeder und jede erlebte die Übungen anders, weil das Still-werden in sich selber und zugleich auch in der Gruppe unterschiedlich empfunden wurde.

Einige Wochen nach dem Seminar habe ich die Teilnehmenden um ein Wort des Rückblicks gebeten, davon eine kleine Auswahl: „Gerade noch vor der Kontaktsperre war es das richtige Seminar für diese außergewöhnliche Corona-Zeit.

Uns geht es gut, wir tun, was wir können, um gesund zu bleiben. Die wertvollen Erfahrungen durch meditieren, sitzen, atmen, nicht-denken sind mir ein gutes Hilfsmittel geworden. Ich praktiziere die Meditation nun dreimal die Woche ganz bewusst und mit großer Wirkung. Ich meditiere montags, mittwochs und freitags direkt nach dem Aufstehen. Nüchtern schaffe ich es, meine Achtsamkeit zu stärken. Ich hätte nie gedacht, dass das etwas für mich ist.

Auch wenn die Bedrohung durch das Corona-Virus nicht zu Ende ist, brauchen wir uns nicht einsam fühlen. Alles, was räumlichen Abstand erfordert, kann auch soziale Nähe bedeuten. Unsere Haltung



muss sein, diese Übung des Abstandhaltens nicht zu bewerten! Ja, es ist auch die Chance für einen neuen Blick und eine andere Wahrnehmung, für etwas ganz Anderes und Neues.“

„Mir hat das Seminar sehr gut gefallen. Man konnte mal in sich hineinschauen. Ich habe mir sehr viel Ruhe gegönnt. Gern noch einmal.“

„Ich bin zu dem Seminar gekommen, um Ruhe zu finden und Kraft zu schöpfen. Der Aufenthalt im Kloster hat mir gutgetan, vor allem die Ruhe und Stille. Die Übungen und Gespräche erden mich und geben mir Kraft, meinen Alltag zu bewältigen und mich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Es gelingt mir immer mehr, gut mit den Dingen und Menschen umzugehen. Trotz Corona bin ich zuversichtlich und glaube, dass wir die Krise meistern werden.“

Ich hoffe, dass die Menschen sich wieder mehr auf die eigentlichen Werte besinnen und nicht wieder in Hektik und

Schnelllebigkeit verfallen, sondern aufeinander zugehen und achtsam und wertschätzend zueinander sind. Es kann ein Neubeginn für uns alle sein.“

„Das Seminar hat mir gut gefallen. Die Phasen der Stille versuche ich, bei Anspannungen im Alltag in meinen Tagesablauf einzubauen. Ich werde mich über Seminare zu dem Thema auf dem Laufenden halten.“

„Uns hat das Wochenende unglaublich gutgetan! Es hat in seiner positiven Kraft noch eine ganze Weile nachgewirkt, und ich habe seitdem tatsächlich auch schon ein paar Mal zu Hause meditiert. Auf meinem Blog habe ich einen Bericht über das Seminar verfasst. Schon während des Wochenendes konnte ich viele Parallelen zwischen Meditation und dem (Beginn eines) suchtfreien Leben sehen: <https://suchtfrei-leben.de/meditation-als-anfaenger-erleben/>“

„Das Wochenende war für uns sehr lehrreich und hat uns in unserer Vorfreu-

de bestätigt. Die Corona-Situation hat uns zum Abstandnehmen angehalten, aber wir waren doch in der Gruppe miteinander verbunden. Die speziellen Meditationsübungen haben dazu beigetragen, mehr in uns selbst hinein zu horchen. Die Achtsamkeit leben wir jetzt intensiver, z.B. indem wir die Mahlzeiten manchmal in Stille zu uns nehmen. Ich kann mich sehr gut zurückziehen und mich meiner Leseleidenschaft widmen. Waltraud erlebt sich intensiv in ihren Tai-Chi-Spielen, eine Stunde mehrmals in der Woche. Für sie waren die Meditationseinheiten im Raum der Stille sehr gut. Besonders die Steigerung der Zeiteinheiten hat dazu beigetragen, zur inneren Ruhe und Zufriedenheit zu finden, um ‚runterfahren‘ und ‚abschalten‘ zu können. Wir sind mit einem sehr guten Gefühl nach Hause gefahren und kommen gerne wieder.“

*Dr. Michael Tremmel, Suchtreferent des
Kreuzbund-Bundesverbandes*

Bestätigung für die gute Gruppenarbeit

Verbot der Alkoholwerbung, Tempolimit 130 auf Autobahnen oder 0,0 Promille im Straßenverkehr – das sind nur einige Themen, die sich die Multiplikatoren für Öffentlichkeitsarbeit als Gegenstand ihrer kurzen Überzeugungsrede ausgesucht haben. Denn sie haben sich auf ihrer Arbeitstagung vom 13. bis 15. März 2020 in München auch mit „Kommunikation und Rhetorik“ beschäftigt. Die Teilnehmenden möchten das Thema beim nächsten Mal weiter vertiefen, gehört es doch sozusagen zu den grundlegenden Fähigkeiten eines Beauftragten für Öffentlichkeitsarbeit.

Die Multiplikatoren-Arbeitstagung im Gästehaus der Salesianer in München konnte übrigens gerade noch stattfinden, bevor wegen der Corona-Krise zunächst

die Schulen und Kitas und später auch Geschäfte und Gaststätten, Sportstudios usw. geschlossen wurden.

Das war auch gut, denn die 18 Teilnehmenden hatten eine volle Tagesordnung. Gunhild Ahmann, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit, stellte zunächst die Ergebnisse der Online-Umfrage des Bundesverbandes vor. Ziel war es herauszufinden, wie die Menschen zum Kreuzbund gekommen sind und was sie an ihrer Gruppe schätzen. Wir möchten an dieser Stelle nicht die genauen Ergebnisse wiedergeben (es gingen 700 Antworten ein), sondern uns auf die Schlussfolgerungen beschränken:

- Der Kreuzbund erreicht nach wie vor nur wenige junge Suchtkranke.

- Der wichtigste Netzwerkpartner für uns ist und bleibt das Suchthilfe-System.
- Das persönliche Gespräch ist und bleibt die einfachste Form der Öffentlichkeitsarbeit: Ca. 18 bis 22 Prozent der Umfrage-Teilnehmenden nennen Freunde, Bekannte und Verwandte auf die Frage, wie sie zum Kreuzbund gestoßen sind. Dieses Ergebnis bestätigt die Bemühungen des Arbeitsbereichs, unter der Überschrift „Jeder macht Öffentlichkeitsarbeit“ möglichst alle Gruppenbesucher zu Gesprächen über die Sucht-Selbsthilfe und den Kreuzbund in ihrem persönlichen Umfeld zu ermuntern.
- Die Rolle der Haus- und Fachärzte und Gesundheitsbehörden hat offenbar abgenommen: Von den langjährigen



Gespräche nach dem offiziellen Teil

älteren Gruppenbesuchern nannten neun Prozent sie als Vermittler, bei den unter 50-Jährigen sind es nur noch vier Prozent.

- Die Rolle der eigenen Veröffentlichungen und der Medien als Vermittler hat dagegen zugenommen: Von den älteren Umfrage-Teilnehmenden haben 14 bis 15 Prozent sie genannt, von denjenigen, die die Gruppe erst ein Jahr besuchen, sind es über 31 Prozent, also mehr als doppelt so viel.
- In allen Altersgruppen und unabhängig von der Dauer der Gruppenzugehörigkeit wird die Arbeit in den Gruppen gelobt. Die Gruppenmitglieder fühlen sich verstanden und angenommen, schätzen den Erfahrungsaustausch und die Gemeinschaft in der Gruppe. Das ist neben den statistischen Zahlen eine klare Bestätigung für die erfolgreiche Gruppenarbeit des Kreuzbundes.
- Nur acht Prozent sagen, es gab vor Ort keine anderen Selbsthilfe-Angebote. Die Kreuzbund-Gruppe ist also keine „Notlösung“.
- Die Beteiligung an Freizeitaktivitäten, Seminaren und sonstigen Verbandsveranstaltungen nimmt mit der Dauer der Gruppenzugehörigkeit und dem Alter zu.

Ein weiteres Thema der Tagung war der neue Imagefilm des Kreuzbundes. Er soll

auf dem Kongress im Juni 2021 uraufgeführt werden. Die Machart des Films wird ähnlich sein wie beim ersten Film, die Umsetzung etwas moderner werden. Um die Vielfalt der Selbsthilfe abzubilden, sind Einzel-Szenen mit unterschiedlichen Längen eingeplant, z.B. von der Gruppenarbeit, von der Bundesdelegiertenversammlung, von einem Seminar und den Wanderexerzitien. Kameraführung und Schnitt übernimmt Peter Kirianczyk, freier Videojournalist aus Haltern am See, die Redaktion liegt bei Gunhild Ahmann.

Darüber hinaus sammelten die Multiplikatoren Ideen für den Kreuzbund-Kon-

gress am 12./13. Juni 2021 in Hamm. Geplant ist eine Kunst-Ausstellung im Eingangsbereich: Vom 9. bis 11. April 2021 findet in Aachen ein Fotoseminar mit Frank Hübner statt. Die Fotos vom Gründungsort des Kreuzbundes werden dann auf dem Kongress präsentiert.

Außerdem ist eine Fahrrad-Sternfahrt zum Kongress vorgesehen, und zwar von Süden (Köln oder Düsseldorf), Norden (Osnabrück) und Osten (evtl. Detmold). Die Teilnehmenden der Sternfahrt treffen sich am Donnerstagmorgen und kommen nach zwei Etappen am Freitagabend in Hamm an. Die Strecke sollte nicht länger als insgesamt 160 Kilometer sein. Übernachtet wird in möglichst günstigen Hotels. Am Kongress können die Radler kostenlos teilnehmen. Unterwegs können sich weitere Interessierte tageweise anschließen. Falls zeitlich möglich sollen auf der Strecke themenbezogene Einrichtungen besucht werden. Die Teilnehmenden sollten einheitliche T-Shirts oder Regencape tragen. Zurzeit haben wir noch keinen Überblick, wie diese Idee ankommt. Deswegen bitten wir alle Interessenten, sich unverbindlich bei Gunhild Ahmann zu melden unter ahmann@kreuzbund.de.

*Gunhild Ahmann, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit des Bundesverbandes
Fotos: Hans Aretz*



Multiplikatoren in der Diskussion

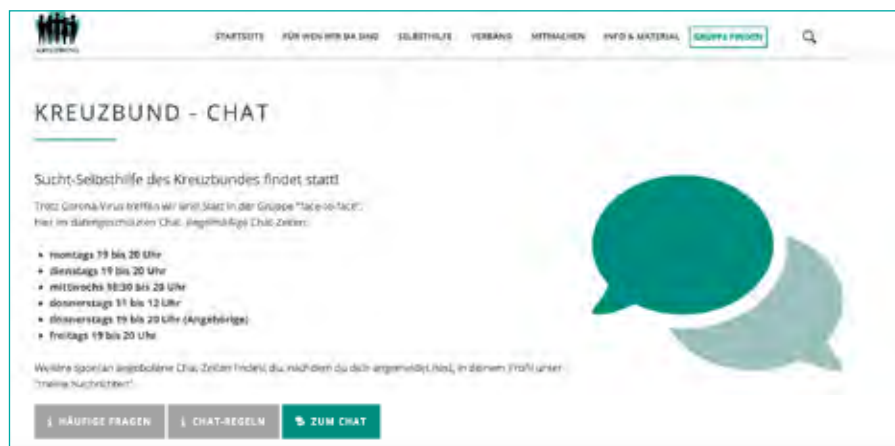
Kreuzbund-Chat in Corona-Zeiten

Als wir das Projekt „Kreuzbund-Chat“ im vergangenen Jahr auf den Weg brachten, war von einem Virus, das unser Leben umpflügt, noch keine Rede. Inzwischen wissen wir, dass wir den Kreuzbund-Chat heute anbieten können ist ein Segen! Weggefährt*innen und mehr noch Hilfesuchende, die bisher noch keinen Kontakt zur Sucht-Selbsthilfe hatten, nutzen die Chat-Termine: montags, dienstags und freitags 19 bis 20 Uhr, mittwochs 18:30 bis 20 Uhr, donnerstags 11 bis 12 Uhr sowie 19 bis 20 Uhr (Angehörigen-Chat); zusätzlich gibt es weitere spontan angebotene Chat-Termine.

Man könnte meinen, wir seien ohne Corona als „Porsche-Angebot“ gestartet: Der Datenschutz ist gewährleistet, die Chats können zuverlässig angeboten und mit viel Erfahrung moderiert werden. Doch inzwischen sind viele Sucht-Selbsthilfegruppen auf Video-Chat-Treffen umgestiegen und nutzen somit aktuellste Kommunikationstechnik im Internet. Demgegenüber verfügt der Kreuzbund-Chat derzeit noch nicht über eine Video-Funktion. Man möchte meinen, wir seien im Vergleich dazu mit unserem Chat nur mit einem „Trabbi-Angebot“ auf dem Sucht-Selbsthilfe-Markt unterwegs.

Für Gruppenmitglieder, die sich untereinander kennen, kann es in der Zeit, in der Gruppen nicht stattfinden dürfen, eine Bereicherung sein, sich im Video-Chat sehen und miteinander sprechen zu können. Auch gibt es vertretbare Software-Lösungen für vergleichsweise datengeschützte Video-Chat-Angebote.

Doch man muss genau hinschauen: Der Datenschutz ist beim Kreuzbund-Chat gewährleistet. Die Softwarefunktionen des Kreuzbund-Chats werden weiterentwickelt. Irgendwann wird es auch die Video-Chat-Funktion geben. Die Erfahrung im Kreuzbund-Chat zeigt aber, dass Hilfesuchende ihre Anonymität gern wahren möchten und einen Video-Chat nicht vermissen. Sie schreiben ihr Problem im Chat lieber auf und bekommen direkt eine schriftliche Antwort.



Was denken Moderator*innen über das Kreuzbund-Chat-Angebot in Corona-Zeiten? Hier kommen einige Moderator*innen zu Wort:

„Der Kreuzbund-Chat ist eine sichere Möglichkeit, mit persönlichen Problemen nicht alleine zu bleiben und mir vor einem „sicheren“ Hintergrund Hilfe zu holen und über meine Sorgen und Nöte zu sprechen. Alle Fragen werden vertraulich behandelt. Es kann helfen, diesen Weg weiterzugehen und so für sich als Betroffene*r/Angehörige*r Unterstützung und Hilfsangebote zu erhalten die für das weitere Leben hilfreich sind.“

Trotz Corona: Niemand ist allein! Der Chat gibt die Möglichkeit, geschützt und anonym miteinander zu sprechen; hierfür ist der Chat ein niedrigschwelliges Angebot. Corona war bisher im Angehörigen-Chat noch kein Thema. Den Angehörigen war es wichtiger zu wissen, ob die Sicherheit und Anonymität des Chats gewährt ist.“

„Wir haben jetzt jeden Tag mindestens ein Chat-Angebot. Manchmal auch kurzfristig Chat-Angebote mit regionalem Bezug, beispielsweise „Kreuzbund-Chat im Raum Bingen“. Wir haben im Schnitt sieben bis zehn Teilnehmende. Die meisten im Chat kennen die Selbsthilfe und Therapie bzw. Angebote der Beratungsstellen noch nicht. Im Chat geht es um fast alle Suchtformen. Mittlerweile kommen einige User*innen regelmäßig in den Chat.“

„Der Kreuzbund-Chat kann und wird die Präsenzgruppe ergänzen und könnte für einige Besuchergruppen sogar die einzige Möglichkeit sein, an suchtbasierten Gesprächen teilzunehmen. Dazu könnten z.B. Leute gehören, die ihre Wohnung oder ihr Bett nicht verlassen können, Leute, die auf Montage oder Dienstreise sind, vielleicht sogar im Ausland. Diese Leute haben keine Gruppe in Reichweite. Zu hundert Prozent kann der Chat die Präsenzgruppe nicht ersetzen, aber wir können auf professionelle Anlaufstellen verweisen. Corona nehme ich mit meiner Gruppe als Chance um zu sehen, wie wichtig es ist, ein solides Netzwerk zu haben und zu pflegen.“

„Der Chat hat durch Corona sehr schnell an Bedeutung gewonnen. Er ist sicherlich kein Ersatz für die normale Gruppe. Er eröffnet aber die Möglichkeit, über das eine oder andere Problem zu schreiben. Alleine das Gefühl, sich wie in der Gruppe austauschen zu können, ist sehr wichtig. Corona hat uns alle in der Sucht-Selbsthilfe schwer getroffen. In der kurzen Zeit davor war es im Chat kein großes Problem, den Hilfesuchenden mit Informationen und Adressen weiterzuhelfen. Das hat sich natürlich geändert. Trotzdem habe ich das Gefühl, dass wir vielen Chatbesuchern wichtige Informationen weitergeben konnten.“

Michael Tremmel / Elke Kostack /
Karl-Heinz Thimm / Hans-Jürgen Stein /
Wolfgang Melka

Widerstandskraft in Krisen

WIDERSTANDSKRAFT IN KRISEN

Resilienz – Widerstandskraft in stürmischen Zeiten

Der Begriff „Resilienz“, seit einigen Jahren in der Psychologie gebräuchlich, kommt aus dem lateinischen und heißt übersetzt „abprallen, zurückspringen“. In psychosozialen Zusammenhängen ist damit die seelische Kraft eines Menschen gemeint,

- Krisen und Belastungen unbeschadet zu bestehen,
- sich davon zügig zu erholen
- und sie vielleicht sogar als Herausforderung für die persönliche Entwicklung nutzen zu können.

Früher ging man davon aus, dass einigen Menschen das nötige Rüstzeug, um Widrigkeiten unbeschadet zu überstehen, einfach in die Wiege gelegt sei – quasi als genetische Disposition – anderen hingegen nicht. Heute weiß man, dass Resilienz ein lebenslanger und bis zu einem gewissen Grade auch veränderbarer, erlernbarer Prozess ist. Menschen haben zu unterschiedlichen Zeiten in verschiedenen Lebensbereichen eine unterschiedliche Widerstandskraft gegenüber verschiedenen Belastungen.

