

Wenn Selbsthilfe Kreise zieht



KREUZBUND

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Liebe Leserinnen und Leser,

Ostern feiern wir die Auferstehung Jesu. Dieses Fest lehrt uns, dass Leben aufersteht, auch dort, wo es dunkel war, und es scheinbar keinen Ausweg gab. Ostern erinnert daran, dass Glaube, Hoffnung und Liebe Gemeinschaft wagen und wachsen lassen. In der biblischen Emmauserzählung begegneten zwei Jünger dem Auferstandenen, auch wenn sie zunächst von Trauer, Verzweiflung und Verwirrung getragen waren. Ihr Herz brannte, als er mit ihnen redete (Lukas 24,32). So ist es zuweilen auch bei uns im Kreuzbund: Selbsthilfe beginnt mit dem ersten Schritt der Begegnung, einem offenen Gespräch, einer ehrlichen Bitte um Unterstützung – und sie entfaltet sich zu einer breiten Kreisbewegung, sobald Vertrauen entsteht. Im Kreuzbund geht es darum, dass Menschen, die suchterkrank sind, und ihre Angehörigen nicht alleine stehen. Selbsthilfe beginnt dort, wo Vertrauen wächst: in Begegnungen, die getragen sind von Verständnis statt Urteil, von Ehrlichkeit statt Versteckspiel.

In dieser Ausgabe schauen wir darauf, wie Selbsthilfe Kreise zieht – über Grenzen hinweg, über Institutionen hinaus. Die Herbst-Arbeitstagung 2025 in Siegburg lädt uns zu konkretem Handeln ein: Wie können wir als Kreuzbund Kooperationspartnerinnen und -partnern begegnen, um Betroffenen und Angehörigen bessere Wege aus der Abhängigkeit zu eröffnen? Wie können selbsthilfefreundliche Krankenhäuser, betriebliche Suchthilfe und Initiativen wie „Schalke Null Bier“ eigene Stärken in einen gemeinsamen Kreis bringen, der den Einzelnen zu einem gelingenden Leben verhilft?

In der Emmaus-Erzählung erkennen die Jünger das Gegenüber nicht sofort – erst als der eine das Brot brach, wird ihnen bewusst, wer mit ihnen geht. So kann auch Kooperation erst dann wirklich sichtbar werden, wenn wir miteinander teilen: Erfahrungen, Ressourcen, Räume der Begegnung. Ein Krankenhaus, das die Sprache der Betroffenen spricht; eine Fir-



Ingo Mattauch

ma, die Prävention lebendig macht; eine zivilgesellschaftliche Initiative, die neue Perspektiven auf Sucht und Verantwortung eröffnet – all das sind „Brotstückchen“, die den Kreis der Sucht(selbst)hilfe wachsen lassen.

Und doch zieht der Kreis nicht einfach nur nach außen, er zieht auch nach innen. In der persönlichen Begegnung geschieht, oft in leisen Momenten, das eigentliche Wunder: Jemand findet wieder Halt und zu einem gelingenden Leben. Da ist der Mut, Hilfe anzunehmen; da ist die Bereitschaft, andere zu unterstützen. Selbsthilfe ist kein isoliertes Angebot, sondern eine Praxis des Alltags: regelmäßig teilen, zuhören, begleiten, handeln, wenn nötig helfen. Und sie wird stärker, wenn sich Menschen, Gruppen und Institutionen zusammenfinden mit dem gemeinsamen Ziel, Wege aus der Abhängigkeit zu finden – nicht als Konkurrenz, sondern als Ergänzung.

Die Emmauserzählung stärkt uns im Bestreben zur Kooperation. Wir begegnen dem Auferstandenen dort, wo Menschen sich öffnen, wo Haltungen wechseln, wo Vorurteile weichen und Verantwortung füreinander wächst.

So kann selbsthilfeorientierte Zusammenarbeit wachsen, z.B. mit dem Krankenhaus, das Patientinnen und Patienten ganzheitlich wahrnimmt; mit der Firma, die Suchtprävention lebendig macht; mit Initiativen wie „Schalke Null Bier“ in der Zivilgesellschaft, die Alkohol – als Thema der Verantwortung – in Verantwortung überführen. Und sie wächst besonders dort, wo Menschen aus unterschiedlichen Lebenswelten Hand in Hand arbeiten, zum Wohl der Betroffenen und ihrer Angehörigen.

Möge der Impuls der Herbst-Arbeitstagung 2025 in Siegburg uns dazu antreiben: Welche Partnerschaften fehlen uns? Welche neuen Wege der Vernetzung ermöglichen den Zugang zu Hilfe? Welche Räume fördern eine Atmosphäre, in der Betroffene sicher erzählen können - ohne Stigma? Möge unser gemeinsamer Kreis größer werden, nicht durch Zählen von Mitgliedern, sondern durch das wachsende Vertrauen, das Menschen auf dem Weg aus Abhängigkeit stärkt.

Lasst uns nicht nur an Ostern betonen, dass Hoffnung keine Einzelleistung ist, sondern Gemeinschaft braucht: in jedem Gespräch, jeder Einladung, jedem mutigen Schritt hin zu Kooperation. Wenn Selbsthilfe Kreise zieht, gewinnen Leben, Würde und Zukunftsperspektiven – nicht nur für Einzelne, sondern für uns alle als Verband, der Menschen dort begegnet, wo sie stehen, und gemeinsam Wege aus der Abhängigkeit sucht.

Gottes Begleitung wünsche ich uns allen auf diesem Weg – damit Ostern nicht nur Feiertag bleibt, sondern Erfahrungsraum der Erneuerung unserer Arbeit.

Gottes Segen für alle, die sich einsetzen: für Betroffene, für Angehörige, für Einrichtungen und Initiativen, die Brücken bauen, und für die Hoffnungswege, die aus der Emmaus-Geschichte in unseren Alltag hineinführen.

Ich wünsche allen ein frohes und gesegnetes Osterfest.

Ingo Mattauch, Geistlicher Beirat im Kreuzbund-Diözesanverband Essen

Zu dieser Ausgabe



Liebe Leserin, lieber Leser,

„Wenn Selbsthilfe Kreise zieht – sichtbar, vernetzt und wirksam“. So lautete der Titel der Herbst-Arbeitstagung im Oktober 2025 in Siegburg mit rund 80 Teilnehmenden. Den ersten Teil dieses Titels haben wir in die Überschrift dieser Ausgabe des WEGGEFÄHRTE übernommen, denn

wir stellen hier – wie auf der Herbst-Arbeitstagung – verschiedene Kooperationspartner des Kreuzbundes und konkrete Möglichkeiten der Zusammenarbeit vor.

In den Beiträgen zum Schwerpunktthema geht es z.B. um die Sana Kliniken in Duisburg, die seit Mai 2025 als selbsthilfefreundliches Krankenhaus zertifiziert sind. Die Kreuzbund-Gruppe Duisburg-Rheinhausen ist angebunden an die Klinik, behält aber ihre Unabhängigkeit. Wie beide Seiten von den kurzen Wegen zwischen Klinik und Selbsthilfegruppe profitieren, schildern sie auf den Seiten 10 bis 12.

Besonders beeindruckend ist die Initiative „Schalke Null Bier“. Sie will in einem von Alkohol geprägten Umfeld Raum schaffen für Menschen, die abstinente Fußball schauen möchten, und ein Gemeinschaftserleben ohne Alkohol ermöglichen. In der Veltins-Arena ist die Initiative allerdings noch nicht sichtbar. Was sie in der nächsten Zeit plant, lesen Sie auf den Seiten 12 und 13.

Der Diözesancaritasverband Regensburg bietet für Unternehmen eine kostenpflichtige Ausbildung zum Thema Sucht an und arbeitet dabei z.B. mit BMW, Amazon, Hermes und der bayerischen Staatsoper zusammen. In die Ausbildung ist auch der Kreuzbund einbezogen, und zwar in Person von Eugene O'Neill. Er erzählt in einem Modul der Ausbildung von seinem Weg aus der Sucht mit Hilfe der Kreuzbund-Gruppe (S. 14-15).

Auf der Bundesdelegiertenversammlung vom 24. bis 26. April 2026 stehen Wahlen an: Gewählt werden ein neuer Bundesvorstand, die Leitungen der Arbeitsbereiche und die Mitglieder der Finanzkommission. In der Rubrik „Aus dem Bundesverband“ stellen wir Ihnen alle bisherigen Kandidat*innen vor. Weitere Kandidat*innen können sich noch bis zur Wahl melden.

Die Kreuzbund-Untergliederungen kommen wie immer in der Rubrik „Aus den Diözesanverbänden“ zu Wort, und Neuigkeiten rund um das Thema „Sucht“ gibt es unter „Passiert – Notiert“.

