

# WEGGEFÄHRTE

Selbsthilfe digital



KREUZBUND

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten!

## Im Dialog mit Künstlicher Intelligenz

Ich bin Martin Weber (67) aus Ibbenbüren und seit 42 Jahren Priester im Bistum Münster. Der folgende „Impuls“ ist im „Gespräch“ mit der Künstlichen Intelligenz (KI) ChatGPT entstanden und vollständig von „ihr“ erstellt worden, ebenso das Foto.

**Martin Weber: Der Kreuzbund verändert sich. Neben den vertrauten Gruppen vor Ort öffnen sich neue Wege: die KreuzbundApp, Videokonferenzen, digitale Foren.**

**KI:** Diese Angebote erweitern den Raum der Selbsthilfe. In der App finden Menschen Notfallpläne, anonyme Chats und die Möglichkeit, nach Gruppen zu suchen. Im digitalen Forum begegnen sich regelmäßig Teilnehmende, die sonst keinen Zugang hätten – weil sie weit entfernt

wohnen, beruflich stark eingebunden oder gesundheitlich eingeschränkt sind.

**Manche wagen dadurch erstmals den Schritt, sich mitzuteilen.**

Genau. Digitale Angebote senken Hürden. Sie machen es möglich, anonym zu bleiben, und sie sind jederzeit erreichbar. Gerade in einer akuten Krise kann das entscheidend sein.

**Zugleich bleibt die persönliche Begegnung unersetzlich. Das Gefühl, im Raum gesehen zu werden, trägt eine besondere Tiefe.**

Deshalb geht es nicht um ein „Entweder-oder“, sondern um ein Miteinander. Digitale Wege sind Brücken, die Menschen hineinführen in den Kreis der Gemein-



Priester Martin Weber

schaft. Sie geben Orientierung und Halt – und öffnen zugleich die Tür zur Begegnung vor Ort.

**Aus beidem wächst eine neue Form von Nähe.**

Ja. Wo digitale Mittel mit Achtsamkeit genutzt werden, entsteht Verbindung, die trägt. Nähe wird spürbar – nicht durch Technik allein, sondern durch die Haltung, mit der Menschen einander begegnen.

## Selbsthilfe digital

Die digitalen Möglichkeiten sind wie neue Türen, die Gott uns öffnet. Er bindet sich nicht an Mauern oder an Technik. Wo Menschen einander zuhören, Anteil geben und Hoffnung teilen, dort ist er gegenwärtig. Ob im Gruppenraum, im Videofenster oder in einer App. Heilung wächst dort, wo wir uns verbinden – und wo wir uns gegenseitig tragen.

# Zu dieser Ausgabe



Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn Sie diese Ausgabe des WEGGEFÄHRTE lesen, haben Sie Zugriff auf einen Computer oder ein Smartphone und können es bedienen. Das klingt banal, ist aber nicht selbstverständlich, denn Menschen haben unterschiedliche Fähigkeiten, digitale Technologien zu nutzen.

Allerdings ist es im Sinne von digitaler Teilhabe inzwischen unerlässlich, sich mit dem Internet und digitalen Medien zu beschäftigen. Denn immer öfter sind Eintrittskarten für ein Konzert, Fahrkarten für Bus und Bahn, Flüge u.Ä. nur noch im Internet buchbar. Auch muss man sich bei manchen Urlaubsreisen schon Wochen im Voraus für Museen und Sehenswürdigkeiten online anmelden, z.B. für das Miniaturwunderland in Hamburg oder die Sagrada Familia in Barcelona.

Auch der Kreuzbund hat seine digitalen Angebote weiterentwickelt, um andere Zielgruppen und jüngere Menschen zu erreichen. Und diese verschiedenen Angebote präsentieren wir Ihnen in dieser Ausgabe unter dem Titel „Selbsthilfe digital“: Da geht es um Facebook und Instagram, um den Text-Chat und den Video-Chat, die KreuzbundApp und das digitale Kreuzbund-Forum. Außerdem beschäftigen wir uns mit den Risiken des Internets und schauen über den Tellerrand hinaus auf die digitalen Angebote anderer Sucht-Selbsthilfeverbände. Wir würden uns freuen, wenn Sie uns dazu eine Rückmeldung geben.

„Der Kreuzbund ist unser Hobby, und wir werden ihm immer verbunden bleiben“, versichern Christine und Hajo Müller aus Raunheim. Ihr Terminkalender war über 30 Jahre lang mit den unterschiedlichsten Kreuzbund-Veranstaltungen gefüllt. Doch jetzt ist es für sie an der Zeit, Abschied von ihren Ehrenämtern zu nehmen, erzählen sie uns in den „Persönlichen Geschichten“.

In der Rubrik „Aus dem Bundesverband“ finden Sie mehrere Beiträge über Arbeitstagungen, z.B. die Multiplikatoren-Tagungen „Abstinent Älterwerden“ und „Öffentlichkeitsarbeit“.

Über Aktivitäten der Kreuzbund-Untergliederungen lesen Sie in der Rubrik „Aus den Diözesanverbänden“. Und Neuigkeiten rund um das Thema „Sucht“ gibt es unter „Passiert – Notiert“.

Viele Denkanstöße, Anregungen und Erkenntnisse und einen schönen Herbst wünscht Ihnen

Ihre Gunhild Ahmann

## Aus dem Inhalt

Seite

<b>IMPULS</b>	<b>U2</b>
<b>ZU DIESER AUSGABE</b>	<b>1</b>
<b>LESERFORUM</b>	<b>2</b>
<b>AUS DEM BUNDESVERBAND</b>	<b>4-5</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Viele Themen für die Öffentlichkeitsarbeit</li> <li>● Freundschaft, Weggefährtenschaft und ihre Bedeutung für das Älterwerden</li> <li>● Digitaler Begleiter in ein suchtfreies Leben – Die KreuzbundApp</li> </ul>	
<b>IM BLICKPUNKT:</b>	
<b>SELBSTHILFE DIGITAL</b>	<b>6-14</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Das Internet: Segen und Fluch zugleich</li> <li>● Chat-Moderatoren unter sich</li> <li>● Ein erfülltes Leben</li> <li>● Aus der eigenen Blase rauskommen</li> <li>● Gute Erfahrungen mit digitaler Suchtberatung</li> <li>● Digitale Wege zur Sucht-Selbsthilfe</li> <li>● Schlüsselkompetenzen für soziale Medien</li> <li>● Ein Blick über den Kreuzbund hinaus</li> </ul>	
<b>PERSÖNLICHE GESCHICHTEN</b>	<b>15</b>
<b>AUS DEN DIÖZESANVERBÄNDEN</b>	<b>16-27</b>
<b>PASSIERT – NOTIERT</b>	<b>28-32</b>
<b>TERMINVORSCHAU / IMPRESSUM</b>	<b>U3</b>

Thema:

## Ein Jahr Abstinenz - ein Paar sagt Danke!

Liebe Freunde vom Kreuzbund,

der 8. April 2025 war ein ganz besonderer Tag für mich. Ein Jahr ohne Alkohol! Wenn ich das laut ausspreche, bekomme ich Gänsehaut. Denn hinter diesem Jahr steckt so viel mehr als nur Verzicht – es steckt Mut dahinter, Angst vor Rückschlägen, aber vor allem: Wachstum und neue Hoffnung.

Ich erinnere mich noch gut an die Zeit, als ich ganz unten war. Als ich nicht wusste, wie es weitergehen soll. Als alles grau war. Und dann kam dieser kleine, aber wichtige Schritt: Hilfe annehmen. Hier in der Gruppe in Hirtenstein und vor allem von den Menschen, denen ich wichtig bin.

Meine Frau Nancy hat mich in die Gruppe begleitet, sie hat mir zugehört, mich ernst genommen – ihre Worte, ihre Geduld und ihr Mitgefühl haben mir oft den

Anstoß gegeben weiterzumachen. Dafür danke ich ihr von ganzem Herzen. Sie war – und ist – ein echter Anker für mich.

Ein riesiges Dankeschön auch an den Kreuzbund. Ohne euch hätte ich das nicht geschafft. Die Gruppenabende, das offene Ohr, das gegenseitige Verständnis – ihr habt mir gezeigt, dass ich nicht allein bin. Dass es einen Weg gibt – und dass man ihn gemeinsam gehen kann.

Heute fühle ich mich wieder lebendig. Ich lache wieder aus vollem Herzen. Ich kann morgens aufstehen und stolz auf mich sein. Ich spüre wieder Lebensfreude – nicht die flüchtige, betäubte, sondern die echte, tiefe Freude am Leben.

Dieses Jahr war nicht immer leicht. Aber es war das Wichtigste und Wertvollste, was ich mir selbst jemals geschenkt habe.

Danke, dass ihr an meiner Seite wart – und immer noch seid. Ohne euch wäre ich heute nicht hier. Von Herzen danke!

*Thomas Seelandt (53), Kreuzbund-Gruppe  
Bad Wörishofen*

Im Rückblick auf diese zwei Jahre im Kreuzbund erfüllt mich eine tiefe Dankbarkeit. Als Angehörige habe ich hier meine wahre Zugehörigkeit gefunden. Auch wenn ich mich zwischenzeitlich umgesehen/umgehört habe – nirgendwo habe ich eine so besondere Gemeinschaft erlebt wie hier.

Es berührt mich sehr, dass Betroffene und Angehörige gemeinsam voneinander lernen und miteinander wachsen können. Dadurch durfte auch ich vieles klarer verstehen: Ich sehe meinen Mann heute mit neuen Augen und erkenne, dass er nicht anders handeln konnte. Dinge, die früher im Dunkeln lagen, haben nun Licht und Verständnis bekommen.

Die wöchentlichen zwei Stunden in der Gruppe sind für uns längst mehr als nur ein Termin – sie sind ein fester Anker, eine wertvolle Zeit voller Halt, Austausch und Zuversicht. Dafür bin ich unendlich dankbar.

*Nancy Seelandt (47), Kreuzbund-Gruppe  
Bad Wörishofen*

## B U C H T I P P



Annette Mierswa:

### Unsere blauen Nächte

Wir trinken bis die Welt erwacht

240 Seiten, 9,95 €

ISBN 978-3-7432-1454-5

Loewe Verlag, Bindlach 2023

**Das Buch:**

Nach der Party zu Oscars 16. Geburtstag ist nichts mehr, wie es war. Oscar erinnert sich nur noch an zu viel Alkohol, den blauen Hund und ein Trinkspiel, das völlig aus dem Ruder lief. Ein Kumpel landet mit einer Alkoholvergiftung in der Klinik. Und Oscar muss jetzt Sozialstunden auf einem Gnadenhof ableisten. Er tut das widerwillig, es fällt ihm schwer, die Einladungen seiner Freunde in die „Blaue Lagune“ abzusagen. Es fehlt ihm etwas, das ihn mit anderen verbindet und von Einsamkeit befreit, etwas, das ihn mutiger und fröhlicher macht. Mühselig sagt er sich doch von der Trinker-Clique los und findet Hilfe bei neuen Freunden, darunter der Hund Süffel, der ihn ohne Vorbehalt so liebt wie er ist.

Der Roman beschreibt eindrücklich, welche große Rolle Alkohol im Leben vieler

Jugendlicher spielt und wie schnell der Konsum zur Sucht werden kann. Die bewegende Geschichte gibt Einblicke in die Motivation von Kindern und Jugendlichen, sich bis zur Alkoholvergiftung zu betrinken. Es werden aber nicht nur die negativen Konsequenzen von Alkoholmissbrauch dargestellt, sondern auch Wege daraus aufgezeigt, die Mut machen.

**Die Autorin:**

Annette Mierswa war für Film, Theater und Zeitung tätig und arbeitet heute als freie Autorin in Hamburg. Ihre Kinder- und Jugendbücher wurden in mehrere Sprachen übersetzt, mit diversen Preisen ausgezeichnet und teilweise auch verfilmt. Sie hat ein Stipendium des deutschen Literaturfonds erhalten und bietet Lesungen und Schreibworkshops an.

# Viele Themen für die Öffentlichkeitsarbeit

Alte Hasen und Neulinge haben sich vom 29. bis 31. August 2025 auf der Multiplikatoren-Tagung „Öffentlichkeitsarbeit“ in Würzburg getroffen. Zwei der insgesamt 18 Teilnehmenden haben diesen Arbeitsbereich gerade erst übernommen und waren zum ersten Mal dabei. Andere sind schon viele Jahre in der Öffentlichkeitsarbeit engagiert.

Die Teilnehmenden freuten sich besonders darüber, dass Bundesgeschäftsführerin Dr. Daniela Ruf von Freitagabend bis Samstagmittag an der Veranstaltung teilgenommen hatte und für Fragen zur Verfügung stand. Nach einem Erfahrungsaustausch über Neuigkeiten aus den Diözesanverbänden erinnerte sie in einem kurzen Rückblick an die Projekte des Jahres 2024. Anschließend stellte sie die Vorhaben für 2025 und 2026 vor, u.a. ist folgendes geplant:

- Nachdruck der drei neuen Flyer und des Chat-Kärtchens
- neuer Flyer zur Mitgliedergewinnung
- Leitfaden für Gruppenleitungen zur Mitgliedergewinnung
- Broschüre zur Gewinnung von Funktionstragenden
- Optimierung der Internetseite (Nutzerfreundlichkeit / Barrierefreiheit)
- KI-Handreichung als Ergänzung zum Social Media Projekt

## Projekt zur Öffentlichkeitsarbeit

Recht umfassend ist das geplante Projekt zur Öffentlichkeitsarbeit, unter der Voraussetzung, dass es von einer Krankenkasse gefördert wird. Ein entsprechender Antrag wird im Herbst gestellt. Es setzt sich voraussichtlich aus mehreren Teilen zusammen, darunter u.a.

- interaktive Neugestaltung unserer Infostände, um mehr Besucher\*innen anzuziehen und Gespräche zu fördern. Es sollen Ideen dazu gesammelt werden. Dabei ist ein einheitliches Corporate Design wichtig. Welche Elemente die einzelnen DV nutzen, hängt dann vom jeweiligen Kon-

text ab, von der jeweiligen Veranstaltung (suchtspezifisch oder nicht) und von den örtlichen Gegebenheiten bzw. dem Platz.

- Überarbeitung des „Leitfadens zur Öffentlichkeitsarbeit“: [hier geht's zum Link](#). Die Ideen zum Infostand werden ergänzt und darüber hinaus auch separat als PDF-Dabei herausgegeben. Außerdem wird das Kapitel zu den sozialen Medien aktualisiert.

## Digitale Schulungsreihe

In einer unserer monatlichen digitalen „Sprechstunden Öffentlichkeitsarbeit“ ist die Idee entstanden, eine kleine Schulungsreihe zur Klinikarbeit für alle Interessierten anzubieten. Gestartet wird voraussichtlich im Rahmen des digitalen Kreuzbund-Forums im März 2026. Im April folgen dann unabhängig vom Kreuzbund-Forum zwei digitale Workshops zu verschiedenen Aspekten der Klinikarbeit. Dabei geht es z.B. um Unterschiede bei der Vorstellung der Selbsthilfe in Allgemein-Krankenhäusern, Fachkliniken und ambulanten Beratungsstellen. Außerdem werden verschiedene Zielgruppen differenziert – die Patient\*innen, Angehörige und das Klinikpersonal.

Die Beauftragten für Öffentlichkeitsarbeit stellten darüber hinaus fest, dass viele DV-Vorstände gar nicht darüber informiert sind, wer die Selbsthilfe in welcher Klinik vorstellt. Hier wird empfohlen, die Vorstellenden zu einem regelmäßigen Erfah-

rungsaustausch auf DV-Ebene einzuladen. Hilfreich sind außerdem bestimmte Standards, die im „Leitfaden zur Klinikarbeit“ zusammengefasst werden, z.B. dass möglichst zwei Personen den Kreuzbund vorstellen, darunter möglichst jemand, der noch nicht so lange abstinent lebt. [hier geht's zum Link](#)

## Social Media

Als nächstes Thema standen Facebook und Instagram auf der Tagesordnung der Beauftragten für Öffentlichkeitsarbeit. Die Facebook-Seite des Kreuzbund-Bundesverbandes hat inzwischen mehr als 1000 Follower, das sind über 100 mehr als vor zwei Jahren. Ein Redaktionsteam aus Mitarbeitenden der Bundesgeschäftsstelle, des Bundesvorstands und aus mehreren Gruppen veröffentlicht regelmäßig Posts. Im vergangenen Jahr wurden rund 190 Beiträge gepostet, im ersten Halbjahr 2025 waren es bereits 100.

In einem weiteren Schritt ist beabsichtigt, die Untergliederungen des Verbandes einzubinden. Facebook und Instagram sollen ein gemeinsam getragenes Angebot werden, dafür braucht das Projekt möglichst viel Unterstützung in den Untergliederungen.

Aus diesem Grund erarbeiteten die Multiplikator\*innen in Kleingruppen mögliche Inhalte für Posts. Das sind z.B. Veranstaltungen des Kreuzbundes (Infostände, Ausflüge, Vorträge, Filmvorführungen) und persönliche Geschichten, Kooperationen mit anderen Organisationen u.Ä.

*Gunhild Ahmann,  
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*



# Freundschaft, Weggefährtschaft und ihre Bedeutung für das Älterwerden

Vom 8. bis 10. August 2025 trafen sich 22 Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aus 17 Diözesanverbänden zur jährlichen Tagung des Arbeitsbereichs „Abstinent Älterwerden“ in Münster. Die Tagung unter der Leitung von Margit Köttig und Marianne Holthaus bot zum einen Raum für den Austausch über das Engagement in den Diözesen, und zum anderen wurde der Themenschwerpunkt

Freunde sind Zeugen der persönlichen Lebensgeschichte mit all ihren Höhen und Tiefen. Mit zunehmendem Alter verändern sich Freundschaften. Oft werden sie ruhiger, tiefer, manchmal auch seltener. Auch lockere Freundschaften haben ihren Wert. Jeder kennt die entlastende und bereichernde Bedeutung des lockeren Beisammenseins von Freunden und Bekannten, z.B. wenn man sich –

Freundschaft eine freiwillige Beziehung, die ohne Regeln und Gesetze auskommt und jederzeit beendet werden kann, obgleich sie auf Verbindlichkeit, Vertrauen und Zukunft hin ausgerichtet ist. Was in Zeiten von Veränderung und Krisen besser standhält – die Freundschaft oder familiäre Beziehungen – darüber werden die Meinungen und Erfahrungen auseinander gehen:



„Freundschaft, Weggefährtschaft und ihre Bedeutung für das Älterwerden“ bearbeitet.