Noch vor wenigen Jahren hat sich die Resilienzforschung auf Einzelpersonen, also auf Kinder, Jugendliche und Erwachsene konzentriert. So wurde ein ganzer Blumenstrauß an verschiedenen Persönlichkeitsmerkmalen, Fähigkeiten und Ressourcen beschrieben, die helfen, effektiv mit schwierigen Situationen und Stress

umzugehen. Dazu gehören z.B. das Gefühl der Selbstachtung, Eigenständigkeit, aktive Lösungssuche, Humor, Ausdauer, Anpassungsfähigkeit, die Fähigkeit, Beziehungen zu pflegen sowie sich selbst und das Leben akzeptieren zu können – auch in Krisenzeiten! Wer schon früh den Umgang mit Herausforderungen gelernt hat, einen aktiven Lebensstil pflegt, seine Gefühle kennt und regulieren kann, wer über einen guten moralischen Kompass verfügt und achtsam mit sich selbst, den anderen und seiner Umwelt ist, der ist recht gut gewappnet, sich auch in schwierigen Lebenssituationen zurecht zu finden.

Heute wird die Fähigkeit zur Resilienz auch im Zusammenhang mit Gruppen, also Familien, Arbeitsteams und Vereinen sowie auch ganzen Bevölkerungsgruppen untersucht. Widerstandsfähige Familien wie auch Gruppen zeichnen sich durch folgende Merkmale aus:

- in widrigen Lebensumständen einen Sinn finden, z.B.:
 - über sich hinausdenken können und übergeordnete Werte aufrechterhalten
 - optimistisch, aber realistisch eingestellt sein
- eine zweckmäßige und flexible Struktur zu haben, z.B.:
 - offen für neue Erfahrungen und Lösungen sein und daraus lernen können
 - sich stark verbunden und zusammengehörig fühlen (trotz Krisen gemeinsame Zeit und Ziele haben)
 - ein gutes soziales Umfeld haben (Freundschaft, Nachbarschaft, Gemeinde...)
 - materielle Ressourcen haben

- offen miteinander kommunizieren, z.B.:
 - Probleme und Gefühle ansprechen können
 - gemeinsame Lösungen finden
 - sich gegenseitig wertschätzen.

Jedes Familien- oder Gruppenmitglied hat ein persönliches Ausmaß an Widerstandskraft. Wenn das Überstehen von Krisen auf mehrere Schultern verteilt wird, ist es leichter, daraus gewachsen hervorzugehen.

Selbstverständlich müssen die Gesellschaft und das politische System ihren Teil zur Resilienz beitragen. Nur innerhalb menschenwürdiger Lebensbedingungen hat der Mensch überhaupt die Chance, Krisen gut zu bewältigen. „Nicht einmal großes Talent und Fleiß gewährleisten das Besiegen von Widrigkeiten, wenn die Gelegenheit fehlt“. (Zitat eines Resilienzforschers zu den Folgen der Großen Depression in den Jahren nach 1929)

Wenn der Umgang mit Krisen ausschließlich zur Privatsache erklärt wird, geraten die strukturellen bzw. gesellschaftlichen Ursachen von Krisen, z.B. Armut, Arbeitslosigkeit, Gewalt, Sucht ... aus dem Blick. Dann besteht die Gefahr, dass krisenhafte Verhältnisse nicht verändert, sondern zementiert werden.

Die Möglichkeiten in der Gemeinschaft der Sucht-Selbsthilfe die individuelle seelische Widerstandsfähigkeit zu entwickeln, zu fördern und zu erproben, sind zahlreich. Dies geschieht seit Jahrzehnten in den Gruppen, Seminaren und durch die Übernahme von Verbandsverantwortlichkeit in solidarischer Weggefahrtschaft u.a..

IM BLICKPUNKT

Was aber, wenn – wie jetzt – durch die globale Krise – unser aller Bedürfnis nach Sicherheit und Selbst-Bestimmtheit beeinträchtigt sind? Wenn die Sorgen um körperliche, berufliche und materielle Sicherheit Oberhand nehmen und uns grundsätzliche Fragen umtreiben: Wem darf ich in dieser Zeit auf welche Weise nahe sein? Tue ich morgen noch, was ich heute tue? Was ist mir wirklich wichtig?

Es gehört zum selbstverständlichen Kern der Sucht-Selbsthilfe, in Zeiten, in denen wir uns sehr verletzlich fühlen, besonders füreinander da zu sein! Bildhafte Darstellungen von Solidarität in und außerhalb der Selbsthilfe zeigen häufig ineinandergreifende Hände oder Menschen, die wie Schutzschilder dicht beieinanderstehen. Die Corona-Krise fordert Ungewohntes, Paradoxes von der Selbsthilfe. Nun müssen wir auf räumlichen Abstand gehen – und dennoch füreinander da sein! Das ist verunsichernd und wirft Fragen auf:

- Braucht Sucht-Selbsthilfe nicht die körperliche Anwesenheit des anderen?
- Welche Form des Miteinanders können wir entwickeln, wenn die lebendige körperliche Präsenz und die wechselseitige emotionale Resonanz aufeinander nur eingeschränkt möglich sind?

– Was tut sich da hinter der Gesichtsmaske? Werde ich freundlich angelächelt oder macht er sich über mich lustig?

– Bleiben bei den virtuellen Treffen nicht die Zwischentöne, das Fein- und Grobe auf der Strecke?

Die negativen Folgen der Coronakrise haben ein historisches Ausmaß. Können wir es dennoch wagen, der Krise – allen Belastungen zum Trotz – einen „Sinn abzulauschen“ (Precht) und ihr sogar etwas Positives abzugewinnen?

Vielleicht werden wir mehr Dankbarkeit für vieles haben, das uns zuvor selbstverständlich erschien. Vielleicht werden wir durch die Herausforderungen der Krisenzeit unsere Selbstwirksamkeit und Widerstandskraft gestärkt haben. Vielleicht

werden wir, da alle ihre grundsätzliche Verwundbarkeit gespürt haben, gesellschaftlich solidarischer sein und unseren moralischen Kompass neu ausrichten: Das Fenster, ein alternatives besseres Leben zu wählen, steht in diesen Zeiten sperrangelweit offen.

Wir dürfen damit rechnen, früher oder später wieder unbefangen in die vertrauten Selbsthilfegruppen zurückzukehren. In der Zwischenzeit werden wir viele Erfahrungen mit anderen Möglichkeiten der Kontaktgestaltung erprobt haben und dabei hoffentlich so viele Weggefährten und Weggefährtinnen wie möglich „mitgenommen“, vielleicht sogar den einen oder die andere dazugewonnen haben.

Diese Ausgabe des WEGGEFÄHRTE lädt dazu ein, über den Tellerrand zu schauen und zu erfahren, wie andere mit der Krise umgehen, ihre Verbundenheit zueinander

der pflegen und Neues ausprobieren. Im optimalsten Fall können wir voneinander lernen und uns miteinander in der und durch die Krise weiterentwickeln.

Marianne Holthaus, Suchtreferentin des Kreuzbund-Bundesverbandes (6. Mai 2020)

Literatur:

Brost, Marc: Zusammen – aber wie geht das noch mal?

Die Zeit. Nr. 13. 19.03.2020, S. 4

Precht, David: Das große Erwachen. Die Zeit. Nr. 15, 2.4.2020, S. 46

<https://www.institut-kommunikation-gesellschaft.de/die-psychologischen-folgen-der-coronakrise/>

[https://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz_\(Psychologie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz_(Psychologie))



Gedanken zur Corona-Krise am „Wunschbaum“ auf dem Hörsterplatz in Münster

Selbsthilfe lebt von der Begegnung

Am 26. Mai 2020 haben sich die Bundesvorsitzende Andrea Stollfuß, Bundesgeschäftsführer Heinz-Josef Janßen und die Redakteurin des WEGGEFÄHRTE Gunhild Ahmann getroffen, um über den bisherigen Verlauf der Corona-Krise und die möglichen Folgen für die Sucht-Selbsthilfe zu sprechen. Auch ging es um die Frage, welche Konsequenzen der Kreuzbund daraus ziehen kann. Möglicherweise lässt sich der Krise auch etwas Gutes abgewinnen....?

WEGGEFÄHRTE: Welche Aufgaben hat der Bundesverband in der Corona-Krise? Welche Verantwortung hat er?

Heinz-Josef Janßen: Der Kreuzbund-Bundesverband hat eine Fürsorgepflicht für seine Mitglieder. Das sind vielfach Menschen, die aufgrund ihres Alters und ihrer Vorerkrankungen zu einem besonders verwundbaren Personenkreis zählen und die bei politischen Entscheidungsträgern meist nicht im Blick stehen. Es geht somit um die Fürsorge für suchtkranke Menschen und ihre Angehörigen während der Corona-Pandemie – also um die realistische Einschätzung der Risiken und nicht um Panikmache.

Konkret ist es Aufgabe des Bundesverbandes, Informationen und gesetzliche Regelungen zur Corona-Krise zu sammeln, zu bewerten, aufzubereiten und sie in Empfehlungen für die Untergliederungen umzusetzen. Dabei geht es vorrangig um bundeseinheitliche Leitlinien, die am Anfang der Krise gültig waren, die inzwischen aber von den einzelnen Bundesländern immer mehr gelockert und individuell geregelt werden.

Der Bundesverband hat seit Beginn der Krise im März mehrere Empfehlungen für die Gruppen vor Ort herausgegeben auf der Grundlage der jeweiligen politischen Vorgaben. Wie sind sie von den Untergliederungen aufgenommen worden?

Andrea Stollfuß: Wir haben durchweg positive Rückmeldungen bekommen; mehrere Diözesanverbände haben die Empfehlungen des Bundesverbandes direkt an ihre Gruppen und Mitglieder weitergeleitet. Die Gruppen wurden also nicht allein gelassen und konnten sich gut daran orientieren, und zwar beginnend mit der Schließung der Gruppen bis hin zu Bedingungen für die Wiedereröffnung. Hier wurden sehr konkrete praktische Tipps gegeben, z.B. in Bezug auf die

Hygienemaßnahmen. Auch die grundsätzlichen Voraussetzungen sind abzuklären, also die jeweiligen Regeln zur Kontaktbeschränkung in den Bundesländern, die Zustimmung der Gesundheitsämter vor Ort sowie der Träger der Räumlichkeiten, in denen Gruppen sich treffen. Nach meiner Einschätzung ist das Krisenmanagement auf allen Ebenen des Verbandes gut gelaufen. Die jeweiligen Untergliederungen sind angemessen damit umgegangen.

Wie wichtig sind die Gruppentreffen für den Kreuzbund? Gibt es tatsächlich mehr Rückfälle ohne regelmäßige Gruppentreffen?

Andrea Stollfuß: Wir haben keine statistischen Daten zu den Rückfällen, aber nach meiner Erfahrung gibt es in vielen Gruppen Mitglieder, die in den vergangenen Wochen rückfällig oder massiv gefährdet waren, und zwar auch langjährig abstinenten Mitglieder. Das bestätigen auch die anderen Sucht-Selbsthilfverbände. Die Krise hat also den Wert der Selbsthilfe bestätigt. Die Gruppen waren oft sehr kreativ und haben andere Möglichkeiten genutzt, sich zu treffen, z.B. über Videochats und WhatsApp-Gruppen. Damit konnten die Wochen des Lock-down ganz individuell aufgefangen und überbrückt werden. Allerdings kann das die face-to-face-Begegnung in der Gruppe auf Dauer nicht ersetzen. „Das Internet kann mich nicht in den Arm nehmen“ – dieser Satz von Daniela Ruf vom Deutschen Caritasverband (DCV) stimmt zweifellos. Selbsthilfe lebt von der Begegnung und vom Austausch; das schafft Gemeinschaft im Kreuzbund, und genau dieses Zugehörigkeitsgefühl zeichnet den Kreuzbund ja besonders aus.

Also können Gruppentreffen auf Dauer nicht durch Videokonferenzen ersetzt werden. Wie ist das bei anderen Verbands-Veranstaltungen?



Heinz-Josef Janßen, Bundesgeschäftsführer, und Andrea Stollfuß, Bundesvorsitzende

Heinz-Josef Janßen: Da bin ich etwas gespalten: Wir sollten die Vorteile von Videokonferenzen auf jeden Fall im Auge behalten, denn wir sparen damit Zeit und Geld und kommen schneller auf den Punkt bzw. zu Ergebnissen, weil die informellen Seitengespräche wegfallen und die Tagesordnung zügig abgearbeitet wird. Das gilt vor allem für Treffen mit einer begrenzten Zahl von Teilnehmenden.

Eine Lehre aus der Krise ist es also, neue digitale Formen von Treffen einzuüben, und zwar in den Gruppen und auch bei verbandlichen Sitzungen. Dabei müssen wir aber auch rechtliche Dinge berücksichtigen, z.B. die Frage, ob Beschlüsse rechtsgültig sind, wenn sie auf einer Videokonferenz gefasst werden.

Andererseits können digitale Formen der Begegnung „normale“ Treffen nie ganz ersetzen, v.a. wenn es um die gemeinsame Ideenentwicklung geht. Die zwischenmenschliche Begegnung und der Erfahrungsaustausch am Rande von Tagungen und Seminaren haben einen unschätzbaren Wert. Auch das hat die Corona-Krise bestätigt. Würden wir darauf verzichten, ginge uns ein

Stück unserer „Beziehungskultur“ verloren. Deswegen werden Bundesveranstaltungen wie Seminare, Arbeitstagen und Organsitzungen auch wieder stattfinden, sobald es die gesetzlichen Rahmenbedingungen zulassen.

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) und die fünf Sucht-Selbsthilfeverbände haben innerhalb einer Woche durchgesetzt, dass die Sucht-Selbsthilfe als systemrelevant eingestuft wird. Was bedeutet das konkret?

Heinz-Josef Janßen: Die berufliche Suchthilfe und die Sucht-Selbsthilfe haben glaubhaft die zunehmenden Rückfälle geschildert. Auch ohne eine empirische Datengrundlage hat das zur Durchsetzung der Systemrelevanz geführt, d.h. die Sucht-Selbsthilfe wird als unverzichtbar eingeschätzt. Das bedeutet einen großen sozialpolitischen Erfolg, den wir in der Krise erreicht haben, und zwar mit Hilfe der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) und der Landesstellen für Suchtfragen. Durch ihre Unterstützung wurde unser Anliegen eindeutig aufgewertet. Das ist ein wichtiger Schritt nach vorn für das Ansehen der Sucht-Selbsthilfe im öffentlichen Bewusstsein. Ohne Corona wäre ein solch schneller politischer Erfolg wesentlich schwieriger zu erreichen.

gewesen – das hört sich zynisch an, ist aber so.

Könnte sich die Corona-Krise auch auf die Mitgliederentwicklung auswirken?

Andrea Stollfuß: Die Gruppenmitglieder werden darüber nachdenken, wie wichtig ihnen die Gruppe ist. Einige kommen möglicherweise zu dem Schluss, dass sie in Zukunft auf die Gruppentreffen verzichten möchten. Ich bin aber überzeugt davon, dass die meisten feststellen – so geht es mir persönlich auch – dass ihnen die Menschen in der Gruppe wichtig sind und sie den persönlichen Kontakt schätzen, vielleicht gerade nach den Wochen der Kontaktbeschränkungen. Selbsthilfe ist menschliche Begegnung, und die brauchen wir alle – auch wenn wir uns zurzeit in den Gruppen nicht umarmen können.

Tipp:

Praktische Hinweise und Handlungsanweisungen für Gruppentreffen während der Corona-Pandemie finden Sie auf unserer Internetseite: www.kreuzbund.de

Sucht(Selbst)hilfe ist unverzichtbar – vor allem in der Krise

In der Krise müssen die politischen Entscheider verletzte Menschen besonders in den Blick nehmen, und dazu gehören auch suchtkranke Menschen. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) und ihre Mitgliedsverbände rufen dazu auf, hilfsbedürftige Menschen mit Suchterkrankungen gerade in der aktuellen Situation adäquat zu versorgen und die Fachkräfte der Suchthilfe entsprechend auszustatten. Über die Auswirkungen und mögliche Folgen der Corona-Krise hat sich Gunhild Ahmann mit Dr. Peter

Raiser, stellvertretender Geschäftsführer der DHS, unterhalten.

WEGGEFÄHRTE: Welche Aufgaben hat die DHS in der Corona-Krise? Wo sehen Sie Ihre Verantwortung?

Dr. Peter Raiser: Die DHS setzt sich zusammen mit ihren Mitgliedsverbänden auch für die Interessen suchtkranker und suchtgefährdeter Menschen gegenüber den politischen Entscheidungsträgern sowie gegenüber Renten- und Krankenversicherungsträgern ein.

Im konkreten Fall der Corona-Krise arbeiten wir daran, dass die Angebote der Suchthilfe und der Sucht-Selbsthilfe so weit wie möglich aufrechterhalten werden können. Dafür muss auch eine Änderung bzw. Anpassung der jeweiligen Angebote an die Krisenbedingungen ermöglicht werden.

Ein weiterer Punkt betrifft die Präsenz in der Öffentlichkeit – suchtbetroffene Menschen müssen darüber informiert werden, dass die Hilfeangebote weiterhin zur Verfügung stehen und für sie erreichbar sind.

bar sind. Hinzu kommt die Information der Fachkräfte der Suchthilfe.

Von welchen Einschränkungen waren die Suchthilfe-Einrichtungen betroffen? Gab es Sorgen, dass Einrichtungen schließen müssen?

Es gab sehr unterschiedliche Rückmeldungen aus dem gesamten Bundesgebiet. Vor allem in der ersten Phase der Einschränkungen waren viele Suchthilfe-Einrichtungen verunsichert, ob und wie sie ihr Angebot aufrechterhalten können. Viele Einrichtungen haben es zunächst reduziert, vereinzelt kam es auch zu einer zeitweisen Einstellung. So fanden ja z.B. auch keine Treffen der Sucht-Selbsthilfegruppen statt.

Einrichtungen der Suchthilfe hatten die Sorge, dass Hilfesuchende bei einem reduzierten oder gar wegbrechenden Angebot nicht mehr angemessen behandelt werden können.

Viele Angebote sind daher kurzfristig um digitale Kontaktmöglichkeiten und um Telefon- und Videosprechstunden ergänzt worden.

Unter welchen Bedingungen konnte und kann die Suchthilfe ihre Arbeit während der Corona-Krise fortsetzen? Was brauchen die Einrichtungen dafür?