Viele Denkanstöße und Erkenntnisse und frohe Ostern wünscht Ihnen

Ihre Gunhild Ahmann

Aus dem Inhalt

Seite

IMPULS

U2

ZU DIESER AUSGABE

1

AUS DEM BUNDESVERBAND

2-8

- Engagement für die Zukunft des Verbandes
- Neue Handreichungen, Leitfäden und Flyer
- Neues vom Chat

PERSÖNLICHE GESCHICHTEN

9

IM BLICKPUNKT:

WENN SELBSTHILFE KREISE ZIEHT

10-18

- Selbsthilfe als Baustein der Nachsorge
- Entschlossene Fußballfans machen mobil
- Wichtige Weichenstellung im Betrieb
- Eine Gruppe wie ein passender Handschuh
- Die ganzheitliche Lebenssituation im Blick

HOBBY + FREIZEIT

19-20

AUS DEN DIÖZESANVERBÄNDEN

21-26

PASSIERT – NOTIERT

27-32

TERMINVORSCHAU / IMPRESSUM

U3

Engagement für die Zukunft des Verbandes

Auf der Bundesdelegiertenversammlung vom 24. bis 26. April 2026 in Siegburg wird der neue Bundesvorstand des Kreuzbundes gewählt. Er besteht aus fünf Personen: einer Bundesvorsitzenden, drei stellvertretenden Bundesvorsitzenden und dem Geistlichen Beirat, der von der Bischofskonferenz ernannt wird. Er ist gleichzeitig Leiter des Arbeitsbereichs „Seelsorge“. Darüber hinaus werden die Leitungen der Arbeitsbereiche und die Mitglieder der Finanzkommission gewählt. Hier werden die Personen vorgestellt, die bis heute ihre Kandidaturbereitschaft erklärt haben. Weitere Kandidat*innen können sich noch bis zur Wahl melden.

Kandidatin für den Bundesvorsitz



Andrea Stollfuß

Jahrgang: 1957

Beruflicher Hintergrund:

Krankenschwester für Intensiv- und Anästhesiepflege a.D.

Wohnort: Bonn

Diözesanverband: Köln

im Kreuzbund seit: 2000

Ziele für den Verband:

Der Kreuzbund verfügt über ein starkes Fundament aus Erfahrung, Verlässlichkeit und Engagement. Dieses möchte ich sichern und zugleich gezielt weiterentwickeln.

Mein Ziel ist es, den Verband zukunftsfähig aufzustellen: durch inhaltliche Modernisierung, passgenaue Angebote für Betroffene und Angehörige sowie eine zeitgemäße Öffentlichkeitsarbeit. Strukturen sollen Enga-

gement erleichtern – insbesondere auch zeitlich begrenzt und projektbezogen.

Wichtig ist mir zudem, Kompetenzen aus den eigenen Reihen stärker sichtbar zu machen und aktiv einzubinden.

Persönliche Interessen:

Familie, Natur und Sport geben mir Kraft und Ausgleich.

Was Du sonst noch von Dir sagen möchtest:

Der Kreuzbund hat mir viel gegeben. Seit vielen Jahren engagiere ich mich hier mit Überzeugung, insbesondere im Bundesvorstand. Als Bundesvorsitzende möchte ich Verantwortung übernehmen, den Verband weiterentwickeln und seine Zukunft nachhaltig sichern.

Kandidaten für den stellvertretenden Bundesvorsitz



Gerhard Iser

Jahrgang: 1962

Beruflicher Hintergrund:

Angestellter beim VDMA (Maschinenbauverband), im Fachbereich Fluidtechnik zuständig für die Bearbeitung von Statistiken und ihre anschauliche grafische Aufbereitung

Wohnort: Heppenheim

Diözesanverband: Mainz

im Kreuzbund seit: 1999

Ziele für den Verband:

Unsere Gesellschaft verändert sich ständig – und fühlt immer schneller. Themen, Le-

benssituationen und Zielgruppen wandeln sich kontinuierlich, und genau darauf muss der Kreuzbund reagieren. Nicht die Menschen sollen sich dem Kreuzbund anpassen, sondern der Kreuzbund den Bedürfnissen der Menschen, die sich für ihn interessieren. Es ist deshalb wichtig, neue und zeitgemäße Zugänge zur Sucht-Selbsthilfe zu schaffen. Neben den klassischen Kreuzbund-Gruppen werden digitale Angebote künftig eine immer größere Rolle spielen, um Menschen dort zu erreichen, wo sie sich tatsächlich befinden.

In der vergangenen Wahlperiode ist es uns im Vorstand des Kreuzbundes gemeinsam mit unserer Geschäftsführerin Dr. Daniela

Ruf gelungen, eine Reihe neuer Projekte und Initiativen in diesem Bereich auf den Weg zu bringen. Vieles haben wir bereits umgesetzt, anderes befindet sich noch in der Entwicklung, muss weiter diskutiert, abgestimmt und schließlich realisiert werden. An diesen spannenden Aufgaben möchte ich in den kommenden drei Jahren sehr gerne weiter mitarbeiten und meine Erfahrungen einbringen.

Persönliche Interessen:

Familie, Archäologie, Geschichte, Naturwissenschaften, mein Campingverein, der Kreuzbund und seine Menschen.

Was Du sonst noch von Dir sagen möchtest:

Ich persönlich habe dem Kreuzbund in den vergangenen mehr als zweieinhalb Jahrzehnten sehr viel zu verdanken. Mein

Wunsch ist es, auch anderen die Möglichkeit zu geben, die Hilfe zur Selbsthilfe in Anspruch zu nehmen, offen miteinander zu sprechen, sich auszutauschen und gemeinsam neue Wege zu finden – so, wie es mir der Kreuzbund ermöglicht hat. Im Vorstand arbeiten wir gemeinsam daran, die Grundlagen dafür zu schaffen. Dabei steht für uns stets der Mensch im Mittelpunkt unseres Engagements.



Franz E. Kellermann

Jahrgang: 1953

Beruflicher Hintergrund:
Versicherungskaufmann a.D.

Wohnort: München

Diözesanverband: München und Freising
im Kreuzbund seit: 2003

Ziele für den Verband:

Die Digitalisierung bringt viele Vorteile mit sich, und ich freue mich darüber, dass auch der Kreuzbund besonders in den vergangenen drei Jahren große Fortschritte auf diesem Gebiet erzielt hat. Ich möchte in den kommenden drei Jahren weiter an der Verbesserung unserer Angebote mitarbeiten; ich bin überzeugt davon, dass dies der richtige Weg ist, um die Erfolgsgeschichte des Kreuzbundes fortzuschreiben.

Technischer Fortschritt ist immer ambivalent. Dies gilt auch für die Digitalisierung. Es wird immer Menschen geben, die aus den unterschiedlichsten Gründen an diesen Entwicklungen nicht oder nicht ausreichend teilnehmen können oder wollen. Es ist mir ein Anliegen, dass der Kreuzbund auch für diese Menschen offenbleibt.

Persönliche Interessen:

Ich freue mich immer über meine CD-Sammlung klassischer Musik und, wenn es das Wetter erlaubt, über einen Spaziergang in den klassischen Gärten meiner Heimatstadt München, besonders wenn sich darin auch eine Konditorei befindet. Falls dann im Internet auch noch ein Bericht über Segelschiffe erscheint, finde ich die Welt recht gut.

Was Du sonst noch von Dir sagen möchtest:

Als ich nach meiner Therapie nach Hause fuhr, hatte ich befürchtet, dass mir nun ein sehr langweiliges und freudloses Leben bevorsteht. Ich habe zuerst in meiner Gruppe und dann bei vielen Ereignissen im Kreuzbund erlebt, dass man auch nüchtern gut leben kann. Ich hoffe, dass eine solche Erfahrung noch viele Menschen bei uns machen können.



Gerald Krieger

Jahrgang: 1965

Beruflicher Hintergrund:
Jurist / Dozent an den Berufsfachschulen des Universitätsklinikums Würzburg

Wohnort: Zeil am Main

Diözesanverband: Würzburg

im Kreuzbund seit: 2003

Ziele für den Verband:

Es ist mir ein zentrales Anliegen, den Kreuzbund so weiterzuentwickeln, dass er für Hilfesuchende auch in der heutigen Zeit attraktiv bleibt und nachhaltig gestärkt wird. Gleichzeitig ist es mir wichtig, dass die derzeitigen Mitglieder weiterhin im Kreuzbund ihre Heimat finden und – wie bisher – Unterstützung für ein zufriedenes abstinentes Leben erhalten.

Mein besonderes Augenmerk möchte ich auf die Unterstützung der Gruppen legen, den Kern unseres Verbandes. Hier finden Betroffene und Angehörige die konkrete Hilfe, die den Kreuzbund ausmacht. Alle weiteren Ebenen – seien es Regional-, Diözesan- oder Bundesverband – dienen aus meiner Sicht vorrangig der Organisation sowie der Unterstützung dieser Gruppen.

Persönliche Interessen:

Neben meinem ehrenamtlichen Engagement reise ich sehr gerne, am liebsten gemeinsam mit meiner Frau im Wohnmobil. Zudem besuche ich regelmäßig Konzerte und andere Kulturveranstaltungen. Eine weitere große Leidenschaft von mir ist das Kochen.