Viele der Teilnehmenden betonten ihre Freude und den Stolz, als Multiplikator\*in tätig zu sein. Andere wünschten sich mehr Unterstützung oder weniger Belastung durch Mehrfachfunktionen. Bei der insgesamt recht hohen Altersstruktur im Verband wurde die gute Zusammenarbeit in altersgemischten Gruppen als besondere Stärke des Kreuzbundes herausgestellt.

Das Thema Freundschaft wurde zunächst vor dem Hintergrund der persönlichen Erfahrungen der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren betrachtet. Langjährige

müde vom Tag – doch noch einmal aufrafft, liebe Menschen trifft und dann unerwartet beschwingt wieder nach Hause kommt. Insofern gilt es, eine Hierarchisierung von Freundschaften („bester Freund“) eher zu vermeiden. Jede wohlwollend-zugewandte Beziehung hat ihren Wert an sich, bringt andere persönliche Seiten „zum Schwingen“ und bereichert so die ureigene Entwicklung. Daher gilt es, die Vielfalt sowohl enger Freundschaften als auch lockerer Bekanntschaften wertzuschätzen und zu pflegen.

Im Verlaufe der Tagung wurden die Lebensbereiche Freundschaft, Familie und Weggefährtschaft in ihren Unterschieden und Ähnlichkeiten miteinander verglichen. Im Unterschied zur Familie ist

- Wieviel Bestand hat die Freundschaft, wenn eine/r eine Liebesbeziehung eingetht und eine Familie gründet?
- Können Freunde zur Ersatzfamilie werden?
- Wo werden Freundschaften mit zu hohen Ansprüchen überfordert?
- An welchen Unterstützungspraktiken können sie scheitern, vor allem vor dem Hintergrund des Älterwerdens, wenn Kräfte abnehmen und Menschen auf Unterstützungsleistungen angewiesen sind?

Dies hat vor dem Hintergrund des demografischen Wandels und der brüchiger

werdenden familiären Beziehungen eine besondere auch gesellschaftspolitische Bedeutung und bekommt inzwischen auch in der Politik Aufmerksamkeit.

Selbstverständlich wurden auch die Themen Freundschaft und Weggefährtschaft aufmerksam unter die Lupe genommen. Die Teilnehmenden waren sich einig, dass beide Beziehungsformen etliche Gemeinsamkeiten haben. So werden Gruppentreffen von etlichen Teilnehmenden vor allem als freundschaftlich wahrgenommen. Gleichwohl gibt es Unterschiede. So finden Freundschaften in der Regel in Zweierkontakten statt. Überdauernde Freundschaftsgruppen und „Cliquen“ sind heutzutage seltener geworden, während „Weggefährtschaft“ vor allem in der Gruppe stattfindet. Dadurch ist „Weggefährtschaft“ oft belastbarer.

Schwere Lebensschicksale tragen sich gemeinsam besser; schambesetzte Themen besprechen sich dort leichter, wo Menschen solidarisch mit gemeinsamen Zielen zusammenfinden. Die Belastungen rund um eine Suchterkrankung dauern oft viele Jahre an. Diesbezüglich darf man bei Weggefährt\*innen mit mehr Verständnis und Solidarität rechnen, während Freundschaft hier mitunter an Grenzen stößt. Weggefährtschaft – so das Ergebnis einer Kleingruppenarbeit – sei für viele wie eine Lebensversicherung und insofern gegenüber der Freundschaft mindestens ebenbürtig, in der ein oder anderen Hinsicht vielleicht auch bedeutsamer.

Menschen, die sich in verbindlichen Gruppen mit positiven Zielen und einer menschenfreundlichen Wertorientierung zusammentun, sind für den gesellschaftlichen

Zusammenhalt enorm wichtig. Das gilt für Sportvereine, Musikgemeinschaften, Parteien mit demokratisch-positiven Grundwerten, Glaubensgemeinschaften, sofern sie den Fokus auf Nächstenliebe, Frieden und Gemeinwohl legen und – last not least – auch Freundschaftskreise und Selbsthilfegemeinschaften.

Insofern ist auch das Engagement für den Kreuzbund nicht nur persönlich hilfreich und sinnstiftend, sondern auch weit darüber hinaus wirksam. Denn durch die Begegnung unter Gleichgesinnten entstehen Solidarität, Kraft, Sinn, Schaffensfreude und bestenfalls die Motivation, etwas davon weiterzugeben und sich zu engagieren.

*Marianne Holthaus, Suchtreferentin des Kreuzbund-Bundesverbandes*

## Digitaler Begleiter in ein suchtfreies Leben – Die KreuzbundApp

Mit der KreuzbundApp stellt der Kreuzbund ein modernes, niedrigschwelliges und jederzeit erreichbares Unterstützungsangebot zur Verfügung, das Menschen mit Suchtproblemen und ihren Angehörigen in allen Phasen der Genesung zur Seite steht. Die App ist für Android und iOS verfügbar und bietet eine Fülle an hilfreichen Funktionen, die sich direkt in den Alltag integrieren lassen – anonym, kostenfrei und intuitiv bedienbar.

Im Mittelpunkt steht dabei die Idee, Hilfe zur Selbsthilfe auch digital zugänglich zu machen. Die KreuzbundApp bietet unter anderem eine leicht bedienbare Gruppensuche, über die Betroffene wohnortnahe Selbsthilfegruppen des Kreuzbundes finden können. Ebenso steht ein anonymer Chat zur Verfügung, in dem man sich mit anderen Betroffenen austauschen oder als Angehöriger Unterstützung finden kann. Auch eine direkte Anbindung an die professionelle Online-Suchtberatung der Caritas ist integriert – so entstehen erste wichtige Kontaktmöglichkeiten.

Darüber hinaus bietet die App eine Vielzahl an interaktiven Tools, die im Alltag konkrete Unterstützung leisten. So können Nutzerinnen und Nutzer im sogenannten Tracker täglich ihr Suchtverhalten, ihre Stimmung und eventuell auftretenden Konsum dokumentieren. Dieses Tagebuch hilft, Muster zu erkennen, Fortschritte zu sehen und kritische Phasen besser einzuordnen. Auch die Funktion „Frühwarnsignale“ trägt zur Rückfallprophylaxe bei: Sie sensibilisiert für körperliche, emotionale und gedankliche Warnzeichen und fördert dadurch die Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst. Besonders hilfreich ist auch der Bereich „Notfall“, in dem persönliche Motive für ein suchtfreies Leben festgehalten und ein individueller Notfallplan hinterlegt werden können – ergänzt durch wichtige Telefonnummern für akute Krisensituationen.

Die App stärkt nicht nur das individuelle Verantwortungsgefühl, sondern auch das Gefühl von Verbundenheit und Gemeinschaft – zentrale Werte im Kreuzbund. Sie kann ein ergänzender, verlässlicher Anker

sein – gerade in Momenten, in denen keine Gruppe in der Nähe ist oder persönliche Gespräche gerade nicht möglich sind.

Insgesamt trägt die KreuzbundApp entscheidend dazu bei, die Stabilität im Alltag zu fördern, neue Gewohnheiten zu entwickeln und die Motivation aufrechtzuerhalten. Sie begleitet Menschen auf dem Weg in ein suchtfreies Leben – leise, aber verlässlich, genau dann, wenn man sie braucht. Die App ist kein Ersatz für persönliche Begegnungen, aber eine wertvolle Ergänzung. Sie zeigt: Hilfe ist nur einen Fingertipp entfernt. So wird aus einem digitalen Werkzeug eine echte Stütze im Genesungsprozess.

Zudem wird die KreuzbundApp kontinuierlich weiterentwickelt. Zukünftig soll sie auch für andere Suchtformen – wie beispielsweise Spielsucht oder Drogenabhängigkeit – nutzbar sein, um noch mehr Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen Unterstützung bieten zu können.

*Andrea Stollfuß, Bundesvorsitzende*

# Das Internet: Segen und Fluch zugleich

Das Internet ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Ob wir Essen bestellen, die (Un)pünktlichkeit der Bahn checken oder von unterwegs die Kaffeemaschine in der heimischen Küche starten - vieles läuft heute selbstverständlich über das digitale Netz. Wir sind uns dessen an vielen Stellen gar nicht mehr bewusst.

Entsprechend groß ist der Einfluss der Digitaltechnik auf unseren Alltag. Die Vernetzung der Dinge und Abläufe bringt riesige Vorteile mit sich, spart Zeit und Mühe und erleichtert Vieles, so dass wir uns fragen müssen, wie ein Leben ohne das Internet überhaupt möglich war.

Neben den riesigen Vorteilen hat das Internet aber auch seine Risiken und Nebenwirkungen, die uns alle in unterschiedlicher Form betreffen. Auch darauf soll in dieser rein digitalen Ausgabe des Weggefährten eingegangen werden. Und mit der rein digitalen Verfügbarkeit dieser Ausgabe fangen die Schwierigkeiten auch schon an:

## Herausforderung „Digitale Teilhabe“

Wenn Sie diese Ausgabe lesen können, haben Sie eine wichtige Hürde überwunden: Sie haben Zugriff auf ein entsprechendes Gerät und sind in der Lage, es zu bedienen. Das klingt banal, ist aber nicht selbstverständlich. Denn Menschen haben unterschiedliche Ressourcen und Fähigkeiten, digitale Technologien zu nutzen. Eine Studie der Aktion Mensch aus 2020, die auf Daten der bekannten Sinusstudie beruht, betont, dass insbesondere Menschen mit Behinderung und chronisch erkrankte Menschen, vor allem höheren Alters, insgesamt benachteiligt sind (vgl. Aktion Mensch, 2020).

Diese Einschätzung können wir sicher auch auf die Sucht-Selbsthilfe übertragen



Fabian Schroer

gen, da neben einer Suchterkrankung häufig weitere chronische Erkrankungen bestehen und/oder eine Behinderung vorliegt. In Zeiten zunehmender Digitalisierung, unter anderem der öffentlichen Verwaltung, wird die Teilhabe den Menschen, die keinen Zugriff darauf haben, in Zukunft immer schwerer fallen. Für den Kreuzbund bedeutet das, dass wir Menschen unterstützen wollen, digital fit zu werden und sich ein entsprechendes Gerät zu beschaffen.

### Tipp:

*Um Sucht-Selbsthilfe auch digital zu gewährleisten, finanzieren die Krankenkassen bei Bedarf technische Geräte, wenn die Anschaffung zur Teilnahme an Angeboten der gesundheitlichen Selbsthilfe notwendig ist. Man kann deshalb Fördermittel auch dazu einsetzen, Gruppenmitglieder digital auszustatten oder Schulungen zu finanzieren, wenn sie die Teilnahme an digitalen Angeboten ermöglichen.*

## Risiken und Nebenwirkungen

Eine der größten Risiken ist Cyberkriminalität. Hacker, Betrüger und Viren können persönliche Daten wie Passwörter, Bankinformationen oder private Fotos stehlen und missbrauchen. Besonders Phishing-Mails oder gefälschte Webseiten



wirken oft täuschend echt und führen dazu, dass Menschen unbewusst ihre Daten preisgeben.

### Tipp:

*Im Zweifelsfall eine zweite Meinung einholen! Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob ein Angebot seriös ist, holen Sie sich eine Einschätzung von einer Person, der Sie vertrauen. Das kann z.B. jemand aus der eigenen Kreuzbund-Gruppe sein, aber auch das Team der Bundesgeschäftsstelle bietet gerne Unterstützung an.*

Auch Cybermobbing ist eine ernste Gefahr. In sozialen Netzwerken können Beleidigungen, Hetze oder das Verbreiten von Gerüchten großen psychischen Druck auf Betroffene ausüben. Da das Internet nie „vergisst“, können verletzende Inhalte lange im Netz bleiben und ein dauerhaftes Problem darstellen.

Ein weiteres Risiko ist die Verbreitung von Falschinformationen, sog. Fake News, faktisch falsche oder manipulierte Inhalte verbreiten sich rasend schnell und können das Denken und Handeln vieler Menschen beeinflussen. Dies betrifft nicht nur politische Themen, sondern auch Gesundheit, Umwelt und Alltagsentscheidungen.

Zudem sollte man die Gefahr der Abhängigkeit nicht außer Acht lassen. Stunden-

langes Surfen, Gaming oder Social Media können dazu führen, dass man reale Kontakte, Hobbys und sogar die eigene Gesundheit vernachlässigt. Gerade im Kontext der Sucht-Selbsthilfe ist dieser Punkt nicht zu vernachlässigen.

Insbesondere wenn Menschen den Eindruck vermitteln, von der digitalen Welt getrieben zu sein, ständig nur ihr Smartphone in der Hand haben und z.B. exzessiv spielen, kann das Ausdruck einer Abhängigkeit sein, manchmal als Verlage-

rung eines anderen Suchtverhaltens. In der Gruppe sollte dieses Verhalten angesprochen werden, damit erhält die betreffende Person Gelegenheit, ihr Verhalten selbstkritisch zu reflektieren.

Besonders Kinder, Jugendliche und ältere Menschen sind im Internet gefährdet, da sie oft noch nicht zwischen sicheren und unsicheren Inhalten unterscheiden können. Daher sind Aufklärung, Vorsicht und ein bewusster Umgang mit dem Netz entscheidend, um die Chancen des Inter-

nets nutzen zu können, ohne besondere Risiken eingehen zu müssen.

*Fabian Schroer, Suchtreferent des  
Kreuzbund-Bundesverbandes*

*Quellen:  
Aktion Mensch, SINUS Markt- und  
Sozialforschung GmbH, Heidelberg &  
Berlin*

*Digitale Teilhabe von Menschen  
mit Behinderung, Bonn, 2020.*

## Chat-Moderatoren unter sich

Sechsmal wöchentlich ist der Chat des Kreuzbundes über unsere Internet-Präsenz oder über die Kreuzbund-App erreichbar. Es gibt Text-Chats für Angehörige und Betroffene, nur für Angehörige und für queere Personen. Zusätzlich werden drei Video-Chats angeboten – für „Frauen unter sich“, für Angehörige von Betroffenen und für den Jungen Kreuzbund.

13 Kreuzbund-Mitglieder engagieren sich in den Chats. Acht von ihnen fanden sich vom 29. bis 31. August 2025 zu einem Erfahrungsaustausch zusammen - vor Ort in Köln (siehe Foto) und am Samstag digital zugeschaltet. Unser Treffen wurde von Rita Laukötter und Fabian Schroer geleitet, beide sind Suchtreferenten des Kreuzbund-Bundesverbandes.

Neben dem persönlichen Erfahrungsaustausch über schöne und schwierige Momente in der Chat-Moderation sowie organisatorische und inhaltliche Anliegen gab es auch Überlegungen zur Zukunft und Weiterentwicklung des Chat-Angebots.

Natürlich ging es auch darum, wie wir unseren Chat bekannter machen können. Selbst innerhalb des Kreuzbundes kennt ihn nicht jeder. Dabei soll der Chat nicht die Präsenzgruppen ersetzen, sondern ein Zusatzangebot sein, z.B. für Personen, die zum ersten Mal Fragen zum The-

ma Sucht haben – sowie ein Wegweiser für weitere Schritte. Ebenso willkommen sind die Mitglieder unserer Gruppen, um ihre Erfahrungen in der Sucht-Selbsthilfe weiterzugeben.

Am Sonntag ging es dann im kleinen Kreis um neue Suchtmittel. Zusätzlich besprachen wir verschiedene Verhaltenssüchte.

Das Wichtigste an diesem Wochenende war, dass wir Chat-Moderatoren uns persönlich kennenlernten, Ideen entwarfen

und verwarfen und überlegten, wie wir das Chat-Angebot ausweiten und bekannter machen können.

Einig waren wir uns, dass wir uns über eine Verstärkung des Chat-Teams freuen würden. Also, liebe Weggefährt\*innen – traut euch und helft mit, die Angebote des Kreuzbundes weiterzuentwickeln. Es ist eine interessante Erfahrung.

*Sylvia Kühne, DV Berlin*



# Ein erfülltes Leben

„Der Erfahrungsaustausch mit Kreuzbund-Mitgliedern aus ganz Deutschland ist immer interessant. Außerdem macht es mir Spaß, verschiedene Dialekte zu hören, z.B. das Bayerische oder das Kölsche.“ Das sagt Lisa Eiling-Wilke (73) aus dem münsterländischen Ochtrup zum digitalen Kreuzbund-Forum. Sie nimmt von Anfang an regelmäßig daran teil, u.a. weil sie von den vier Kreuzbund-Gruppen in Ochtrup zur „Kontaktperson nach außen“ ernannt wurde, also für die Kommunikation mit dem Diözesanverband Münster, dem Bundesverband, der Caritas, den Kirchengemeinden und der Stadtverwaltung zuständig ist.



Lisa Eiling-Wilke

Zeit alles gesagt“, meint die ehemals selbständige Töpferin.

Selbst bei Themen, die sie schon lange im Kreuzbund begleiten, wie z.B. der Rückfall oder der Nachwuchsmangel, kommt sie durch die Anmerkungen der anderen Teilnehmenden häufig auf neue Ideen und Gedanken. Trotz aller Vorteile können digitale Treffen aber einen face-to-face-Austausch nicht ersetzen, sondern nur ergänzen, ist sie überzeugt. „Beim Digitalen sind die Stimmungen nicht so sichtbar und die Zwischentöne nicht so hörbar, es fehlt das Direkte, das Vertrauliche“.

Lisa versucht sich ihre Zeit so einzuteilen, dass sie am Forum teilnehmen kann. Sie ist vielbeschäftigt: Einmal wöchentlich arbeitet sie im Töpfermuseum in Ochtrup, sie ist dort für die Aufsicht zuständig und erledigt Recherchearbeiten. Nach dem Tod ihres Mannes im Jahr 2018 hat sie ihre Töpferwerkstatt an die Stadtverwaltung verkauft. Im Gegenzug bekam sie einen Minijob beim Kulturamt, denn nur sie kann die „Ochtruper Nchtigall“, eine Tonflöte, machen. Außerdem hat sie 2021 beim Bistum Münster einen Lehrgang zur Kirchenführerin absolviert und erklärt seitdem interessierten Menschen die Besonderheiten der neugotischen St. Lamberti-Kirche in Ochtrup. Über Langeweile kann sie also wirklich nicht klagen....