Wir haben relativ schnell eine politische Diskussion darüber geführt, was notwendig ist, um die Angebote aufrechterhalten zu können, und haben folgende Forderungen formuliert:

- Die Träger der Einrichtungen möchten Beratungen von Hilfesuchenden nicht nur persönlich, sondern auch Online bzw. per Videokonferenz anbieten können, d.h. die dafür notwendige technische Ausstattung muss bereitgestellt werden, und die Mitarbeitenden müssen entsprechend geschult werden. Eine komplette Umstellung auf digitale Angebote ist allerdings nicht sinnvoll und auch nicht beabsichtigt, diese können persönliche Beratungen nicht ersetzen, sondern nur ergänzen
- Die Suchthilfe-Einrichtungen müssen mit der notwendigen Schutzausrüs-



Dr. Peter Raiser

tung ausgestattet werden, z.B. mit Mund-/Nasenschutz und Desinfektionsmitteln. Hier sind Kostenträger von Behandlungen gefragt, aber auch Entscheidungsträger über die Finanzierung der Suchthilfe auf der kommunalen Ebene.

- Die Mitarbeitenden der Suchthilfe sollten regelmäßig auf das Corona-Virus getestet werden können.
- Die Mitarbeitenden der Suchthilfe-Einrichtungen müssen für ihre Kinder eine Notfallbetreuung in den Kitas erhalten.

Die professionelle Suchthilfe und die Sucht-Selbsthilfe haben sich erfolgreich dafür eingesetzt, als systemrelevant anerkannt zu werden. Was bedeutet das konkret?

Ohne die Corona-Krise wäre die Einstufung der Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe als systemrelevant wahrscheinlich nicht so schnell erfolgt. Allerdings gilt diese Anerkennung nicht für die Bundesebene, also nicht bundesweit, sondern liegt in der Zuständigkeit der Landesgesundheitsministerien. Die tatsächliche Ausgestaltung vor Ort wird dann von den kommunalen Gesundheitsämtern entschieden.

Gleichwohl hat es natürlich eine Bedeutung, dass die Sucht(Selbst)hilfe als unverzichtbares Angebot anerkannt wird. Denn die Träger der jeweiligen Einrichtungen werden dadurch dazu

aufgefordert, alle notwendigen Maßnahmen zu ergreifen und auch zu finanzieren, um ihre Angebote auch unter Krisenbedingungen aufrechterhalten zu können.

Welche Langzeitfolgen hat die Corona-Krise auf Suchthilfe-Einrichtungen und die Suchthilfe insgesamt?

Es wird einen Schub für die Digitalisierung geben und damit eine Ergänzung bzw. Erweiterung der bisherigen Hilfeangebote. Allerdings wird der persönliche Kontakt nie vollständig durch digitale Angebote ersetzt werden können. Mit der Digitalisierung können allerdings auch Zielgruppen erreicht werden, die den persönlichen Kontakt bislang nicht in Anspruch genommen haben. Das wird nicht von heute auf morgen funktionieren, das braucht Zeit.

Es steht zu befürchten, dass es mit einer zeitlichen Verzögerung Einbrüche gibt bei der Finanzierung der ambulanten Grundversorgung. Viele Kommunen werden in Folge der Corona-Krise voraussichtlich in eine dramatische Haushaltslage geraten und deswegen alle Leistungen kürzen, die nicht gesetzlich geregelt sind, was viele Leistungen der ambulanten Grundversorgung betrifft.

In diesem Zusammenhang ist es Aufgabe der DHS und ihrer Mitgliedsverbände den politischen Entscheidungsträgern klar zu machen, dass es auf längere Sicht deutlich teurer wird, wenn die Kommunen ihre Zuwendungen an Einrichtungen der Suchthilfe kürzen. Wir sollten alle zusammen klar machen, dass die Suchthilfe nicht dem Rotstift zum Opfer fallen darf.

Weitere Informationen:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)
 Westenwall 4, 59065 Hamm
 Tel. 02381/9015-0, Fax 02381/9015-30
 E-Mail: info@dhs.de
 Internet: www.dhs.de
 www.suchthilfeverzeichnis.de

IM BLICKPUNKT

Gruppenarbeit in Corona-Zeiten

Digitale Gruppenstunden

Da soziale Kontakte entsprechend der augenblicklichen Rechtslage so weit wie möglich einzuschränken sind, dürfen auch unsere wöchentlichen Gruppentreffen bis auf weiteres nicht mehr stattfinden.

Die mögliche Vereinsamung birgt für alkoholkrank Menschen eine hohe Gefahr rückfällig zu werden. Um deshalb die Gruppenarbeit aufrecht erhalten zu können, finden die Sitzungen der Kreuzbund-Gruppe Twistringen jetzt digital einmal wöchentlich über das Internet statt. Heinz und Waltraud Siemers, die die Leitung der Gruppe übernommen haben, hatten die Idee dazu und haben das Projekt umgesetzt. Nach ersten Schwierigkeiten haben sich jetzt immer mehr Personen unserer Gruppe an diese Form der Kommunikation gewöhnt. Bis zu zwölf Weggefährten nehmen an den digitalen Sitzungen teil.



Heinz und Waltraud Siemers

Dass auch der Spaßfaktor nicht zu kurz kommt und die viele Freizeit zu Hause sinnvoll gefüllt wird, ist ein angenehmer Nebeneffekt. So bleibt auch in Zeiten der unvermeidbaren räumlichen Distanz das

Gemeinschaftsgefühl erhalten und der Wille abstinenz zu bleiben, wird gestärkt.

*Gustav Schindler, Kreuzbund Twistringen
(16. April 2020)*

Und es klappt doch!

Nachdem sich die erste Schockstarre nach dem Corona-Lock-Down Mitte März langsam gelegt hatte, war Herbert Rogge, Geschäftsführer des DV Mainz, der erste, der uns ermunterte und aufrief, uns doch wenigstens einmal vom geschäftsführenden Vorstand online in Verbindung zu setzen. Es gäbe da eine kostenlose Web-App für Video-Konferenzen, die ganz einfach zu installieren sei. Sarah und Herbert würden sie immer für einen Online-Gottesdienst mit Freunden nutzen und dann auch gemeinsam singen.

Die Reaktion hätte von einer Herde störrischer Esel nicht widerborstiger sein können. Ursel, die wieder mal die Mail nur halb gelesen hatte, war absolut nicht in der Stimmung für gemeinschaftliches Singen. Silvia war nervlich zurzeit nicht

dazu in der Lage und musste sich erstmal mit den neuen GKV-Richtlinien herumschlagen. Gaby hatte technische Probleme und brauchte einen „PC-Doktor“.

Der erste Versuch einer Online-Zusammenkunft gab den vorlauten Kritikern recht und war niederschmetternd. Entweder konnten wir eine(n) Teilnehmer(in) nicht sehen oder nicht hören oder nicht hören und nicht sehen oder oder ... Dann installierte Silvias Sohn die App auf dem Handy; bei Ursel richtete ein Bekannter die Kamera richtig ein, und bei Gaby half der PC-Doktor. Und dann klappte der zweite Versuch, zwar noch mit einigen Unterbrechungen, aber es funktionierte. Die Freude war groß uns wiederzusehen. Eigentlich war es ja ganz einfach – und Herbert schmunzelte!

Seitdem sind wir jeden Abend um 18 Uhr immer miteinander verbunden, besprechen auch mal „dienstliche“ Angelegenheiten, aber hauptsächlich wird viel gelacht, und das tut soo gut! Mittlerweile schalten sich auch weitere Vorstands- und Gruppenmitglieder dazu. So ein Online-Zusammensein ist wirklich zu empfehlen!

Ursel Lux, stellvertretende Vorsitzende des DV Mainz (1. Mai 2020)

PS.: Natürlich lassen wir auch unsere Mitglieder und Gruppenleitungen nicht im Regen stehen und geben seit Beginn der Corona Krise wöchentlich Mitteilungen mit aktuellen Informationen heraus. Dem Feedback nach zu urteilen werden sie auch gern gelesen.

Kontakt und den Kopf oben halten

Die Frage, wie wir diese Zeit erleben und meistern, stelle ich seit Beginn der Corona-Krise wöchentlich an die Mitglieder unserer Gruppe, und zwar per Mail. Andere Kommunikationswege passen nicht zu allen Gruppenmitgliedern. Einige wären bereit (und tun das auch) sich am Chat zu beteiligen, andere könnten sich auch die Teilnahme an einer Videokonferenz vorstellen. Aber E-Mails empfangen

und schreiben können alle. Und weil wir eine recht große Gruppe sind (31 Kreuzbund-Mitglieder), bekomme ich jede Woche mehr als 20 Antworten. Die fasse ich zusammen und sende diese Sammlung als PDF-Dokument an alle Gruppenmitglieder. So bleibt der Gedanke an die Kreuzbund-Gruppe erhalten, und jeder kann seine Sorgen loswerden.

Unsere Gruppe muss also nach dem Ende der Krise nicht „wiederaufleben“, denn das Gruppenleben ist gar nicht erst eingeschlafen. Das ist aber nur eine Lösung, die für unsere Gruppe passt. Für andere Gruppen sind andere Wege vielleicht besser geeignet.

*Dieter Babetzky, Kreuzbund-Gruppe
Münster-Roxel St. Pantaleon (8. April 2020)*

Die Ausrichtung überdenken

Die Corona-Pandemie hat uns erwischt und unser Leben vollkommen neu leben und erleben lassen. Durch diese Krise ist sehr schnell klargeworden, wie wichtig ein solides Netzwerk für alle ist.

In unserer Gruppe hat sich gezeigt, dass die Besuchermotivation deutlich unterschiedlich ist. Es gibt einen harten Kern, der trotz aller Widrigkeiten versucht sich weiter auszutauschen. Eine Alternative, die noch in den Kinderschuhen steckt ist

der Onlinechat des Kreuzbundes unter <https://beratung.caritas.de/>.

Wir haben darüber hinaus einen eigenen Chat organisiert, in dem wir uns zu den Gruppenzeiten (jeden Mittwoch 18 bis 20 Uhr) online treffen. Das große Problem dabei ist, dass wir hier nicht alle Gruppenmitglieder erreichen. Einige verweigern sich, weil sie nicht die modernen Kommunikationsmedien nutzen möchten. Ferner haben wir noch ein einstündi-

ges Treffen sonntags von 18 bis 19 Uhr eingerichtet. Das halten wir für besonders wichtig für Mitglieder, deren familiäre Verhältnisse nicht so stabil sind.

Daneben existiert bei uns eine eigene WhatsApp-Gruppe, mit der wir in Verbindung bleiben. Allerdings dient diese nur der formalen Information, vertrauliche Inhalte werden hier nicht gepostet. Aber hier kann man sich zu einem Zweiergespräch per Telefon verabreden. Und im Extremfall sind ja auch persönliche Gespräche unter Einhaltung der Hygiene- und Abstandsvorschriften möglich.

Schließlich ist auch klargeworden, wie wichtig Werte und Ideale sind. Denn das Prinzip, dass der Starke dem Schwachen hilft, wird versucht zu leben – in Anlehnung an den christlichen Glauben und die Nächstenliebe. Gerade in Krisenzeiten können gläubige Menschen daraus Kraft und Zuversicht schöpfen. Ebenso hat sich in der Krise gezeigt, wie wichtig es ist, ehrlich und aufrichtig zu sein – und zwar in allererster Linie zu sich und auch zu den Mitmenschen.

Wir denken, dass wir in unserer Gruppe eine Menge Dynamik und ein echtes Chancenpotenzial haben.

*Hans-Jürgen Stein, Kreuzbund-Gruppe
Münster-Mitte*



Der Corona-Wunschbaum in Münster ist ein Blickfang

Erste Gruppenstunde per Video-Konferenz

Wir von der Kreuzbund-Gruppe Bingen 6 haben den Versuch einer Video-Gruppenstunde gestartet und waren vollkommen überrascht, wie gut die Kommunikation funktioniert.

Sieben Gruppenmitglieder hatten sich erstmals am Dienstag, 28. April 2020 zur normalen Gruppenzeit eingeloggt. Sie hatten sich sehr viel zu erzählen. Nach anderthalb Stunden endete die erste Konferenz mit der gemeinsamen Entscheidung, sich auch an den kommenden Gruppentagen jeweils zur vorgegebenen Gruppenstunde dort zu treffen. Dies soll auch bis zum Ende der Einschränkungen durch die Corona-Krise beibehalten werden.

Unter den vielen Anbietern haben wir uns für die kostenlose Web App <https://meet.jit.si/> entschieden. Sie erlaubt es, Vi-

deochats direkt im Browser zu starten. Das Erstellen eines Accounts oder die Installation einer Software ist nicht notwendig. Jitsi Meet steht auch als Smartphone-App zur Verfügung. Eine tolle Sache, die es onlinefähigen Gruppenmitgliedern ermöglicht, miteinander in Echtzeit zu kommunizieren. Natürlich kann jedes Gruppenmitglied auch anhand der verteilten Telefonliste mit den übrigen Gruppenmitgliedern in Kontakt treten, der Video-Chat ermöglicht jedoch den lieb gewonnen unmittelbaren Dialog wie in einer realen Gruppenstunde – und der hat doch zumindest den Teilnehmenden an der ersten Video-Konferenz sehr gefehlt.

Wir wollen jedenfalls diesen Kommunikationsweg solange beibehalten, bis wir uns wieder in der Gruppe begrüßen und umarmen können ... und das hoffentlich recht bald!

Die zweite Video-Gruppenstunde am 5. Mai 2020 nutzten acht Gruppenmitglieder. Die Zeit verging wie im Fluge. Breiten Platz nahm die Diskussion über das Positionspapier der fünf Sucht-Selbsthilfeverbände „Sucht-Selbsthilfe – systemrelevant und Rückfällen vorbeugend“ ein (siehe Artikel auf S. 16). Auch die Teilnehmenden erwarten sehnsüchtig ein Zurückfahren der Kontaktsperre. Mit entsprechenden Auflagen (Abstand, Mundschutz usw.) sollten reale Gruppenstunden recht bald wieder möglich sein. Wir freuen uns auf diesen Tag und haben die Hoffnung, dass das Positionspapier dazu beiträgt, die Entscheidungsträger für eine Öffnung der Gruppenräume zu gewinnen.

Hartmut Zielke, Kreuzbund-Gruppe Bingen 6 (6. Mai 2020)

Der Prozess der Wiedereröffnung

In Folge des Shutdowns und der Corona-Kontakt-Begrenzung mussten Mitte März alle 24 Kreuzbund-Gruppen in Duisburg schließen. In den Gruppen treffen sich wöchentlich ca. 300 Suchtkranke und Angehörige. Damit waren zentrale Kommunikationswege nicht mehr möglich und die wichtige Aufgabe der Selbsthilfe im Kontext der chronischen Erkrankung Sucht eingestellt. Whats-App Kontakte, Telefonate etc. sorgten für ein Minimum an Kontakt, können aber die heilende und stabilisierende Begegnung in der Gruppe nicht ersetzen. Die wertvolle und unverzichtbare Stützung der Abstinenz war ausgesetzt.

Der Kreuzbund befürchtete:

- erhöhte Rückfallzahlen
- mehr Alkohol- und Drogentote (bundesweit ca. 74000 Alkoholtote und 1350 Drogentote jährlich)



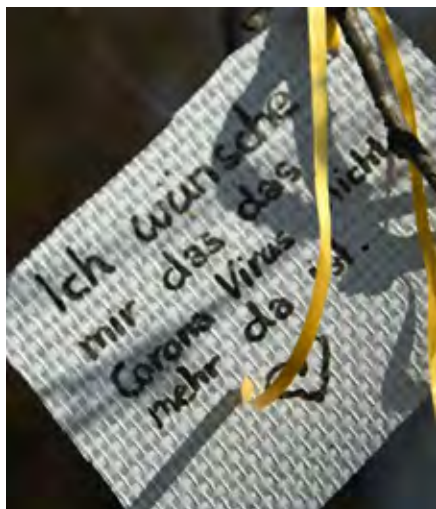
Covid-19-Virus Illustration: Pixabay

- mehr Suizide – ca. 10 000 Selbstmorde in Deutschland jährlich sowie mindestens 100 000 Suizidversuche
- mehr psychischer Erkrankungen im Bereich Depressionen, Angstzustände u.Ä.

Deswegen forderte der Kreuzbund Duisburg, dass die Treffen der Selbsthilfegruppen möglichst schnell wieder stattfinden können. Mitte April nahm er Kon-

takt zum Gesundheitsamt auf – hier zum Psychiatriekoordinator Marcel Hellmich – mit der Botschaft, dass die weitere andauernde Schließung der Selbsthilfegruppen mehr Rückfälle, mehr psychische Erkrankungen und mehr Suizidversuche oder Todesfälle zur Folge haben könnte. Der Psychiatrie- und Suchtkoordinator erklärte, dass sich die Selbsthilfegruppen bei Einhaltung der Hygienevorschriften ab dem 4. Mai wieder treffen können. Die Gruppenangebote fehlten aus seiner Sicht doch so stark, dass schwere Krisen absehbar seien. Es sei nicht zielführend, wenn Corona-Infektionen verhindert werden, aber die Selbstmord-Rate steigt.

Der Leiter des Gesundheitsamtes der Stadt Duisburg teilte daraufhin mit, dass das Amt bei Einhaltung der entsprechenden Corona-Hygienestandards die Wiedereröffnung von Kreuzbund-Gruppen unterstützt.



Dr. Ralf Krumpholz, Leiter des Duisburger Krisenstabes und Beigeordneter für Gesundheit und Feuerwehr, erklärte, dass Selbsthilfegruppen nach § 20 SGB 5 von den Krankenkassen zu fördern sind. Sie seien in unserem Gesundheitssystem von zentraler Bedeutung. Die Durchführung sei medizinisch indiziert und im Übrigen schon von der seit Mitte April gültigen Corona-Schutzverordnung § 7 Absatz 3 Ziffer 2 gedeckt. Dies alles unter der Maßgabe der Einhaltung der Corona-Hygiene-Regelungen. Folgende Voraussetzungen müssen für die Gruppenarbeit gelten:

- Die Gruppen sind je nach Raumgröße so zu verkleinern, dass ein Mindestabstand von 1,5 bis 2 Metern möglich ist.
- Die Teilnehmenden müssen Schutzmasken tragen.
- Es müssen ausreichende Hygienemöglichkeiten vorhanden sein, also Waschbecken mit Seife, Einmalhandtücher und/oder Desinfektionsmittel.

