



# Nachfolge sichern, Zukunft gestalten

Menschen für ein Engagement in der  
Sucht-Selbsthilfe begeistern

# Vorwort

Die Gruppen und Angebote des Kreuzbundes leben von Menschen, die sich mit Herz, Zeit und Verantwortung einbringen, als Gruppenleitungen, in Vorständen und vielen anderen Funktionen. Doch irgendwann steht überall ein Wechsel an. Damit der Übergang gut gelingt, braucht es Vorbereitung – und Menschen, die bereit sind, Aufgaben zu übernehmen.

Gleichzeitig verändern sich die Anforderungen an ehrenamtliches Engagement: Jüngere Generationen haben andere Erwartungen und Rahmenbedingungen. Darauf sollten wir reagieren, mit Offenheit, Flexibilität und neuen Ideen.

Diese Broschüre soll dabei helfen, einen rechtzeitigen und guten Übergang zu schaffen.



# Was macht Engagement heute attraktiv?

## 1. Praktischer Nutzen, Sinnstiftung und Werteorientierung

- Menschen möchten etwas bewirken, andere unterstützen und Teil einer positiven Veränderung sein.
- Menschen möchten ihre positiven Erfahrungen an andere weitergeben. Der eigene Weg kann dadurch eine neue Sinnhaftigkeit bekommen.
- Persönliche Entwicklung und Erfahrung sind wichtiger als Titel oder Status.

### Tipp

*Teilt Geschichten, die zeigen, wie erfüllend ein Engagement sein kann.*

## 2. Flexibilität und Individualität

- Vereinbarkeit des Engagements mit Beruf, Familie und Freizeit ist zentral.
- Gewünscht ist Flexibilität in Bezug auf Zeit und Aufgabengestaltung.

### Tipp

*Ermöglicht flexible Zeiteinteilung, gestaltet Aufgaben teilbar. Macht sie auch digital oder hybrid möglich, probiert neue Veranstaltungsformate und projektbasierte Arbeit aus.*

### 3. Zusammenarbeit und Mitgestaltung

- Engagierte möchten Entscheidungen mitgestalten, Ideen einbringen und auf Augenhöhe arbeiten.
- Transparenz, Beteiligung und Arbeit im Team sind entscheidend.

#### Tipp

*Führt gemeinsame Workshops durch, lasst Ideen wachsen, bietet Möglichkeiten zur Mitsprache und Teamarbeit. Sorgt für flache Hierarchien und transparente Kommunikation.*

### 4. Soziale Verantwortung, Vielfalt und Nachhaltigkeit

- Engagement muss relevant sein, inklusiv und nachhaltig.
- Gesellschaftliche Verantwortung, Umweltbewusstsein und Offenheit für verschiedene Lebenswelten sind wichtig.

#### Tipp

*Zeigt, dass ihr für Vielfalt und Inklusion steht und soziale sowie ökologische Themen ernst nehmt. Seid offen für unterschiedliche kulturelle und soziale Hintergründe.*

# Was macht Engagement heute attraktiv?

## 5. Gemeinschaft und Vernetzung

- Menschen suchen Verbundenheit, Austausch und Lernmöglichkeiten.
- Sie möchten sich mit anderen vernetzen.

### Tipp

*Bietet Begegnungen, kreative Gemeinschaftserlebnisse und Austauschplattformen. Baut Kooperationen aus.*

## 6. Digitale Tools und innovative Ansätze

- Junge Generationen wollen mit digitalen Anwendungen Abläufe erleichtern, Reichweite erhöhen und neue Zielgruppen ansprechen.
- Es wird über den eigenen Tellerrand geschaut.

### Tipp


*Nutzt digitale Kommunikationskanäle und Veranstaltungsformate, seid in sozialen Medien präsent. Nutzt Online-Angebote/digitale Tools und automatisierte Verwaltungsprozesse. Bietet Themenvielfalt, indem ihr neue/aktuelle Themen ergänzt.*

## 7. Wertschätzung und Anerkennung

- Durch Lob, kleine Gesten oder offizielle Würdigungen werden Engagierte motiviert.
- Sie wünschen sich sichtbare Erfolge.