*Gunhild Ahmann,  
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*

Das Kreuzbund-Forum greift einmal monatlich - bis Ende 2025 immer am ersten Mittwoch im Monat von 18 Uhr bis 19.30 Uhr - ganz unterschiedliche Themen auf, z.B. Stigmatisierung, Resilienz, die Willkommenskultur und Abschiedsprozesse in der Gruppe, Öffentlichkeitsarbeit und den Kreuzbund-Gründer Josef Neumann. Lisa Eiling-Wilke

war von Anfang an begeistert von dem Forum, die digitalen Treffen können Menschen verbinden, die sich sonst nicht begegnen würden, sie sind niedrigschwellig und sparen Zeit und Geld.

Interessierte müssen sich nur einmal auf [www.kreuzbund.de](http://www.kreuzbund.de) anmelden, dann er-

halten sie regelmäßig die monatlichen Links per Mail. Rund 15 bis 30 Personen sind bei den einzelnen Treffen dabei. Lisa hält das für einen guten Schnitt, man müsse bedenken, dass nicht alle Themen für alle interessant seien und dass Beruf und Familie natürlich für viele Vorrang haben. Außerdem gebe es da noch die persönliche Faulheit oder besser Bequemlichkeit...

Lisa Eiling-Wilke gefällt das Format: Meistens wird zuerst ein kurzer Impulsvortrag gehalten, anschließend wird darüber diskutiert. Der Zeitrahmen von anderthalb Stunden passt ihrer Meinung nach grundsätzlich gut. „Manchmal hätte man noch länger diskutieren können, manchmal ist aber auch schon vor Ablauf der

IM BLICKPUNKT

## Das Kreuzbund Forum

Das digitale Forum, das im April 2023 startete, soll die Beziehungen der Frauen und Männer in der Sucht-Selbsthil-



fe überregional untereinander pflegen. Wissensvermittlung und Erfahrungsaustausch dienen dazu, sich und ande-

re in der abstinenter Lebensführung zu stabilisieren und die Identifikation mit dem eigenen Sucht-Selbsthilfeverband zu stärken.

Im Jahr 2024 wurde das Forum regelmäßig an jedem ersten Dienstag im Monat in der Zeit zwischen 16:30 Uhr und 18:00 Uhr angeboten. Im Jahr 2025 ist das Forum auf den ersten Mittwoch im Monat von 18 Uhr bis 19.30 Uhr verlegt worden. 2026 wird es am ersten Don-

nerstag von 18 bis 19.30 Uhr stattfinden. Die Foren werden in der Regel von ca. 15 bis 30 Teilnehmenden besucht. Darunter ist eine Gruppe von Teilnehmenden, die sich stetig am Forum beteiligen, und eine weitere Gruppe, die bisher keine anderen Angebote des Kreuzbund-Bundesverbandes genutzt hat. Andere kommen themenorientiert dazu.

[Hier geht's zum Link](#)

# Aus der eigenen Blase rauskommen

„Es ist eine sehr gute Möglichkeit, sich ungezwungen auszutauschen und ungefilterte Meinungen von Gruppenbesucher\*innen aus ganz Deutschland zu hören, nicht nur von Funktionstragenden auf Bundes- oder Diözesanebene.“ Das sagt Dirk Greiff (76) aus Berlin zum digitalen Kreuzbund-Forum. Im Forum können sich alle Interessierten zu einem bestimmten Thema einmal im Monat austauschen. Der frühere Pharma-Referent gehört mit einigen anderen zu den regelmäßig Teilnehmenden. Er findet es jedes Mal spannend, wer dabei ist. „So können wir die eigene Blase der Gruppe überwinden und weit über den Tellerand schauen“, ist er überzeugt.



Dirk Greiff

Im Forum treffen unterschiedliche Menschen aus verschiedenen Generationen aufeinander, die manchmal auch gegensätzliche Meinungen vertreten. Ein Thema ist ihm besonders im Gedächtnis geblieben: Die Gruppe für suchtkranke Führungskräfte in Düsseldorf. Es gebe ja bereits eine Differenzierung in den Gruppen, eine weitere Spezialisierung hält er nicht für sinnvoll. Im Gegenteil sieht er es als Bereicherung, wenn unterschiedli-

che Menschen mit ihren jeweiligen Perspektiven in den Gruppen zusammenkommen.

Die Themenauswahl des Forums ist seiner Meinung nach gut gelungen, sie bildet das ganze Spektrum des Kreuzbundes ab, z.B. werden auch die Arbeitsbereiche sichtbar. Dass einige Themen nach einer gewissen Zeit in abgewandelter Form wieder aufgegriffen werden, z.B. Rückfall und Resilienz, sei völlig normal und rich-

tig, denn „Beharrlichkeit macht unsere Arbeit aus“. Auch die Themen Mitgliederwerbung und Mitgliederpflege sind immer aktuell und sollten alle Verbandsebenen interessieren.

Er empfiehlt, den Hinweis auf das Forum breiter zu streuen und immer wieder auf den niedrigschwelligen Austausch hinzuweisen. Die monatliche Frequenz und den Zeitrahmen von anderthalb Stunden hält Dirk übrigens für ausreichend. Auch die Reihenfolge – Impulsvortrag und Diskussion – sei passend.

Dirk glaubt, dass sich der Kreuzbund und die Suchthilfe allgemein vom Abstinenzdogma verabschieden müssen. Von daher schlägt er das Thema „Konsumkompetenz“ für das Forum vor. Die Entscheidung des Einzelnen und seine Selbstbestimmung müssten im Vordergrund stehen.

Gunhild Ahmann, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit



## Gute Erfahrungen mit digitaler Suchtberatung

Die Online-Suchtberatung des Deutschen Caritasverbandes ist während der Corona-Pandemie relativ schnell eingerichtet worden und wird seitdem kontinuierlich weiter professionalisiert. Außerdem gibt es die DigiSucht Plattform, sie ist mit Unterstützung des Bundesgesundheitsministeriums entwickelt und erprobt worden. Seit 2024 wird sie von den 13 beteiligten Bundesländern betrieben und koordiniert. Über 450 Suchtberatungsstellen mit mehr als 1.000 Berater\*innen sind an die Plattform angeschlossen, darunter

auch die Caritas-Suchthilfe in Düsseldorf. Gunhild Ahmann hat mit der Leiterin Petra Kindor darüber gesprochen.

**WEGGEFÄHRTE: Wie viele Mitarbeitende sind mit den digitalen Angeboten befasst?**

**Petra Kindor:** In unserer Fachstelle stehen insgesamt sechs Mitarbeitende für die Suchtberatung zur Verfügung, und zwar für die persönliche, telefonische und die Online-Beratung. Sie sind eigens für die Online-Beratung geschult worden, denn sie stellt andere Ansprüche an die Ge-

sprächsführung als face-to-face-Kontakte, z.B. sollte die Wortwahl sensibler sein.

Auf das gesamte Angebot wird auf unserer Internetseite und auch bei anderen Organisationen der Suchthilfe hingewiesen, z.B. auch beim Kreuzbund. Die Zusammenarbeit mit dem Kreuzbund läuft übrigens in Düsseldorf sehr gut, das wird auch dadurch vereinfacht, dass wir unter einem Dach angesiedelt sind.

Über einen QR-Code können die Hilfesuchenden anonym Kontakt zu uns auf-



Bildnachweis: -r-@Marco-VDM\_istock

nehmen und einen Termin für die Beratung vereinbaren. Bei allen digitalen Anfragen ist gewährleistet, dass sie innerhalb der nächsten zwei bis drei Tage beantwortet werden.

### **Wie viele Menschen nutzen die digitalen Angebote?**

Im vergangenen Jahr hatten wir 38 digitale Beratungsanfragen, in diesem Jahr waren es bisher 21. Dabei handelt es sich ausschließlich um neue Kontakte. Wir bieten die Online-Beratung nämlich auch für den bestehenden Klientenstamm an, wenn sie z.B. sehr eingespannt sind und keine Möglichkeit für ein persönliches Gespräch haben.

Ziel des niedrigschwelligen Hilfeangebotes ist es, suchtbetroffene Menschen früher zu erreichen und ins Hilfesystem zu vermitteln. Das gelingt uns auch, fast alle Menschen, die zunächst auf digitalem Weg Kontakt zu uns aufnehmen, kommen früher oder später auch zur persönlichen Beratung. Wir versuchen von Anfang an, die Menschen zu einem Telefongespräch oder zu einem persönlichen Gespräch zu motivieren. Einige sind sehr schnell dazu bereit, bei anderen geht dem ein längerer Mailverlauf voraus. Dabei unterscheiden sich die Inhalte der digitalen Einstiegsgespräche grundsätzlich kaum von denen in persönlichen Kontakten.

### **Welche Zielgruppen erreichen Sie mit der digitalen Suchtberatung?**

Die meisten Klient\*innen sind suchtkrank, Angehörige wenden sich eher sel-

ten an die digitale Suchtberatung. Es sind überwiegend jüngere Menschen bis Mitte 40, die voll im Leben stehen, die beruflich und familiär sehr eingebunden sind und natürlich digital affin sind. Sie sind noch nicht in der Suchthilfe verankert, reflektieren aber über ihren Suchtmittelkonsum, viele haben Probleme in der Partnerschaft oder im Beruf oder haben Auflagen bekommen. Die meisten von ihnen brauchen noch keine langen Beratungsphasen.

Im Gegensatz dazu sind die älteren Menschen, die wir in persönlichen Gesprächen beraten, oft stärker beeinträchtigt. Viele von ihnen haben jahrelang massiv konsumiert, und zwar mehrere Suchtmittel. Sie haben Zusatzerkrankungen, sind beruflich nicht mehr integriert oder sogar wohnungslos, d.h. ihre Stabilisierung dauert wesentlich länger, teilweise kommen sie über mehrere Jahre zu uns.

### **Wo sind die Chancen und die Grenzen der digitalen Suchtberatung?**

Die Chancen liegen darin, jüngere suchtbetroffene Menschen früher zu erreichen, sie in die Suchthilfe zu vermitteln und auf diese Weise lange Suchtverläufe und die damit verbundenen gesundheitlichen und gesellschaftlichen Schäden zu verhindern. Suchtkranke Menschen, die noch beruflich und sozial eingebunden sind, sind meist eher zu Veränderungen bereit. Das erspart ihnen und ihren Familien viel Leid.

Außerdem gibt es weniger Kontaktabbrüche, denn auch die „festen“ Klient\*innen haben ja die Möglichkeit zu digitalen Gesprächen, wenn sie in bestimmten

Phasen neben Beruf und Familie wenig Zeit haben. Und gerade das können ja Krisenzeiten sein, in denen sie sich überlastet fühlen und möglicherweise rückfällig werden könnten.

Die Grenzen sehe ich darin, dass ich im persönlichen Gespräch auch das empfinden kann, was nicht direkt ausgesprochen wird, bei Online-Kontakten ist das sehr schwierig. Irgendwann treten sie auf der Stelle, es tritt eine Stagnation ein, aber das Problem verändert sich ja nicht. Von daher ist der persönliche Kontakt unbedingt notwendig und kann nicht ersetzt werden.

### **Wie wird sich die Suchtberatung Ihrer Meinung nach weiter entwickeln? Was wünschen Sie sich für die Zukunft?**

Insgesamt bin ich zufrieden mit den Angeboten für suchtbetroffene Menschen. Es gibt ja in Düsseldorf auch noch Beratungsstellen anderer Träger, z.B. der Diakonie. Die Suchthilfe ist ausreichend aufgestellt. Die Verteilung der finanziellen und personellen Mittel erscheint mir aber nicht so gerecht. Für Menschen, die von illegalen Drogen abhängig sind, gibt es deutlich mehr Hilfeangebote. Das liegt wohl daran, dass sie im Stadtbild sichtbarer sind. Hier wünsche ich mir einen Perspektivwechsel.

### **Weitere Informationen:**

Petra Kindor  
 Fachstelle Sucht des Caritasverbandes Düsseldorf  
 Hubertusstraße 3, 40219 Düsseldorf  
 Telefon: 0211 / 1602 -1531  
 E-Mail:  
 fachstelle.sucht@caritas-duesseldorf.de

# Digitale Wege zur Sucht-Selbsthilfe

Der Kreuzbund-Chat bietet Hilfesuchenden mit Suchtproblemen sowie Angehörigen die Möglichkeit, niedrigschwellig auf digitalem Weg Kontakt zur Sucht-Selbsthilfe des Kreuzbundes aufzunehmen. Umgekehrt soll das Angebot der Selbsthilfe den Zugang zu akut Hilfesuchenden ermöglichen.

[Hier geht's zum Link](#)

Inzwischen werden sechs Mal wöchentlich jeweils einstündige Chat-Termine angeboten. Im vergangenen Jahr nahmen an 215 Chat-Terminen insgesamt 1341 Menschen teil, das sind durchschnittlich mehr als sechs Personen pro Chat-Termin.

Das Chat-Moderator\*innen-Team besteht zurzeit aus zehn selbstbetroffenen oder angehörig Frauen und Männern im Kreuzbund, darunter die selbstbetroffene Anja Srebny (51) aus Lünen und der Angehörige Markus Hövelborn (49) aus Eisenach. Alle Moderator\*innen werden laufend durch die Referent\*innen der Bundesgeschäftsstelle unterstützt und geschult.

Mit dem Chat-Angebot werden Menschen in einem frühen Stadium ihrer Problemlage erreicht, vor allem jüngere Menschen zwischen ca. 20 und 45 Jahren. Darunter sind Menschen mit einer Alkoholabhängigkeit, mit einer Mehrfachabhängigkeit oder einer Glücksspielabhängigkeit. Auch Eltern und Partner\*innen von suchtkranken Menschen wenden sich an den Chat. Es geht um Fragen zu Abstinenz und abstinenter Lebensführung, Themen des Alltags wie Partnerschaft, Familie, Beruf, Ausbildung, Fragen zur Suchtberatung und -behandlung usw.

Viele Nutzer\*innen werden von der Suchtberatung auf den Chat aufmerksam gemacht, andere finden das Angebot im Internet. Häufig ist es der erste Kontakt zur Suchthilfe. Viele von ihnen wollen sich zunächst darüber informieren, wie sie mit ihrer Abhängigkeit umgehen können, welche Handlungsmöglichkeiten und welche Anlaufstellen es für sie gibt.



Anja Srebny

„Aber ein Patentrezept gibt es natürlich nicht, jede\*r muss seinen den Weg finden,“ sagt Markus.

Angehörige bewegt v.a. die Frage, was sie machen können, damit das suchtkranke Familienmitglied mit dem Konsum aufhört. Angehörige, die häufiger am Chat teilnehmen, möchten wissen, wie sie die Abstinenz ihres Familienmitglieds unterstützen können und wie sie ihm oder ihr wieder vertrauen können.

Und dabei will Markus unterstützen und etwas von der Hilfe zurückgeben, die er selbst im Kreuzbund bekommen hat. „Was die Menschen dann daraus machen, entscheiden sie natürlich selbst.“

Anja erklärt, sie möchte das Thema Sucht nicht aus den Augen verlieren, auch wenn sie inzwischen schon seit 10 Jahren abstinent lebt. Das motiviert sie zu ihrer Aufgabe. „Zuerst ist es wichtig, den Menschen das Gefühl zu vermitteln, dass sie nicht alleine sind mit ihren Problemen“. Für Markus und Anja ist es in Ordnung, wenn einige Hilfesuchende nur einmal den Chat nutzen. Andererseits freuen sie sich natürlich, wenn einige User\*innen den Chat regelmäßig nutzen - inzwischen gibt es einen harten Kern - oder irgendwann in einer Kreuzbund-Gruppe landen. Diese „Durchlässigkeit“ gibt es übrigens in beiden Richtungen: Einige hilfesuchende Menschen besuchen den Chat und die Gruppe.



Markus Hövelborn

Wichtig ist den Moderator\*innen, dass die Anonymität gewahrt bleibt und zum Schutz der Nutzer\*innen keine privaten Daten veröffentlicht werden. Sie fragen nur dann nach dem Alter oder dem Wohnort, wenn eine Gruppe gesucht wird. Und sie achten auf den Umgangston. „Die User\*innen gehen wertschätzend und rücksichtsvoll miteinander um, und sie sind dankbar für das Angebot“, hat Anja beobachtet.

Natürlich dürfen auch Emotionen eine Rolle spielen, manche User\*innen sind aufgewühlt, dann hilft u.U. eine pragmatische Herangehensweise, macht Markus deutlich: „Wir sind keine Therapeut\*innen, sondern eine Gesprächsgruppe, die eigene Erfahrungen anbietet, das Grundgerüst der Selbsthilfe.“

Markus und Anja wünschen sich, dass der Chat bekannter wird, auch der Chat für queere suchtkranke Menschen, den es seit Januar 2025 gibt. Ihnen ist bewusst, dass das ein relativ spezielles Angebot ist. Dennoch halten sie es für wichtig, dass Betroffene, die es als doppeltes Stigma empfinden, queer und suchtkrank zu sein, eine Anlaufstelle haben.

*Gunhild Ahmann,  
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*

IM BLICKPUNKT

# Schlüsselkompetenzen für soziale Medien

Die digitale Kommunikation ist aus der Sucht-Selbsthilfe nicht mehr wegzudenken. Internetbasierte Angebote erleichtern den Zugang zur Sucht-Selbsthilfe für Menschen, die noch keine Erfahrung damit haben und sich vielleicht noch nicht trauen, eine Gruppe zu besuchen. Die eigenen vier Wände und die Anonymität des Internets bieten Schutz, um Ängste abzubauen und erste positive Erfahrungen mit der Selbsthilfe zu machen. In diesem Zusammenhang ist es unerlässlich, auch die sozialen Medien zu nutzen.