Am 22. April hatte der Kreuzbund Duisburg also die eindeutige Unterstützung der Stadt Duisburg bei seinem Bemühen, die Gruppen wieder an den Start zu bringen.

In Duisburg gehören neun Gruppen zum Bistum Essen, vier Gruppen zum Bistum Münster, fünf Gruppen treffen sich in Räumlichkeiten des Caritasverbandes Duisburg, drei Gruppen in den Räumlichkeiten der evangelischen Kirche und jeweils eine im Bethesda-Krankenhaus, bei der AWO sowie beim Katholischen Bil-

dungswerk. Deshalb musste mit unterschiedlichen Entscheidungsträgern gesprochen werden.

Am 20. April nahm der Kreuzbund Duisburg Kontakt zum Krisenstab des Bistums Essen auf mit dem Wunsch, die Gruppen ab dem 4. Mai wieder starten zu lassen. Der Krisenstab und die Abteilungsleitung für Kirchengemeinden entschieden dann am 14. Mai, dass sich alle zum Bistum Essen gehörenden Gruppen wieder treffen können. Das weitere Vorgehen wurde mit den Verwaltungsleitungen der Duisburger Großpfarreien zügig geklärt.

Hygienekonzept für die Gruppentreffen

Am 26. April wurde das Corona-Hygiene-Konzept des Kreuzbund Duisburg entwickelt. Das Gesundheitsamt akzeptierte es einen Tag später, das Konzept ist seitdem wichtiger Rahmen für die Gruppenarbeit:

- Die Gruppenteilnehmenden tragen während des Gruppenabends einen Mund- Nasenschutz. Diese Maske wird vor Betreten der Räumlichkeiten, in denen die Gruppe stattfindet, angelegt und kann erst nach dem Verlassen der Räumlichkeiten abgenommen werden.
- Der Mindestabstand zwischen den einzelnen Stühlen, auf denen die Gruppenteilnehmenden sitzen, beträgt 1,5 Meter. Auf dem Boden wird mit Kreide oder Tesakrepp etc. der jeweilige Punkt markiert, an dem der Stuhl zu platzieren ist.
- Vor Betreten des Gruppenraumes findet eine Handhygiene bzw. Handdesinfektion statt. Die Gruppenleitung ist dafür verantwortlich, dass Handdesinfektionsmittel und Einmalhandtücher vorhanden sind.
- Der Gruppenleitung ist 15 Minuten vor Gruppenbeginn vor Ort und schließt die Räumlichkeiten auf. Die Gruppenmitglieder kommen direkt in den Gruppenraum. Ein informelles Treffen vor dem Gebäude findet nicht statt. Bei einer etwaigen Raucherpause oder allgemeinen Pause ist ebenfalls der Mindestabstand von 1,5 Meter einzuhalten.

Am 30. April nahm der Kreuzbund Duisburg Kontakt auf zum Bistum Münster mit dem begründeten Wunsch der Wiedereröffnung der Gruppen, die zum Bistum Münster gehören. Das Bistum erklärte am 7. Mai, dass die Kreuzbund-Gruppen wieder stattfinden können unter Einhaltung der entsprechenden Hygienevorschriften. Es folgten Telefonate mit den verschiedenen Pfarreien und dem Bethesda-Krankenhaus.

Das nordrhein-westfälische Gesundheitsministerium unterstützte am 13. Mai in einem Schreiben die Position des Kreuzbund Duisburg.

Das erfolgreiche Ergebnis aller Bemühungen

Seit dem 4. Mai treffen sich sechs Gruppen wieder, die restlichen kommen seit dem 20. Mai wieder zusammen. Insgesamt waren an dem „Wiedereröffnungsprozess“ viele Menschen und Institutionen beteiligt. Der Kreuzbund-Stadtverband Duisburg traf hier immer wieder auf Interesse und auf die Bereitschaft, sich mit seiner Argumentation auseinanderzusetzen und diese im Entscheidungsprozess zu berücksichtigen. Dafür sehr herzlichen Dank!

Franz-Josef Werner, Kreuzbund-Stadtverband Duisburg (23. Mai 2020)



IM BLICKPUNKT

Sucht-Selbsthilfe – systemrelevant und rückfall-vorbeugend

Die folgende Stellungnahme der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) und der fünf Sucht-Selbsthilfeverbände richtet sich in erster Linie an die Bundesdrogenbeauftragte Daniela Ludwig (CSU) und die Gesundheitsministerien der Bundesländer.

Die Sucht-Selbsthilfe ist ein wichtiger Pfeiler im System der Suchthilfe. Versuche zur Eindämmung der Verbreitung des Sars-CoV-2-Virus wirken sich auf die deutschlandweit ehrenamtlich geleistete Arbeit der Sucht-Selbsthilfe aus. Im Zusammenhang mit der Anerkennung der Systemrelevanz für bestimmte Branchen und Berufe möchten wir uns im Namen

der fünf Sucht-Selbsthilfeverbände Blaues Kreuz in Deutschland e.V., Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche – Bundesverband e.V., Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e.V., Guttempler in Deutschland e.V. und dem Kreuzbund e.V. gerne an Sie wenden und um Ihre Unterstützung bitten.

Wir beobachten in den vergangenen Wochen eine Häufung von Rückfällen bei Abhängigkeitskranken, auch bei denjenigen, die bisher als stabil angesehen wurden. Einer der wichtigsten begünstigenden Faktoren für Rückfälle ist laut mehreren Studien Einsamkeit. Durch die Schutzmaßnahmen zur Eindämmung der Verbreitung des Sars-CoV-2-Virus sind Abhängigkeitskranke besonders gefährdet, unter Einsamkeit zu leiden und besitzen durchschnittlich weniger Ressourcen, fehlende Sozialkontakte auszugleichen.

Angehörige von Menschen mit Suchterkrankungen, egal ob Partner oder Partnerin, Eltern oder Kinder, sind aufgrund der physischen Kontaktbeschränkungen gleichermaßen betroffen und besonderen Belastungen ausgesetzt.

Die oben benannten fünf Sucht-Selbsthilfeverbände tun alles, um Abhängig-

keitskranke und Angehörige in Form von Telefonkontakten, Videokonferenzen und Chats zu begleiten. Die Sucht-Selbsthilfe sichert die Erfolge von stationärer und ambulanter Therapie bei abhängigkeitskranken Menschen, indem sie maßgeblich Rückfällen entgegenwirkt. Wir verweisen auf das Jahrbuch Sucht 2020 der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS), Artikel 3.3 Statistik von fünf Sucht-Selbsthilfeverbänden in Deutschland. Ebenso wurde in den S3-Leitlinien zur Behandlung der Alkoholabhängigkeit der regelmäßige und langfristige Besuch von Selbsthilfegruppen als wichtiges Unterstützungselement für Suchtkranke ausdrücklich empfohlen.

Die Sucht-Selbsthilfe unterstützt die erfolgreiche Umsetzung von Schutzmaßnahmen gegen die Ausbreitung von Covid-19. Abhängigkeitskranke Menschen werden weniger rückfällig und können abstinent bzw. clean lebend die Schutzmaßnahmen befolgen. Das Infektionsrisiko der betroffenen Menschen bleibt niedrig!

Seit dem Beginn der Corona-Krise stellen Selbsthilfegruppen digitale Kommunikationsmöglichkeiten zur Verfügung. Dennoch können Telefonkontakte, Videokonferenzen und Chats die persönliche Begegnung nicht ersetzen. Die Sucht-Selbsthilfe, insbesondere die face-to-face-Begegnung, wirkt effektiv Vereinsamungstendenzen entgegen und beugt am geeignetsten Rückfällen vor. Schutz vor viraler Ansteckung und Schutz vor Rückfall in die nicht selten tödlich endende Abhängigkeitserkrankung müssen sorgfältig abgewogen werden.

Deshalb möchten wir, dass

- Hochrisikogruppen bestmöglich geschützt bleiben;
- suchtkranke Menschen sowohl vor einer Infizierung mit dem Sars-CoV-2-Virus als auch vor Rückfällen in die Abhängigkeitserkrankung bewahrt bleiben;

- Sucht-Selbsthilfe in ihrer bisher wirksamsten Form (Präsenzveranstaltungen als face-to-face-Gruppenstunde) unter strengen Vorgaben (Begrenzung der Gruppengröße, Vorbereitung der Räumlichkeiten, Einhaltung der Mindestabstände und Desinfektionsvorschriften, Kommunikation der Verhaltensregeln) ermöglicht wird, sobald Schutzmaßnahmen gelockert werden;
- neben der beruflichen Suchthilfe die Sucht-Selbsthilfe als systemrelevantes Hilfeangebot erkannt und deren Arbeitsfähigkeit gesichert wird. Nur so kann das Hilfesystem für Abhängigkeitskranke aus beruflichen und ehrenamtlichen Angeboten gerade in der derzeitigen Krise arbeitsfähig bleiben!

Wir wollen nicht die wichtigen Schutzmaßnahmen zur Eindämmung von Covid-19 in Frage stellen oder unterwandern! Ebenso wenig möchten wir vulnerable Zielgruppen, zu denen Abhängigkeitserkrankte zu einem großen Teil gehören, zusätzlichen Gefährdungen aussetzen.

Bitte unterstützen Sie uns, dass sich die Sucht-Selbsthilfe unter strengen Vorgaben in Präsenzveranstaltungen (Gruppenstunden) wieder treffen kann, wenn erste verantwortbare Lockerungen von Schutzmaßnahmen bundes- und landesweit vereinbart werden.

Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung, stehen für Rückfragen zur Verfügung und verbleiben mit freundlichen Grüßen

Jürgen Naundorff, Blaues Kreuz in Deutschland e.V.

Lando Horn, Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche – Bundesverband e.V.

Andreas Bosch, Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e.V.,
Barbara Hansen, Guttempler in Deutschland e.V.

Heinz-Josef Janßen, Kreuzbund e.V.

Wuppertal, Dortmund, Kassel, Hamburg, Hamm, 5. Mai 2020

Persönliche Blicke auf die Krise

Wir können dankbar sein

Mir fehlen die Kontakte zum Kreuzbund, zumal auch die Seminare nicht stattfinden. Ich lebe allein, allerdings habe ich keine Langeweile und sehr viele soziale Kontakte, wofür ich sehr dankbar bin. Ich telefoniere sehr viel, lese jetzt meine Tagebücher von 20 Jahren. Mittlerweile kann man bei mir vom Fußboden essen, alles blitzsauber, und es sieht keiner!

Mit dem Fahrrad fahren macht mir sehr viel Freude bei dem schönen Frühlingswetter. Aber das Schönste ist, dass ich für meine drei Enkelkinder jeweils ein Buch schreibe. Ich habe mir immer wieder Notizen gemacht, was die Kinder gelernt haben und vor allen Dingen was sie gesagt haben. Wenn sie erwachsen sind,

werde ich sie ihnen schenken. Manchmal musste ich lauthals lachen.

Was mich traurig stimmt ist, dass ich meine Kinder und Enkelkinder nicht sehen kann. Allerdings kann man skypen. Auch meine beiden Ehrenämter, Obdachlosenbesuche in einer Einrichtung der Diakonie und Hospizdienst / Sterbebegleitung in einem Pflegeheim – sind unter sagt. Letzteres finde ich besonders traurig, die Begleitung soll jetzt telefonisch stattfinden. Wie soll das funktionieren?

Abschließend möchte ich sagen, dass wir jeden Tag den Boden küssen können, auf dem wir leben. Ich mag mir nicht vorstellen, wie die Lage in Zeiten von Corona in Flüchtlingslagern, Kriegsgebieten

oder in Ländern wie Indien oder Afrika ist.

Ich persönlich habe als Rentnerin keine Existenzängste und muss mich auch nicht wochenlang mit quengelnden Kindern und Home-Office plagen. Nach meiner Scheidung nach 25 Jahren Ehe, heftigen Depressionen und einer Angststörung, drei Klinikaufenthalten und daraus resultierender Suchterkrankung kann mich so schnell nichts mehr erschüttern. Ich bin nur noch unendlich dankbar und glücklich und genieße jeden Tag als Geschenk.

Gertrud Gilgen (68), Kreuzbund-Gruppe St. Augustin (10. April 2020)

Haltet durch – Ihr seid nicht allein!

Ich bin selbst suchtkrank und noch dabei, nach der bisher größten Wende in meinem Leben, dem Beginn der Abstinenz, mich selbst, meine Persönlichkeit (wieder) zu finden und weiter zu entwickeln.

Dabei habe ich den Eindruck, dass die aktuelle Situation gerade für uns suchtkranke Menschen besonders schwer ist. Wir brauchen einander und sind an den regelmäßigen Gruppenbesuch gewöhnt. Nun fehlt nicht nur dieser Austausch, sondern viele fühlen sich insgesamt noch einsamer und sind unsicher oder ängstlich, wie sie diese Zeit der eingeschränkten sozialen Kontakte überstehen sollen.

Dazu macht man sich noch Sorgen um Familie oder Freunde, den Lebensunterhalt, die Zukunft im Allgemeinen oder um die Aufrechterhaltung der Tagesstruktur. Das alles kann uns deprimieren

und Suchtdruck auslösen – die alte Droge (egal welche) kommt wieder näher. Deshalb schreibe ich diesen offenen Brief an Euch alle, denn bestimmt geht es nicht nur mir so.

Vor kurzem noch war ich bei dem Auftakt-Wochenende des Helfer-Seminars in Wermelskirchen. Wir hatten wohl Glück, dass es an diesem Wochenende gerade noch möglich war, uns dort zusammen zu finden. Nun, dieses Wochenende hat mir so viel gegeben, dass ich sehr gerne mit diesem Brief etwas zurückgeben möchte. Nirgendwo sonst habe ich bisher in meinem Leben eine so großartige Gemeinschaft unterschiedlichster Menschen kennen gelernt. Es ist immer wieder unglaublich, wie die Schicksale und Erfahrungen sich ähneln, wie man bei jedem Thema etwas von sich selbst wiederfindet und etwas für sich mitnehmen kann. Wie offen, ernsthaft (manchmal auch lustig), gleichge-

sinnt, hilfsbereit und vor allem mitfühlend unsere Weggefährteninnen und Weggefährten sind.

Wir alle haben der Sucht den Kampf angesagt und sind dadurch bessere Menschen geworden. Daran sollten wir uns immer wieder erinnern. Also bleibt stark und mutig, und nutzt alle Möglichkeiten und Gelegenheiten, mit Vertrauten aus Euren Gruppen in Kontakt zu bleiben. Auch wenn es einfach nur Langeweile ist – ein kurzer Anruf, eine Nachricht, ein Bild, und schon ist wieder etwas in Bewegung und tut uns gut.

Lasst uns zusammenhalten und mehr denn je füreinander da sein. Ich wünsche Euch von Herzen allerbeste Gesundheit und dass wir diese Krise gemeinsam gut überstehen!

Michaela Giglio (38), Kreuzbund-Gruppe Mettmann (18. März 2020)

Frieden mit Demut

Es herrscht Frieden im Lande! Auch wenn es uns nicht so vorkommt bei den täglichen Sondersendungen und Statistiken zur Corona-Pandemie.

Wenn ich vor die Tür gehe, höre ich die Vögel am helllichten Tage zwitschern, nur 50 Meter von der Bundesstraße entfernt. Dann bekomme ich die Ruhe und Gelassenheit, mit der ich das Alleinsein viel leichter ertragen kann. Ja, das Alleinsein, es führt irgendwann zu Langeweile, diese zu Unmut und Ungeduld; dann sind Griesgram und Zorn nicht mehr weit. Also gehe ich öfter Vögel hören...

Die Wäsche ist gewaschen, der Staub gewischt und gesaugt, und durchgefeudelt ist auch schon ausreichend. Sogar Vorräte für Wochen sind schon vorhanden. Natürlich wird mächtig viel mit Kindern, Enkeln, Verwandten und Freunden telefoniert. Und die Kreuzbund-Gruppe lässt ja auch keinen hängen, das klappt vorzüglich.

In meiner Arbeit als Selbstständiger im Nebenerwerb bin ich ein-

geschränkt, die Nachfrage und somit die Folgeaufträge bleiben aus. So „pflege“ ich meine Kunden telefonisch. Der Staat hört zwar auf die Gewerbetreibenden, aber niemand hört ihnen mal zu. Das mache ich jetzt so gut ich kann. Da wird man demütig.

Letzte Woche habe ich einen Tag damit verbracht, Kassetten und Schallplatten zu ordnen und abzuspielen. Dabei habe ich etliche alte Schätze wiederentdeckt, ich plane sporadisch darauf zurück zu greifen. Mein altes Hobby Fotografie werde ich auch bald wiederaufnehmen, einen Schwarz-Weiss-Film habe ich schon.

Es ist schon sehr hilfreich mit der digitalen Kommunikation, dank kürzlich erst von mir eingerichtetem Online-Banking konnte ich am Karfreitag meiner Schwiegertochter zum Geburtstag einen Gutschein schenken und im Geschäft ihres Wohnortes hinterlegen lassen.

Drei bis vier Mal die Woche bin ich bei meiner Lebensgefährtin – zum Einkaufen, Essen und Klönen. Das sind

freudige Lichtblicke, auch wenn wir direkten körperlichen Kontakt meiden (müssen), weil wir beide das Alter haben und einschlägig vorerkrankt sind.

All das hilft mir über die allgemeinen Einschränkungen und auch traurige Ereignisse hinweg - eine meiner Schwägerinnen ist kürzlich gestorben. Schön ist zu sehen, dass die Solidarität in unseren Landen durchaus noch vorhanden ist. Den Menschen, die dafür sorgen, dass wir alle genug zu essen haben und dass Erkrankte möglichst bald wieder gesund werden, gebührt unser Dank!

Wir werden noch Wochen, vielleicht Monate, so leben müssen. Ohne demütige Dankbarkeit werden wir es schwer haben. Ja, es herrscht Frieden im Lande! Hoffentlich bleibt das in unser aller Gedächtnis!

Schon aufgefallen? Kein Wort von oder über Alkohol! Das ist gut so und soll so bleiben. So, jetzt gehe ich wieder Vögel zuhören!