Was Du sonst noch von Dir sagen möchtest:

Nachdem ich den Kreuzbund nach meiner Therapie im Jahr 2002 kennengelernt hatte, wurde mir schon bald bewusst, dass das Prinzip der Selbsthilfe nur dann dauerhaft funktionieren kann, wenn man nicht nur Unterstützung annimmt, sondern sich auch selbst engagiert und Verantwortung übernimmt. Gerne würde ich mich auch künftig mit meiner Erfahrung und meinem Engagement in den Dienst des Kreuzbundes stellen und dazu meinen Beitrag leisten.

Kandidaturen für die Leitung der Arbeitsbereiche

Arbeitsbereich „Frauen- und Männerarbeit/Gender“



Ruth Heuermann

Jahrgang: 1951

Beruflicher Hintergrund:

Abteilungsleiterin Logistik und Ausbilderin in einem Versandhandelsunternehmen a.D.

Wohnort: Vechelde

Diözesanverband: Hildesheim

im Kreuzbund seit: 1990

Motivation für die AB-Leitung:

Ich möchte daran mitarbeiten, den Kreuzbund in eine sichere Zukunft zu führen.

Persönliche Interessen:

Chorsingen, Schwimmen, Walken, Lesen

Was Du sonst noch von Dir sagen möchtest:

Der Kreuzbund hat mir in schweren Zeiten viel gegeben, jetzt möchte ich etwas zurückgeben.

Arbeitsbereich „Familie als System“



Elisabeth Keller

Jahrgang: 1948

Beruflicher Hintergrund:

Industriekauffrau, Leitung Finanz-, Bilanzbuchhaltung a.D.

Wohnort: Dortmund

Diözesanverband: Paderborn

im Kreuzbund seit: 1990

Motivation für die AB-Leitung:

Mein Leitspruch lautet: „Ich habe Hilfe im Kreuzbund erhalten, und diese Hilfe, die ich bekommen habe, möchte ich weitergeben. Wir sitzen alle in einem Boot, lernen miteinander und füreinander“. Mein Wissen und

meine langjährige Erfahrung möchte ich gerne teilen und vermitteln und dazu beitragen, zielgruppen- und bedürfnisorientierte Angebote im Kreuzbund umzusetzen und noch bekannter zu machen, z.B. die Angehörigenarbeit. Dabei ist es mir wichtig, die Zusammenarbeit mit den Multiplikator innen der Diözesan- und Landesverbände fortzusetzen, Tagungen und neue Projekte zu begleiten sowie Vernetzungen zu knüpfen.*

Persönliche Interessen:

Lesen, Garten-Gestaltung, Wandern

Was Du sonst noch von Dir sagen möchtest:

Für mich ist Kreuzbund Heimat und Familie.

Arbeitsbereich „Abstinenz Älterwerden“



Thomas Scheider

Jahrgang: 1959

Beruflicher Hintergrund:

Einzelhandelskaufmann a.D.

Wohnort: Hütschenhausen

Diözesanverband: Speyer

im Kreuzbund seit: 2022

Motivation für die AB-Leitung:

Mir liegt die Begleitung älterer Menschen besonders am Herzen. Abstinenz in dieser

Lebensphase bedeutet oft Sicherheit, Selbstbestimmung und neue Lebensqualität. Ich möchte dazu beitragen, diese positiven Entwicklungen zu ermöglichen. Gleichzeitig reizt mich diese Aufgabe, da ich gern Verantwortung übernehme, ehrenamtlich engagierte Menschen unterstütze und gemeinsam tragfähige Perspektiven entwickle.

Persönliche Interessen:

Meine persönlichen Interessen liegen in der Gesundheitsförderung, der Stärkung sozialer Teilhabe älterer Menschen sowie in der

Fortbildung und Wissensvermittlung. Darüber hinaus begeistere ich mich für engagierte Netzwerkarbeit (digitale Möglichkeiten) und die Zusammenarbeit im Team, um nachhaltige und wirksame Unterstützungsstrukturen zu schaffen.

Was Du sonst noch von Dir sagen möchtest:

In meiner Freizeit bin ich sehr gern in der Natur unterwegs – sei es auf Tageswanderungen oder auf Touren mit unserem Hund. Außerdem besuche ich regelmäßig Live-Konzerte und Festivals, da Musik für mich

ein wichtiger Ausgleich und eine große Leidenschaft ist. Mein besonderer Wunsch ist es, gemeinsam mit Gleichgesinnten ein Kreuzbund-Camp auf dem Wacken Open-Air-Festival zu organisieren und dadurch Gemeinschaft und Abstinenz auch in diesem Umfeld sichtbar zu machen.

Arbeitsbereich „Öffentlichkeitsarbeit“



Detlev Vietz

Jahrgang: 1960

Beruflicher Hintergrund:
Industriekaufmann a.D.

Wohnort: Ronnenberg bei Hannover

Diözesanverband: Hildesheim

im Kreuzbund seit: 1998

Motivation für die AB-Leitung:

Ich bin seit sechs Jahren Leiter des Arbeitsbereichs „Öffentlichkeitsarbeit“. Mein großes Anliegen ist es, den Kreuzbund in der Öffentlichkeit bekannter zu machen. Die Arbeit im Kreuzbund macht mir sehr viel Freude. Multiplikator*innen zu unterstützen und Interessierte von unserer Arbeit zu überzeugen, ist meine größte Motivation. Das möchte ich gerne fortsetzen.

Persönliche Interessen:

Fahrradtouren, Laufen, Reisen

Arbeitsbereich „Junger Kreuzbund“



Maria Weber

Jahrgang: 1967

Beruflicher Hintergrund:
Leitung der Geschäftsstelle des Kreuzbund DV Münster

Wohnort: Ahaus

Diözesanverband: Münster

im Kreuzbund seit: 1995

Motivation für die AB-Leitung:

Mich motiviert besonders die gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit jungen Menschen. Ihre Offenheit, ihre frischen Ideen und ihr Wille, nach vorne zu schauen, auch im Hinblick auf die Zukunft des Kreuzbundes, sind für mich sehr wertvoll.

Junge Menschen halten uns offen, beweglich und fit. Sie stärken unsere Arbeit und unterstützen uns besonders im Umgang mit neuen Medien. Diese Zusammenarbeit empfinde ich als große Bereicherung und möchte sie auch in Zukunft aktiv mitgestalten.

Was Du sonst noch von Dir sagen möchtest:

Ich bin mit 27 Jahren in den Kreuzbund gekommen und fühle mich dort bis heute sehr wohl. Seit meinem Eintritt war es mir ein großes Anliegen, einen festen Platz für junge Menschen im Kreuzbund zu schaffen. Heute kann ich mit Überzeugung sagen: Dieser Platz ist durch euch alle entstanden.

Kandidaturen für die Finanzkommission



Renate Lutz

Jahrgang: 1964

Beruflicher Hintergrund:
Steuerberaterin

Wohnort: Neuler

Diözesanverband: Rottenburg-Stuttgart
im Kreuzbund seit: 2001

Motivation für die Mitarbeit in der Finanzkommission:

Ich möchte meine Kenntnisse, die ich als ehemalige Geschäftsführerin des DV Rottenburg-Stuttgart für die Belange des Kreuzbundes erworben habe, auf der Bundesebene einbringen.



Walter Oberhäuser

Jahrgang: 1963

Beruflicher Hintergrund:
Steuerfachgehilfe, Dipl.-Betriebswirt,
Buchhalter

Wohnort: Hennef

Diözesanverband: Köln
im Kreuzbund seit: 2020

Motivation für die Mitarbeit in der Finanzkommission:

Ich war zwölf Jahre lang beim Fußballverband Mittelrhein hauptberuflich in der Buchhaltung tätig und habe dort die Abrechnung der Förderungen begleitet. Außerdem habe ich die Steuererklärungen für die Gemeinnützigkeit vorbereitet. Diese Kenntnisse und Erfahrungen möchte ich gern in den Kreuzbund einbringen.



Herbert Rogge

Jahrgang: 1946

Beruflicher Hintergrund:
Industriekaufmann a.D.

Wohnort: Büttelborn

Diözesanverband: Mainz
im Kreuzbund seit: 2002

Motivation für die Mitarbeit in der Finanzkommission:

Als langjähriger Geschäftsführer im DV Mainz liegen mir auch die Finanzen des Bundesverbandes am Herzen. Aus dieser Erfahrung konnte ich in den vergangenen Jahren als Mitglied der Finanzkommission zusammen mit Sonja Egger und Gerald Krieger einige Anregungen aus der Praxis umsetzen.

Neue Handreichungen, Leitfäden und Flyer

In 2024 wurden mit Förderung durch die DAK alle zentralen Flyer des Bundesverbandes überarbeitet und neu aufgelegt:

- Flyer für Betroffene „Wieder klar werden“,
- Flyer für Angehörige „Angehörigen-Selbsthilfe: Gemeinsam stark sein“
- Flyer für Kooperationspartner „Unterstützung für suchtkranke Menschen und Angehörige“
- Flyer in Smartphone-Format „Sucht-Selbsthilfe – Chat & App“.