Das war Hintergrund des Social-Media-Projekts des Kreuzbund-Bundesverbandes. Darüber hat sich Gunhild Ahmann, Koordinatorin des Projekts, mit Michael Braun vom Medienhaus Waltrop unterhalten, der das Projekt mitentwickelt und begleitet hat.

**WEGGEFÄHRTE:** Warum ist die Präsenz des Kreuzbundes in den sozialen Medien so wichtig?

**Michael Braun:** Eine hohe Reichweite auf bekannten Plattformen wie Facebook und Instagram trägt dazu bei, dass möglichst viele Menschen von den Angeboten des Kreuzbundes erfahren. Dadurch können neue Zielgruppen erschlossen werden, die über die analogen Angebote bisher nicht erreicht werden konnten, z.B. jüngere Menschen.

**Wie ist das Projekt abgelaufen? Aus welchen Bestandteilen hat es sich zusammengesetzt?**

Schon im Jahr 2023 ist ein achtköpfiges Redaktionsteam aus haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitenden gegründet worden. Das Team beschäftigte sich in einem ersten Schritt mit der Funktionsweise von sozialen Medien und der The-

menfindung. Seitdem werden regelmäßig Posts auf Facebook veröffentlicht, die Zahl der Follower hat sich inzwischen auf über 1000 erhöht.

Durch die Förderung der AOK war eine Fortsetzung des Projekts und der Social-Media-Aktivitäten möglich. Im ersten Halbjahr 2025 haben wir eine umfassende digitale Schulungsreihe angeboten, in die sowohl das bisherige Redaktionsteam als auch weitere Vertreter\*innen aus dem gesamten Verband eingebunden wurden. Im Vordergrund standen dabei die Ausweitung der Social-Media-Aktivitäten und die jeweiligen inhaltlichen Ausrichtungen und Eigenheiten von Facebook und Instagram.

Rund 40 Interessierte aus dem gesamten Verband haben daran teilgenommen, es waren keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich. Alle konnten eingebunden werden und haben gegenseitig voneinander profitiert. Da die Schulungsreihe modular aufgebaut war, konnten die Termine unabhängig voneinander wahrgenommen werden. Für das Redaktionsteam gab es insgesamt 17 Schulungstermine von jeweils anderthalb bis zwei Stunden, darunter ein spezifisches Training zur Pflege des Instagram-Profiles. Für die Multiplikator\*innen aus dem Verband wurden 15 Termine angeboten. Bei einigen Themen wurden beide Gruppen zusammengefasst. Nach meiner Einschätzung waren die Teilnehmenden sehr interessiert und motiviert, v.a. die praktischen Übungen sind gut angekommen.

**Du hast die Schulungen konzipiert, was waren die konkreten Inhalte?**

Zum einen ging es um grundlegende Kenntnisse in der Mediendidaktik und Quellenrecherche, also um Regeln für die Inhaltserstellung. Die Teilnehmenden lernten, mit einfachen Medientools umzugehen, Texte zu erstellen, relevante Informationen zu erfassen, um damit Inhal-



Michael Braun

te für Social Media zu gestalten. Dabei ging um folgende Fragen:

- Was darf ich posten?
- Welche Quellen sind vertrauenswürdig?
- Was ist bei den Urheber- und Nutzungsrechten zu beachten?
- Wie reagiere ich auf Kommentare?

Außerdem haben die Teilnehmenden erfahren, wie sie KI-Tools einsetzen können, um Inhalte effizient und kreativ zu gestalten. Ich hatte den Eindruck, dass dieser Teil den Teilnehmenden am meisten Spaß gemacht hat. Sie waren z.B. sehr überrascht, dass sie mit KI in sehr kurzer Zeit einen Kreuzbund-Song entwickeln können. Dabei ist klar geworden, dass es bei der Nutzung von KI wichtig ist, möglichst konkrete Vorgaben zu machen, das führt in der Regel zu besseren Ergebnissen.

**Ein Bestandteil der Schulung war die „ethische Kommunikation“. Was ist darunter zu verstehen?**

Social Media erfordert ein hohes Maß an Verantwortung. Die Teilnehmenden wurden geschult, verantwortungsvoll mit den Inhalten umzugehen, die sie erstellen und veröffentlichen. Das hat nicht nur ihre Kompetenzen gestärkt, sondern auch ihr Bewusstsein für die Auswirkungen ihrer Arbeit. Zur ethischen Kommunikation gehört es z.B., niemanden zu be-

leidigen und auf erniedrigende oder herabsetzende Fotos zu verzichten und auf Kommentare zu reagieren.

### Wie wird gewährleistet, dass das Projekt nachhaltig wirkt?

Das Projekt hat die Basis dafür geschaffen, dass die Social-Media-Präsenz des Kreuzbundes weiter ausgebaut wird. So ist das ursprüngliche Redaktionsteam inzwischen um einige Teilnehmende der Schulung erweitert worden. Das Team

wird sich weiterhin regelmäßig treffen, um den Facebook- und Instagram-Account weiter zu optimieren und die Posts zu koordinieren. So soll ein innerverbandliches Netzwerk entstehen, das zur Verbreitung der Angebote des Kreuzbundes beiträgt. Dadurch wird ein niedrigschwelliger Zugang zur Selbsthilfe ermöglicht.

Außerdem habe ich einen Leitfaden entwickelt, eine Zusammenfassung der Schulungsinhalte. Darin gibt es praxisori-

enterte Tipps für die Erstellung von Inhalten für Social-Media-Kanäle, also eine Schritt-für-Schritt-Anleitung. Außerdem weisen wir auf bestimmte Standards in Bezug auf die einheitliche Außendarstellung hin, das umfasst z.B. die richtige Verwendung des Logos (Farbe, Schriftart). Damit soll die Zugehörigkeit zum Kreuzbund sofort sichtbar sein und die Wiedererkennbarkeit sichergestellt werden.

## Ein Blick über den Kreuzbund hinaus

Die Palette der digitalen Angebote und Formate der Sucht-Selbsthilfe ist immer größer geworden: Es gibt virtuelle Gruppentreffen per Videokonferenz, Hybridmeetings, Chats, Apps, Podcasts und Ansprechpersonen im digitalen Raum. Hier ein Blick auf einige digitale Angebote in der Sucht-Selbsthilfe:

- Ansprechpersonen im Sinne von Partnerschaften: „SoberGuides“ findet man auf der Seite der Guttempler. Die SoberGuides sind geschulte ehrenamtliche Begleiter\*innen der Sucht-Selbsthilfe, die per mail oder Telefon kontaktiert werden können. Das Angebot ist suchtförmübergreifend und richtet sich auch an Angehörige und nahestehende Personen.
- „SoberRadio“: Ein Angebot der Guttempler in Deutschland, sendet wöchentlich neue Podcasts mit Interviews rund um die Themen Sucht, Sucht-Selbsthilfe und gelebte Nüchternheit
- Online-Gruppen im Blauen Kreuz in Deutschland findet man unter „Freifunk“. Es gibt allgemeine sowie zielgruppen- und lebensweltorientierte Gruppen (Alleinerziehende, junge Menschen, Führungskräfte, Angehörige, Frauen, Straffällige), suchtspezifische



Rita Laukötter

sche Angebote (Verhaltenssüchte, illegale Drogen) sowie themenspezifische Gruppen (Glauben- und Lebensfragen).

- Das Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche bietet ebenfalls virtuelle Gruppen unter dem Namen (die Abkürzung für Meine Online Gruppe) an, in denen sich Betroffene, Angehörige und Interessierte per Videokonferenz über ihre Sucht austauschen.
- Sucht-Textchat: Ein Hilfeangebot der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

bei Alkohol-, Medikamenten-, Drogen- und Glücksspielsucht.

- AA-Online Meetings, täglich über den Tag verteilt, angefangen vom offenen Early Bird Meeting um 7:00 Uhr bis zum Nachtschwärmer-Meeting um 22:00 Uhr.

Die Online-Gruppen und Chats der Sucht-Selbsthilfe eignen sich besonders,

- wenn man zunächst anonym bleiben möchte
- wenn es vor Ort keine passende Gruppe mit der entsprechenden Thematik gibt oder wenn es keine Möglichkeit gibt, zu einem Präsenztreffen zu fahren
- wenn gesundheitliche oder soziale Gründe einen ans Haus binden
- wenn die berufliche Tätigkeit (Schicht- oder Außendienst) ein Treffen vor Ort erschwert
- wenn einem eine Videokonferenz oder eine Unterhaltung per Chat lieber ist als ein Face-to-face Kontakt

### Das „Early Bird Meeting“ der Anonymen Alkoholiker

Im Rahmen meiner Recherche nach digitalen Angeboten der Sucht-Selbsthilfe bin ich auf die digitalen Angebote der Anonymen Alkoholiker aufmerksam ge-



worden und hier insbesondere auf das „Early Bird Meeting“. Dieses gibt es jeweils für Frauen und für Männer montags bis freitags von 7:00 bis 8:00 Uhr sowie samstags, sonntags und feiertags von 8:00 bis 9:00 Uhr. Ich musste mich per Mail anmelden und erhielt einen Tag später die Zugangsdaten mit dem Hinweis, diese nicht weiterzugeben sowie der Regel, dass im Meeting nur betroffene suchtkranke Frauen Wortbeiträge teilen dürfen, ansonsten dürfe ich gerne still dabei sein - was ich dann 60 Minuten war.

Über 90 Frauen nahmen an dem Morgen teil: ca. zwei Drittel mit eingeschalteter Kamera und ca. ein Drittel ohne. Ich erlebte eine freundliche, wertschätzende und offene Atmosphäre. Das Onlinetreffen war in der Struktur einem AA-Präsenztreffen ähnlich, nur sehr viel größer. Dass das trotzdem funktioniert, hat mich sehr beeindruckt. Ich konnte erleben, wie Frauen sich im virtuellen Raum am frühen Morgen verbinden, um

sich zu stärken für die nächsten 24 Stunden Nüchternheit. Das Motto: sich in „Erfahrung, Kraft und Hoffnung“ einzubetten, war spürbar. Verbindung, die die Selbsthilfe so stark macht, gelingt ganz offenbar auch im virtuellen Raum.

So ungefähr ist der Ablauf: Eine Frau begrüßt alle freundlich, eine andere moderiert, weitere lesen die Texte, eine achtet auf die vorgegebene Sprechzeit. Zu Beginn wie auch am Ende wird das Gelsenheitsgebet gesprochen, dann die AA-Präambel und die Gedanken des Tages verlesen. Drei Minuten gemeinsame Stille folgen. Alle, die in den ersten 90 Tagen der Nüchternheit sind, und alle Neuen werden eingeladen, ihren Vornamen und die Anzahl der abstinenter Tage zu nennen. Danach ist ca. 40 Minuten Raum zum Teilen eigener Gedanken, Gefühle, Erlebnisse mit Bezug zum Alkoholismus oder dem aktuellen Tagesspruch. Die vorgegebene Struktur ist, maximal 2,5 Minuten in wertschätzender Form zu sprechen, ohne Kommentar zu den Beiträgen der anderen.

An diesem Morgen teilten ca. 15 Frauen einen Ausschnitt ihres Weges. Die spirituelle Ausrichtung der Anonymen Alkoholiker mit Gott als Unterstützer an der Seite spielte bei den Beiträgen, u.a. auch durch den Tagesspruch, eine wichtige Rolle.

Im Chat wurde eine Kontakttelefonnummer für neue Frauen eingeblendet, am Schluss eine Liste mit Kontaktdaten von Frauen, die als „Sponsorin“ im Sinne einer Art Patenschaft zur Verfügung stehen, und eine Spendennummer zur Erhaltung des Angebotes.

Ich konnte an diesem Tag selbst als Nurd-Zuhörerinnen erleben, wie die gute Energie dieses offenen, inspirierenden Einstiegs in den Tag mich im Tagesverlauf weiter begleitete und bedanke mich, dass ich dabei sein durfte.

*Rita Laukötter, Suchtreferentin des Kreuzbund-Bundesverbandes*

IM BLICKPUNKT

## B U C H T I P P



**Thomas Frings:**  
**Endlich alt!**  
Ein spiritueller Reisebegleiter

160 Seiten, 20 €  
ISBN 978-3-451-39559-9  
Herder Verlag, Freiburg 2024

### Das Buch:

Warum will jeder alt werden, aber niemand alt sein? Für Thomas Frings birgt das letzte Lebensdrittel die Chancen, alten Ballast loszulassen und neue Freiheiten zu entdecken. Bewusst gestaltet, kann diese Lebensphase so auch zu einer Zeit ganz neuer spiritueller Erfahrungen werden. Mit großer Offenheit und viel Humor schreibt Frings dabei auch über seine eigenen Erfahrungen. Kein Ratgeber, sondern ein inspirierender Lesespaziergang, der Mut macht. Persönliche Erfahrungen von Thomas Frings regen zu Sinnfragen an und bieten ganz nebenbei interessante Impulse für alle, die in der Altenhilfe tätig sind. Sie erfahren in diesem Buch, wie sie ihrer Klientel vermitteln können, der letzten Lebensphase viel abzugewinnen.

Frings hat einen Traum: „Lasst uns so alt werden, dass die nachkommenden Generationen sich nicht mehr vor dem Alter

fürchten, sondern Lust aufs Älterwerden bekommen. Was wir brauchen, sind Lebemeister, keine Lehrmeister!“

### Der Autor:

Thomas Frings, geb. 1960, wurde 1987 zum Priester geweiht. Von 2009 an war er Pfarrer der Heilig-Kreuz-Gemeinde in Münster, seit 2010 Mitglied und seit 2014 Moderator des diözesanen Priesterrates. Durch seine Amtsniederlegung im Frühjahr 2016 wurde er national bekannt, sein Buch „Aus, Amen, Ende?“ wurde ein Bestseller. Zwischenzeitlich wohnte er in einem Benediktinerkloster in den Niederlanden, jetzt lebt er in Köln. Er wird bundesweit als Redner und für Vorträge eingeladen. Thomas Frings ist Großneffe des Kölner Erzbischofs Kardinal Joseph Frings.

## „Der Kreuzbund ist unser Hobby“

Christine und Hajo Müller (siehe Foto) haben ihr Leben nach dem Kreuzbund ausgerichtet. Die Kreuzbund-Arbeit gehörte zu ihrem Alltag. Im November 2025 feiert ihre Gruppe in Raunheim ihr 30-jähriges Bestehen, und das ist für die beiden ein guter Zeitpunkt sich zurückzuziehen. 30 Jahre lang war der Terminkalender mit unterschiedlichen Veranstaltungen voll: Vorstandssitzungen, Delegiertenversammlungen, Gremien und Arbeitskreise, Seminare und Schulungen.

Christine und Hajo haben sich 1985 im Skurlaub in Stubaital kennengelernt. Hajo besuchte damals schon die Kreuzbund-Gruppe in Rüsselsheim, geleitet von Rita Spaniol, einer resoluten Zigarrenraucherin. Christine war zu dieser Zeit abhängig von Psychopharmaka. Sie hatte die Pillen immer in der Tasche und merkte selbst, dass etwas mit ihr nicht stimmt. Trotzdem hat es etwas gedauert, bis sie bereit war, zusammen mit Hajo in die Gruppe zu gehen. Im Gegensatz zu heute fehlte ihr damals das Selbstbewusstsein, sie war unsicher in ihrem Verhalten - wie so viele suchtkranke Menschen.

Es dauerte nicht lange, bis Christine mit Hilfe der Gruppe neues Selbstvertrauen aufbaute. 1995 gründete sie zusammen mit Hajo die Gruppe in Raunheim. Heute hat die Gruppe 12 bis 15 Teilnehmende. Die ersten 20 Jahre war Christine die Gruppenverantwortliche, 2015 übernahm Hajo die Gruppenleitung. Christine gründete in dieser Zeit eine Gruppe für Angehörige, sie hat heute acht bis zehn regelmäßige Besucher\*innen.

„Wir haben in dieser Zeit viele Kreuzbündler von nah und fern kennen- und schätzen gelernt, und selbstverständlich haben auch wir viel gelernt in dieser Zeit, denn als Suchtkranke war auch bei uns eine Veränderung angesagt und notwendig, also ein Prozess, der immer neue Herausforderungen mit sich bringt“.

Die Gruppenleitung übernehmen jetzt zwei Gruppenmitglieder, die schon etliche Jahre dabei sind und ihren eigenen



Stil haben. Christine wird die Gruppe dann nicht mehr besuchen. „Es würde nicht funktionieren, wenn es eine neue Gruppenleitung gibt und ich weiterhin dabei bin, dann schauen alle auf mich“, ist die Heilpädagogin überzeugt. Hajo (76) sagt, er besucht die Gruppe weiterhin, „weil einer ja die Förderanträge stellen muss“.

Die beiden Gruppen treffen sich auch heute noch zur gleichen Zeit und unternehmen viel zusammen, z.B. fahren sie im Frühjahr für ein Wochenende in den Odenwald. Dann gibt es einen Dienstplan für die Vorbereitung der Mahlzeiten und andere anfallende Arbeiten, damit es nicht immer dieselben Personen trifft.

„Auch daran zeigt sich, dass die Menschen in den Gruppen heute anders sind“, stimmen die beiden überein. Das betrifft zum einen die Suchtform: Früher waren die meisten Hilfesuchenden alkoholabhängig, heute sind viele mehrfachabhängig, d.h. sie konsumieren Alkohol und illegale Drogen und Medikamente. Einige schaffen es dann mit Hilfe der Gruppe relativ schnell, ihre Sucht zu bewältigen, andere brauchen länger, stellt Hajo fest. „Sie dabei zu begleiten, das ist ja genau unsere Aufgabe“. Und besonders schwierig sei es, die Gruppenmitglieder dazu zu motivieren, eine Aufgabe in

der Gruppe zu übernehmen, geschweige denn im Verband.

Bei Christine war das anders. Karl Hohnhäuser, der damalige Geschäftsführer im Kreuzbund-Diözesanverband Mainz, begeisterte sie für die Vorstandsarbeit. Sie wollte Verantwortung übernehmen, 1999 als Frauenbeauftragte und von 2002 bis 2008 als zweite Vorsitzende. In dieser Zeit engagierte sie sich besonders für die Öffentlichkeitsarbeit.