### Tipp

*Zeigt Dankbarkeit und Anerkennung (z. B. über Ehrungen, Zertifikate). Hebt Leistungen und Erfolge hervor und feiert das gemeinsame Engagement.*

A photograph of a young man with dark hair, smiling broadly while looking at a smartphone held in his right hand. He is wearing a grey t-shirt. The background is slightly blurred, showing what appears to be an office or meeting room with windows.

Viele dieser Wünsche gelten für alle Generationen – sie machen Engagement für alle attraktiver.

Indem wir unsere Selbsthilfe modern und flexibel gestalten, können wir nicht nur neue Funktionstragende gewinnen, sondern auch die Zukunft der Gruppen nachhaltig sichern.

# Wie können wir Wechsel in Funktionen gut gestalten?

## 1. Frühzeitig planen

- Kommt idealerweise 1-2 Jahre vor einem Wechsel darüber ins Gespräch. Hebt dabei die zentrale Bedeutung der nahtlosen Nachbesetzung hervor.

### Tipp

*Erstellt einen gemeinsamen „Fahrplan“ für den Wechsel mit Aufgaben, Zeitrahmen und Etappen.*



## 2. Menschen aktiv gewinnen

- Pflegt engen Kontakt zu Gruppenmitgliedern, um potenzielle Nachfolgerinnen und Nachfolger frühzeitig zu erkennen.
- Sprecht diese persönlich an, macht neugierig und teilt, was euch selbst begeistert.
- Nutzt verschiedene Medien (Verbandszeitschrift, Website und Veranstaltungen), um für Funktionen zu werben.
- Gebt mit „Schnupperangeboten“ wie Infoveranstaltungen, Hospitationen oder Workshops Einblicke in die konkreten Aufgaben.
- Ladet zum Kennenlernen zu Sitzungen ein – ohne Stimmrecht und Verantwortung.
- Bietet zunächst kleinere Aufgaben an, um die Bereitschaft für größere zu fördern.
- Bittet bei Bedarf um Unterstützung (Bundes-/Diözesanverband und Caritas).

### Tipp

*Nutzt das Infoblatt „Sich in der Sucht-Selbsthilfe engagieren - mach mit!“ zur Information und Motivation:*



# Wie können wir Wechsel in Funktionen gut gestalten?

## 3. Sorgen und Bedenken ernst nehmen

Häufige Vorbehalte sind:

- Sorge, aufgrund von beruflichen/familiären Verpflichtungen zu wenig Zeit zu haben
- Mangelndes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- Angst vor Fehlern/Verantwortung/Verbindlichkeit
- Befürchtung, immer an Vorgängerinnen oder Vorgängern gemessen zu werden

→ *Sprecht offen über diese Sorgen und Bedenken.*

### Tipp

Vermittelt z. B. Folgendes:

„Die Aufgaben können geteilt und angepasst werden.“

„Die Aufgaben sind kein Hexenwerk – wir trauen sie dir zu.“

„Niemand muss perfekt sein – aus Fehlern lernt man.“

„Du bist nicht allein – wir unterstützen dich.“

## 4. Aufgaben flexibel und klar gestalten

- Gestaltet Aufgaben so, dass sie mit Beruf, Familie und Freizeit vereinbar sind.
- Kommuniziert klar die Anforderungen und den Zeitaufwand.
- Verteilt Aufgaben nach Fähigkeiten, Interessen und zeitlichen Ressourcen.
- Berücksichtigt individuelle Wünsche und Lebenssituationen.
- Ermutigt dazu, Aufgaben anders fortzuführen als bisher.
- Nutzt digitale Tools, um Abläufe zu vereinfachen.
- Prüft, welche Aufgaben wegfallen oder extern vergeben werden können (z. B. Bereich Verwaltung, finanziert über Fördermittel).
- Übernimmt bestimmte Funktionen im Team, verteilt Arbeit und Verantwortung.
- Regelt die Aufgabenverteilung klar (z. B. durch einen Geschäftsverteilungsplan).
- Nutzt Synergien, kooperiert mit anderen Diözesanverbänden (z. B. bei Veranstaltungen/Vertretungsfunktionen).