Die Resonanz darauf war sehr positiv, so dass trotz hoher Auflage alle Flyer innerhalb kürzester Zeit vergriffen waren. Die DAK hat in 2025 einen Nachdruck ermöglicht. Die Flyer sind auf der Webseite unter Materialbestellung verfügbar.



Zwei zentrale Themen für Verbände, so auch für den Kreuzbund, sind das Finden von Nachfolgen bzw die Gestaltung des Generationenwandels sowie die Gewinnung von Mitgliedern.

Der Kreuzbund Bundesverband hat daher in 2025 mit Unterstützung der KKH eine Broschüre „Nachfolge sichern, Zukunft gestalten“ mit einem Einleger „Sich in der Sucht-Selbsthilfe engagieren – mach mit!“ entwickelt. Diese wurden in Papierform an die Diözesanverbände verschickt mit Bitte um Weiterleitung an die Gruppen. Sie sind auch auf der Webseite im Downloadbereich verfügbar.





Mitglied werden im Kreuzbund
Gemeinsam mehr bewegen – für dich und für andere



Gemeinsam mehr bewegen – Menschen für den Kreuzbund begeistern
Ein Leitfaden für Gruppenleitungen zur Mitgliedergewinnung



Sucht-Selbsthilfe. Jederzeit. Überall.

Du suchst Informationen oder Unterstützung zum Thema Sucht?

Nutze unseren Chat und tausche dich mit anderen Betroffenen und Angehörigen aus. Oder lade dir unsere KreuzbundApp herunter – sie begleitet und unterstützt dich im Alltag.

jetzt chatten jetzt App downloaden

In einem von der BARMER geförderten Projekt hat der Bundesverband darüber hinaus einen **Flyer zur Mitgliedergewinnung** sowie einen **Leitfaden für Gruppenleitungen zur Unterstützung bei der Mitgliedergewinnung** entwickelt.

DAK gefördert wurde noch ein **Plakat zur Bewerbung des Kreuzbund Chats und der KreuzbundApp** erstellt, das beispielsweise in Gruppenräumen, v.a. aber auch in Beratungsstellen, Kliniken oder

bei anderen Kooperationspartnern, ausgehängt werden kann.

Auch diese Materialien wurden in Papierform an die Diözesanverbände verschickt mit Bitte um Weiterleitung an die Gruppen. Sie sind auch auf der Webseite im Downloadbereich verfügbar.

Der Bundesverband hat in 2025 auch Handreichungen zu **Urheber- und Nutzungsrechten, Fördermöglichkeiten** so-

wie **Social Media** entwickelt. Diese liegen nur digital vor und sind interne Dokumente. Sie sind daher nicht auf der Webseite verfügbar – sie werden im Laufe von 2026 in der neuen Cloud des Bundesverbandes hinterlegt und zugänglich gemacht. Bis dahin können sie bei Bedarf bei der Bundesgeschäftsstelle angefragt werden.

Neues vom Chat

Zum Jahresbeginn 2026 ist das Chat-Angebot erneut erweitert worden. Zwei neue Formate sind hinzugekommen: der Themenchat und der Videochat „Männer unter sich“.

Themenchat

Einmal monatlich wird klassisch per Text über ein bestimmtes Thema diskutiert. Der Chat wird zu einem festgelegten Thema vom bekannten Moderationsteam angeboten und richtet sich an

alle interessierten Personen. Die Termine finden abwechselnd montags, dienstags, mittwochs um 16 Uhr statt. Alle Termine mit den jeweiligen Themen sind auf www.kreuzbund.de unter dem Button Text-Chat zu finden.

Die ersten Chats aus der Reihe beschäftigten sich mit den Themen „Was habe ich mir unter Suchthilfe vorzustellen?“, „Sucht-Selbsthilfe im Fokus“ und „Mein Notfallkoffer“. Am 20. April 2026 lautet die Leitfrage „Wo finde ich das passende Angebot für mich?“.

Videochat „Männer unter sich“

Die Frauen haben im vergangenen Jahr mit dem Videochat „Frauen unter sich“ den Anfang gemacht – im Januar 2026 folgte ein Videochat für Männer, der von den Chatmoderatoren auf Bundesebene geleitet wird. Der Videochat „Männer unter sich“ findet immer montags um 19 Uhr in ungeraden Wochen statt und bietet einen vertrauensvollen Rahmen, um sich per Video mit anderen Männern über alle relevanten Themen auszutauschen.

Mein Weg aus der Sucht – zurück ins Leben

Bevor ich in die Sucht fiel, musste ich schwere Schicksalsschläge verkraften. Innerhalb von neun Jahren verlor ich meine gesamte Familie – zuletzt meinen Vater im Jahr 2014. Ab diesem Moment geriet mein Leben aus der Bahn. Ich begann zu konsumieren – zuerst Alkohol und Cannabis, später auch Amphetamin, Ecstasy und MDMA. Über vier Jahre hinweg betäubte ich meine Trauer, meine Leere, meine Wut. In den letzten zwei Jahren wurde mein Alkoholkonsum extrem. Ich hatte Halluzinationen, verlor mich selbst – und war oft nur einen Schritt vom Tod entfernt.

Doch irgendwann kam dieser Moment der Klarheit: Wenn ich so weitermache, überlebe ich das nicht. Ich entschied mich dazu, dieses Problem in den Griff zu bekommen. Ich durchlief drei Entgiftungen innerhalb von sechs Monaten, danach eine 18-wöchige Langzeittherapie, zehn Wochen Adaption und ein halbes Jahr die ambulante Nachsorge. Es war hart, aber notwendig – ich fing an, mich selbst wiederzufinden. Ich fing an, mich neu kennen zu lernen, da ich mich seit meiner Jugend nicht nüchtern kannte.

Nach meiner Therapie lebte ich für kurze Zeit in Bergheim, zog 2021 nach Mön-



Ralf Willrich

chengladbach-Rheydt und lebte dort drei Jahre. Doch das Leben stellte mich erneut auf die Probe: 2022 bekam ich die Diagnose Leukozytose. Als ich das Wort „Leuko“ las, dachte ich sofort an Leukämie – an Krebs. Mein erster Gedanke war: Jetzt hast du die Sucht hinter dir, und jetzt bekommst du Krebs? In meinem Kopf tauchte sofort das Bild einer Whisky-Cola-Dose auf. Der Suchtdruck war plötzlich wieder da – stark und beängstigend.

Doch dieses Mal habe ich mir rechtzeitig Hilfe geholt. Ich suchte mir eine Selbsthilfegruppe – und fand sie: den „Jungen Kreuzbund“ in Rheydt. Seit 2023 nehme ich dort regelmäßig teil. Diese Gruppe

wurde für mich zu einem sicheren Ort, einem Anker.

2024 geriet ich durch drohende Obdachlosigkeit wieder stark unter Druck. Der Suchtdruck wurde so intensiv, dass ich aus Selbstschutz entschied, mich erneut in eine Klinik einzuweisen. Diese Entscheidung hat mir das Leben gerettet. Während meines Aufenthalts fand ich eine Wohnung und konnte meine zuvor angefangene Umschulung neu starten. Ich bin gelernter Tischler und mache eine Umschulung zum Fachinformatiker.

Heute zwei Jahre nach meinem ersten Gruppenbesuch – nehme ich an Schulungen und Seminaren des Kreuzbundes teil, und ich bin stolz darauf, stellvertretender Gruppenleiter zu sein.

Jetzt bin ich seit sechs Jahren frei von Alkohol und Drogen. Mein Leben ist nicht immer einfach – aber es ist echt. Und es ist mein Leben. Ich bin dankbar für jeden Tag, an dem ich nüchtern aufwache. Und ich weiß: Ich bin nicht allein. Es gibt immer einen Weg. Man muss ihn nur gehen – Schritt für Schritt!

Ralf Willrich (39), MG-Rheydt

B U C H T I P P

Dr. Henning Hirsch:

Raus aus dem Rausch



192 Seiten, 9,95 €
ISBN
978-3-8426-3055-0
Schlütersche
Verlagsgesellschaft,
Hannover 2022

Das Buch:

Der Alkohol zerstörte das Leben von Henning Hirsch, er verlor durch das Trinken seine Firma und die Familie, wurde obdachlos und schwebte am Ende in Lebensgefahr, als er mit knapp sechs Promille ins Krankenhaus eingeliefert wurde. Heute ist er trocken und stellt einen Zehn-Stufen-Plan vor, mit dem er selbst dem Alkohol entkommen ist – vom Entgiften und der richtigen Therapie, der Unterstützung durch Selbsthilfegruppen bis hin zu wertvollen Tipps für den Umgang mit Triggern und für eine dauerhafte Abstinenz. In einem Kapitel beschäftigt er sich auch mit den Problemen von Angehöri-

gen, den alkoholbedingten Unfällen und Straftaten und der Untätigkeit der Politik.