Ihre guten Kontakte zum Caritasverband führten schließlich dazu, dass sie zum Ende ihrer beruflichen Laufbahn von 2018 bis 2023 das neugegründete Lotsenetzwerk Rhein-Main in Darmstadt koordinierte. Und das war nicht nur ein Job für die heute 68-jährige, sondern eine Herzensangelegenheit.

Auch Hajo war viele Jahre im Vorstand des DV Mainz tätig, von 2002 bis 2011 als Regional-, Männer- und Seminarbeauftragter. Um das Ausbildungs- und Seminarwesen kümmert er sich auch heute noch.

Die Gruppe in Raunheim hat dank des Einsatzes der beiden auch die Corona-Zeit gut überstanden. Für ein lebendiges Gruppenleben haben Christine und Hajo folgenden Tipp: Damit es nicht langweilig wird, wechseln „normale“ Gruppenstunden mit Vorträgen oder Ausflügen ab, das sorgt für Abwechslung und tut der Gruppe gut.

„Der Kreuzbund ist unser Hobby, und wir werden ihm immer verbunden bleiben“, versichern die beiden. „Aber jetzt ist es an der Zeit, andere Dinge zu machen. Die Gesundheit und die Freizeitgestaltung mit unserem Wohnmobil stehen ganz oben auf dem Plan“.

Dabei wünschen wir alles Gute und bedanken uns für das jahrzehntelange Engagement!

*Gunhild Ahmann,  
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*

## 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:

#### Köln

Guido van der Sandt Mönchengladbach  
- Junger Kreuzbund 1

Michael Kosky Mönchengladbach  
- Junger Kreuzbund 2

Nathalie Massion Düsseldorf-BZ 19

#### Mainz

Stephan Koltes Mannheim 6

#### Osnabrück

Maria Dall Emslage-Twist

#### Passau

Konrad Reichart Sonnen 2

#### Speyer

Norbert Soike Speyer 3

Anna Endres-Henrich Speyer 6

### KB Groß-Gerau

## 50 Jahre Kreuzbund Stadtverband Groß-Gerau

Am Samstag, 23. August 2025 durfte der Kreuzbund-Stadtverband Groß-Gerau ein ganz besonderes Jubiläum begehen: 50 Jahre gemeinsamer Weg im Dienst an suchtbetroffenen Menschen, mit gelebter Gemeinschaft, gegenseitiger Stärkung und vielen bewegenden Begegnungen. Gefeierte dieses halbe Jahrhundert auf dem Gelände von Maria und Edo Klün in Worfelden – ein Ort, wie geschaffen für ein fröhliches Beisammensein.

Am Samstagmittag trafen nach und nach 31 Gäste und Weggefährt\*innen ein, um gemeinsam ein halbes Jahrhundert Kreuzbund in Groß-Gerau zu feiern. Besonders gefreut haben wir uns über den Besuch von Vertreter\*innen des Diözesanverbandes Mainz, unter ihnen Gaby Hub, Ursel Lux sowie Herbert und Sarah Rogge. Auch Hajo und Christine Müller, die sich beide jahrzehntelang für den Kreuzbund engagiert haben, waren gekommen, ebenso wie unser Webmaster Rudi Stadler



Gaby Hub und Edo Klün begrüßen die Gäste der Jubiläumsfeier

und seine Frau Helga, langjährige und sehr geschätzte Gruppenleiterin.

Ein besonderer Moment war die Anwesenheit unserer Gründer Erika und Bruno Moritz – ohne deren Mut, Entschlossenheit und Pioniergeist es den Kreuzbund in Groß-Gerau heute nicht gäbe. Für viele von uns war es eine große Freude, dass die beiden diesen Tag miterlebt und mit uns gefeiert haben.

Der Stadtverbandsvorsitzende Edo Klün begrüßte alle Gäste, ganz besonders Erika und Bruno Moritz sowie Renate Koop, die ebenfalls maßgeblich am Start des Kreuzbundes mitgewirkt hat. Heute hat der Kreuzbund in Groß-Gerau 46 Mitglieder

Dann konnten sich alle Gäste an dem köstlichen Buffet stärken und die Gelegenheit nutzen, miteinander ins Gespräch zu kommen. In einer Atmosphäre voller Dankbarkeit und Herzlichkeit wurden auch Geschenke überreicht, die für große Freude sorgten.

Anschließend zog es viele zu einem kleinen Spaziergang ins Grüne, bevor es am Nachmittag mit Kaffee und einer reich gedeckten Kuchentafel weiterging. Dabei wurde nicht nur genascht, sondern vor allem viel erzählt, gelacht und in alten Erinnerungen geschwelgt. Gerade diese lebendigen Gespräche und Begegnungen machten das Jubiläum zu etwas ganz Besonderem.

Gegen 17 Uhr klang die Feier langsam aus – es bleibt die Erinnerung an einen wunderschönen Tag, geprägt von herzlichen Begegnungen und froher Gemeinschaft.

Im Namen des Stadtverbands möchten wir uns bei allen bedanken, die zum Gelingen dieser Feier beigetragen haben – sei es durch Organisation, Mithilfe, Beiträge oder einfach durch ihre Anwesenheit. Ohne euch wäre ein solches Jubiläum nicht möglich gewesen. Es hat richtig Spaß gemacht – und wir freuen uns schon jetzt auf die nächsten Jahre, in denen wir unseren Weg gemeinsam fortsetzen dürfen.

Edo Klün / Rudi Stadler, Stadtverband Groß-Gerau

DV Erfurt

## Auf Wiedersehen im nächsten Sommer

Vom 15. bis 17. August 2025 haben 14 Personen am alljährlichen Begegnungswochenende des Kreuzbund-Diözesanverbandes Erfurt teilgenommen. Seit einigen Jahren treffen sich Mitglieder der Thüringer Gruppen Sömmerda, Eisenach, Erfurt, Vacha und dem Landkreis Eichsfeld auf dem Gut Beinrode im Eichsfeld, einem historischen Gutshof mit modernem Seminarzentrum. Es gefällt ihnen dort mitten im Grünen, mit einer großen Parkanlage und einem Schullandheim. Unterstützt werden diese Zusammenkünfte von der Caritas für das Bistum Erfurt und der AOK PLUS.

Bereits am Freitag feierte Pfarrer Markus Hampel, Geistlicher Beirat des DV Erfurt, in der zum Gut gehörenden Kapelle mit allen eine Andacht – ebenfalls eine Tradition, die mit Freude erwartet wird. Die Eichsfelder Gruppe weiß es außerdem sehr zu schätzen, dass er ihnen regelmäßig Räumlichkeiten im katholischen Gemeindehaus St. Vitus in Breitenworbis zur Verfügung stellt.



Die Teilnehmenden vor der Kanonenbahn im Eichsfeld

Im Mittelpunkt des Treffens stehen immer persönliche Begegnungen. Diese Meinung vertritt auch Laurentia Moisa, Referentin für Suchthilfe und Selbsthilfe im Caritasverband für das Bistum Erfurt, die am Samstag anreiste. Ihre Aufgabe ist u.a. die Kontaktpflege zwischen dem Caritasverband und dem Kreuzbund, die Organisation von Veranstaltungen, Weiterbildungen und Workshops der Sucht-Selbsthilfe. In dieser Funktion nimmt sie auch an den jährlichen Treffen teil. Im Vordergrund stehen dabei das persönliche Kennenlernen und der fachliche Austausch. Gleichzeitig gibt sie wichtige Inputs für die Gruppenarbeit.

Schon seit etlichen Jahren organisiert das Ehepaar Sylva Rott und Frank Eckardt aus Leinefelde diesen sommerlichen Höhepunkt. Wenn beide das Programm für das jeweilige Sommer-



v.l. Katja und Christine Bose beim literarischen Abend

wochenende zusammenstellen, planen sie stets einen Ausflug, um den Gästen Sehenswertes in der Region zu zeigen, z.B. den Alternativen Bärenpark Worbis, ein Tierschutzprojekt der Stiftung für Bären-, Wildtier und Artenschutz, die Burg Bodenstein bei Wintzingerode und den Hanstein, eine der größten Burgruinen Mitteldeutschlands bei Bornhagen.

Diesmal zeigten sich alle begeistert von einer Reise in die Geschichte der Eisenbahn. Auf einem Teil der historischen Strecke der ehemaligen „Kanonenbahn“ waren sie per Draisine unterwegs von Lengsfeld unterm Stein nach Großbartloff im Eichsfeld.

Vorausschauend wurde schon mal auf das bevorstehende 20-jährige Gründungsjubiläum der Eichsfelder Gruppe hingewiesen, die seit dem 8. Mai 2006 existiert. Sylva und Frank wurden damals von Winfried Vockrodt, dem ehemaligen Leiter der Suchtberatung Leinefelde, angeregt, zusätzlich zu den professionellen Angeboten eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Sylva und Frank begannen mit der Arbeit und stellten jenen, die noch nie zuvor etwas davon gehört hatten, den Kreuzbund vor. Freundschaftliche Beziehungen zu den anderen Thüringer Kreuzbund-Gruppen entstanden. Beide leisten diese Arbeit ehrenamtlich, ebenso wie Wolfgang Kuhlmann, mit dem sich Frank die Geschäftsführung teilt, sowie Diana Ruge, die Vorsitzende des DV.

Zum Abschluss wurde auf den Termin des nächsten Begegnungswochenendes hingewiesen: Wir sehen uns wieder vom 26. bis 28. Juni 2026 auf dem Gut Beinrode.

Christine Bose

DV Mainz

## Ein halbes Jahrhundert Sucht-Selbsthilfe

Am 6. Juli 2025 hat der Kreuzbund-Diözesanverband Mainz sein 50-jähriges Jubiläum gefeiert. Dazu waren 104 Weggefährter\*innen und ca. 20 Ehrengäste zum Rochusberg nach Bingen gekommen.

Die Feierlichkeiten begannen in der schönen Rochuskapelle mit einem beeindruckenden Gottesdienst, der von unserem Geistlichen Beirat Martin Huber gehalten und von den „Amen Singers“ aus Bingen musikalisch begleitet wurde. Drei vor dem Altar aufgestellte Plakate mit den Symbolen für Glaube, Hoffnung und Liebe wiesen bereits auf das Thema der ökumenischen Feier hin. Glaube ist das Fundament des Lebens, Hoffnung der Anker, und Liebe ist Alles.



Gaby Hub und Herbert Rogge beim Festakt

Nach dem Einzelsegen, der Segnung unserer neuen Kreuzbund-Fahne und des Brotes, das symbolisch unter uns verteilt wurde, begann im Hildegard-Forum der eigentliche Festakt. Zunächst begrüßten unsere erste Vorsitzende Gaby Hub und unser Geschäftsführer Herbert Rogge die zahlreichen Ehrengäste, die den Kreuzbund viele Jahre begleitet und unterstützt haben. Das anschließende Festessen fand bei allen Anwesenden großen Anklang und stärkte uns für den eigentlichen Festakt.

Die Caritasdirektorin in der Diözese Mainz Regina Freisberg eröffnete den Reigen der Glückwünsche und Grußworte. Bereits sechs Jahre nach seiner Gründung erhielt der Kreuzbund 1981 die Anerkennung als Fachverband der Caritas und wurde ein passgenauer Partner der professionellen Suchthilfe. „Ich bin stolz auf dieses Miteinander, aber große Aufgaben stehen noch

vor uns“, sagte Regina Freisberg. Sie dankte Herbert Rogge für sein 20-jähriges Jubiläum als Geschäftsführer des DV Mainz.

Die Bundesvorsitzende des Kreuzbundes Andrea Stollfuß dankte dem Diözesanverband Mainz für ein halbes Jahrhundert wertvolle Sucht-Selbsthilfe, die für viele Menschen lebensrettend war. Neue Suchtformen und Konsummuster erfordern weiterhin die enge Zusammenarbeit mit der beruflichen Suchthilfe.

Markus Reichel, der therapeutische Leiter des Falkenhofes, erinnerte an den Gründer des Falkenhofes Willi Schulze, der leider bei der Feier nicht dabei sein konnte, und an den damaligen Therapeuten Martin Buschmann, der Gründungsmitglied und wichtiger Betreuer des Kreuzbundes war. Als symbolisches Geschenk überreichte Markus Reichel dem Kreuzbund einen in den Werkstätten des Falkenhofes gefertigten „Stimmungsvogel“.

Gaby Hub und Edo Klün, Vorsitzender des Kreuzbund-Stadtverbandes Groß-Gerau, ließen in einem launigen Zwiegespräch 50 Jahre DV Mainz und ebenso viele Jahre Stadtverband Groß-Gerau Revue passieren. Es ist schon erstaunlich, was in dieser Zeit die „Sucht-Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Menschen mit Suchtproblemen und ihre Angehörigen“ auf den Weg gebracht, veranstaltet und erreicht hat. Die 60-seitige Chronik, die Gaby Hub mit ihrem Team und der Unterstützung von Rudi Stadler zusammenstellte, zeugt von der unermüdlichen Aufbau- und Organisationsarbeit des Vereins.

Wolfgang Weber und Herbert Rogge übernahmen die Verleihung von zwei „Stiftungsbäumen“ (siehe Foto), der höchsten Auszeichnung der Kreuzbund-Stiftung. Sebastian Knecht wurde für seine großzügige Unterstützung bei der Erstellung des



Kreuzbund-Kalenders 2025 geehrt. Hartmut Zielke erhielt den Stiftungsbaum und viel Applaus für sein Lebenswerk.

Vor dem Abschluss der Jubiläumsveranstaltung mit Kaffee und Kuchen wurden trotz des windigen Wetters noch zwei Spaziergänge mit Ursel Lux und Michaela Gassner angeboten und wahrgenommen.

Gaby Hub dankte abschließend allen Weggefährtinnen und Weggefährten, die auch aus anderen Diözesanverbänden gekommen waren, sowie unseren Ehrengästen für ihre Teilnahme. Großer Dank ging auch an Frank Rzehak und die Teilnehmenden des „Arbeitskreises Jubiläum“, die diese unvergessliche Veranstaltung geplant, organisiert und durchgeführt haben.

Ursel Lux

DV Rottenburg-Stuttgart

## Stützpfeiler für suchtbetroffene Menschen

Am 28. Juni 2025 haben sich ca. 50 Weggefährten und Weggefährtinnen aus dem Bodenseekreis und dem Kreis Ravensburg mit dem Bus auf den Weg nach Ulm gemacht. Der Kreuzbund-Diözesanverband Rottenburg-Stuttgart hatte zu seinem 50-jährigen Jubiläum zum Festakt ins dortige Congress-Zentrum eingeladen.

Rund 250 Personen waren der Einladung gefolgt. In der nahe gelegenen Kirche St. Georg wurde zunächst der Festgottesdienst zelebriert. Die Fürbitten wurden von Kreuzbündlern gesprochen, und alle stimmten ein ins Kreuzbund-Lied und Verbandsgebet. Anschließend erfreuten wir uns im Congress-Zentrum an Brezeln, warmen und kalten Getränken und an regem Gedankenaustausch untereinander.

Pünktlich um 18 Uhr versammelten wir uns im Saal. Er war wunderschön hergerichtet mit kleinen Blumengestecken und Keksen mit dem Kreuzbund-Logo und dem Text: „Schön, dass Du da bist“.

Als gewiefter Moderator führte uns dann unser Geistlicher Beirat Martin Kessler durchs Programm. Dr. Michelle Flohr, Sozialdezernentin im Landratsamt Alb-Donau, führte aus, dass der Kreuzbund 50 Jahre Menschlichkeit gebracht habe und vielen Menschen geholfen habe, von der Alkoholabhängigkeit loszukommen. Dafür brauche es Orte der Begegnung mit menschlicher Nähe. „Die Kreuzbund-Gruppen sind Stützpfeiler für Suchtkranke“ lobte sie die Sucht-Selbsthilfe.

Danach sagte Caritasdirektor Oliver Merkelbach, dass die Selbsthilfegruppen den Menschen Unterstützung bieten, Zuversicht, Frieden und Freude bringen. Dieser Ansatz sei Empowerment für die Hilfe zur Selbsthilfe. Wichtig sei auch, dass die Suchterkrankung niemals die Würde des Menschen beschädige. Dazu würde auch die Caritas ihren Beitrag leisten.

Oliver Merkelbach übernahm anschließend zwei Ehrungen. Der DV-Vorsitzende Roland Männer wurde mit der Goldenen Ehrennadel der Caritas ausgezeichnet und sein Stellvertreter Ladislaus Toth mit der silbernen Ehrennadel.

Auch die Bundesgeschäftsführerin des Kreuzbundes Dr. Daniela Ruf war angereist, um den DV zu beglückwünschen. „Ein halbes Jahrhundert gelebte Selbsthilfe, gelebte Solidarität und gelebte Unterstützung – das ist eine beeindruckende Leistung, auf die ihr sehr stolz sein könnt“, sagte sie in ihrer Rede.

In fast 100 Gruppen mit 800 Mitgliedern ist der DV Rottenburg-Stuttgart der zweitgrößte Diözesanverband im Kreuzbund. Das sei „ein klares Zeichen für Eure Kontinuität, Euer Engagement, Euer Herzblut und Eure tiefe Verbundenheit mit



Roland Männer (rechts) überreicht das Ehrenkreuz an Adolf Wolf

unserer gemeinsamen Aufgabe“, so Dr. Daniela Ruf. Besonders beeindruckt sei sie vom Pioniergeist des DV im digitalen Bereich. Mit der Plattform für Video-Chats und der digitalen Mitgliederverwaltung habe der DV Maßstäbe gesetzt und schaffe damit niedrigschwellige Zugänge. Zum Schluss bedankte sie sich für das großartige und langjährige Engagement und die vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Schließlich ergriff der DV-Vorsitzende Roland Männer das Wort. Er erinnerte daran, dass sich vor genau fünf Jahrzehnten etwas in Bewegung gesetzt habe, das Menschen Mut macht und Halt gibt. „Tausende Menschen haben hier neue Wege gefunden – aus der Sucht, aus der Isolation, hinein in ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben“, sagte er. Das sei nur möglich gewesen durch das Engagement der Menschen, die den Kreuzbund tragen – ehrenamtlich oder hauptamtlich, in der Gruppe oder im Hintergrund. „Ihnen allen gilt mein tief empfunderer Dank. Ihr seid das Herz des Kreuzbundes“, so Männer.