### Tipp

*Sichert euch über den Versicherungsrahmenvertrag des Bundesverbandes bei eurem ehrenamtlichen Engagement ab.*

# Wie können wir Wechsel in Funktionen gut gestalten?

## 5. Einarbeitung und Begleitung ermöglichen

- Bietet die Möglichkeit, mit erfahrenen Funktionstragenden „mitzulaufen“ (Mentoring/Patenschaft).
- Holt euch bei Bedarf Unterstützung von anderen Diözesanverbänden, dem Bundesverband oder der Caritas.
- Ermöglicht bei Bedarf spezifische Schulungen.
- Erstellt eine Aufgabenübersicht mit den wichtigsten Pflichten, Regeln, Abläufen, Fristen und Tipps.
- Gebt auch „implizites Wissen“ (Dinge, die nicht aufgeschrieben sind/ Erfahrungen) weiter.
- Übergebt Verantwortung nach und nach, nicht alles auf einmal.
- Sorgt für klare Ansprechpersonen bei Fragen.

### Tipp

*Nutzt Materialien und Schulungen vom Bundesverband und den Diözesanverbänden:*



Informationen für  
Gruppenleitungen



Handreichung  
Gruppenleitungen

## 6. Neue Menschen langfristig binden

- Schafft eine herzliche Willkommens-, Verabschiedungs- und Anerkennungskultur (z. B. durch Feierlichkeiten, Ehrungen und kleinen Gesten).
- Entwickelt Aufgaben gemeinsam weiter und hebt Erfolge hervor.
- Ermutigt dazu, die Aufgaben auf eigene Weise zu gestalten.
- Gebt regelmäßig Feedback.
- Vermittelt, dass niemand allein, sondern Teil eines unterstützenden Netzwerks ist.

### Tipp

*Vermittelt durch Offenheit, Wertschätzung sowie gemeinsame Werte und Ziele ein Gefühl von Zugehörigkeit und Verbundenheit.*

Ein gelungener Wechsel braucht Vorbereitung und Zeit. Er ist eine gemeinsame Aufgabe von ausscheidender Person, nachfolgender Person und der Gruppe/dem Verband, die es Schritt für Schritt abzarbeiten gilt. So bleibt die Gruppe/der Verband stabil und die Zukunft der Selbsthilfe wird nachhaltig gesichert.

# Loslassen und Weitergeben – unterstütze einen guten Übergang!

## Dein Engagement bleibt wertvoll!

Dein Einsatz im Kreuzbund hat Spuren hinterlassen und vielen Menschen geholfen. Wenn es Zeit für dich ist, eine Funktion weiterzugeben, ist eine gute Gestaltung des Übergangs wichtig – für dich und deine Gruppe/den Verband.

## Warum ist ein guter Übergang so wichtig?

- **Für dich:** Du verdienst einen würdigen Abschied und die Gewissheit, dass deine Arbeit in guten Händen ist.
- **Für die Gruppe/den Verband:** Kontinuität und Stabilität sind entscheidend für die Fortführung deiner wichtigen Arbeit.
- **Für die Nachfolge:** Ein guter Start erleichtert den Einstieg und die Weiterarbeit und sichert die Motivation.

## Was ist zu tun, wenn du deine Funktion abgeben möchtest?

1. **Frühzeitig planen:** Sprich deinen Wunsch aufzuhören rechtzeitig an – idealerweise 1-2 Jahre im Voraus.
2. **Kommunizieren:** Thematisiere den Wechsel in Treffen/Sitzungen und verdeutliche die Bedeutung der Nachbesetzung.
3. **Neugierig machen:** Erzähle von den positiven Seiten deiner Aufgabe, was dich begeistert hat und was du dabei gelernt hast.
4. **Unterstützen:** Begleite deine Nachfolge bei Bedarf, gib deine Erfahrungen weiter und stehe für Fragen zur Verfügung.
5. **Loslassen:** Vertraue darauf, dass deine Nachfolge die Aufgabe auf ihre eigene Weise gut gestalten wird.