Der Autor:

Dr. Henning Hirsch ist Betriebswirt und Politologe, Comicleser und Filmfan. 30 Entzüge, zwei Langzeittherapien und das Schreiben halfen ihm, seine Alkoholabhängigkeit zu überwinden. Heute ist er seit zehn Jahren trocken, lebt in Bonn und ist Vater von drei Kindern. Der kaufmännische Leiter einer Rechtsanwaltskanzlei ist gefragter Interviewpartner und hat bereits in mehreren TV-Sendungen mitgewirkt.

Selbsthilfe als Baustein der Nachsorge

Die Sana Kliniken Duisburg behandeln jährlich ca. 22.000 stationäre Patient*innen, weitere 60.000 Patient*innen werden ambulant versorgt. Das Klinikum beschäftigt 1.600 Mitarbeitende in 17 Fachabteilungen. Eine davon, die Psychiatrische Klinik für Erwachsene, ist seit Mai 2025 als selbsthilfefreundliches Krankenhaus zertifiziert – als erstes und einziges Krankenhaus in Duisburg. Ein selbsthilfefreundliches Krankenhaus zeichnet sich durch eine enge und strukturierte Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen aus.

Darüber hat sich Gunhild Ahmann mit Andreas Lemke, Selbsthilfebeauftragter der Sana Klinik, und Hellen Heisterkamp-Lunscken, Psychologin und Psychotherapeutin, sowie Ira-Larissa Reißland und Jürgen Haardt vom Kreuzbund Rheinhausen unterhalten. Andreas Lemke und Hellen Heisterkamp-Lunscken haben das Projekt gemeinsam aufgebaut und sind für die Steuerung und Kommunikation verantwortlich.

WEGGEFÄHRTE: Woher kommt der Titel „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“? Welche Institution ist für die Zertifizierung zuständig?

Andreas Lemke: Die Zertifizierung wird vom „Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen“ in Berlin vergeben. Sie ist zunächst für zwei Jahre gültig, muss dann neu beantragt und überprüft werden. Um das Siegel zu bekommen, das wir für unsere Öffentlichkeitsarbeit nutzen, müssen viele Kriterien erfüllt sein, z.B. muss es einen Selbsthilfebeauftragten geben. Das ist aber nicht mein erster Job in der Klinik, ich bin dort seit 1984 beschäftigt, zuerst als Krankenpfleger, dann als Abteilungsleiter in der Kinder- und Jugendpsychiatrie und zuletzt als Sozialpädagoge. Im

Mai 2025 bin ich dann offiziell in Rente gegangen, und man hat mir die Teilzeitaufgabe als Selbsthilfebeauftragter mit zehn Wochenstunden übertragen. Das passt insofern sehr gut, da ich innerhalb der Klinik gut vernetzt bin, viele Mitarbeitende und auch die Strukturen gut kenne.

Welche Kriterien müssen erfüllt sein, damit sich ein Krankenhaus selbsthilfefreundlich nennen kann?

Hellen Heisterkamp-Lunscken: Die Kriterien beziehen sich v.a. auf die konkrete Zusammenarbeit des Krankenhauses mit der Selbsthilfe:

- Das Krankenhaus stellt Räume für die Selbsthilfegruppen und Information über die Selbsthilfe für Patienten und Angehörige zur Verfügung.
- Patienten und Angehörige werden regelmäßig und persönlich über Selbsthilfegruppen informiert, erhalten Informationsmaterial und werden auf

Besuchsdienste und Sprechzeiten im Krankenhaus aufmerksam gemacht.

- Selbsthilfegruppen werden in ihrer Öffentlichkeitsarbeit unterstützt.
- Zwischen dem Krankenhaus und den Selbsthilfegruppen gibt es einen regelmäßigen Informations- und Erfahrungsaustausch.
- Die Mitarbeitenden des Krankenhauses werden über das Thema Selbsthilfe für die häufigsten in der Einrichtung



Von links: Andreas Lemke, Jürgen Haardt, Ira-Larissa Reißland und Hellen Heisterkamp-Lunscken



vorkommenden Erkrankungen fachlich informiert und weitergebildet.

- Das Krankenhaus ermöglicht Selbsthilfegruppen die Mitwirkung an Qualitätszirkeln, Ethik-Kommissionen u.Ä.
- Die Kooperation mit einer Selbsthilfegruppe ist formal beschlossen und dokumentiert. Vereinbarungen und Angebote werden im Rahmen des Qualitätsmanagements regelmäßig überprüft und ggfs. angepasst.

Wie sieht konkret die Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen aus?

Andreas Lemke / Hellen Heisterkamp-Lunscken: Wir haben einen Qualitätszirkel „Selbsthilfe“ gegründet, der sich monatlich trifft. Neben dem Kreuzbund sind darin z.B. auch die AA, eine Gruppe für Menschen mit Depressionen und alle Berufsgruppen des Krankenhauses vertreten. Ziel ist es, das Angebot gemeinsam weiterentwickeln und den Fortbestand der Zertifizierung zu gewährleisten. Dafür ist es notwendig, unsere Aktivitäten zu dokumentieren, z.B. auch dieses Interview.

Zurzeit sind acht Selbsthilfegruppen an uns angebunden: mehrere Gruppen für suchtkranke Menschen, z.B. vom Kreuzbund und von den Anonymen Alkoholikern, sowie mehrere Gruppen für Menschen mit Depressionen und Angststörungen.

Wir planen im Laufe dieses Jahres vier weitere Gruppen zu installieren: für spielsüchtige Menschen, für Menschen mit Krebs und Depressionen, für Trauernde und für Angehörige.

Neben den störungsspezifischen Gruppen gibt es auch störungsübergreifende Gruppen, z.B. eine Spielgruppe, eine Laufgruppe und die Gruppe „Gemeinsam gegen Einsamkeit“, deren Teilnehmende meistens aus den bestehenden Gruppen stammen. Außerdem bieten wir regelmäßig „klassische“ Veranstaltungen an, wie z.B. zu St. Martin, das „Arme-Dier-Frühstück“ nach Weihnachten und die rheinische Kaffeetafel.

Außerdem sind wir im ständigen Austausch mit den Selbsthilfe-Kontaktstellen



Der Qualitätszirkel Selbsthilfe am Bertha Krankenhaus in Duisburg

der Region, die ja die Gründung von Gruppen unterstützen und sie v.a. in der Anfangsphase begleiten. Wir bieten dafür z.B. unsere Räumlichkeiten kostenlos an.

Was hat das Krankenhaus von der Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe?

Andreas Lemke / Hellen Heisterkamp-Lunscken: Alle Seiten profitieren von der Kooperation: Das medizinische Personal versteht die Selbsthilfe als Ergänzung ihres fachlichen Handelns, die Zusammenarbeit erweitert die medizinische Perspektive und stärkt die Patientenbindung. Die Zusammenarbeit bzw. der Erfahrungsaustausch mit Selbsthilfegruppen tragen auf diese Weise dazu bei, die Behandlungsabläufe in der Klinik zu verbessern und damit die Patientenorientierung auszubauen. Durch die Verknüpfung von ärztlichem Fachwissen mit der Kompetenz von Betroffenen rückt die ganzheitliche Sicht der Erkrankung in den Vordergrund. Es wird z.B. für Ärzt*innen sichtbar, wie eine Diagnose den Alltag beeinflusst. Dadurch können Patient*innen gezielt dabei unterstützt werden, mit ihrer Erkrankung angemessen umzugehen, selbst Verantwortung dafür zu übernehmen und ihren Genesungsprozess zu fördern. Die Patient*innen werden in ihrer Autonomie unterstützt mit dem Ziel, selbst „Experten“ für ihre Krankheit zu werden.

Letztendlich gibt es auch einen ökonomischen Nutzen für die Klinik. Mit der Auszeichnung als selbsthilfefreundliches Krankenhaus stellen wir uns in der nordrhein-westfälischen „Krankenhauslandschaft“ konkurrenzfähig auf und positionieren uns entsprechend. Die Landesregierung hat ja im Rahmen ihres Bettenbedarfsplans Überkapazitäten festgestellt und den Krankenhäusern bestimmte Auflagen gemacht, darunter z.B. die Zusammenarbeit mit anderen Kliniken und Einrichtungen des Gesundheitssystems. In diesem Zusammenhang sorgt die Öffnung nach außen dafür, dass wir auf der politischen Ebene Fürsprecher*innen gewinnen.

Was haben die Patient*innen und die Selbsthilfegruppen, z.B. die Kreuzbund-Gruppe, von der Anbindung an die Klinik?

Ira-Larissa Reißland (Gruppenleitung) / Jürgen Haardt (stellv. Gruppenleitung): Die Kreuzbund-Gruppe Rheinhausen wurde vor vier Jahren gegründet – die Kooperation und der Umzug in die zur Verfügung gestellten Räumlichkeiten des Therapiezentrums sind ein wahrer Segen, der unsere Unabhängigkeit und Eigenständigkeit in keiner Weise einschränkt.