Er bedankte sich außerdem für die finanzielle Unterstützung des Sozialministeriums in Baden-Württemberg. Videochats, Online-Gruppentreffen seien heute wichtige Ergänzungen zu den Angeboten vor Ort. Gleichzeitig arbeite der Kreuzbund daran, junge Menschen besser zu erreichen. Ihre Themen, ihr Kommunikationsstil, ihre Herausforderungen in einer digitalen Welt brauchten neue Zugänge, neue Formate, neue Formen der Ansprache. Zum Abschluss wünschte er dem Kreuzbund für die nächsten 50 Jahre, dass er mit Zuversicht, Offenheit und Tatkraft weitergehen kann.

Der letzte Höhepunkt des Abends war die Ehrung eines verdienten Mitglieds. Adolf Wolf, langjähriger Vorgänger im Amt von Roland Männer, erhielt das Ehrenkreuz für besondere Verdienste, außerdem wurde ihm die Ehrenmitgliedschaft verliehen.

Um 22 Uhr fuhr unser Bus zurück. Alle waren sich einig: Es war ein schönes und sehr gelungenes Fest.

*Klaus Hausmann, Seniorengesprächskreis Ravensburg*

LV Oldenburg

## Weihbischof auf Sommer-tour

Der für den Offizialatsbezirk Oldenburg zuständige Weihbischof Wilfried Theising hat sich im Rahmen einer Rundtour mit Vertretungen des Landes-Caritasverbandes über verschiedene Einrichtungen und Gruppen der Suchthilfe im oldenburgischen Teil des Bistums Münster informiert. Dazu gehörte am 2. Juli 2025 ein Besuch des Leo-Stiftes, einer Langzeiteinrichtung der Eingliederungshilfe für alkoholabhängige Frauen und Männer im oldenburgischen Essen, der Suchtberatungsstelle in Vechta, des St. Vitus Stiftes, einer Fachklinik für Frauen in Visbek sowie eine Gesprächsrunde mit dem erweiterten Vorstand des Kreuzbund-Landesverbandes Oldenburg und der Gruppenleitung der in Visbek angesiedelten Kreuzbund-Gruppe im Pfarrheim der Kirchengemeinde St. Vitus (siehe Foto).

In angenehmer Gesprächsatmosphäre berichteten die teilnehmenden Weggefährtinnen und Weggefährten von ihren Erfahrungen in der Selbsthilfegruppe, die sich vor allem nach der stationären Therapie als wertvolle Ergänzung für den Weg zu einem zufrieden abstinenten Leben erwiesen hat. Dabei wurden u. a. der Erfahrung, als suchtkranker Mensch nicht allein zu sein, hohe Bedeutung beigemessen, der Möglichkeit mit „Gleichgesinnten“ im Austausch zu bleiben und sich einem Kreis anschließen zu können, der – gerade angesichts vieler durch die Suchterkrankung zerstörter Beziehungen – die Chance gibt, sich in einen neuen Freundeskreis einbinden zu lassen.

Der Partnerin eines Suchtkranken war es wichtig, die Ehrenamtlichkeit des Engagements im Kreuzbund zu unterstreichen „und das 24/7“. Die Bereitschaft von Weggefährtinnen und

Weggefährten im Kreuzbund, rund um die Uhr zur Verfügung zu stehen, vor allem wenn es darum geht, in Krisensituationen aufgefangen zu werden. Nicht mehr der Alkohol sei es, der als vermeintlicher Konfliktlöser diene. Vielmehr entstehe durch die regelmäßigen Treffen der Sucht-Selbsthilfegruppen ein großer Zusammenhalt und eine Vertrautheit „wie in einer Familie“, so eine Teilnehmerin. Eine Kreuzbund-Gruppe sei wie ein sicherer Hafen.

„Ich empfinde es heute nicht mehr als Verlust, keinen Alkohol zu trinken“, erklärt Pfarrer Thorsten Weßling. Der Geistliche Beirat des Kreuzbund-Landesverbandes, der neben weiteren Aufgaben in der Suchtkrankenseelsorge als Betroffener zugleich Geistlicher Beirat des Bundesverbandes und Klinikseelsorger der Männerklinik St. Marienstift im oldenburgischen Neuenkirchen ist, betonte gegenüber dem Weihbischof, wie eng die Gruppen im Offizialatsbezirk historisch mit den örtlichen Kirchengemeinden verbunden seien. Er bedankte sich für die Gastfreundschaft in den Pfarrheimen, die die meisten Gruppen für ihre wöchentlichen Treffen nutzen dürfen, und räumte ein, dass der Kreuzbund seine Angebote gerade im Bereich der Kirchengemeinden noch intensiver bewerben könne.

Weihbischof Theising zeigte sich für diesen Vorschlag sehr offen. Insgesamt war er beeindruckt von der offenen Gesprächsatmosphäre und den Zeugnissen der Teilnehmenden und bewertete den Kreuzbund als eine nicht nur sinnvolle, sondern notwendige Ergänzung der Angebote zur Suchthilfe im Offizialatsbezirk. „Wir brauchen den Kreuzbund“, würdigte der Weihbischof das Engagement der Ehrenamtlichen und sagte seine Unterstützung zu.

*Thorsten Weßling, Geistlicher Beirat des Kreuzbund-Bundesverbandes, des LV Oldenburg und des DV Münster*



KB Münster-Steinfurt

## Weil Sucht eine Krankheit ist

Alles ist still im großen Saal des Begegnungszentrums „Mitte 51“ in Rheine, als Erhard Holze den ersten Teil seines Vortrags beendet hat. Erhard und Christiane Holze aus Münster sind hier, um von ihrem Sohn Tilman (siehe Fotos) zu erzählen. Tilman ist mit 24 Jahren an einer Fentanyl-Überdosis gestorben. Fentanyl ist ein Opiat, das bis zu 100-mal stärker wirkt als Morphium. Schon eine Menge von der Größe eines Zuckerkorns entscheidet über Leben und Tod der Konsument\*innen.



Eingeladen wurde das Ehepaar Holze vom Arbeitskreis Münster-Steinfurt des Kreuzbundes. Der Arbeitskreis hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Sprecher\*innen der Kreuzbund-Gruppen zu schulen, fortzubilden und miteinander in Kontakt zu bringen. Am Samstag, 30. August 2025 ging es um den Vormarsch illegaler Drogen und Polytoxikomanie, also Mehrfachabhängigkeit. Darunter versteht man den gleichzeitigen Konsum mehrerer rauschauslösender Substanzen. Diese Entwicklung wird in letzter Zeit in vielen Gruppen beobachtet. Dort suchen Menschen Hilfe, die Konsumerfahrungen mit diversen Substanzen gemacht haben.

Auch Tilman war mehrfachabhängig. Angefangen hat es bei ihm im Alter von 16 Jahren mit Cannabis. Erhard Holze schilderte anschaulich, wie der Sohn sich immer wieder in kleinere Unstimmigkeiten und Lügengeschichten verstrickte, immer häufiger die Schule schwänzte, um in Ruhe konsumieren zu können, Schulden machte, sich von Freunden und Familie distanzierte und schließlich ganz seiner Sucht verfiel. Schnell wurde er vom Gelegenheits- zum Dauerkiffer – immer mehr härtere Substanzen kamen hinzu.

„Tilman war wie ein Pharmazeutiker“, berichtete seine Mutter Christiane – er wusste genau, was er nehmen musste, um eine bestimmte Wirkung zu erzielen. Ohne Drogen war irgendwann keine Selbstkontrolle mehr möglich – eine Erfahrung, die auch die 37 Zuhörer\*innen gemacht haben: Sie alle sind entweder selbst suchtkrank oder Angehörige. So machte die Geschichte der Holzes auf sie einen besonderen Eindruck, da sie sich an vielen Stellen in den Erzählungen wiederentdecken konnten: „Ja, lügen, das können wir sehr gut“, bekräftigte ein Zuhörer die Ausführungen von Erhard Holze.

Tilmans Geschichte ist auch eine Geschichte institutionellen Versagens. Als Tilman nach langen auszehrenden Jahren der

Sucht bei seinen Eltern vor der Tür stand und mit den Worten „Ich kann nicht mehr“ um Hilfe bat, verwehrten ihm seine Eltern, die in all den Jahren weiter zu ihrem Sohn gestanden hatten, diese Hilfe nicht. Gemeinsam gingen sie auf die Suche nach Hilfsangeboten, Therapie, Entgiftungen und Kliniken, wurden immer wieder mit Enttäuschungen und Zurückweisungen konfrontiert – mit einem System, das überlastet, überfordert und unterfinanziert ist.

Als Tilman endlich Hilfe bekam und zumindest seine Heroin-Sucht durch eine Substitution behandelt wurde, stellte sich auch erst eine Verbesserung ein. Erhard und Christiane Holze schöpften Hoffnung, wenn ihr Sohn gut gelaunt von der Arbeit nach Hause kam und mit seinen Eltern im Garten Kaffee trank. Doch immer wieder kam es zu Rückfällen. Nach einer Entgiftung fand Tilman keine Anschlusstherapie, besorgte sich schließlich über das Darknet Fentanyl, verabreichte sich in seinem Kinderzimmer eine Überdosis und verstarb drei Tage später im Krankenhaus.

Mit ihrer Tilman-Holze-Stiftung will das Ehepaar Holze gemeinsam mit ihren Söhnen Tobias und Titus zur Aufklärung und Prävention beitragen. Mit diesem Anliegen trafen sie an diesem Samstag auf besonders offene Ohren, denn dieses In-



teresse teilen alle Anwesenden. Christiane Holze ist sicher, dass in ihrer Stiftung ein Teil der übersprudelnden Energie von Tilman fortlebt. Und wenn man die Familie Holze vor sich sieht, ist man selbst davon überzeugt: Christiane, Erhard, Tobias und Titus Holze leisten mit ihrer Stiftung wichtige Arbeit, bewahren das Andenken an Tilman und sorgen durch ihre Vorträge in Schulen hoffentlich dafür, dass viele Kinder der nächsten Generation sich der Gefahren von legalen und illegalen Drogen bewusst sind.

*Lukas Bleckmann, Kreuzbund-Gruppe Münster-Roxel*

DV Paderborn

## Verdienstorden für Smily-Kids-Gründerin

Nordrhein-Westfalens Ministerpräsident Hendrik Wüst hat am 17. Juli 2025 in Düsseldorf den Verdienstorden der Bundesrepublik Deutschland an neun Persönlichkeiten (siehe Foto unten) aus NRW ausgehändigt. Die höchste Auszeichnung in Deutschland ehrt besondere Leistungen für das Gemeinwesen.

Auch Christa Gattwinkel aus Kirchhundem im Sauerland hat das Bundesverdienstkreuz erhalten. Seit 1993 engagiert sie sich im Kreuzbund. Sie ist Ansprechpartnerin und Krisenhelferin, organisiert Ausflüge und Ferienfreizeiten. Sie macht sich besonders für sucht betroffene Familien stark und gründete 1996 die „Smily Kids“. Hier können Kinder, aber auch Eltern getrennt oder gemeinsam über ihre Ängste und Nöte sprechen und auch ihre Freizeit gemeinsam verbringen und zusammen malen oder basteln. Christa Gattwinkel hält Vorträge bei Behörden, in Suchtkliniken und Schulen und sorgt für Aufklärung und Prävention.

Das Konzept der Gruppe ist mittlerweile bundesweit anerkannt und wird nach diesem Vorbild in mehreren Diözesen sowie international erfolgreich praktiziert. Christa Gattwinkel hat zudem ein Kinderbuch verfasst, dessen Erlöse den „Smily Kids“ zugutekommen.

In seiner Laudatio sagte Hendrik Wüst: „Suchterkrankungen sind noch immer mit Scham und Stigma behaftet. Auch des-



NRW-Ministerpräsident Hendrik Wüst überreicht Christa Gattwinkel den Verdienstorden

halb ist es so schwer, sich daraus zu befreien. Christa Gattwinkel weiß: Suchthilfe ist immer auch Arbeit gegen das Stigma. Das ist Licht in das Dunkel bringen. Das ist den Menschen hinter der Sucht sehen.“ Sie habe im Kreuzbund ihre Aufgabe gefunden und beschäftige sich vor allem mit der Frage, welche Auswirkungen eine Suchterkrankung auf das Umfeld hat – insbesondere auf Kinder – und das sei eine großartige Arbeit. Alle Geehrten seien Stützen unseres gesellschaftlichen Zusammenhalts und Vorbilder, die unsere Demokratie mit Leben füllen.

Aus: Pressemitteilung der Landesregierung NRW vom 17. Juli 2025



DV Aachen

## Treffen mit dem Bürgermeister

Am 19. Mai 2025 hat sich der neue Vorstand des Kreuzbund-Diözesanverbandes Aachen mit dem Bürgermeister von Herzogenrath Dr. Benjamin Fadavian im Nell-Breuning-Haus getroffen. Dort finden häufig Tagungen und Seminare des Kreuzbundes statt.



Der Vorstand des DV Aachen mit Bürgermeister Dr. Benjamin Fadavian (3 v.l.)

Zahlreiche Fragen zur Sucht-Selbsthilfe, zur ehrenamtlichen Arbeit des Vorstands, zur Gruppenarbeit, zur Geschichte des Kreuzbundes und zur Zusammenarbeit mit der Caritas wurden vom Vorstand erläutert und gemeinsam mit Herrn Fadavian besprochen. Sein größtes Interesse lag bei der Frage nach dem Umgang mit der Sucht und der Unterstützung durch die Gruppen sowie dem damit verbundenen Ehrenamt.

Alles in allem war es ein gelungener Termin zum Kennenlernen und ein hilfreicher Baustein in der öffentlichen Darstellung des Kreuzbundes, der im DV Aachen immerhin 341 Mitglieder in 26 Gruppen hat.

Zum Abschluss überreichte der Vorstand einige Infomaterialien an den Bürgermeister und bedankte sich für sein reges Interesse. Der Bürgermeister sicherte seine Unterstützung zu und will sich insbesondere darum kümmern, dass das Angebot des Kreuzbundes bekannter gemacht wird.

*Norbert Gottschämmer, Beauftragter für Öffentlichkeitsarbeit im DV Aachen*

KB Rheinberg

## Langjähriges Engagement

Am Dienstag, 22. Juli 2025 fand im St. Anna-Pfarrheim die feierliche Jubilarfeier des Kreuzbund-Stadtverbandes Rheinberg statt. In einem würdigen Rahmen wurden mehrere Mitglieder für ihre langjährige Verbundenheit und für ihr ehrenamtliches Engagement ausgezeichnet.

Der Tag begann mit einem Dankgottesdienst in der St. Anna-Kirche, zelebriert von Pfarrer Martin Ahls, der den Kreuzbund stetig begleitet hat. Der Dank gilt auch der Kirchengemeinde für ihre langjährige Unterstützung.

Für 15 Jahre Mitgliedschaft wurden Johannes Költgen, Marina Maurer und Josefine Ettwig geehrt. Anita Wille-Kosobutzki nahm die Auszeichnung stellvertretend für ihren Ehemann Michael Kosobutzki entgegen, der dem Kreuzbund bereits seit 25 Jahren angehört. Die Ehrung der Jubilare übernahm Eike Pfaar, Vorstandsmitglied des Kreuzbund-Diözesanverbandes Münster.

Ein Höhepunkt des Abends war die Auszeichnung von gleich zwei verdienten Mitgliedern. Die Bundesvorsitzende Andrea Stollfuß überreichte die Kreuzbund-Medaille, die höchste Auszeichnung des Verbandes, an Elisabeth Drescher und Karl-Heinz Kohl. Eine solche doppelte Auszeichnung ist sehr selten und unterstreicht das herausragende Engagement beider Geehrten: Karl-Heinz Kohl ist bereits seit 40 Jahren Mitglied des Kreuzbundes. Er hat den Stadtverband Rheinberg gegründet und 18 Jahre lang geleitet. Heute gibt es hier sieben Gruppen mit 65 Mitgliedern. Elisabeth Drescher war von 2009 bis 2025 Gesamtverantwortliche. Sie hat sich in dieser Zeit vor allem für die Aufklärung und Entstigmatisierung von Suchterkrankungen eingesetzt.



von l. nach r.: Andrea Stollfuß, Elisabeth Drescher, Lutz Wienen u. Eike Pfaar

Die Veranstaltung war geprägt von persönlichen Worten, Erinnerungen und einer warmen, wertschätzenden Atmosphäre.

*Lutz Wienen,  
Gesamtverantwortlicher Kreuzbund-Stadtverband Rheinberg*

DV Köln

## „Du bist besser als du denkst“

So lautete das Thema des Seminars für den „Jungen Kreuzbund“ im DV Köln vom 16. bis 18. Mai 2025. Unser Referent war Daniel Pfeiffer vom SKM Köln. Wir starteten um 19 Uhr nach dem Abendessen direkt durch. 15 Teilnehmende im Alter von 25 bis 67 Jahren mit verschiedenen Süchten waren ins Katholisch-Soziale Institut nach Siegburg gekommen.

Die Fragen für die erste Kleingruppenarbeit waren folgende: „Was war der Wendepunkt für meine Abstinenzentscheidung?“ und „Welche Situationen bringen mich heute noch an meine Grenzen?“ In unserem Erfahrungsaustausch haben wir über unsere Kraftquellen gesprochen, denn ohne sie wären wir nicht an diesem Punkt in unserem Leben.

Weitere zentrale Themen des Wochenendes waren:

### 1. Umgang mit Suchtdruck

- Notfallanker entwickeln
- Reize meiden, die zum Konsum führen
- Gedanken bewusst stoppen und durch klare Botschaften ersetzen

### 2. Strategien gegen Stress

- Alltag entschleunigen: Pausen einbauen, Prioritäten setzen
- Entspannungstechniken
- sich nicht zu viel zumuten, lieber kleine Schritte gehen

### 3. Umgang mit Mobbing

- Grenzen setzen
- Unterstützung holen

### 4. Versagensängste erkennen und abbauen

- Gedanken überprüfen: „Was ist das Schlimmste, das passieren kann?“
- Erfolg bewusst machen: „Was habe ich schon geschafft?“
- Fehlerkultur: sich erlauben Fehler zu machen und daraus zu lernen.