## Was ist wichtig für dich?

- **Wertschätzung:** Findet gemeinsam einen Rahmen, in dem dein Engagement zum Abschied gewürdigt werden kann.
- **Entlastung:** Plant den Wechsel rechtzeitig, um Stress zu vermeiden und den Übergang in Ruhe zu gestalten.
- **Abschluss:** Nimm dir Zeit, den Abschied bewusst zu gestalten, und nimm bei Bedarf Unterstützung in Anspruch. Nutze die Chance, dich neu zu orientieren – vielleicht möchtest du dich in anderer Form weiter engagieren (z. B. als Patin oder Pate) oder aber ganz neue Wege gehen.

### Denk daran

Loslassen ist Teil eines erfolgreichen Übergangs und die Weitergabe von Verantwortung ein wichtiger Beitrag für die Zukunft der Gruppe/ des Verbandes. Du hast viel Wertvolles gegeben und darfst nun mit gutem Gefühl loslassen. Der Kreuzbund dankt dir für deinen Einsatz!

Hier kannst du dir das Infoblatt „Sich in der Sucht-Selbsthilfe engagieren – mach mit!“ downloaden, um es zur Motivation und Information an mögliche Nachfolgerinnen oder Nachfolger weiterzugeben.





# Was ist zu tun, wenn keine Nachfolge gefunden wird?

Trotz allen Bemühens wird es vielleicht nicht immer gelingen, Funktionen (nahtlos) nachzubesetzen. Die im Folgenden genannten Vorgehensweisen können dabei helfen, die Zeit bis zur Nachbesetzung zu überbrücken:

- Belasst aktuelle Funktionstragende für eine begrenzte Zeit weiterhin im Amt.
- Fokussiert auf die wichtigsten Aufgaben.
- Teilt Aufgaben vorübergehend auf, verlegt sie extern oder lässt sie ruhen.
- Sucht gemeinsam nach Lösungen – nicht einfach abwarten.

## Tipp

*Informiert den Bundesverband rechtzeitig, damit er euch unterstützen kann.*



Fazit

## Gemeinsam die Zukunft der Sucht-Selbsthilfe sichern

Die Gewinnung von Menschen, die im Kreuzbund eine Funktion übernehmen, kann gelingen, wenn Wechsel rechtzeitig geplant und gut vorbereitet werden. Entscheidend ist, dass die Aufgaben mit den individuellen Lebensumständen der engagierten Menschen vereinbar sind und dass Verantwortung auf mehrere Schultern verteilt wird. Eine gute Einarbeitung, Begleitung und Unterstützung der Nachfolgerinnen und Nachfolger trägt ebenfalls zum Erfolg bei. Aber auch die ausscheidende Person sollte beim Loslassen unterstützt werden.

Unter diesen Voraussetzungen lassen sich die Herausforderungen eines Wechsels meistern und es entsteht Raum für neue Ideen und Ansätze.



# Hilfe für suchtkranke Menschen und Angehörige - Kreuzbund e. V.

Kreuzbund e. V. (Bundesverband)  
Münsterstraße 25  
59065 Hamm  
☎ 0 23 81/6 72 72-0  
✉ info@kreuzbund.de  
🌐 www.kreuzbund.de



## KreuzbundApp & Chat - Unterstützung zu jeder Zeit

Seid ihr schon auf unsere KreuzbundApp und unseren Chat aufmerksam geworden oder habt darauf aufmerksam gemacht? Diese können als zusätzliche Unterstützung genutzt werden und motivieren, neue Gewohnheiten für ein suchtfreies Leben zu entwickeln.



Jetzt App  
downloaden



Jetzt chatten

Der Kreuzbund e. V. ist Fachverband des Deutschen Caritasverbandes e. V. und Mitglied der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V.



**KKH** Kaufmännische  
Krankenkasse

Diese Veröffentlichung ist Teil der Förderung durch die KKH Kaufmännische Krankenkasse. Für die Inhalte ist der Kreuzbund e. V. verantwortlich. Etwaige Leistungsansprüche gegenüber den Krankenkassen sind hieraus nicht ableitbar.