IM BLICKPUNKT

Wir als Gruppenleitung sind uns einig, dass es ein wichtiger Schritt war, den das Sana Klinikum mit der Zertifizierung gegangen ist, nicht nur für uns, sondern generell für die Selbsthilfe. Suchterkrankungen und die Arbeit der Selbsthilfegruppen aus diesem Bereich werden immer noch mit großer Skepsis in der Gesellschaft begegnet. Wir erhoffen uns durch die Kooperation, gemeinsam mehr Sichtbarkeit und Verständnis für unser Krankheitsbild zu erreichen.

Wir sind beide damals während der qualifizierten Entgiftung im Rahmen der Selbsthilfe-Vorstellungen auf den Kreuzbund und die dem Haus angebundene Gruppe aufmerksam worden. Durch die enge Zusammenarbeit wurde uns der Zugang zur Selbsthilfe enorm erleichtert. Die vertraute Umgebung und das Wissen, dass Gruppenmitglieder denselben Weg hier im Haus gegangen sind – ein Umstand von dem unsere Weggefährte* innen regelmäßig positiv berichten. Mittlerweile besteht die Gruppe zu 90 Prozent aus ehemaligem Patienten* innen des Klinikums, die aktiv und regelmäßig das Angebot wahrnehmen.

Die Zusammenarbeit, der intensive Austausch mit dem Qualitäts-

management- Zirkel, dem medizinischen Personal und Selbsthilfegruppen aus anderen Bereichen sorgt dafür, dass wir als Gruppenleitung den Überblick über die aktuellen Thematiken und Bedürfnisse von Betroffenen und Angehörigen behalten, so sind wir in der Lage, unser Gruppenangebot bedürfnisorientiert zu erweitern, z.B. sind Abhängigkeitskranke aller stofflich gebundene Süchte mittlerweile in unserer Gruppe herzlich willkommen und erhalten Unterstützung – eine Vielfalt, die sich positiv und belebend in allen Bereichen auf die Gruppe auswirkt.

Die entstandenen „kurzen Wege“ werden von unseren Gruppenmitglieder als Stärke in Krisenzeiten wahrgenommen. Ob es sich um akute Hilfe bei einem Rückfall, Zusatzdiagnosen aus dem psychiatrischen Bereich oder um Alltagsproblematiken handelt – wir können zeitnah auf die Ressourcen und das Know How der Klinik und ihre Hilfsangebote sowie die Unterstützung von anderen Selbsthilfegruppen zugreifen und umgekehrt.

Unser Fazit: Wir sind stolz auf einen Austausch auf Augenhöhe, die gute Zusammenarbeit mit Herrn Lemke als Schnittstelle für das Sana Klinikum und mit anderen Selbsthilfegruppen und gehen gerne diesen Weg weiter.

Ist das gesamte Krankenhaus selbsthilfefreundlich oder nur einzelne Abteilungen? Ist eine Ausweitung geplant?

Andreas Lemke: Bisher ist nur die Psychiatrische Erwachsenenambulanz als selbsthilfefreundliches Krankenhaus zertifiziert. Das soll sich aber bald ändern. Zurzeit ist die Klinik allerdings damit beschäftigt, das frühere evangelische Bethesda-Krankenhaus mit seinen 13 bis 15 Fakultäten und rund 850 Mitarbeitenden an einem dritten Standort zu integrieren. Wenn diese Umbauphase und die Zusammenführung voraussichtlich im Sommer 2026 beendet ist, ist der nächste Schritt, die somatischen Abteilungen an die Selbsthilfe heranzuführen und entsprechend zu zertifizieren. Hier besteht ein dringender Bedarf, z.B. in der Onkologie, Chirurgie und Neurologie, die Selbsthilfe als Instrument zum Symptommanagement und zur Krankheitsbewältigung zu nutzen.

Weitere Informationen:

Sana Klinik Duisburg GmbH
Zu den Rehwiesen, 47055 Duisburg
Andreas Lemke, Selbsthilfebeauftragter
Tel. 02065 / 25 84 83
E-Mail: andreas.lemke@sana.de

Entschlossene Fußballfans machen mobil

Der Fußball-Zweitligist Schalke 04 hat rund 200.000 Mitglieder, die Veltins-Arena hat Platz für 60.000 Zuschauer*innen. Dieser Hauptsponsor lässt erahnen, dass es im Stadion keinen einzigen alkoholfreien Getränkestand gibt. Dafür setzt sich die Initiative „Schalke Null Bier“ u.a. ein. Sie ist im Januar 2025 gegründet worden und ist Teil des Fanclubs Anno 1904 e.V. Ziel ist es, den Stadionbesuch für Menschen attraktiver zu machen, die aus verschiedenen Gründen keinen Alkohol trinken dürfen oder wollen.

Zurzeit hat „Schalke Null Bier“ ca. 35 Unterstützer*innen, fünf bis zehn Personen bilden den festen Kern, darunter Männer und Frauen im Alter von 30 bis 67 Jahren. Die meisten leben bereits abstinent, andere sind noch auf dem Weg zur Nüchternheit. Jedenfalls möchten sie alle Fußball schauen, ohne auf dem Weg ins Stadion, während des Spiels und bei der Abreise ständig ein Bier angeboten zu bekommen oder gar zum Trinken animiert zu werden. Gemeinsam möchten sie deutlich machen, dass Fankultur und

Gemeinschaft auch nüchtern Spaß machen können.

Initiatorin Katharina Strohmeyer (siehe Foto oben rechts) aus Gelsenkirchen lebt seit drei Jahren nüchtern und hat seitdem einen anderen Blick auf die Thematik. Sie kennt Menschen, die nach der Überwindung ihrer Alkoholabhängigkeit nicht mehr ins Stadion gehen, um nicht mit Alkohol konfrontiert zu werden. Der Bedarf nach einem alkoholfreien Raum ist also da.

Vorbild sind die „Weiß-braunen Kaffee-trinker*innen“ von St. Pauli in Hamburg. Sie gibt es schon seit 30 Jahren, fast so lange hat es auch gedauert, bis sie gegen den Widerstand des Vereins durchgesetzt haben, dass es im Stadion einen alkoholfreien Getränkestand gibt.

Die Mitglieder von „Schalke Null Bier“ treffen sich bei Auswärtsspielen in der Fankneipe in Gelsenkirchen, meistens schon mehrere Stunden vor Anpfiff zum Frühstück. Im Stadion ist die Initiative noch nicht sichtbar – ein gemeinsamer Stadionbesuch ist schwierig, weil die Eintrittskarten immer sehr schnell verkauft sind.

Alkoholkonsum zieht sich durch alle Bereiche des Fußballs – vom Jugend- und Amateurfußball bis zum Profifußball. So hat der ehemalige Schalke-Spieler Cedric Brunner zugegeben, dass er während seiner aktiven Zeit an jedem Wochenende Alkohol getrunken hat. Der diesjährige „Dry January“ war sein erster alkoholfreier Monat seit 14 Jahren.

Alkohol ist offensichtlich ein fester Bestandteil der Fankultur, und Katharina stellt diesen „Trink-Automatismus“ in Frage. „Ein Fußballspiel im Stadion zu erleben, ist ein hochemotionales Erlebnis. Wenn ich aber besoffen, also letztlich betäubt bin, kriege ich ja nur die Hälfte mit.



Das ist total schade. Seit ich nüchtern ins Stadion gehe, kann ich wieder richtig mitfiebern – so wie damals als Jugendliche.“

Auch Susanne Herrnberger aus Bottrop engagiert sich in der Initiative, sie lebt seit 25 Jahren abstinent und hat verschiedene Selbsthilfegruppen besucht. Sie hat festgestellt, dass es eine große Unwissenheit über Alkoholabhängigkeit und Suchterkrankungen gibt. Zurzeit macht sie eine Ausbildung zur Suchtkrankenhelferin beim Blauen Kreuz in Deutschland. Im Krankenhaus in Bottrop hat sie bereits die



Selbsthilfe und „Schalke Null Bier“ vorgestellt. „Schalke Null Bier“ versteht sich als Fan-Initiative und gleichzeitig als spezielle Form einer Selbsthilfegruppe.

„Schalke Null Bier“ hat auch Kontakt zum Verein aufgenommen, der Aufsichtsrat hat seine grundsätzliche Unterstützung zugesagt und die „Stiftung „Schalke hilft!“ eine Anschubfinanzierung gegeben. Die Initiative befindet sich noch in der Startphase und will sich zunächst etablieren und weiter wachsen. Sie hat bereits ein Netzwerk aufgebaut mit ähnlichen Initiativen von Union Berlin, den Braunschweiger Löwen, dem HSV, Arminia Bielefeld und dem 1. FC Kaiserslautern.

„Schalke Null Bier“ arbeitet mit der Diakonie Gelsenkirchen zusammen. In Zukunft sind mehrere Veranstaltungen geplant, z.B. Konzerte, Lesungen und Podiumsdiskussionen, um die Initiative bekannt zu machen und mehr Menschen zu erreichen. Das Potenzial ist da, denn alkoholabhängige Menschen und Fußballfans gibt es in allen Gesellschaftsschichten.

„Wir verstecken uns nicht, sondern gehen offensiv nach vorne, wir sind aber keine Moralapostel“, stellen Katharina Strohmeier und Susanne Herrnberger klar.

*Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*



Raimund Grimpe, Susanne Herrnberger, Heike Neuhaus, Katharina Strohmeier und Stephan Pöhling

IM BLICKPUNKT

Wichtige Weichenstellung im Betrieb

Die Suchthilfe des Diözesancaritasverbandes Regensburg arbeitet schon lange mit Unternehmen zusammen. Sie sind eine wichtige Schnittstelle, denn die meisten suchtkranken Menschen stehen ja noch in Lohn und Brot. Im Jahr 2012 hat die Kooperation eine feste Struktur bekommen, seitdem gibt es die kostenpflichtige Weiterbildung zum „Betrieblichen Berater für Sucht und psychische Gesundheit“.

Dabei arbeitet die Caritas auch mit dem Kreuzbund zusammen. Darüber hat sich Gunhild Ahmann mit Marion Santl, Leiterin der Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme, und Eugene O'Neill, ehemaliger Vorsitzender des Kreuzbund-Diözesanverbandes Regensburg, unterhalten.

WEGGEFÄHRTE: *Wie sind die Informations- und Schulungsveranstaltungen in den Betrieben aufgebaut? Wie umfangreich sind sie?*

Marion Santl: Die Weiterbildung ist sehr umfassend und beschäftigt sich mit einer großen Bandbreite von Themen. Neben Grundinformationen über Suchtmittelkonsum und stoffgebundene und stoffungebundene Sucht geht es um folgende Inhalte:

- Suchtgedächtnis
- Komorbidität
- Rückfallvorbeugung
- Kommunikation und Gesprächsführung
- Arbeitsrecht
- Stufenpläne im Rahmen der Betrieblichen Vereinbarungen Sucht
- Weichenstellungen ins Hilfesystem
- Rolle des betrieblichen Beraters
- Selbstfürsorge des betrieblichen Beraters

Für die einzelnen Module beauftragen wir Referent*innen aus der Praxis, z.B. Juristen, Therapeuten und Sucht- und Gesundheitsberater*innen.



Eugene O'Neill

Die Weiterbildung besteht aus 210 Unterrichtseinheiten, davon 12 Tage in Präsenz in fünf Blöcken. Sie wird einmal jährlich angeboten im Zeitraum von Ende Februar bis Oktober und findet in der Caritas-Fachambulanz statt. Die Weiterbildung kostet insgesamt 3.250 Euro. Diese Gebühr fließt direkt in unsere Angebote der Suchthilfe.

Der Betrag ist sicher nicht zu hoch, die Firmen sind bereit ihn zu zahlen, denn die frühzeitige Hilfe für suchtkranke Mitarbeitende liegt in ihrem Interesse, weil es dadurch zu weniger Krankschreibungen, Arbeitsunfällen und Frühverrentungen kommt. Die Betriebe profitieren davon, wenn die Arbeitskraft ihrer Mitarbeiten

den möglichst lange erhalten bleibt. In dieser Hinsicht haben sie auch eine Fürsorgepflicht für ihre Mitarbeitenden.

Wie sieht dabei die Zusammenarbeit zwischen Caritas und Kreuzbund konkret aus?

Eugene O'Neill: Die Weiterbildung ist sehr breit gefächert und umfasst mehrere Module, darunter auch die Selbsthilfe als Teil des Suchthilfesystems, der Kreuzbund ist seit 2018 eingebunden. Im Rahmen einer anderthalbstündigen Diskussion erzählen unsere Frauenbeauftragte Brigitte Eckart und ich unsere persönlichen Geschichten, v.a. wie wir den Weg aus der Sucht gefunden haben und welche Bedeutung dabei die Selbsthilfegruppe hatte. Wir stellen die Vorteile der Selbsthilfe anhand unserer eigenen Erfahrungen vor und gehen auch darauf ein, dass Angehörige sehr unter der Suchterkrankung eines Familienmitglieds leiden.

Die Broschüre der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) „10 gute Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe“ fasst die Ziele und Leistungen der Gruppenarbeit sehr gut zusammen: Die Selbsthilfe-Gruppe unterstützt dabei, suchtkranke Menschen zur Entgiftung und Entwöhnung zu motivieren, und erst recht im „Leben danach“, wenn es um die



Marion Santl im Gespräch (Quelle: H.C. Wagner)



Broschüre zur Weiterbildung (Quelle: H.C. Wagner)

Aufrechterhaltung und Stabilisierung der Abstinenz geht. Angehörige werden durch den Erfahrungsaustausch in der Gruppe ermutigt, den für sie passenden Umgang mit der Suchterkrankung ihres Familienmitglieds zu finden.

Meistens ergibt sich ein offener und freundlicher Austausch untereinander, und die Zeit ist häufig zu kurz. Die Evaluation der Schulung zeigt übrigens, dass viele Teilnehmenden der Weiterbildung diesen Teil oft als eine der spannendsten Einheiten beurteilen.

Wer ist die Zielgruppe der Informations- und Schulungsveranstaltungen? An wen richten sie sich?

Marion Santl: Die Zahl der Teilnehmenden liegt zwischen acht und zwölf, die meisten interessieren sich für das Thema, weil sie sich bereits in ihrem Betrieb sozial engagieren oder weil sie in irgendeiner Form selbst betroffen sind, möglicherweise als Angehörige. Sie kommen aus allen

möglichen Branchen: aus der Automobilindustrie, aus dem Gesundheitsbereich, aus Behörden und aus dem Kunst- und Kulturbereich. Gerade diese Mischung empfinden die Teilnehmenden als sehr bereichernd. Zum Abschluss schreiben sie eine Projektarbeit, d.h. sie entwickeln ein Konzept für ihre jeweiligen Unternehmen.

Die Teilnehmenden der Schulung kommen meistens aus dem ganzen Bundesgebiet. Wir empfehlen ihnen, sich in ihren jeweiligen Regionen Verbündete zu suchen und ein Netzwerk aufzubauen, d.h. Kontakt zu Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen und Suchtkliniken aufzunehmen. Das ist für die spätere Arbeit sehr hilfreich, weil es niedrigschwellige Zugänge ins Hilfesystem schafft. Wir wollen die hilfesuchenden Menschen ja möglichst frühzeitig erreichen, um ihnen und ihren Angehörigen Leid zu ersparen.

Was ist neben der Vermittlung von Informationen zum Thema Sucht und Suchthilfe wichtig?

Marion Santl / Eugene O'Neill: Neben der Wissensvermittlung ist ein großes Ziel der Weiterbildung, den Teilnehmenden verständlich zu machen, was Alkoholabhängigkeit bedeutet und dass es jeden treffen kann. Es geht um Entstigmatisierung, die Teilnehmenden sollen eine andere Haltung zum Thema entwickeln. Denn leider ist vielen Menschen immer noch nicht bewusst, dass Alkoholabhängigkeit keine Charakterschwäche oder Disziplinosigkeit ist, sondern eine Erkrankung. Wir wollen Abhängigkeitserkrankungen aus der Schmuttel-Ecke herausholen. Dafür wird sozusagen der Boden bereitet durch die Vielfalt an Teilnehmenden und Referent*innen und ihren Austausch untereinander.

Die Zusammenarbeit in der Betrieblichen Suchthilfe sorgt übrigens dafür, dass der Austausch zwischen der Caritas-Suchthilfe und dem Kreuzbund insgesamt geschmeidiger funktioniert, sie ist also ein „Schmiermittel“ für die Zusammenarbeit.

Wir freuen uns übrigens sehr darüber, dass der Kreuzbund sich auch an unserem diesjährigen Fachtag zum Thema „Sucht im Betrieb“ am 17. Juni 2026 beteiligt. Die Bundesgeschäftsführerin des Kreuzbundes, Dr. Daniela Ruf, wird dort einen Vortrag halten zum Thema „Hinter dem Horizont geht’s weiter“.

Weitere Informationen:

Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme Regensburg
Hernauerstr. 10c, 93047 Regensburg
Tel. 0941 / 630 827-0
E-Mail: suchtambulanz@caritas-regensburg.de
www.suchtambulanz-regensburg.de

Eine Gruppe wie ein passender Handschuh

Im Rahmen der Herbst-Arbeitstagung im Oktober 2025 hat ein Kreuzbund-Mitglied aus Düsseldorf eine besondere Form der Selbsthilfegruppe vorgestellt: Die Gruppe nennt sich „Selbst-

hilfe für Führungskräfte (BZ 11)“ des Kreuzbund-Kreisverbandes Düsseldorf.

Daniel (50) wurde in Köln geboren und ist mit zwei Brüdern in Düsseldorf

aufgewachsen, also ein waschechter Rheinländer. Sein Vater (83) leitet das 1921 gegründete Familienunternehmen mit über 1.000 Beschäftigten. „Er ist im positiven Sinn ein echter Patriarch – mit

allen Vor- und Nachteilen“, so beschreibt Daniel seinen Vater. Altersbedingt gibt sein Vater aber inzwischen immer mehr Aufgaben an Daniel ab. Dieser bringt nun frischen Wind in das Traditionsunternehmen und setzt eigene Akzente. Ihm ist es als Nachfolge-Generation enorm wichtig, dass die Mitarbeitenden sehr fair und gerecht behandelt werden und im Unternehmen verstärkt auf Nachhaltigkeit und Umweltschutz sowie auf Zukunftsorientierung und KI Wert gelegt wird.