Christoph Leistkow (69), Kreuzbund-Gruppe Münster-Roxel St. Pantaleon (11. April 2020)

Eigentlich ist doch Frühling...

Gerade erst habe ich nach langer Zeit wieder etwas Lebensmut und Lebenslust gewonnen. Dann etwas so Unfassbares: In dieser so verstörenden Zeit ist das Corona-Virus die Spitze von vielen Extremen in einer Welt mit großen Ungleichheiten.

An meinem Geburtstag im März legte sich bei dem besonders schönen Frühlingswetter auf einmal ein grauer Schläuer auf die Landschaft des inneren Bildes. Da ist zum einen die Schönheit draußen, und in mir drin die Trauer um diejenigen, die so schnell sterben mussten, alte und junge Menschen, und meine Angst ums Überleben.

Das schöne Erkennungsbild des Kreuzbundes mit dem im Kreis zusammenstehenden Menschen ist für mich sehr wohlthuend. Es drückt Mitmenschlichkeit aus. Helfen können mir auf jeden Fall auch die Natur und die Begegnung mit ihr, die schönen Balkon-Konzerte in aller Welt, Musik im Allgemeinen und persönliche und telefonische Gespräche. Und wenn ich es mal schaffe, nicht an dieses Phänomen des Todes-Virus zu denken, dann wird mein Atem ruhiger, tiefer, freier. Durchgängig zu lesen – sonst Leseratte – fällt mir zurzeit sehr schwer, da ich oft abschweife.

Mir wird einmal, nein vielmals noch klarer, wie klein ich als Mensch mit mei-

nen Sorgen und Nöten in der Corona-Welt bin. Ich bete und hoffe, dass wir alle eine Chance haben, wobei unsere so notwendigen Erkenntnisse einfließen mögen zur Läuterung.

Krise und Chance, dankbar sein, dass ich keinen Alkohol mehr trinken muss, sondern mich achtsam mit den mir begnennenden Situationen beschäftige.

Uns allen wünsche ich mit Gottes Hilfe, dass wir gut durch die Zeit kommen – auch wenn es länger wird.

Monika Giordano (66), Kreuzbund-Gruppe Osnabrück IV (20. März 2020)

(Corona-)Krise als Chance und Herausforderung

Corona hält die Welt in Atem und stellt die Menschen vor eine nie dagewesene Situation. Ängste, Unsicherheiten und die Infragestellung aller bisherigen Gewohnheiten und Lebensweisen zeigen, wie tief die Krise unsere Gesellschaft durchdringt. Gleichzeitig wird enorme kreative Schaffenskraft freigesetzt, und es mobilisiert sich eine Welle der Solidarität, der Hilfsbereitschaft und des Mitgefühls miteinander.

Wir befinden uns an einem tiefgreifenden Umbruch, dessen Ausgang wir noch nicht kennen und der mich stark an den Beginn meines suchtfreien Lebens erinnert. Im Jahr vor meiner Langzeittherapie bestand mein Leben äußerlich betrachtet aus Sicherheit: gute Ausbildung, breite Berufserfahrung, harmonische Partnerschaft, ein paar Hobbys und ein solider Familien- und Freundeskreis. Eigentlich alles da, was „man“ so braucht.

Nur ICH fehlte – seit Jahren schon. Ich hatte keinerlei Gespür für meine Bedürfnisse, Selbstwertgefühl und Selbstfürsorge waren Fremdwörter, Grenzen zu setzen wagte ich kaum – dafür hätte ich ja auch erst einmal meine Bedürfnisse kennen müssen. Ich lebte, wie mir meine Außenwelt signalisierte, dass es richtig sei: Bring Leistung, sei freundlich, fordere nicht, mach keinen Stress, lächle lieber. Ich hielt mich dran.

Dann zerbrach meine Partnerschaft, und ich verlor meinen Job. Meine vermeintlich doch so sicheren Zukunftsperspektiven waren dahin. Zugleich ging meine Gesundheit ebenfalls stetig bergab. Mein ohnehin schon hoher Alkoholkonsum nahm weiter zu, ebenso die vielfältigen Entzugserscheinungen und meine Depressionen. Was hatte ich noch?

Scheinbar irgendwo noch ein Fünkchen Lebenswillen und die Erkenntnis, dass ich so wie bisher nicht weiterleben konnte und wollte. Mein bisheriges Leben war zu Ende. Doch wie mein neues Leben (ohne Alkohol) aussehen könnte, war mir ein Rätsel. Ein völlig weißer Fleck. Ein Nichts. Unvorstellbar.



Verena Krotoszynski

An diesem Punkt befinden wir uns derzeit auch in der Corona-Krise. Unseren bisherigen ressourcenfressenden Lebensstil mit Raubbau an uns selbst und an unserer Umwelt können wir nicht länger aufrechterhalten. Die vielfältigen Warnsignale haben wir lange genug ignorant überhört. Die Krise zwingt uns nun radikal zu Stillstand und Selbstschutz – so wie mich die Sucht zum völligen Stopp zwang.

Meine Langzeittherapie dauerte 15 Wochen, die ich äußerst ablenkungsfrei im idyllisch-ländlichen Bad Essen verbrachte. Eine intensive Zeit unter der berühmten „Käseglocke“. So restriktiv wie jetzt bei Corona waren die Ausgangssperren nicht, doch es gab klare Besuchszeiten, und die ersten beiden Wochen war das Verlassen des Klinikgeländes nicht gestattet. Ansonsten waren Einkaufstouren, Ablenkungsmöglichkeiten und Ausflüge nur auf das Nötigste begrenzt. Der Effekt und das Stimmungsgefühl von heute ist jedoch sehr ähnlich zu damals: Ich bin völlig auf mich selbst und mein Inneres zurückgeworfen.

Wer so etwas nicht kennt oder gewohnt ist, dem kann das ganz schön Angst machen und für innere Unruhe oder gar Aggression sorgen. Doch wer sich darauf einlässt, kann wahre Schätze entdecken. Innere Sicherheit ist eine kostbare Fähigkeit, die selbst dann Bestand hat, wenn alles Äußere zerbricht. Innere Sicherheit ist die einzige Sicherheit, die wir haben.

Ich bin sehr dankbar, dass ich diese existentielle Erfahrung bereits im Rahmen meiner Sucht bzw. meiner Genesung machen durfte und gestärkt daraus hervorgegangen bin. Diese Resilienz hilft mir heute, die Unsicherheiten rund um Corona auszuhalten. Auch ich weiß nicht, wie die Zukunft wird. Sie wird anders, keine Frage. Und es bleibt uns nichts Anderes übrig, als sie so anzunehmen. Ohne Bewertungen und ohne Ängste.

Leicht gesagt? Als jemand, der selbst monatelang unter einer generalisierten Angststörung litt, sage ich das nicht leichtfertig. Heute weiß ich: Wenn ich Angst habe, lebe ich nicht im Hier & Jetzt. Ängste beziehen sich immer auf die Zukunft und nehmen eine negative Erwartungshaltung vorweg, obwohl sie (noch) nicht eingetreten ist. (Und ob sie überhaupt jemals eintritt, ist ohnehin fraglich.) Das Gute: Dieser Ansicht wohnt gleichzeitig auch ein Lösungsansatz inne: Mir hilft es sehr, mich ganz auf das Hier & Jetzt zu fokussieren. Mit Meditation, Achtsamkeitsübungen und Dankbarkeit für das, was ich habe.

Wer durch Corona Angehörige oder Freunde verloren hat, dem wünsche ich von Herzen tiefes Beileid und viel Kraft, diesen Verlust zu verarbeiten. Wer am Rande des Existenzminimums lebt oder alleinerziehend ist und bereits in „normalen“ Zeiten permanent rotiert, um irgendwie über die Runden zu kommen, wünsche ich, dass sie das Netz aus Mitgefühl und Unterstützungsangeboten dauerhaft stärkt. Allen Menschen in systemrelevanten Jobs, deren Wert(schätzung) wir bisher beschämend vernachlässigt haben: Danke für eure Kraft und euer Durchhaltevermögen! Wir haben jetzt die Chance, uns als Gesellschaft weiterzuentwickeln und die Welt lebenswerter zu gestalten. Nutzen wir sie!

Verena Krotoszynski (35), Kreuzbund-Gruppe Münster-Roxel St. Pantaleon, (3. April 2020) aus: <https://suchtfrei-leben.de/krise-als-chance/>

IM BLICKPUNKT

Ein Corona-Zustandsbericht

Ich bekomme kein Roggenmehl, ist nirgends zu haben. Und weiter wegfahren darf ich nicht wegen der Ausgangsbeschränkungen.

Ich lese jetzt viel, arbeite im Garten, räume meine Schränke auf, versuche den Überblick über die gehamsterten Vorräte zu behalten, und ich nähe Masken bzw. um korrekt zu sein, ich nähe Mund-Nasen-Schutz. Und ich habe festgestellt, ich kann es. Ich bringe mit der Nähmaschine und meinen linken Händen etwas zustande, das man gebrauchen kann. Das ist ein wirkliches Erfolgserlebnis.

Ich informiere mich viel, wahrscheinlich zu viel. Es zieht einen runter, die Meldungen über die vielen Toten zu registrieren, es macht Angst.

Das Aufeinanderhocken mit dem Partner kann auch stressig sein und löst immer wieder gereizte Stimmung aus. Man kann sich schlecht aus dem Weg gehen – Aushalten ist angesagt. Meist beruhigen sich die Gemüter ja auch wieder – spätestens am nächsten Tag.

Und einmal die Woche ist Gruppenabend, per Videochat. Es klappt! Es

klappt sogar ausgesprochen gut! Wir können so gut Kontakt halten und uns zumindest eingeschränkt austauschen. Das hätte ich mir vorher auch nicht vorstellen können. Not macht erfinderisch. Also noch ein Erfolgserlebnis!

Nur, wie anfangs gesagt, ich hätte halt gern Roggenmehl....

*Brigitte Mittelhäuser (66),
Leiterin der Kreuzbund-Gruppe Grafing
(29. April 2020)*

Ein kleiner Text zum Nachdenken

Gerade jetzt in dieser schwierigen Zeit, können wir nur bedingt Einfluss nehmen auf das, was gerade geschieht, und zwar weltweit. In unserem Kopf schwirren viele Gedanken...Die einen machen sich Sorgen und sind beunruhigt, wie es wohl weitergeht, die anderen meistern ihren Alltag so gut wie es eben geht. Es macht wenig Sinn, den ganzen Tag über Corona und seine Auswirkungen nachzudenken.

Es lohnt sich gerade jetzt, einen Blick auf unseren ganz normalen Alltag zu werfen, denn der Alltag überwiegt die meiste Zeit in unserem Leben. Die „besonderen Gelegenheiten“ sind eher die Ausnahmen. Aber gerade der Alltag hält eine ganze Reihe positiver Lebenseindrücke und Veränderungen für uns bereit, die mit bunten Farben unser Leben und unsere Seele verzaubern. Und manchmal müssen wir unseren Gedanken auf die Sprünge helfen und sie ablenken.

Schon am Morgen schenke ich dem neuen Tag meine volle Aufmerksamkeit.

Ein Lächeln in meinen Spiegel schenkt mir ein Lächeln zurück. Ich suche mir



Kleider, vielleicht auch Schmuck aus, in denen ich mich wohl und gut fühle, dazu braucht es keinen besonderen Anlass. Jeder neue Tag wird mir Tag für Tag geschenkt – Danke!

Heute ist mein bester Tag – diesen Slogan hat Arthur Lassen in seinen Büchern schon vor vielen Jahren geprägt. Viele hatten Zeit, sich in der jetzigen Situation wieder auf sich selbst, auf ihr zuhause

und ihre Familie zu konzentrieren und haben vieles wieder neu entdeckt. Es wurde gewerkelt, geräumt und ausgemistet und sich von vielem befreit. Frei sein, von altem loslassen...neue interessante Ausblicke, Wünsche und Möglichkeiten erkennen, Zeit und Muße für Hobbys und Lieblingstätigkeiten.

Intensiver Austausch in der Familie, Zeit zum Zuhören, sich wieder neu entdecken und gemeinsame Aktivitäten durchführen. Dabei auch Liebgewonnenes wieder zu entdecken, was lange verschüttet war, ist ein tolles Erlebnis. Gerne auch wieder das selbst zubereitete Essen, die Wanderung, das Buch, das Spielen mit den Kindern.

Sich schön für den Alltag machen bringt eigene Wertschätzung, Geborgenheit, Selbstsicherheit, macht mutig und stark.

Achtsam dem Tag begegnen und die kleinen Dinge im Leben sehen und genießen.

Genuss am Leben ist etwas Sinnliches und Schönes und mit den Worten „Das gönne ich mir“ ist ein großes Ziel erreicht.

*Christine Müller (63), Kreuzbund-Gruppe
Raunheim (20. Mai 2020)*

Mein Erleben der vergangenen Wochen

Nachdem ich mittlerweile das Rentenalter erreicht habe, wurde mein Tagesablauf durch das Auftreten des Corona-Virus nicht grundsätzlich auf den Kopf gestellt (z. B. durch Home-Office, -schooling und weiterer Anglizismen). Was weggefallen ist, sind die direkten Kontakte zu vielen anderen Menschen.

Hier ist vor allem der wöchentliche Besuch meiner Kreuzbund-Gruppe zu nennen, diese bisher feste Größe fehlt mir richtig. Wir behelfen uns mit der Nutzung einer Chat-Gruppe. Natürlich kann diese nicht das persönliche Zusammensein und die intensiven Gespräche ersetzen, aber es bleibt das Gefühl der Zusammengehörigkeit und vor allem das Wissen, die anderen sind noch da, und es scheint noch niemand an den Rand des Rückfalls gekommen zu sein.

Die Technik hilft auch, um mit Kindern und Enkeln im Kontakt zu bleiben. Wir



Eine Knabenkrautpflanze am Wegesrand

sehen uns derzeit öfter als vorher, einmal die Woche per Bildschirm.

Des Weiteren unternehme ich fast täglich kleine und größere Wanderungen mit meiner Liebsten, abseits von beliebten Strecken, meist sind wir alleine. Das häufig schöne Wetter und vor allem das

Aufblühen der Natur sorgt immer wieder für glückliche Momente.

In Gesprächen machten wir uns klar, dass das Auftreten des Virus kein Angriff auf uns Menschen ist, sondern ein ganz normaler Vorgang in der Evolution und dass wir Menschen uns wieder klarwerden müssen, dass wir ein Teil der Natur sind und auch entsprechend handeln sollten. Das führt auch dazu, dass ich mir wieder einmal deutlich gemacht habe, was für mich ein gutes, ein gelingendes Leben ist, was mir wichtig ist und was nicht.

Ich trauere um die Menschen, die durch die Pandemie sterben und danke den Menschen, die Großes leisten, um uns die Situation so erträglich wie möglich zu machen.

Friedrich Meyer (66), Beauftragter für „Frauen- und Männerarbeit/Gender“ im DV Bamberg, Kreuzbund-Gruppe Ansbach (15. April 2020)

B U C H T I P P



Ilona Si Moussa

Himmelsleiter. Mein Weg nach Hause

360 Seiten, € 13,00

ISBN: 978-3-944990-27-9

Verlag Andrea Schröder, Bernau 2019

Das Buch:

Im Jahr 1998 steht Ilona verzweifelt am Strand von Monte de Clerigo in

Portugal. Nichts in ihrem Leben scheint noch zu stimmen. Voller Zorn brüllt sie in den Himmel „Warum bin ich hier? Was mache ich hier? Ich will nicht hier sein! Ich will nach Hause!“ Ihre Fragen wurden auf wundersame Weise beantwortet.

Die trockene Alkoholikerin Ilona Si Moussa schaut zurück auf ihr Leben und ihren beschwerlichen Weg ins Trockenwerden und Trockenbleiben. Sie gibt Einblicke ins Süchtigwerden und Süchtigsein, in ihre Kindheit und Jugendzeit und die Zeit als junge und gereifte Frau. Bereits mit 15 trinkt sie Alkohol, um den Schmerz zu betäuben und raucht Zigaretten, um wie alle zu sein. Konsequenter richtet sie sich gegen sich selbst und andere. „Statt Heilung erlebte ich nur noch mehr Verwirrung. Solange ich denken kann, habe ich mich damit beschäftigt, mich selbst zu zerstören.“

Offen und ehrlich schreibt sie über problematische Lebenssituationen und Rückfälle, die sie immer wieder durchlebte, bis sie es endlich schaffte, trocken zu bleiben. Verbunden war diese Errungenschaft mit der

Änderung ihres Lebensstils, ihrer Ansichten und Einstellungen. Sie beschreibt den schweren Prozess, sich von ihrer Sucht zu befreien und Vertrauen in die Zukunft zu gewinnen. Ihr Roman führt uns zu tieferen Einsichten über das Menschsein mit all seinen Fehlern und Freuden. Er ist als Tagebuch aufgebaut, der uns Einblick in 15 wichtige Monate aus Ilonas Leben gibt.

Die Autorin:

Ilona Si Moussa wurde 1954 in der DDR geboren. Bereits mit zehn Jahren begann sie Tagebuch zu schreiben. Es war immer ihr Bedürfnis, Worte in Sprache zu kleiden. Ihr Beruf als Begleiterin von Kindern und Jugendlichen war gleichzeitig auch ihre Berufung. Als ihr Sohn 1977 geboren wurde, veränderte sich ihr Leben. Mutter zu sein, war eine kostbare und herausfordernde Erfahrung. In all den Jahren ihres bewegten Lebens waren eine ungestillte Sehnsucht und die Frage nach dem Sinn des Lebens allgegenwärtig.

IM BLICKPUNKT

Im Wettlauf mit Corona

„Guten Morgen, geht es Ihnen gut? Sind Sie Gesund?“ Das waren die Fragen, mit denen meine Frau und ich am 16. März 2020 der deutschen Grenze bei Bad Bergzabern in der Pfalz von der Polizei empfangen wurden. Soeben waren wieder Grenzkontrollen an der Grenze zu Frankreich eingeführt worden!

Vorausgegangen war ein langer Urlaub von Anfang Januar bis zum 8. März 2020 in Portugal. Corona war noch kein Thema, sondern die Kassenbon-Pflicht beherrschte die Medien, als wir uns mit unserem kleinen Auto auf den Weg zur Algarve machten, um die beiden Wintermonate im portugiesischen Frühling zu verbringen. Eine schöne Ferienwohnung in Alvor war gebucht, und auch sonst waren alle Voraussetzungen für einen entspannten Urlaub gegeben.