### 5. Einen Plan erstellen

- konkrete Ziele formulieren: Was ist kurzfristig, mittelfristig, langfristig erreichbar?
- Hindernisse bedenken und Lösungen vorbereiten

### 6. Eigene Ziele überdenken

- Was ist mir wirklich wichtig?
- Was will ich für mein Leben erreichen - beruflich, privat, gesundheitlich?

### 7. Impulse zum Mitnehmen

- Du musst nicht alles allein schaffen!
- Perfektion ist nicht das Ziel
- Rückfallgedanken sind normal - entscheidend ist, wie du damit umgehst
- Du bist mehr als deine Vergangenheit

Durch den Austausch von Jung und Alt konnten viele Perspektiven beleuchtet werden. Es war ein interessantes Wochenende, das unser Referent gut geplant und abwechslungsreich gestaltet hat. Und es war ein Wochenende für mehr Klarheit, Mut und Stabilität im abstinente Leben. Die Atmosphäre im KSI in Siegburg und das gute Wetter trugen dazu bei.

Monika Koch

KB Miltenberg

## 30 Jahre Kreuzbund

Am 1. Juli 2025 ist die Kreuzbund-Gruppe Miltenberg 3 genau 30 Jahre alt geworden. Aus diesem Anlass haben wir uns einen schönen Gruppenabend gegönnt. Mit viel Spaß und guter Laune wurde über die letzten Jahrzehnte geplaudert.

Die Kreuzbund-Gruppe wurde im Juli 1995 gegründet, da die zwei anderen Selbsthilfgruppen in Miltenberg völlig überfüllt waren. Helmut Rothenbücher und seine Frau Barbara waren damals wie heute immer dabei. Helmut übergab mir 2010 die Gruppenleitung. Seit dieser Zeit sind Marina Leibfried und ich für die Gruppe verantwortlich.

Es gab auch Zeiten, die nicht so einfach waren. Mal trafen wir uns mit nur drei bis vier Besucher\*innen und dann wieder mehr. Aber durchhalten ist wichtig! Zurzeit hat die Gruppe 16 Kreuzbund-Mitglieder und im Schnitt 10 bis 14 Gruppenteilnehmende.

Wir alle sind sehr stolz auf uns, wir treffen uns nicht nur zu den wöchentlichen Gruppenstunden, sondern auch in der Freizeit. In den vergangenen Jahren sind wir richtig zusammengewachsen: eine große Kreuzbund-Familie.

Für uns gibt es zwei wichtige Sätze: „Freiheit beginnt wo Sucht endet“ und „Gemeinsam Sucht überwinden“. Wir alle hoffen, dass wir genau so weitermachen können.

Hans-Wolfgang Reichel / Marina Leibfried, Gruppenleitung



DV Passau

## Den Elementen auf der Spur

„Lebendigkeit in der Sucht“ lautete das Thema des Familienseminars vom 20. bis 22. Juni 2025 im Franziskushaus in Altötting. Mit dabei waren 23 Kreuzbund-Mitglieder, unsere Leitung Sonja Fischer-Zoidl, Referentin für Ehe, Familie, Kinder, und der Pastoralreferent Otto Penn.

Am Freitag trafen wir uns nach einem gemeinsamen Abendessen zu einer Vorstellungsrunde im Seminarraum. Es ging um das Ankommen und Kennenlernen. Jeder Teilnehmende durfte seine Entfernung zum Heimatort nennen. Die Referenten richteten dann die Frage an uns, mit welchen Erwartungen wir zum Seminar gekommen sind und mit welchem Ziel wir nach dem Wochenende heimfahren möchten.

Anschließend beschäftigten wir uns mit der Vergangenheit. Herr Penn spielte uns das Lied von Carolin No „Straßen der Vergangenheit“ vor. Alle durften Kindheitserinnerungen und schöne Momente aus der Vergangenheit auf einen Zettel schreiben. In kleinen Gruppen wurden die Erlebnisse besprochen, es waren negative Ereignisse aber auch viele amüsante Geschichten dabei. Mit einem Gebet aus dem Psalm 23 beendeten wir den Tag.

Am Samstag starteten wir mit einer kleinen Aufwärm- und Dehnübung. Da wir in einem Franziskushaus untergebracht waren, berichtete uns Herr Penn aus dem Leben des Heiligen Franziskus von Assisi und stellte uns den Sonnengesang vor, ein Gebet, das Franz von Assisi im 13. Jahrhundert verfasste. Es preist die Schönheit der Schöpfung und dankt Gott dafür.

In der Geschichte mit der Maus Frederick konnten wir viele Gemeinsamkeiten mit Franz von Assisi erkennen. Es gibt außer materiellem Gut Dinge, die unser Leben bereichern und es lebenswert machen. Die Geschichte macht Mut, anders und kreativ zu sein.



Frau Fischer-Zoidl verteilte gelbe Papiersonnenstrahlen, alle Seminarteilnehmenden durften persönliche Momente aufschreiben, die uns ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Gemeinsam sangen wir das Lied „Lust auf Leben“.

Zum Leben gehört auch das Atmen. Gemeinsam übten wir das tiefe Ein- und das langsame Ausatmen, Körperbewusstsein und ruhig werden, lächeln und loslassen.



Bei einer kleinen Wanderung im Garten durften wir dann das bewusste Atmen spüren und erleben. Mit dem Sonnengesang-Lied beendeten wir den Vormittag und gingen gemeinsam zum Mittagessen.

Nachmittags wanderten wir ins Altöttinger Gries, ein Natur-Erlebnispfad und Erholungsgebiet. Gärten hatten bereits in der Bibel eine große Bedeutung: Der Garten Eden, das irdische Paradies, das Gott für den Menschen erschuf, den er dann daraus vertrieb.

Das Element Erde ist das Element der Stabilität, Erdung, Fruchtbarkeit und auch ein Element von Anfang und Ende, von Tod und Wiedergeburt. Beim Rundgang durch den Wald konnten wir Bäume sehen, die nach dem Absterben wieder in sich ver-

fallen. Abschließend las uns Frau Fischer-Zoidl noch die Geschichte vom unbekanntem Wesen der Bäume vor.

Nach der Rückkehr in unseren Seminarraum sollten wir unsere kreativen Fähigkeiten zeigen. Auf drei gleich großen Glasplatten konnten wir mit Malkasten und Pinsel die Elemente Sonne, Wind und Erde kreieren. Nach dem Abendessen ging es in die legendäre Eisdiele auf den Kapellplatz.

Abschließend besichtigten wir noch den „Bruder-Konrad-Brunnen“ (siehe Foto), bekannt für sein Wasser, dem eine heilende Wirkung zugesprochen wird - ein beliebter Ort für Pilger, die das Wasser zu Heilzwecken nutzen möchten. Herr Penn las uns noch den letzten Teil vom Sonnengesang vor, darin geht es um das Element Wasser.



Am Sonntag begann unser Tag mit dem Tai-Chi Morgengruß. Auf der vierten Glasplatte fehlte noch das Element Wasser. Nach Fertigstellung des restlichen Glasbildes bekamen wir von den Referenten einen Holzfensterahmen zum Zusammenbauen unseres Fensterbildes.

Gemeinsam gestalteten wir dann den Wortgottesdienst. In Dreiergruppen wurden Musikstücke ausgewählt und Symbole, wie Steine, Wasserkrüge, eine bren-

nende Kerze, ein Holzkreuz, Blätter und Blumen zusammengetragen. Auch die Fürbitten wurden formuliert.

Nach der Andacht gab jeder noch sein Feedback über die letzten Tage. Wir bedankten uns bei unseren Referenten Otto Penn und Sonja Fischer-Zoidl für die mit viel Herzblut geplante und bewusste Gestaltung unseres erlebnisreichen Wochenendes. Ein Dankeschön auch an Irene, Kathi und Sven für die Planung und Organisation.

Nach dem Mittagessen machten wir uns auf den Heimweg. Im kommenden Jahr treffen wir uns wieder zum Familienseminar.

*Elfriede Höfl, Frauenbeauftragte im DV Passau*

**KB Münster**

## Märchenhaft und schwer zugleich

Dass gutes Zuhören eine Kunst ist und als Geschenk empfunden wird, wussten die Seminarteilnehmenden schon. Doch am Samstag, 28. Juni 2025 konnten sie im Franz-Hitze-Haus in Münster einen Tag lang tiefer in diese hohe Kunst eintauchen.

Märchentherapeutin Katja Breitling war extra aus Lüneburg angereist und leitete das Seminar „Zuhören ist eine Kunst, märchenhaft und schwierig zugleich“ in ihrer vertrauten einfühlsamen und abwechslungsreichen Weise. Dank der Sparkasse Münsterland Ost wurde es möglich, dass sich die Kreuzbund-Gruppe Münster-Mitte das Seminar leisten konnte.

Mit Märchen und Übungen erfuhren die elf Kreuzbund-Gruppenmitglieder, was helfen kann, um gut zuzuhören und welche Auswirkungen es mit sich bringt. Jeder möchte gehört und verstanden werden. Von Goethe stammt die Weisheit: „Reden ist uns ein Bedürfnis, Zuhören ist eine Kunst.“ Wenn Vertrauen auf aufmerksames Zuhören trifft, wird es ein Geschenk. Die Seminarübungen waren teils lustig – wie eine Art Stille Post-Erzählung von Teilnehmer zu Teilnehmer.

Und es wurde sehr emotional und tiefgehend, als es darum ging, in Zweiergruppen Persönliches zu teilen. Bei den von Breitling erzählten Märchen ging es um Verwirrungen, wenn Schwerhörige etwas weitergeben, um ein Huhn, das viel wert sein kann, weil es gut zuhören kann, um ein Zauberwässerschen, das hilft, Streit zu beenden, und die Vergänglichkeit alles Seienden, was auch einen weisen Salomon trösten kann.

Doch noch wichtiger als dem Lauschen der Märchen waren am Samstag die ganz persönlichen Erfahrungen und Geschichten, die alle Teilnehmenden mitbrachten und offen mit den anderen teilten.

Und Katja Breitling nahm den Druck aus dem Erlernen und sagte: „Perfektes Zuhören gibt es nicht“. Es sei schon ein Geschenk, einfach da zu sein, die Zeit jemandem zu schenken, damit Sorgen und Gefühle, Erlebnisse und Gedanken mitgeteilt werden können, vorausgesetzt es belastet den Zuhörenden nicht zu sehr. Auch hier spielt Abgrenzung eine wichtige Rolle.

Alle gingen bereichert aus diesem abwechslungsreichen Seminar mit neuen Erkenntnissen nach Hause.

*Maria Conlan*



Der Kreuzbund-Diözesanverband Passau e.V. trauert um  
seinen Geistlichen Beirat

**H.H. Dr. theol. Johann Wagenhammer**  
Dompropst em.

\* 04.07.1939 † 15.08.2025



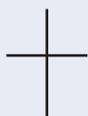
*Viele Jahre hat er unseren Verband begleitet. Mit seiner offenen, lebensnahen Art und seiner tiefen Glaubensüberzeugung war er uns Ratgeber, Seelsorger und Freund. Er verstand es, den Glauben verständlich und alltagsnah zu leben und Mut zu schenken – gerade auch in schweren Lebenssituationen.*

*Wir danken ihm für seine Treue, seine Herzlichkeit und die vielen Stunden, die er uns gewidmet hat. Er hat den Kreuzbund nicht nur begleitet, sondern geprägt, als glaubwürdiger Zeuge des Evangeliums, als Brückenbauer zwischen Kirche und Menschen, als einer, der immer das Gute in jedem sah.*

*Sein Lächeln, seine ermutigenden Worte und seine Nähe werden uns fehlen.*

*In Dankbarkeit behalten wir ihn im Herzen und vertrauen darauf, dass er nun in Gottes Frieden geborgen ist.*

Der Kreuzbund DV Passau e.V.



Wir trauern um unseren Weggefährten

**Dieter Seitz**

\* 22.03.1949 † 03.06.2025



*Dieter Seitz ist 1994 in den Kreuzbund eingetreten und war bis zuletzt Mitglied der Gruppe 3 in Speyer, der er auch als Gruppenleiter vorstand. Über viele Jahre hinweg engagierte er sich mit großem Einsatz für den Erhalt und die Weiterentwicklung der Gruppenarbeit in Speyer.*

*Darüber hinaus war er von 2007 bis 2016 stellvertretender Vorsitzender des Diözesanverbandes Speyer und von 2010 bis 2019 dessen Schatzmeister. Auch auf Bundesebene des Kreuzbundes sowie im Diözesanverband hat sich Dieter bis zuletzt als Multiplikator für die geschlechterspezifische Männerarbeit in der Sucht-Selbsthilfe engagiert.*

*Unser Mitgefühl gilt seiner Frau Hannelore und der ganzen Familie.*

*Wir danken ihm für seine Freundschaft sowie den unermüdlichen Einsatz für den Kreuzbund und seine Mitglieder und werden ihn in liebevoller Erinnerung behalten.*

*Der Vorstand des Diözesanverbandes Speyer*

*Alex Cunow*

**In Erinnerung an unsere  
verstorbenen Weggefährten**

**Michaela Geiger**  
Würzburg 2  
1. Juni 2025

**Manfred Jäger**  
Gerolzhofen 1  
1. August 2025

**Dieter Seitz**  
Speyer 3  
3. Juni 2025

**Pfarrer Frank Müller**  
St. Gereon / DV Köln  
6. August 2025

**Walter Burkhard**  
Ellwangen 1  
10. Juli 2025

**Dr. Johann Wagenhammer**  
DV Passau  
15. August 2025

**Uwe Lindner**  
Regensburg 10  
19. Juli 2025

**Thomas Paul**  
Würzburg 4  
25. August 2025

**Heinz Wallig**  
Wittlich 6  
27. Juli 2025

**Beate Schneider**  
Wittlich 1  
31. August 2025

**Es bleiben Glaube, Liebe, Hoffnung**

# Jahresfachtagung zum Thema „Das Gesunde stärken“



## Impulse aus Wissenschaft, Praxis und Selbsthilfe

Zu den weiteren Referierenden zählen u.a. Dr. Gallus Bischof (Universität Lübeck), der die Bedeutung von Selbstheilungskräften und Ressourcenorientierung in der Suchthilfe beleuchtete, und Ariane Rolf (Hochschule Bielefeld), die anschaulich zeigte, wie elterliche Resilienz neue Zugänge zur Hilfe eröffnen kann.

Andreas Gantner (Therapieladen Berlin) präsentierte das Bundesmodellprojekt FriDA, das Jugendliche mit Substanzkonsumstörungen und deren Familien systemisch begleitet. Das DHS-Projekt „SuWoKu“, vertreten durch Lilian Fischer und Katja Neveling am Beispiel der Caritas Mettmann, nahm mit dem Thema „Wohnen als Ressource“ die Lebenswelt Erwachsener in den Blick. Barbara Heider stellte ihr Wandernetzwerk vor, in dem Betroffene gemeinsam mit Angehörigen Natur erleben und ins Gespräch kommen.

„So viel Offenheit, Ehrlichkeit und gegenseitiges Zuhören erlebt man selten.“ Diese Rückmeldung einer Teilnehmerin bringt die besondere Atmosphäre der fünften trialogischen Jahresfachtagung der ARWED e.V. auf den Punkt. Sie fand in Attendorf am 4. und 5. Juli 2025 statt. Die Veranstaltung wurde geleitet von Dr. Christiane Erbel und Horst-Dieter Müller (ARWED e.V.) in Kooperation mit den Koordinationsstellen Sucht der Landschaftsverbände NRW (LVR und LWL).

Das bewährte zweitägige Format bringt Betroffene, Angehörige und Fachkräfte auf Augenhöhe miteinander ins Gespräch. Im Zentrum der Tagung stand diesmal nicht das Defizit, sondern die Frage: Wie können Menschen mit Sucht- und Krisenerfahrungen in ihrer Lebenswelt gestärkt und ihre Ressourcen aktiviert werden?

## Trialog: Zuhören und Austausch auf Augenhöhe

Der Trialog – das gleichberechtigte Gespräch zwischen Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen – war auch 2025 methodischer Kern der Tagung. Alle Beiträge und Diskussionen kreisten um die Leitfrage: Was stärkt uns – im Alltag, in der Krise, im Wandel?

Ein besonderer Höhepunkt war der Vortrag von Sören Mindhoff, Gruppenleiter der Jungen Sucht-Selbsthilfe im Kreuzbund Düsseldorf. Mit viel persönlichem Engagement schilderte er, was ihn selbst stärkt – und wie junge Menschen durch Selbsthilfe Vertrauen, Struktur und Perspektive gewinnen. Sein Satz „Wir haben alle Ressourcen – wir brauchen nur Räume, um sie zu entfalten“ hallte noch lange nach.

Conny Sandvoß berührte mit ihrer Kunst des Märchenerzählens Herz und Verstand: Ihre Geschichten vermittelten eindrucksvoll, dass Wandlungsprozesse oft durch Krisen führen – aber Sinn, Hoffnung und neue Kraft entstehen lassen.

Musikalisch umrahmte Marc Fette & Friends das abendliche Come-Together und trug zur offenen, wertschätzenden Atmosphäre bei.

Auch die Veranstaltenden zogen ein positives Fazit: „Wenn wir das Gesunde stärken, schaffen wir Hoffnung und Halt – für alle Beteiligten. Diese Tagung zeigt uns jedes Jahr wieder: Trialog ist nicht nur Methode, sondern Haltung – und genau die braucht die Suchthilfe heute mehr denn je.“

Christiane Erbel

# Deutschland im Gesundheitscheck

**N**ur zwei Prozent der deutschen Bevölkerung leben rundum gesund. Dabei erfüllen drei Prozent der Frauen alle Kriterien, aber nur ein Prozent der Männer. Das ist das Ergebnis des DKV-Reports 2025. Die Deutsche Krankenversicherung AG (DKV), die Deutsche Sporthochschule Köln und die Universität Würzburg haben für den Report im Februar und März 2025 über 2800 Online- und Telefon-Interviews mit Erwachsenen ab 18 Jahren zu ihren Lebensgewohnheiten geführt. Seit 2010 werden im Rahmen des DKV-Reports regelmäßig körperliche Aktivität, Ernährung, Rauchen, Alkoholkonsum und Stressverhalten analysiert.

Folgende auffällige Entwicklungen zeigen sich im Gesundheitsverhalten:

- Die durchschnittliche Sitzdauer hat sich auf 613 Minuten erhöht. Damit verbringen die Deutschen an einem Werktag durchschnittlich über 10 Stunden im Sitzen – fast zwei Stunden mehr als vor zehn Jahren. Nur 30 Prozent der „Vielsitzer“

schaffen es durch ausreichend körperliche Aktivität, das lange Sitzen zu kompensieren.

- Insgesamt erreichen 32 Prozent der Befragten die kombinierten Bewegungsempfehlungen von Ausdauer- und Muskelaktivität. Dabei gelten Bewegung im Alltag sowie ein strukturiertes Ausdauer- und Muskeltraining als effektivste Strategie gegen viele chronische Lebensstil-Erkrankungen, wie Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-, Krebs- und psychische Erkrankungen.
- Bei der gesunden Ernährung erfüllen nur 34 Prozent die Anforderungen.
- 59 Prozent der Befragten erreichen einen positiven Wohlfühlwert, wobei Männer und Menschen über 66 besser abschneiden.
- Die strengen Kriterien beim Alkoholkonsum, wonach ein vollständiger Alkoholverzicht erforderlich ist, erfüllen nur 29 Prozent. Junge Erwachsene verzichten häufiger auf Alkohol, während die Älteren bei Ernährung und Stress punkten. Es gibt auch einen Unterschied zwischen

den Geschlechtern. Während 37 Prozent der Frauen keinen Alkohol trinken, sind es nur 21 Prozent der Männer.

- Beim Rauchen und Dampfen erfüllen 80 Prozent die Kriterien.

Die Ergebnisse verdeutlichen die Komplexität eines gesunden Lebensstils und zeigen, wie sich Merkmale wie Geschlecht, Alter und Bildung in den beobachteten Verhaltensmustern widerspiegeln. Frauke Fiegl, Vorstandsvorsitzende der DKV Deutsche Krankenversicherung, fordert: „Ein gesunder Lebensstil muss frühzeitig vermittelt und intensiv gefördert werden, und das über alle Bevölkerungsgruppen hinweg. Ausgewogene Ernährung, mehr Bewegung und weniger Bildschirmzeit sind grundlegende Voraussetzungen für ein rundum gesundes Leben“. Um die Gesundheit der Bevölkerung zu verbessern, seien gezielte Maßnahmen und Aufklärungsarbeit erforderlich.

*Aus: Pressemitteilung der Deutschen Krankenversicherung AG (DKV) vom 4. August 2025*

**DKV-Report  
2025**

Wie gesund lebt Deutschland?

Prof. Ingo Froböse  
Dr. Birgit Wallmann-Sperlich

**DKV**  
Deutsche Krankenversicherung

Ein Unternehmen der ERGO

In Kooperation mit  

# Alkoholverzicht in der Schwangerschaft schützt das Kind

**S**chätzungen zu Folge kommen in Deutschland bis zu zwei Prozent aller Neugeborenen mit einer alkoholbedingten Entwicklungsstörung auf die Welt. Diese Schädigungen werden als Fetale Alkoholspektrumstörung (FASD) bezeichnet. Pro Jahr sind das geschätzt circa 14.000 Kinder, die dauerhafte, nicht heilbare Schäden durch mütterlichen Alkoholkonsum während der Schwangerschaft erleiden. Dabei gilt: FASD ist zu 100 Prozent vermeidbar. Da es keine unbedenkliche Menge Alkohol in der Schwangerschaft gibt, sollte konsequent auf Alkohol verzichtet werden.

In den offiziellen Curricula der Pflege- und Hebammenausbildung sowie im Medizinstudium (einschließlich der ärztlichen Weiterbildung Gynäkologie und Geburtshilfe) wird FASD bisher nur am Rande behandelt. Einheitliche, verbind-

liche Standards fehlen. SUCHT.HAMBURG sensibilisiert daher gezielt Fachkräfte in Hamburg zum Thema FASD – etwa im dreimal jährlich stattfindenden FASD-Fachkräftenetzwerk oder im Rahmen des Alkoholpräventionsprogramms „HaLT - Hart am Limit“. HaLT setzt hier auf Prävention in Form von Workshops in Schulen, in denen Jugendliche und junge Erwachsene für die Risiken des Alkoholkonsums während einer Schwangerschaft sensibilisiert werden. Ergänzend bietet SUCHT.HAMBURG den Wegweiser zu Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten von FASD in Hamburg an, der im Webshop heruntergeladen oder in gedruckter Form bestellt werden kann.

Unter [www.lina-net.de](http://www.lina-net.de) finden sich darüber hinaus spezifische Angebote für suchtgefährdete und suchtblastete Schwangere und Familien mit Kindern

in Hamburg im Alter bis zu einem Jahr. Im Projekt connect - Hilfe für Kinder aus suchtblasteten Familien - vernetzen sich Fachkräfte aus den Bereichen Suchthilfe, Jugendhilfe, Geburtshilfe und allgemeine medizinische Versorgung, Kita, Schule und Freizeiteinrichtungen, um vorhandene Hilfen für Kinder aus suchtblasteten Familien im Stadtteil (Sozialraum) zu bündeln. Nähere Infos finden sich auch unter [www.sucht-hamburg.de](http://www.sucht-hamburg.de).

Hintergrund: Seit 1999 macht der der Tag des alkoholgeschädigten Kindes am 9. September weltweit auf die Situation von Menschen aufmerksam, die mit einer alkoholbedingten Schädigung geboren wurden.

*Aus: Pressemitteilung von SUCHT. HAMBURG gGmbH vom 9. September 2025*

# Weg von der Abschreckungspolitik

**A**uf dem bundesweiten Kongress des Fachverbandes Drogen- und Suchthilfe e.V. (fdr) mit Titel „Hochpotent und mittendrin – Lebens- und Konsumkompetenz in Zeiten von neuen Drogen und vielfältigen Abhängigkeiten“ am 13. / 14. Mai 2025 in Mannheim haben Fachleute einen besseren Umgang mit neuen Drogen und den vielfältigen Abhängigkeiten gefordert.

Die rund 180 Teilnehmenden zeigten sich beunruhigt über die Entwicklung des Drogenmarktes und

- die weiterhin steigenden Zahlen von Menschen, die an ihrem Rauschmittelkonsum versterben, darunter immer mehr junge Menschen – drogenindu-

zierte Todesfälle haben sich seit 2013 verdoppelt

- dass immer mehr chemische Drogen in Umlauf sind, deren Zusammensetzung nicht nur unklar ist, sondern die auch oft gentechnologisch so manipuliert sind, dass sie viel stärker wirken als von den Konsument\*innen angenommen
- dass der Konsum von Crack und Kokain massiv zunimmt
- dass auch der Konsum von Fentanyl immer wieder zu Todesfällen führt
- dass wir immer noch keine Regulierung von Lachgas haben
- dass die überlebenswichtigen niedrigschwelligen Hilfemöglichkeiten,

die es geben könnte, in vielen Bundesländern noch nicht umgesetzt werden.

Während junge Drogentote an unbekanntem chemischen Substanzen sterben, dreht sich der politische Diskurs um die Rückabwicklung des Cannabisgesetzes, jenes Gesetzes, welches zumindest für diesen Teil der Konsumierenden endlich nicht mehr auf Strafverfolgung, sondern auf Hilfe setzt – auch wenn es in vielen Teilen verbesserungswürdig ist.

Die Maßnahmen, mit denen man die Unsicherheiten zumindest abfedern kann, sind bekannt. Sie müssten aber auch zügig umgesetzt werden, und zwar in allen deutschen Bundesländern!

## Der fdr stellt folgende Forderungen:

- *eine konsequente und flächendeckende Umsetzung von Drogenkonsumräumen*
- *Notschlafstellen*
- *Naloxonvergabe – der Opiatantagonist kann tödliche Verläufe bei Überdosierungen verhindern*
- *Drug-Checking-Angebote*
- *Substitutionsangebote flächendeckend in allen Bundesländern*
- *Ausbau und Sicherung von Suchtberatung und Prävention*

Darüber hinaus fordert der Verband die jetzige Bundesregierung auf, eine neue und moderne Strategie zum Umgang mit Drogen und Sucht zu erarbeiten und umzusetzen und sich von der längst überholten Abschreckungspolitik zu verabschieden. Diese hat in den letzten 50 Jahren nicht funktioniert und wird es auch in Zukunft nicht tun.

Außerdem sollte das „begleitete Trinken“ unter 16 Jahren verboten werden, ebenso Alkohol-, Tabak- und Glücksspielwerbung.

*Aus: Pressemitteilung des fdr (Fachverband Drogen- und Suchthilfe e.V.) vom 13. Mai 2025*



# Diskussion um Altersgrenzen für Social Media

**D**ie Nutzung sozialer Medien ist für die meisten Kinder und Jugendlichen in Deutschland längst alltäglich. Viele von ihnen zeigen dabei ein riskantes, manche sogar ein suchtartiges Nutzungsverhalten. Bei intensiver Nutzung sozialer Medien können negative Auswirkungen auf das psychische, emotionale und soziale Wohlbefinden auftreten, wie Depressions- und Angstsymptome, Aufmerksamkeits- und Schlafprobleme.

Querschnittsstudien belegen einen statistischen Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Medien und einer zunehmenden psychischen Belastung. Die Auto\*innen sprechen sich deshalb für die Anwendung des Vorsorgeprinzips aus: Es besagt, dass vorbeugende Maßnahmen ergriffen werden sollten, wenn es Hinweise auf mögliche schädliche Auswirkungen gibt, auch wenn wissenschaftlich noch nicht vollständig geklärt ist, wie groß das Risiko tatsächlich ist.

Um Kinder und Jugendliche vor den Gefahren sozialer Medien zu schützen, schlägt die Nationale Akademie der Wis-

senschaften Leopoldina, eine unabhängige wissenschaftsbasierte Politikberatung, altersabhängige Zugangs- und Funktionsbeschränkungen vor.

Gleichzeitig sollen Kinder und Jugendliche zu einem reflektierten und kompetenten Umgang mit sozialen Medien befähigt werden.

Die Wissenschaftler\*innen schlagen im einzelnen vor:

- Verbot von Social-Media-Accounts für Kinder unter 13 Jahren
- gesetzlich vorgeschriebene elterliche Zustimmung für die Nutzung sozialer Medien für 13- bis 15-Jährige
- altersgerechte Gestaltung sozialer Netzwerke für 13- bis 17-Jährige, z.B. durch ein Verbot von personalisierter Werbung oder durch die Unterbindung besonders suchterzeugender Funktionen wie Push-Nachrichten oder endloses Scrollen
- keine Zulassung von Smartphones in Kitas und Schulen bis einschließlich Klasse 10.

Die Expert\*innen sehen vor allem auf EU-Ebene Möglichkeiten der Regulierung und fordern die Bundesregierung auf, sich dort für entsprechende gesetzliche Regelungen einzusetzen. Sie schlagen außerdem vor, einen digitalen Bildungskanon in Kitas und Schulen zu verankern und die Kompetenzen von Lehr- und Erziehungskräften zu stärken, um riskantes bzw. suchtartiges Nutzungsverhalten frühzeitig erkennen zu können.

Außerdem sollten Familien mit niedrigschwelligen Kampagnen über die Einflüsse sozialer Medien auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen und die Möglichkeiten einer positiven Gestaltung der Social-Media-Nutzung informiert werden.

Zudem bedarf es weiterer Forschung, um die Wirkmechanismen der Nutzung sozialer Medien besser zu verstehen und die Effektivität der Schutzmaßnahmen weiter zu evaluieren.

*Aus: Pressemitteilung der Nationalen Akademie der Wissenschaften Leopoldina vom 11. August 2025*

# Eine Drogenkrise verhindern

Im Jahr 2024 sind in Deutschland 2.137 Menschen an den Folgen ihres Konsums illegaler Drogen gestorben, das sind 90 Fälle weniger als im Vorjahr. Dabei zeichnet sich ein besorgniserregender Anstieg der Todesfälle bei jungen Konsumierenden unter 30 Jahren von 14 Prozent ab, ein Zuwachs von Todesfällen in Verbindung mit synthetischen Opioiden und Neuen Psychoaktiven Substanzen sowie eine wachsende Zahl von Mischkonsumenten.

„Wir erleben eine quasi pandemische Dynamik, die wir schon kennen: Einzelne Ausbrüche, neue Substanzen, schnelle Verbreitung, lückenhafte Datenlage – und ein System, das zu träge ist, um rechtzeitig zu reagieren“, erklärt Prof. Dr. Hendrik Streeck, Beauftragter der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen. „Wenn wir nicht aufpassen, verschärft sich diese Entwicklung in wenigen Jahren zu einer Krise mit massiven gesundheitlichen und gesellschaftlichen Folgen“.



Prof. Dr. Hendrik Streeck

Noch nie wurden bei Verstorbenen so viele unterschiedliche Substanzen toxikologisch nachgewiesen wie im vergangenen Jahr. Noch nie war Mischkonsum so verbreitet, und noch nie sind synthetische Opiode wie etwa Fentanyl bei so vielen Todesfällen gefunden worden. (342 Fälle, 16 Prozent).

„Wir brauchen ein systematisches, flächendeckendes Monitoring- und Warnsystem, das schnell erkennt, welche Substanzen auf dem Markt zirkulieren und wie ärztliches und sozialdienstliches Personal bestmöglich helfen können“, fordert Streeck. Eine nachhaltige Strategie gegen Drogenkonsum und Drogensterblichkeit könne es nur auf der Basis valider Daten geben.

Auch international schlagen Experten Alarm: Der aktuelle Weltrogenbericht geht von 316 Millionen Drogenkonsumierenden weltweit aus – ein neuer Höchststand. In der EU haben rund 2,7 Millionen junge Erwachsene Kokain konsumiert. Die Verfügbarkeit hoch gefährlicher Drogen steigt rasant, besonders über neue Online- und Schmuggelkanäle.

Aus: Pressemitteilung des Beauftragten der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen vom 7. Juli 2025

## B U C H T I P P



Ueli Mäder:

### Mein Bruder Marco

Eine Annäherung

192 Seiten, 26 €  
ISBN 978-3-03973-021-6  
Rotpunktverlag, Zürich 2024

#### Das Buch:

Zehn Jahre nach dem Tod seines Bruders nimmt er Abschied von ihm. Marco starb mit 66 Jahren an Kehlkopfkrebs, vermutlich eine Folge seines Alkoholkonsums. Marco war das vierte Kind einer achtköpfigen Familie, besuchte die Mittelschule, verweigerte den Militärdienst, spielte in der Handball-Nationalliga, studierte Theologie in Basel, lebte in einer Wohngemeinschaft, arbeitete im Sozialbereich, war vielseitig begabt und hatte einen großen Freundeskreis.

Marco war ein Vorbild für den Autor, sie standen sich sehr nah. Der Autor schreibt ihm einen Brief, der wie ein Zwiegespräch daher kommt. Er befragt seine Erinnerungen, versucht zu verstehen und verknüpft persönliche und ge-

sellschaftliche Veränderungen. Im Mittelpunkt steht die Frage: Wie konnte ein an Möglichkeiten so reiches Leben so destruktiv enden? Wie konnte aus einem Menschen mit so viel Talenten ein suchtkranker Mensch werden, der seine Gesundheit ruinierte?

#### Der Autor:

Ueli Mäder, 1951 in Beinwil am See geboren, ist emeritierter Professor für Soziologie an der Universität Basel und der Hochschule für Soziale Arbeit (FHNW). Er forscht über soziale Ungleichheiten und erhielt 2022 den Internationalen Erich-Fromm-Preis.

# TERMINE

## 10. bis 12. Oktober 2025:

Seminar für alle im Kreuzbund: „Umgang mit schwierigen Gefühlen“, Bamberg

## 17. bis 19. Oktober 2025:

Herbst-Arbeitstagung, Siegburg

## 29. November 2025:

Bundeskonferenz (digital)

## 6. bis 8. März 2026:

Multiplikatoren-Tagung „Junger Kreuzbund“, Siegburg

## 7. März 2026:

Sitzung der Geschäftsführungen (digital)

## 20. bis 22. März 2026:

Multiplikatoren-Tagung „Öffentlichkeitsarbeit“, Bamberg

## 16. bis 19. April 2026:

Multiplikatoren-Tagung „Abstinent Älterwerden“, Siegburg

## 24. bis 26. April 2026::

Bundesdelegiertenversammlung, Siegburg

## 8. bis 10. Mai 2026:

Multiplikatoren-Tagung „Frauen- und Männerarbeit / Gender“, Siegburg

## Hinweis:

Redaktionsschluss für die Ausgabe 1/2026  
30. November 2025

## Josef-Neumann-Stiftung



Eine gemeinnützige Stiftung für den Kreuzbund e.V.

### Spenden

Wie können Sie helfen?

Wenn Sie die ehrenamtliche Sucht-Selbsthilfe und den Kreuzbund unterstützen möchten, dann stiften oder spenden Sie!

Stiftungs- und Spendenkonto: Kreuzbund e.V.  
Josef-Neumann-Stiftung  
Darlehnskasse Münster eG (DKM)

Konto: 46 55 37 00  
BLZ: 400 602 65  
IBAN: DE75 4006 0265 0046 5537 00  
BIC: GENODEM1DKM

## 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: ahmann@kreuzbund.de  
Internet: www.kreuzbund.de

### Verantwortlich für den Inhalt:

Gunhild Ahmann

### An dieser Ausgabe haben mitgewirkt:

Gunhild Ahmann  
Dieter Babetzky  
Sascha Hövelborn  
Marianne Holthaus  
Rita Laukötter  
Aylin Reinardy  
Dr. Daniela Ruf  
Fabian Schroer  
Anja Srebny

### Druck:

Thiekötter Druck GmbH & Co. KG, Münster

### Titelbild:

Adobe Stock©271741969, kerkezz

### Rückseite: Monika Pätzold

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:

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



*„Es gibt eine Stille des Herbstes bis in die Farben hinein“.*  
(Hugo von Hofmannsthal)