Seit über 40 Jahren fahre ich regelmäßig nach Portugal. Ich bin verliebt in dieses Land mit seinen herrlichen Landschaften, wunderbaren Menschen und mit seiner einfachen, aber köstlichen Küche. Mittlerweile spreche ich auch so gut portugiesisch, dass ich unfallfrei im Restaurant Bestellungen in der Landessprache aufgeben oder auf der Straße nach dem Weg fragen kann.



Überzeugte Portugal-Fans: Hannelore und Paul-Michael Leißner

Viele Jahre waren wir eher im östlichen Teil der Algarve zu finden. Dieses Mal sollte es auf Wunsch meiner Frau an den westlichen Teil der Algarve gehen. Unser Ziel Alvor liegt zwischen Portimão und Lagos an der südwestlichen Atlantikküste. Herrliche Felsenstrände, aber auch ein kilometer langer Sandstrand warteten auf uns. Das Wetter war (fast) durchgehend schön und mit Mittagstemperaturen zwischen 15 und 22 Grad sehr angenehm. Ab Februar sind wir sogar bei Wassertem-

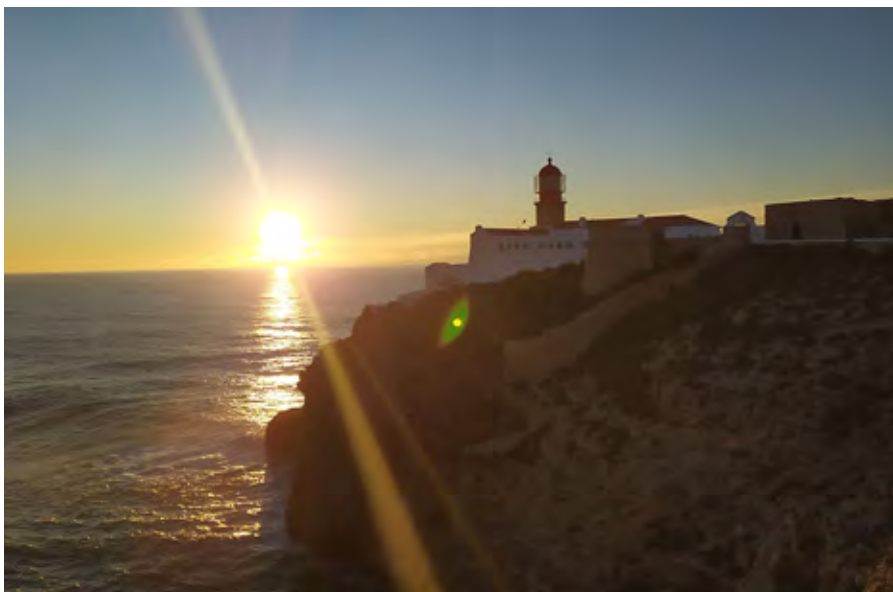


peraturen von 16 bis 17 Grad regelmäßig in die Wellen des Atlantiks gesprungen.

In der Nähe gab es so viele Sehenswürdigkeiten, dass wir fast ständig unterwegs waren. Beispielsweise die Serra de Monchique, ein Gebirge mit der höchsten Erhebung der Algarve, dem 902 m hohen Fóia. Er bietet einen grandiosen Ausblick auf die südwestliche Algarve. Die Fahrt dahin führt an unglaublich großen Storchkolonien vorbei. Über das romantische Bergdorf Monchique gelangt man schließlich zum Gipfel.

Der südwestlichste Punkt des europäischen Festlandes ist ebenfalls in der Nähe. Ein Sonnenuntergang am Cabo de São Vicente ist ein unvergessliches Erlebnis. Zuvor kann man die gewaltigen Wellen an einigen Stränden der Westküste bewundern. Exemplarisch seien hier der Praia de Odeceixe, der hinter Aljezur gelegene Praia de Monte Clérigo und der bei Surfern aus ganz Europa beliebte Praia de Arrifana genannt.

Unser Urlaubsort Alvor zählt zu den schönsten Ferienorten der Algarve. Früher war Alvor eine befestigte Stadt mit einem Fischerhafen. Die Stadt liegt im Mündungsbereich des Flusses Alvor unweit des geschützten Sumpfgebietes des



Der südwestlichste Punkt des europäischen Festlandes: Cabo de São Vicente

Naturreservats Ria de Alvor. Alvor ist eine bezaubernde Stadt mit einem typisch portugiesischen Erscheinungsbild: traditionell weiß getünchte Häuser, enge Kopfsteinpflasterstraßen und kleine Fischerboote am Flussufer.

Direkt in der Nachbarschaft liegt Portimão – ein Touristenort mit vielen Hochhäusern, wo selbst im Winter Trubel herrscht. Nicht so mein Fall. Sehenswert allerdings die örtliche Markthalle mit einem gigantischen Angebot an Fisch, Obst und Gemüse sowie allen denkbaren portugiesischen Köstlichkeiten.

Ganz anders Lagos: Der Ort hat sich glücklicherweise seinen ursprünglichen Charakter und Charme bewahrt. Die Altstadt verbindet altmodische Kopfsteinpflasterstraßen mit portugiesischen Restaurants und kleinen Geschäften in einer entspannten Atmosphäre. Jeden Samstagvormittag ist am Busbahnhof Bauernmarkt. Hier verkaufen wirklich noch Bauern ihre frischen Produkte. Während unserer Zeit in Portugal gab es noch keinerlei Einschränkungen wegen des Corona-Virus. Es war noch nicht einmal ernsthaft Thema im Land.

Es gibt noch viele kleine entzückende Städte und Dörfer, Strände und Landschaften, über die ich berichten könnte. Allein dazu fehlt hier der Platz.



Blick auf Porto

Auf der Rückreise waren wir noch einen Tag in Porto. Die Stadt ist einfach unbeschreiblich schön. Allerdings verfällt auch Vieles, und es bedarf großer Anstrengungen, die Schönheit des Ortes zu erhalten. Langsam drang nun auch die Bedrohung durch das Corona-Virus in unser Bewusstsein. Trotzdem machten wir noch einen halben Tag in Santiago de Compostela Halt, der Endpunkt aller Jakobswegen. Die Altstadt ist ebenfalls wunderbar. Leider wird die Kathedrale zurzeit komplett renoviert. Nächstes Jahr will ich längs durch Portugal von der Algarve in

Tavira über eine Strecke von knapp 1.000 km hierher pilgern.

Zum Schluss waren wir noch zu Besuch bei einer Freundin am französischen Ufer des Genfer Sees. Jetzt hatte uns Corona sozusagen eingeholt. Gerüchte über Grenzsicherungen zur Schweiz, Spanien und auch Deutschland machten die Runde. Unsere Weiterfahrt führte durch einen kleinen Zipfel der Schweiz, vor allem durch die Stadt Genf. So schnell sind wir noch nie durch Genf durchgekommen. Corona hatte die Schweiz und Frankreich voll im Griff. Alle Geschäfte und Autobahnraststätten hatten bereits geschlossen. Wir waren froh, in Frankreich noch eine Bäckerei zu finden, in der wir uns etwas zu essen kaufen konnten. An der Autobahn gab es noch einen Kaffee aus dem Automaten. Was für ein Glücksgefühl.

In Deutschland sind wir dann am 16. März 2020 angekommen. Alle Geschäfte hatten noch offen, und abgesehen von den bevorstehenden Schulsicherungen verlief das Leben noch ohne Einschränkungen. Das sollte sich aber in den nächsten Tagen massiv ändern. Im Nachhinein sind wir natürlich sehr froh, einen so schönen Urlaub im Süden verbracht zu haben. Und bis zu meiner Pilgerreise im nächsten Jahr wird sich die Lage wohl entspannt haben....

Paul-Michael Leißner (DV Berlin)



Spektakulär: die Küste bei Alvor

Selbsthilfe als wesentlicher Teil der Kultur des Engagements

Eine der Kernaussagen der Jahreskampagne 2020 „Sei gut, Mensch!“ lautet: „Da ist jemand, der Zusammenhalt sichert, indem er Verantwortung für ein gutes Miteinander übernimmt und anderen auf Augenhöhe begegnet.“ Diese Aussage bringt ein wesentliches Element des Gut-Mensch-Seins ins Wort. Gut-Menschen verstehen wir – bewusst auch als Kontrapunkt zur negativen Konnotation der letzten Jahre – in der Tat als das, was sie sind: als gute Menschen, die sich in Dienst nehmen lassen und in den Dienst einer guten Sache stellen, die dem Mitmenschen gut sein wollen.

Im ehrenamtlichen und bürgerschaftlichen Engagement geschehen solche guten Taten Tag für Tag. Und ehrenamtlich Engagierte spüren dabei, dass anderen etwas Gutes zu tun auch ihnen selbst guttut. Da werden Nächstenliebe bzw. Hilfe für den Nächsten und sich selbst etwas Gutes zu tun bzw. Selbsthilfe zu einer Einheit.

Gut zu sich selbst

Eine besondere Form des ehrenamtlichen Engagements stellt die Selbsthilfe dar, was häufig gar nicht wahrgenommen wird, obwohl ehrenamtliches Engagement einen wichtigen Teil von Selbsthilfe ausmacht. Die sozialpolitischen Positionen zur Jahreskampagne richten bewusst den Fokus auch auf dieses Engagement unter dem Dach des Deutschen Caritasverbandes: „Das Engagement für die Gemeinschaft kann für Menschen in Not- und Krisensituationen mit dem Engagement für die Verbesserung der eigenen Situation beginnen. Selbsthilfe – wie etwa die Sucht-Selbsthilfe des Kreuzbundes oder die Selbsthilfe pflegender Angehöriger – zu ermöglichen, ist Teil einer Engagementkultur der verbandlichen Caritas. Um die Selbstorganisationsfähigkeit der Bürgergesellschaft auf Dauer zu erhalten, müssen geeignete Programme für Fort-



Heinz-Josef Janßen

bildung und Ehrenamtsaustausch weiter entwickelt und gefördert werden.“

Gutsein für andere beginnt in Selbsthilfeinitiativen bei der Initiative für die Verbesserung der eigenen Lebenssituation. Wie der Name schon sagt, geht es darum, eine eigene Not – oft eine belastende Krankheitssituation – zu erkennen und sich in einer Gruppe „Hilfe zur Selbsthilfe“ zu suchen. Im Kreuzbund, der ältesten Selbsthilfe-Organisation unter dem Dach des Deutschen Caritasverbandes, geht es meist um die Erkenntnis: Ich bin abhängig von einer Substanz (Alkohol, Drogen o. ä.) oder von einem bestimmten Verhalten (Glücksspiel o. ä.). Oder – ich bin Angehöriger oder Angehöriger einer oder eines Suchtkranken. Die Besonderheit in einer Selbsthilfegruppe ist die Begegnung mit gleichermaßen Betroffenen – sozusagen „automatisch eine Begegnung auf Augenhöhe“.

Begegnung im Kreuzbund

Einige Aussagen von Gruppenteilnehmenden zeugen von der spezifischen Kraft der Begegnung in einer Selbsthilfegruppe:

- „In der Gruppe bin ich angesteckt worden – mit Hoffnung, mit Zuversicht und mit neuer Lebensfreude.“



Dr. Daniela Ruf

- „In meiner Kreuzbund-Gruppe fühle ich mich zuhause.“
- „In der Gruppe gehöre ich dazu, auch wenn ich Fehler mache und nicht perfekt bin.“
- „Als alles aus war und alle anderen gegangen waren, blieb mir nur noch die Gruppe. Und die ist dann auch geblieben!“

Selbsthilfe ist Lebensbegleitung und Unterstützung auf Augenhöhe. Sie hat keinen von außen definierten Auftrag, sondern stellt eigene Erfahrungen zur Verfügung. In der Praxis der meist wöchentlichen Gruppentreffen ist sie so etwas wie eine „Erzählgemeinschaft“ und stellt dem anderen Hilfesuchenden gescheiterte und gelungene Modelle vor, wie Veränderung gelingen kann, wie aus einem „tiefen Loch“ wieder gelingendes Leben werden kann.

Wer den wichtigen Schritt einer solchen Öffnung in der Selbsthilfegruppe getan hat, dem ist es eher möglich, sich selbst und seine Lebens- und Krankheitssituation anzunehmen, einschließlich aller vorherigen gescheiterten Versuche, „die Sache in den Griff zu bekommen“. Scham- und Schuldgefühle werden ausgesprochen und Wunden können heilen.

Das Ziel einer „Neuorientierung der Persönlichkeit“ und damit einer echten Veränderung ist – nicht zuletzt auch durch eine abstinente Lebensweise – in greifbare Nähe gerückt.

Das ist Selbsthilfe und hat im Kreuzbund Priorität. Zunächst muss der/die Suchtkranke oder der/die Angehörige die Erfahrung machen, dass die Abhängigkeit überwunden werden kann und dass es gelingt, den Alltag wieder in den Griff zu bekommen. Erst dann kann der andere ins Blickfeld rücken. Erst dann kann aus Selbsthilfe Engagement für andere werden. Die Umkehrung dieser Reihenfolge – das zeigen viele bittere Erfahrungen – endet nicht selten im Chaos. Wer selbst den Teufelskreis der Sucht noch nicht durchbrochen hat, seine eigene Situation nicht verarbeitet hat, der ist kaum in der Lage, anderen zu helfen und Impulsgeber(in) für Veränderungen zu sein.

Der Kreuzbund bezeichnet sich im Verbandsuntertitel als „Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft“. Dies drückt aus, dass beide Aspekte enthalten sind, Selbsthilfe und Fremdhilfe, dass aber genau diese Reihenfolge gilt: Zuerst die Hilfe für sich selbst, dann die Hilfe und das Engagement für andere. Eines der überzeugendsten Motive für ehrenamtliches Engagement im Kreuzbund entstammt der Haltung: „Ich habe selbst so viel von anderen in der Gruppe und im Verband profitiert und von ihnen gelernt. Aus Dankbarkeit möchte ich einen Teil der

selbst erfahrenen Hilfe zurückgeben und mich engagieren.“ Dies geschieht in unterschiedlichsten Formen, z. B. als Gruppenleiter(in), als Mitarbeitende im Stadt- oder Diözesanverband, als Multiplikator(in) für Öffentlichkeitsarbeit, als Leiter(in) eines Arbeitsbereichs auf Diözesan- oder Bundesebene oder auch ganz ohne Funktion, indem jemand mit Rat und Tat anderen zur Seite steht.

Durch die Erdung als selbst betroffene Person erhält ein solches Engagement eine besondere Qualität. Es ist getragen von der Erfahrung, dass Hilfe möglich ist. Und tatsächlich – wie es in der Kernaussage zu Beginn hieß: Da wird Zusammenhalt gesichert, indem Menschen Verantwortung für ein gutes Miteinander übernehmen und anderen auf Augenhöhe begegnen.

Herausforderungen

Die Ermöglichung von Selbsthilfe in den Formen und orientiert an den Anforderungen derer, die durch Selbsthilfe neu Fuß fassen können, ist eine Aufgabe des Caritasverbandes, ebenso wie die Ermöglichung klassischen ehrenamtlichen Engagements.

In der Suchthilfe der Caritas gibt es eine lange Tradition der guten Zusammenarbeit zwischen beruflicher Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe. Die neu umgesetzte Einbeziehung der Sucht-Selbsthilfe in die Online-Beratungsplattform der Ca-

ritas seit Anfang 2020 ist Ausdruck dieses Selbstverständnisses. Die Vernetzung von Beratung und Selbsthilfe im digitalen Raum führt das weiter, was seit langer Zeit und vielerorts analog bereits selbstverständlich ist, nämlich die gegenseitige Vermittlung von Klient(inn)en einer Beratungsstelle in eine Selbsthilfegruppe des Kreuzbundes und umgekehrt von Suchtbetroffenen einer Selbsthilfegruppe zu einer Suchtberatungsstelle der Caritas.

Ein solches Projekt gegenseitiger Unterstützung und Vermittlung kann nur entstehen und Bestand haben, wenn diesem eine vertrauensvolle Zusammenarbeit, gegenseitige Wertschätzung und der Respekt vor den Aufgaben und Leistungen des/der jeweils anderen zugrunde liegt.

Die Suchthilfe der Caritas und die Selbsthilfe des Kreuzbundes praktizieren dies erfolgreich seit Jahren, sie übernehmen auf Augenhöhe Verantwortung für ein gutes Miteinander – zum Wohle und im Dienste der Suchtkranken und Angehörigen, die ihre Hilfen in Anspruch nehmen.

Heinz-Josef Janßen, Bundesgeschäftsführer des Kreuzbundes

Dr. Daniela Ruf, Referentin im Referat Teilhabe und Gesundheit des Deutschen Caritasverbandes (DCV)

Aus: Neue Caritas, Nr. 8 vom 4. Mai 2020, S. 31/32

B U C H T I P P



Catherine Gray
Vom unerwarteten Vergnügen, nüchtern zu sein

Catherine Gray trinkt zunächst hin und wieder, dann immer mehr, bis der Alkohol fester Bestandteil ihres Lebens ist. Doch sie schafft die Kehrtwende und ist völlig überwältigt von den Möglichkeiten, die sich ihr dadurch eröffnen. Sie spricht mit Wissenschaftlern und Psychologen darüber, warum wir trinken, was wir uns damit antun, und wie der Ausstieg gelingen kann. Herzerreißend und geistreich erzählt sie, wie sich der erste Tag danach anfühlt und warum ein nüchternes Leben viel berauschender sein kann, als sie es sich jemals vorgestellt hat. Sie erzählt, wie sie sich selbst, ihre Gefühle, andere Menschen und die Umwelt wiederentdeckt.

Das Buch stellt die neu entdeckte Freude am Nüchternsein in den Vordergrund – und den Weg dorthin. Die Autorin gibt Tipps, wie sie die ersten 30 Tage überstanden hat, z.B. sich Rituale schaffen, lange Bäder nehmen, einen alkoholfreien Zufluchtsort schaffen und vor allem Gleichgesinnte suchen. Catherine Gray ist eine preisgekrönte Autorin und Redakteurin, die fast ein Jahrzehnt für Magazine wie Cosmopolitan und GLAMOUR gearbeitet hat. Seit 2011 ist sie freiberuflich tätig und schreibt für unterschiedliche Zeitungen und Magazine wie Marie Claire und The Guardian. Ihre thematischen Schwerpunkte sind Psychologie und Reisen.

405 Seiten, 16,99 €, ISBN 978-3-86882-958-7, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München 2019

Wir begrüßen die neuen Gruppenleitungen

Sie sind zur Leiterin oder zum Leiter einer Kreuzbund-Gruppe gewählt worden. Dazu gratulieren wir Ihnen. Wir danken Ihnen für Ihre Bereitschaft, sich in Ihrer Freizeit für Ihre Gruppe und den Kreuzbund einzusetzen.

Alles Gute, viel Freude und Erfolg wünscht Ihnen der Bundesverband.

Übrigens: Im WEGGEFÄHRTE finden Sie auch immer viel Gesprächsstoff für Ihre Gruppenstunden.

Die neuen Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter:

Aachen

Helmut Gribs	Willich
Claudia Klein	Niederkrüchten

Essen

Peter Clemens	Hattingen 6 - Seniorengruppe
Petra Hübner	Hattingen-Frauengruppe
Kurt Jürgen Rentsch	Duisburg-Ruhrorter Pegel

Fulda

Ursula Novotny	Fulda 1
----------------	---------

Hildesheim

Martin Grote	Hildesheim 9
--------------	--------------

Köln

Klaus Kühlen	Düsseldorf - BZ 17
--------------	--------------------

Limburg

Wolfgang Bremke	Wiesbaden 8
-----------------	-------------

München und Freising

Bernhard Oberhuber	Prien 2
Angelika Stöckl	Bad Reichenhall 4-Angehörige

Regensburg

Silvia Sporer	Schwandorf 2
---------------	--------------

Rottenburg-Stuttgart

Alois Fulterer	Wangen 1
Walter Möck	Ulm-Wiblingen

LV Oldenburg

Suchtkranke kämpfen mit der Isolation

Die Corona-Krise und der verringerte menschliche Kontakt machen Suchtkranken aktuell schwer zu schaffen. Das weiß auch Irmgard Rolfes (Foto), seit zehn Jahren Leiterin der Kreuzbund-Gruppe in Garrel. Die wöchentlichen Gruppentreffen müssen derzeit ausfallen. „Den Betroffenen fehlt ein ganz wichtiger Anker, den sie sonst Woche für Woche in Anspruch nehmen“, weiß sie. Schließlich helfe der regelmäßige Gruppenbesuch zurück in ein strukturiertes Leben zu finden – ohne



Alkohol. Die Situation mache sie betroffen und traurig. „Im Moment sind uns Gruppenleitern die Hände gebunden, wir können den Suchtkranken und Angehörigen nur übers Telefon zur Seite stehen.“

Dabei wären persönliche Gespräche gerade in diesen Wochen und Monaten besonders wichtig. Denn Alkoholismus gilt als Krankheit der Einsamkeit. Schmerz wird weggetrunken, das soziale Umfeld verschwindet immer mehr. Und wenn Isolation aufgrund einer Pandemie zusätzlich verordnet wird? Wenn plötzlich Kurzarbeit angeordnet wird? Wenn einem die Betreuung der Kinder über den Kopf wächst? Wenn der Haussegen schiefhängt und Streit den Tagesablauf bestimmt? Wenn die Stille durch die Einsamkeit zum Schmerz wird?

„Gerade in schwierigen Zeiten sind Suchtkranke gefährdet, sich mit Alkohol oder sonstigen Drogen zu betäuben. Die Situation ist schon an sich beängstigend“, sagt sie. Die Menschen hätten Angst um ihre Gesundheit, Angst um ihre Arbeitsstellen – wenn jemand dann noch versuche, schwierige Situationen mit Alkohol zu bewältigen, werde es problematisch. „Schützende Faktoren wie soziale Kontakte, z.B. bei der Arbeit, fallen häufig weg.“

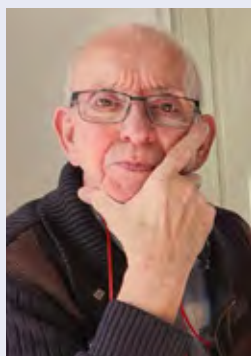
Die Corona-Krise beeinträchtigt auch Suchtberatungsstellen und andere Hilfeangebote. Telefonate und Videochats können das persönliche Gespräch mit den Betroffenen nicht ersetzen. Betroffene und Angehörige rufen Irmgard Rolfes an, entweder weil sie kurz vor einem Rückfall stehen oder schon einen hinter sich haben, völlig am Boden sind und keinen Ausweg mehr sehen. Oftmals bringt sie die Suchtkranken als erste Maßnahme nach Friesoythe in den qualifizierten Entzug, doch auch das ist in diesen Tagen nicht möglich.

Sorgen macht sich Irmgard Rolfes auch um die Menschen, die gerade eine Entwöhnungstherapie hinter sich haben. Wer dann nach Hause komme, brauche direkt im Anschluss regelmäßige Gruppentreffen, um zurück in den Alltag zu finden.

Sie selber versucht über Telefongespräche, Whats-App-Gruppen, Briefe und Postkarten Kontakt zu ihren Gruppenmitgliedern zu halten. „Ich lasse niemanden im Stich. Ein handschriftlich verfasster Text kann in diesen Zeiten viel Kraft verleihen“, ist sich die trockene Alkoholikerin sicher. Miteinander zu reden sei jetzt das A und O, darum appelliert sie an alle Betroffenen: „Greift zum Telefon, wenn ihr eine Krise spürt, reden befreit. Wir müssen jetzt noch enger zusammenhalten.“

Sie geht davon aus, dass auf die Gruppenleitungen demnächst viel Arbeit zukommt. „Es gibt zurzeit viele Entgleisungen. Wir müssen versuchen, die Menschen wieder auf den richtigen Weg zu bringen.“

Aus: Münsterländische Tageszeitung vom 9./10. April 2020



Nachruf

In tiefer Trauer
nehmen wir Abschied von
unserem Weggefährten

Uwe Stuwe

* 29. Mai 1946 † 20. April 2020

Wir trauern um unseren Vorstandsvorsitzenden Uwe Stuwe, der nach einer schweren Operation nicht wieder aufgewacht ist.

Uwe hat die Sucht-Selbsthilfe und vor allem den Kreuzbund in Bremen absolut geprägt. Über eine Dekade hat er als Vorsitzender den Ortsverband geleitet und in sämtlichen Arbeitsgruppen und Gremien vertreten. Wir haben ein Bremer Original, ein Urgestein der Selbsthilfe und unglaublich liebenswerten Menschen verloren. Er war ein Macher, ein Charakter, ein Freund.

Unser aller Mitgefühl gilt seiner Familie.

David Langhammer für den Kreuzbund Bremen



In Erinnerung an unsere verstorbenen Weggefährten

Paul Columbeck
Trier 6
30. Sept. 2019

Dieter Montag
Morbach
17. Okt. 2019

Lothar Markowitz
Bad Kreuznach 1
Nov. 2019

Alfred Selzner
Wittlich 1
9. Jan. 2020

Siegfried Kiendl
Bitburg 5
6. Febr. 2020

Wilfried Wolf
Münster – St. Petronilla
23. Febr. 2020

Friedrich Ulrich
Ettlingen I
11. März 2020

Peter Voss
DV Berlin – Einzelmitglied
15. März 2020

Klaus Höft
DV Berlin - Einzelmitglied
25. März 2020

Heinrich Tautz
Lingen – St. Josef
26. März 2020

Wilhelm Maecker
DV Berlin – Kaulbachstraße
29. März 2020

Günter Kroggel
Essen-Frohnhausen 4
30. März 2020

Ludwig Apken
Freren – St. Vitus
7. April 2020

Walter Köhler
Schweinfurt 1
7. April 2020

Ernst Dittmann
Hattingen 5
12. April 2020

Uwe Stuwe
Bremen
20. April 2020

Rainer Bauer
Heilbronn 2
30. April 2020

Joachim Götz
Heidelberg
1. Mai 2020

Margit Schanz
Gruppe Neu-Ulm 2
12. Mai 2020

Heinrich Hasenkamp
Vechta – St. Johannes
18. Mai 2020

Olaf Heinrich
Erfurt
21. Mai 2020

Rita Eichenauer
Gruppe Heilbronn 5
2. Juni 2020

Es bleiben Glaube, Liebe, Hoffnung

Ein Gläschen gegen den Corona-Frust?

Die Deutschen kaufen in der Corona-Krise mehr alkoholische Getränke im Einzelhandel. Von Ende Februar bis Ende März 2020 gingen gut ein Drittel mehr Weinflaschen über die Ladentheken als im gleichen Zeitraum 2019, hat das Nürnberger Marktforschungsinstitut GfK herausgefunden. Auch bei klaren Spirituosen wie Gin oder Korn beträgt die Steigerung über 31 Prozent. Allerdings ist dabei zu beachten: Den Zuwächsen im Einzelhandel stehen Umsatzverluste in der Gastronomie gegenüber. Wer nicht im Restaurant oder in der Bar trinken kann, tut es also womöglich zu Hause.

Auch in Russland ist nach Angaben unterschiedlicher Umfrageinstitute der Verkauf von Wodka zeitweise um ein Vielfaches nach oben geschossen. Es gab immer

wieder Versuche, das Alkoholproblem in den Griff zu bekommen. Ex-Sowjetpräsident Michael Gorbatschow scheiterte einst mit einer Kampagne, viele Russen nehmen ihm die Verbote bis heute übel.

In Südafrika geht ein landesweites Alkohol- und Tabakverbot einher mit einer strengen fünföchigen Ausgangssperre. Es kommt immer wieder zu Plünderungen, und auch der Schwarzmarkt blüht. Die Polizei wertet den Verkaufsbann dennoch als Erfolg und will auch nach der Pandemie an den Verkaufsbeschränkungen festhalten.

Der Schwarzmarkt blüht auch in Indien, wo Alkoholgeschäfte und Bars in weiten Teilen des Landes geschlossen bleiben. Eine zentrale Hilfe-Hotline im Bundesstaat Kerala registrierte viele Anrufe

von verzweifelten Menschen, die fragten, wie sie an Alkohol kommen. Weil Alkoholverkäufe für viele Bundesstaaten eine wichtige Einnahmequelle sind, wollen etliche Bundesstaaten die Beschränkungen wieder aufheben.

In Frankreich setzt man nicht auf ein Alkoholverbot. Die Alkoholverkäufe in Supermärkten gingen in den ersten zwölf Tagen nach Einführung der Ausgangssperre um 16 Prozent zurück, das zeigte eine Anfang April veröffentlichte Studie des Marktforschungsinstituts Nielsen. Die Verkaufszahlen beim Champagner sanken sogar um über 50 Prozent.

Auch im Nachbarland Spanien gibt es keine Maßnahmen der Regierung, um den Alkoholkonsum einzudämmen. Nach einer Studie der Fachzeitschrift „Infortail“ von Anfang April kletterten die Verkaufszahlen beim Bier innerhalb von nur einer Woche um fast 80 Prozent, bei Wein um gut 60 Prozent.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) warnt davor, Alkohol eine Schutzwirkung gegen das Virus zuzuschreiben. Es sei falsch zu glauben, dass der Konsum von hochprozentigem Alkohol das Virus abtöten kann. Ganz im Gegenteil schwäche Alkohol das Immunsystem und mache damit anfälliger für COVID-19.

Aus: www.n-tv.de/panorama
vom 19. April 2020



Fehl- und Mangelernährung sind unterschätzte Risikofaktoren

Neben Personen, deren Immunsystem durch Alter und Vorerkrankungen bereits geschwächt ist, sind fehl- und mangelernährte Menschen bei einer COVID-19-Erkrankung besonders gefährdet. „Ein guter Ernährungszustand der Patienten reduziert

deutlich die Wahrscheinlichkeit, einen schweren Verlauf der Erkrankung durchzumachen, bleibende Folgeschäden zu entwickeln oder gar zu versterben“, betont Prof. Dr. Stephan C. Bischoff von der Universität Hohenheim.

Doch gerade der Aufenthalt auf einer Intensivstation, der durch die schwere Atemwegserkrankung notwendig werden kann, führe bei COVID-19-Patienten häufiger dazu, dass sich Fehl- und Mangelernährung aufgrund der Entzündungsprozesse entwickelten oder weiter

verschärften. Zwar befall das Virus hauptsächlich die Atemwege, die Krankheit könne aber auch mit Übelkeit, Erbrechen und Durchfall einhergehen, wodurch die Nahrungsaufnahme und –verwertung zusätzlich beeinträchtigt werde.

In der Folge baut der Körper verstärkt Skelettmuskulatur ab, was wiederum zu einer Abnahme der Lebensqualität, zusätzlichen Krankheiten oder sogar einer Behinderung führen kann – und das

auch noch lange nach der Behandlung auf der Intensivstation.

Prof. Bischoff mahnt, nicht nur an ältere Patienten zu denken: „Fehl- und Mangelernährung sowie Übergewicht sind in unserer Gesellschaft auch bei Kindern ein durchaus präsent Phänomen. Mit diesen Vorbelastungen steigt das Risiko für eine virale Lungenentzündung und einen lebensbedrohlichen Infektionsverlauf.“

Der Ernährungsmediziner fordert deshalb, dass die Prävention, Diagnose und Behandlung von Unter- und Fehlerernährung routinemäßig fester Bestandteil bei der Behandlung jedes COVID-19-Patienten sein sollte.

Wichtig sei außerdem, dass gefährdete Personen gerade im Vorfeld einer möglichen COVID-19-Erkrankung verstärkt auf ihren Ernährungszustand achten. Dabei sollten sie sich von erfahrenen Ernährungsberatern oder –medizinerinnen unterstützen lassen. Diese können auch beurteilen, inwieweit eine Ergänzung der tägli-

chen Ernährung mit Vitaminen und Mineralstoffen notwendig ist, um eine optimale Infektionsabwehr zu erreichen.

Die These, dass eine Überdosis von Vitaminen einen besonderen Schutz darstellen, kann Prof. Bischoff nicht unterschreiben. Es sei wichtig, Mikronährstoffdefizite zu verhindern und zu behandeln. Es gibt jedoch keinen Beweis dafür, dass bei gut ernährten, gesunden Menschen die routinemäßige Verwendung von Mikronährstoffen in hohen Dosen eine Infektion mit COVID-19 verhindern oder den Krankheitsverlauf verbessern kann.

Ähnlich wichtig wie die Ernährung ist auch die regelmäßige körperliche Betätigung von Patienten, um eine Verschlechterung chronischer Erkrankungen, Gewichtszunahme, den Abbau von Skelettmuskulatur sowie ein geschwächtes Immunsystem zu vermeiden. Regelmäßiges Training zu Hause mit einfachen und leicht umsetzbaren Übungen ist gut geeignet, um das Fitnessniveau aufrechtzuerhalten, z.B. durch Kräftigungsübungen, Balancetraining und Dehnübungen.

Aus: Pressemitteilung der Universität Hohenheim vom 28. April 2020



Feste Partnerschaft stabilisiert

Personen, die in einer festen Partnerschaft leben oder mit Kindern, ging es in den zurückliegenden Wochen der Corona-Krise mit den strikten Einschränkungen des öffentlichen Lebens besser. Das hat eine Studie der Hochschule Osnabrück ergeben. Nicht die Wohnsituation – z.B. in einer Wohngemeinschaft – sondern der Beziehungsstatus machte einen nachweisbaren Unterschied in der Zufriedenheit. Das gilt übrigens auch für Menschen, die in Fernbeziehungen leben, erläutert Wirtschaftspsychologin Prof. Dr. Petia Genkova. Auch Personen mit Kindern gaben eher an, zufrieden zu sein als die ohne Kinder.

Für die Querschnittsstudie wurden deutschlandweit 310 Personen zwischen

dem 23. März und dem 15. April befragt, als bundesweit strikte Ausgangsbeschränkungen galten. Ziel der Untersuchung war es auch herauszufinden, wie sich der Umgang mit der Corona-Krise auf die Solidarität untereinander auswirkt, als auch auf Vorurteile gegenüber Gruppen, denen man selbst nicht angehört.

Das Forschungsteam hat die Hypothese aufgestellt, dass die unterschiedliche Wahrnehmung eines Konflikts sowie Angst und Unsicherheit die soziale Distanz zu anderen gesellschaftlichen Gruppen und auch Vorurteile verstärken, berichtet Genkova. Diese Annahme habe sich bestätigt.

Schon in den großen europäischen Krisen der vergangenen Jahre, der Fi-

nanzkrise und der Flüchtlingskrise, sei der Anstieg von Vorurteilen und Diskriminierung thematisiert worden. Jetzt zeigen sich schon nach wenigen Wochen Analogien. Genkova verbindet die Studie mit der Aussage, „dass die öffentliche Betonung von Gruppenkonflikten in der Krise Vorurteile und soziale Distanz potenziell steigern und damit die Demokratie und ihre Werte gefährden können.“ Um als demokratische Gesellschaft gestärkt aus der Krise hervorzugehen, sei demonstrierter Zusammenhalt wichtig.

Aus: Pressemitteilung der Universität Osnabrück vom 18. Mai 2020

Auswirkungen der Corona-Krise auf die psychische Gesundheit

Manche Menschen erkranken schwer durch das Corona-Virus, die Zahl der Todesfälle steigt. Personen in helfenden Berufen, aber auch Mitarbeitende in Supermärkten und anderswo arbeiten bis zur Belastungsgrenze. Viele Unternehmen und Selbständige machen sich Sorgen um ihre Existenz. Alle Menschen müssen lernen, mit den Herausforderungen dieser Zeit, wie den Ausgangsbeschränkungen, zu leben. Eine Blitzumfrage unter mehr als 1.200 Personen, die der Wirtschaftspsychologe Prof. Dr. Nico Rose von der International School of Management (ISM) in Dortmund durchgeführt hat, bestätigt dieses Bild. Sie legt aber auch nahe, dass viele Menschen im Angesicht der Herausforderungen eine Art psychisches Wachstum erfahren.

Die Ergebnisse der Studie sind allerdings nicht repräsentativ, sondern bilden den tendenziell gut ausgebildeten und monetär stabilen Teil der deutschen Bevölkerung ab. Da die Umfrage über Netzwerke wie Twitter, Xing, LinkedIn & Co. erfolgt ist, hat sie nur einen Ausschnitt der Bevölkerung erreicht. Menschen mit unterdurchschnittlichen finanziellen Mitteln hatten unter Umständen nicht im gleichen Maß die technischen Möglichkeiten oder die Energie, die Fragen zu beantworten.

Wohlbefinden ist mehrdimensional

„Aktuell machen sich die Menschen deutlich mehr Sorgen als vor der Krise, sie sind weniger fröhlich und gelassen“, erklärt Rose. „Das ist allerdings nur ein Blickwinkel auf die Wirklichkeit. Die Menschen bemerken, dass sie mit großen Problemen fertig werden, investieren mehr Energie in enge Beziehungen und gewinnen mehr Klarheit zur Frage, was wirklich wichtig ist im Leben“. Die Ergebnisse der Umfrage deuten außerdem darauf hin, dass Menschen mehr Mitgefühl entwickeln und hilfsbereiter werden – ein Eindruck, der sich auch durch die enorme Welle an Soli-



Prof. Dr. Nico Rose

darität in der Bevölkerung und der Wirtschaft bestätigen lässt.

„Manche Menschen mögen es als zynisch empfinden, im Angesicht von so viel Leid auch über positive Konsequenzen nachzudenken“, fügt der Wirtschaftspsychologe hinzu. „Andererseits ist das eine der großartigen Seiten der menschlichen Existenz: Wir können in und an Krisen wachsen. Unter den richtigen Umständen bringen sie das Beste in uns hervor – und auch das Beste zwischen den Menschen und in der Gesellschaft an sich“. Etwa 70 Prozent der Personen in der Studie beobachten bei sich mindestens einige Anzeichen von Wachstum, lediglich bei 30 Prozent ist das nicht der Fall.

Dankbarkeit als Schlüssel

Frauen berichten von deutlich mehr psychischem Wachstum, obwohl sie aktuell auch mehr negative Emotionen empfinden. Allerdings geben sie zu Protokoll, dass sie seit dem Beginn der Krise deutlich mehr Dankbarkeit spüren. Für Männer trifft das auch zu, aber nicht im gleichen Maße. „Wir wissen schon länger, dass Dankbarkeit ein wichtiger Schlüssel zur Überwindung von Krisen ist“, erläutert Nico Rose. „Manche Menschen schaffen es, immer wieder ganz bewusst den Blick auf das zu richten, was gut ist: die stärken-den Beziehungen im Leben, die Unterstüt-

zung, die man erhält, die kleinen und großen Herausforderungen, die man trotz allem kontinuierlich meistert.“ Ein solcher Blickwinkel lässt sich übrigens kultivieren. Entsprechende Konzepte sind Teil der Psychotherapie, z.B. zur Behandlung von Depressionen.

Das Erleben von psychischem Wachstum in der Corona-Krise hängt auch mit weiteren Faktoren zusammen, u.a. einigen demographischen Aspekten: Menschen mit einem tendenziell höheren Einkommen und einer längeren Bildungshistorie berichten im Mittel von etwas mehr Anzeichen des Wachstums. Statistisch betrachtet steht der Einfluss dieser Faktoren jedoch deutlich hinter dem Kultivieren von Dankbarkeit zurück.

Die meisten Menschen stellen sich psychologisches Wohlbefinden als einfaches Kontinuum vor, sprich: Manchmal geht es uns richtig gut, manchmal schlecht, an vielen Tagen normal gut. Die Daten der vorliegenden Studie und auch früherer Arbeiten deuten allerdings darauf hin, dass tatsächliches Erleben vielschichtiger ist. „Man kann sich die Anwesenheit von psychischem Unwohlsein und psychischem Wohlbefinden besser als verwandte, aber unabhängige Dimensionen vorstellen – wie in einem Koordinatensystem. Menschen können folglich psychologische Einschränkungen erfahren (Stress, negative Gefühle usw.) und gleichzeitig positive Entwicklungen verspüren, wie mehr Dankbarkeit oder ein Mehr an Klarheit“, so der Psychologe. Diesem Wachstum in und nach Krisenzeiten werde außerhalb der Forschung meist zu wenig Beachtung geschenkt.

Aus: Pressemitteilung der International School of Management (ISM) vom 3. April 2020 (Die ISM ist eine staatlich anerkannte, private Hochschule in gemeinnütziger Trägerschaft und bildet den Führungsnachwuchs für international orientierte Wirtschaftsunternehmen aus.)

Rekordreichweiten durch Corona

Jeder fünfte Wahlberechtigte in Deutschland ist der Meinung, dass sowohl die Politik als auch die Medien gezielt die Öffentlichkeit während der Corona-Krise täuschen. Das hat eine Umfrage des NDR-Medienmagazins „Zapp“ ergeben. Dabei gaben fast 20 Prozent der Befragten an, dass „Politik und Medien die Gefährlichkeit des Corona-Virus ganz bewusst übertreiben“.

Auffällig ist, dass die Täuschungsthese besonders von AfD-Wähler*innen (54 Prozent) und Nutzern von Social-Media-Plattformen (31 Prozent) vertreten wird. Insgesamt halten von den Befragten dagegen 68 Prozent die öffentlich-rechtlichen Medien in der Berichterstattung über das Corona-Virus für glaubwürdig.

Über alle Gattungen hinweg ist eine geradezu explodierende Nachfrage nach gutem Journalismus zu spüren. Die Medi-

ennutzung geht im TV, im Print- und im Online-Bereich gleichermaßen durch die Decke. So sind z.B. die digitalen Zugriffe auf die Frankfurter Allgemeine Zeitung und die Süddeutsche Zeitung im März um fast 80 Prozent gestiegen.

Auch Verlagsmedien melden in der Corona-Krise Reichweiten in Rekordnähe. Frauenmagazine verzeichnen ein Plus von 39 Prozent, hat eine Blitzanalyse der Arbeitsgemeinschaft Media-Analyse (Agma) im März ergeben. Weil gutes Essen die Isolation erträglicher macht, steigerte sich der Absatz von Food-Magazinen um 30 Prozent. Am besten verkauften sich im März aber Wohn- und Gartenzeitschriften – die Analysten ermittelten hier ein Plus von 41 Prozent.

Deutliche Steigerungen gibt es seit Beginn der Krise auch in der TV-Nutzung, und zwar auch in der jüngeren Zielgrup-

pe. Die Sehdauer im Gesamtpublikum hat das Rekordniveau von täglich 244 Minuten erreicht, das sind 18 Minuten mehr als im Vorjahresmonat. Normalerweise schalten neun bis zehn Millionen Menschen die ARD-Tagesschau um 20 Uhr ein, in Pandemie-Zeiten sind es in der Spitze über 18 Millionen gewesen. Zuwächse gibt es auch bei den ZDF-Sendungen „heute“ und „heute journal“ sowie bei den Nachrichtensendern N-tv, Welt und Tagesschau 24. Vor allem die 14- bis 29-Jährigen entwickeln in der Krise einen Hang zu seriösen Nachrichten, so die AGF-Videoforschung in ihrer Analyse „TV-Nutzung in der Corona-Krise“. An Stelle von beliebiger Informationssuche im Internet würde jetzt vermehrt Wert auf Qualitätsjournalismus und saubere Recherche gelegt.

Aus: www.fr.de/panorama vom 27. Mai 2020 und www.ndr.de/fernsehen/sendungen vom 6. Mai 2020

Skeptischer Blick in die Zukunft

Die Corona-Krise lässt eine Mehrheit der Menschen in Deutschland mit Skepsis und Pessimismus in die Zukunft schauen. Laut einer Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Allensbach blicken aktuell nur 22 Prozent der Bevölkerung mit Hoffnung auf das kommende Jahr. 44 Prozent der Befragten sehen den kommenden zwölf Monaten dagegen mit Befürchtungen entgegen, 27 Prozent sind skeptisch.

Die Angst, sich persönlich mit dem Corona-Virus zu infizieren, ist zwar gesunken – die Sorge um die wirtschaftlichen Konsequenzen der Krise treibt aber auch diejenigen um, die selbst keine Einkommenseinbußen erlitten haben. Waren es im April noch 44 Prozent, die befürchteten, sich mit dem Erreger der Lungenkrankheit COVID-19 zu infizieren, sind es im Mai nur noch 31 Prozent.

Dass sich die Konjunktur in den kommenden Monaten erholen wird, erwarten nur 30 Prozent der Bevölkerung. 46 Prozent der mehr als 1.000 Befragten gaben an, sie rechneten außerdem mit einer Verschlechterung ihrer eigenen wirtschaftlichen Lage durch die Pandemie.

Gleichzeitig sind zwei Drittel der Deutschen davon überzeugt, dass unsere Gesellschaft nach der Bewältigung der Corona-Pandemie eine andere sein wird. Das hat eine repräsentative Umfrage der Gesellschaft für Innovative Marktforschung (GIM) Anfang April ergeben. Knapp drei Viertel der über 1.000 Befragten erklärten, das eigene Leben trotz Corona „im Griff“ zu haben. Nur 25 Prozent fühlen sich durch Corona „völlig aus der Bahn geworfen“.

87 Prozent der Befragten sehen Deutschland in einer sehr großen Krise, nur 19 Prozent schätzen das jedoch für sich selbst so ein. 79 Prozent verzichten gern auf persönliche Freiheiten und Rechte, wenn es dabei hilft, die Krise zu bewältigen.

83 Prozent stimmten der Aussage zu, dass sie versuchen, das Beste aus der ungewohnten Situation zu machen und sich „an den kleinen Dingen des Lebens erfreuen“. Auch sagen immer noch 55 Prozent, dass sie ihr Leben genießen. 45 Prozent sind mit dem eigenen Leben „rundum zufrieden“, bei den über 65-Jährigen steigt dieser Wert sogar auf 55 Prozent.

Aus: www.fr.de/panorama/ vom 27. Mai 2020 und www.marktforschung.de/aktuelles/ vom 15. April 2020

Erschwerte Bedingungen für Suchteinrichtungen

Die Corona-Pandemie hat erhebliche Auswirkungen auf die Suchthilfe. Ambulante und stationäre Einrichtungen müssten unter erschwerten Bedingungen weiterarbeiten, berichtet Denis Schinner, Vorstand und Geschäftsführer beim Arbeitskreis für Jugendhilfe und der Netzwerk Suchthilfe gGmbH in Hamm. „Sucht und Armut können ja nicht einfach wie das öffentliche Leben heruntergefahren werden“, benennt der Sozialarbeiter und Suchtherapeut das Dilemma.

Die Patienten der Suchteinrichtungen gehörten in der Regel zur Hochrisikogruppe für Infektionen mit dem Coronavirus. Die Fachkräfte müssten professionell mit ihnen umgehen, zugleich treibe sie aber auch die Sorge vor einer eigenen Infektion um. Das sei sehr belastend. Zudem mangle es an Schutzausrüstung.

Das aktuelle Behandlungsangebot in den Einrichtungen ist eingeschränkt. Gruppentherapeutische Angebote sind kaum noch möglich. Auch Praktika und andere Außeneinsätze für Patienten von stationären Einrichtungen können nicht mehr durchgeführt werden. Gemeinsame Freizeitaktivitäten werden ebenfalls weitestgehend abgesagt. Es dürfen keine Besuche mehr empfangen werden, Heim- und Tagesfahrten sind untersagt. Das ist für Klienten wie auch für die Mitarbeitenden eine sehr schwierige Situation.

So auf sich zurückgeworfen erleben die Mitarbeitenden zunehmende emotionale Krisen, denen mit hohem personellem Einsatz begegnet werden muss. „Soziale Arbeit und insbesondere Suchtarbeit ist Beziehungsarbeit! Und das zu einer Zeit, in der soziale Distanz gewahrt bleiben soll“, erläutert Schinner. Die psychi-

sche Stabilität und letztendlich die Abstinenz könnten so nicht gefördert werden.

Auch die finanziellen Auswirkungen der Krise sind zu spüren. Gerade in der Suchthilfe wurde jahrzehntelang an der Substanz gespart, was zu einem erheblichen Investitionsstau geführt habe. Es brauche kreative Ideen. So könnten z.B. Leistungszusagen für Patienten immer auf die Regelbehandlungszeit von 22 Wochen (im Rehabereich Entwöhnung von illegalen Suchtmitteln) erteilt werden, Leistungszusagen für sechs oder acht Wochen sollte es aktuell nicht mehr geben, regt Schinner an. Dann könnte die Vergütung im Voraus an die Träger gezahlt werden, und bei vorzeitigem Ende könnte auf die Rückzahlung verzichtet werden, schlägt er vor.

Aus: Newsletter der LWL-Koordinationsstelle Sucht vom 15. April 2020

Steigende Zahl von Drogentoten

Im Jahr 2019 sind 1398 Menschen an den Folgen ihres Drogenkonsums gestorben, das sind 9,6 Prozent mehr als im Vorjahr. Hauptursache sind wie in den vergangenen fünf Jahren Überdosierungen von Opioiden wie Heroin oder Morphin sowie die Kombination mit anderen Substanzen. Auffällig ist die Zunahme der Todesfälle aufgrund langjährigen Drogenmissbrauchs. Der Anteil derjenigen, die aufgrund von Langzeitschädigungen in Kombination mit Intoxikationsfolgen starben, stieg im vergangenen Jahr von 38 auf 172.

„Wir sehen an den Zahlen, dass wir Leben nur dann retten können, wenn die Hilfeangebote vor Ort noch besser und vor allem lückenloser werden. Jeder soll die Möglichkeit auf ein gesünderes Leben



Daniela Ludwig

haben“, erklärt die Drogenbeauftragte der Bundesregierung Daniela Ludwig (CSU). Deshalb sei eine noch flächendeckendere Substitutionsversorgung not-

wendig, auch in der Corona-Krise, fordert Ludwig. „Dafür brauchen wir einen gemeinsamen Kraftakt von Bund, Ländern, Kommunen, Suchthilfe, Krankenkassen und Ärzten und den gesellschaftlichen Konsens, dass Sucht eine schwere Krankheit ist und kein Ausgrenzungsgrund.“

Todesfälle durch Kokain, Amphetamine und synthetische Drogen haben in den vergangenen fünf Jahren von 143 auf 268 zugenommen. Das zeige, wie wichtig Aufklärung und Beratung auch bei Partydrogen und anderen Aufputschmitteln ist.

Aus: Pressemitteilung der Drogenbeauftragten der Bundesregierung vom 24. März 2020

TERMINE

Wegen der Corona-Krise ist abgesagt worden:

4. bis 7. September 2020:

Multiplikatoren-Arbeitstagung „Senioren / 55 plus“, Nürnberg

Unter Vorbehalt finden folgende Veranstaltungen statt:

4. bis 12. September 2020:

Aktivseminar für alle im Kreuzbund: „Auf dem Elisabethpfad von Eisenach nach Marburg“ (ausgebucht)

18. bis 20. September 2020:

Bundesdelegiertenversammlung, Siegburg

25. bis 27. September 2020:

Seminar für Geschäftsführungen und Vorstände der Diözesanverbände und Untergliederungen: „Das 1 x 1 der Geschäftsführung“, Bad Soden - Salzmünster

27. bis 29. September 2020:

Konferenz der Geistlichen Beiräte zur Seelsorge im Kreuzbund, Würzburg

9. bis 11. Oktober 2020:

Multiplikatoren-Arbeitstagung „Familie als System“, Augsburg

23. bis 25. Oktober 2020:

Multiplikatoren-Arbeitstagung „Öffentlichkeitsarbeit“, Essen

23. bis 25. Oktober 2020:

Seminar für alle im Kreuzbund: „Dickes Fell in stürmischen Zeiten!“, Erfurt (ausgebucht)

21. / 22. November 2020:

Bundeskongress, Trier

IMPRESSUM

Herausgeber/Redaktion:

Kreuzbund e.V., Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige
Münsterstraße 25, 59065 Hamm
Tel.: 02381/67272-0
Fax: 02381/67272-33
E-Mail: presse@kreuzbund.de
Internet: www.kreuzbund.de

Verantwortlich für den Inhalt:

Gunhild Ahmann

Redaktionsteam:

Gunhild Ahmann
Marianne Holthaus
Heinz-Josef Janßen
Paul-Michael Leißner
Dr. Michael Tremmel
Ludger Wolff

Druck:

Thiekötter Druck GmbH & Co. KG, Münster

Titelbild:

Adobe Stock © The World Traveller

Rückseite:

Dr. Michael Tremmel

Auflage: 14.000

Bei unverlangt eingesandten Manuskripten und Leserbriefen besteht kein Anspruch auf Abdruck und Rücksendung. Die Redaktion behält sich Kürzungen vor.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Verfassers wieder, die sich keineswegs mit der Auffassung des Verbandes decken muss.

Hinweis:

Redaktionsschluss für die Ausgabe 4 / 2020 ist am 31. August 2020

Ferienunterkünfte gesucht!

In einem bundesweit einzigartigem **Hilfsprojekt** vermittelt der Verein **Auszeit für die Seele e.V.** aus NRW von Vermietern gespendete Leerzeiten in Ferienwohnungen an Krebspatienten.

Krankenkassen steuern diese nach 18 Monaten aus, zusätzlich zur Krebserkrankung geraten die Patienten dann oft in wirtschaftliche Not. Ein normaler Urlaub ist dann nicht mehr finanzierbar. Der Verein übernimmt die Vermittlung und Zahlung der anfallenden Nebenkosten.

Der Verein sucht bundesweit „Gastgeber mit Herz“ zur Unterstützung des Projektes.

Infos unter www.Auszeit-für-die-Seele.info



Auszeit für die Seele

Hinweis:

Wenn Sie uns Artikel schicken, beachten Sie bitte, dass wir nur digitale Fotos in möglichst hoher Auflösung berücksichtigen können. Diese sollten wenn möglich als separate Datei angehängt werden.

Bei Fotos hat der Einsender die Bildrechte und das Einverständnis der abgelichteten Personen sicherzustellen. Soweit nicht anders angegeben, ist der Autor auch für die Fotos verantwortlich.

Die Redaktion

Diese Zeitschrift ist auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.

Ein Jahres-Abonnement des WEGGEFÄHRTE kostet 12,50 Euro einschl. Porto.



Das Glück im Leben hängt von den guten Gedanken ab, die man hat
(Marc Aurel)