Daniels Werdegang hört sich – zunächst einmal – an wie aus dem Bilderbuch oder aus einer Fernsehserie. Der Wohlstand der Familie ermöglichte ihm eine ziemlich privilegierte Kindheit und Jugend: Daniel besuchte altherwürdige Eliteinternate, z.B. Schloss Salem am Bodensee und Schloss Stein in Bayern, und machte nach 13 Schuljahren ein Einser-Abitur. Er studierte anschließend Betriebswirtschaft und Volkswirtschaft in Bayreuth und beendete beide Studiengänge mit Auszeichnung. Danach schloss er noch ein Jura-Studium in Heidelberg an, legte beide Staatsexamen mit Prädikat ab und promovierte in Europarecht.

Seine berufliche Karriere begann Daniel dann 1999 in einer großen Wirtschaftskanzlei in Frankfurt am Main. Nach knapp zehn Jahren wechselte er in die große Politik nach Berlin, und zwar als persönlicher Referent eines Spitzenpolitikers. Diese Funktion hatte er aber nur vier Jahre lang – dann war sein Chef raus aus der Regierung. Nachdem die schwarz-gelbe Regierung 2013 also abgewählt wurde, wechselte Daniel in die Verbandspolitik und arbeitet bis heute noch in leitenden Positionen bei großen Bundesverbänden.

Aber was hat Daniel jetzt eigentlich mit dem Thema Sucht und Selbsthilfe zu tun? In unserem Gespräch sagt er, dass er schon im Alter von 13 oder 14 Jahren unkontrolliert mit Alkohol, Cannabis und Zigaretten umging, genauso wie die anderen Teenager in seinem etwas ungewöhnlichen Umfeld. Seine Familie war leider auch ein schlechtes Vorbild. Alkohol wurde zur Belohnung und / oder zur Entspannung regelmäßig getrunken, und damals

wurde noch sehr viel geraucht – es gab keine Feier ohne Alkohol und weitere Suchtmittel. Diesen unsensiblen schlechten Umgang mit Suchtmitteln setzte er auch im Studium und im Job fort – das ging so über einen Zeitraum von über 30 Jahren, erinnert er sich traurig. „Viel gesoffen wurde doch eigentlich überall“, so seine bittere Erkenntnis heute.

Den Wendepunkt brachten nicht gesundheitliche oder familiäre Probleme, sondern der plötzliche Führerscheinentzug. Im Winter 2021 war er mit über 1,6 Promille am Steuer erwischt worden und war seinen Führerschein ein Jahr lang los. Zu diesem Zeitpunkt war Abstinenz aber noch nicht sein Ziel. Er dachte, dass er ab und zu noch etwas trinken könnte. Doch dann wurde ihm schnell klar, dass die MPU mit einem Abstinenznachweis von zwölf Monaten verbunden war. Daniel wusste damals nicht, wie er das schaffen sollte, und echte Hilfe holte er sich auch nicht.

Nachdem er viel gegrübelt und schließlich seine Suchterkrankung erkannt hatte, entschied er sich zu einer dreimonatigen Entwöhnungstherapie in der Betty-Ford-Klinik in Bad Brückenau. Auf einer Info-Veranstaltung des Kreuzbundes Düsseldorf in dieser Klinik erfuhr er im Jahr 2022 schließlich von der Selbsthilfegruppe für suchtkranke Führungskräfte. Gleich nach seiner Entlassung aus der Klinik besuchte Daniel dann wöchentlich diese Gruppe – jeden Montagabend um 18 Uhr. Inzwischen ist er dort stellvertretender Gruppenleiter.

Diese neue Form der Selbsthilfe-Gruppe wurde im November 2019 von Klaus Kuhlen, dem Vorsitzenden des Kreuzbund Düsseldorf, gegründet. Im Vorfeld hatte die Leiterin der Sozialen Dienste der Firma Henkel darauf aufmerksam gemacht, dass es für diese Zielgruppe gar keine Selbsthilfe-Angebote gibt und eine solche Gruppe angeregt und stark unterstützt.

Inzwischen hat die Gruppe rund 30 Mitglieder, davon kommen zwei Drittel wöchentlich. Im Frühjahr 2026 wird wegen der großen Nachfrage noch eine zweite Gruppe an einem zusätzlichen Wochentag gegründet.

Die Mitglieder sind zwischen 35 und 85 Jahre alt, darunter Unternehmer, Manager, selbständige Handwerker, Rechtsanwälte, Schulleiter, Behördenleiter, Politiker, Intendanten usw. Alle haben eine ziemlich exponierte Tätigkeit mit viel Verantwortung, stehen also permanent in der Öffentlichkeit. Die spezielle Gruppe bietet den Teilnehmenden einen besonders geschützten Raum, in dem sie sich auf Augenhöhe über ihren weiteren Weg einer zufriedenen Abstinenz austauschen und gegenseitig unterstützen können. Ein besonders geschützter Rahmen ist hier notwendig, weil ihre Suchterkrankung v.a. im beruflichen Umfeld und in der Öffentlichkeit (zunächst einmal) nicht bekannt werden soll.

„Eine Selbsthilfegruppe ist grundsätzlich dann erfolgreich, wenn es ein hohes Maß an Respekt und Wertschätzung zwischen den Mitgliedern gibt, man sich gut zuhört und aussprechen lässt und die Gesprächsthemen für alle relevant sind“, ist sich Daniel sicher. Er hat von Selbsthilfegruppen gehört, in denen kaum noch über das Thema Sucht gesprochen wird. Die Gruppen sollten aber seiner Meinung nach kein „Kaffeekränzchen“ sein, sondern zur Aufrechterhaltung und Stabilisierung der Abstinenz nachhaltig beitragen.

Die Mitglieder der Gruppe für suchtkranke Führungskräfte verstehen sich, weil sie ähnliche Probleme haben, z.B. die schlechte Wirtschaftslage oder den Fachkräftemangel, Personalprobleme im Betrieb sowie die Verpflichtung, ständig Erfolge produzieren zu müssen. Einige fühlen sich dadurch häufig überfordert und stehen kurz vor dem Burnout, weil sie permanent unter Beobachtung und unter Druck stehen. „Das ist natürlich sehr kräftezehrend und kann dazu führen, Alkohol oder ein anderes Suchtmittel als falsches Schmiermittel zu missbrauchen“, erklärt Daniel.

Die suchtkranken Führungskräfte verstehen sich aber überhaupt nicht als eine Art Elite und wollen sich auch nicht von den „normalen“ Gruppen abgrenzen. Im Vordergrund dieses Konzepts steht die Idee, verschiedene Gruppen anzubieten, damit möglichst viele Menschen nieder-

schwellig den Weg zum Kreuzbund finden.

„Eine Gruppe ist dann erfolgreich, wenn sie passt wie ein Handschuh“, bringt es Daniel auf den Punkt. Das ist ein positives Alleinstellungsmerkmal, das noch bekannter gemacht werden sollte. Und dafür macht sich Daniel stark: Er informiert in Sucht-Kliniken über die Angebote des Kreuzbundes, z.B. in den Oberberg-Kliniken in NRW, in der Salus-Klinik in Hürth sowie in der Merian-Klinik in Tönisstein.

Außerdem organisiert der Kreuzbund Düsseldorf zwei bis dreimal im Jahr ein Netzwerktreffen und lädt dazu Betriebe, Kliniken und Beratungsstellen ein – ein Austausch über alle Ebenen hinweg.

Übrigens gibt es auch gemeinsame Veranstaltungen aller 13 Gruppen des Kreuzbund-Kreisverbandes Düsseldorf, z.B. das Sommerfest oder die Weihnachtsfeier. Die anfängliche Skepsis gegenüber den suchtkranken Führungskräften hat sich dabei schnell gelegt und zu einem

guten Zusammenhalt geführt – ganz typisch für den Kreuzbund.

*Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*

Weitere Informationen:

Kreuzbund-Kreisverband Düsseldorf
Geschäftsstelle
Hubertusstr. 3, 40219 Düsseldorf
Tel. 0211 / 17939481

Die ganzheitliche Lebenssituation im Blick

BEA steht für „Beraten, Ermöglichen und Assistieren“. Die Jobcenter Bielefeld, Herford, Höxter und Minden-Lübbecke haben ein Modellprojekt mit diesem Namen initiiert. Das Bundesarbeitsministerium hat das Projekt gefördert, es hatte eine Laufzeit vom 1. Dezember 2019 bis zum 31. Mai 2025. Beteiligt war auch der gemeinnützige Verein „Praxis als Chance e.V.“ Außerdem waren sogenannte Peer-Begleiter*innen einbezogen, die häufig aus der Selbsthilfe stammen. Die Hochschule Bielefeld hat das Projekt wissenschaftlich begleitet. Gunhild Ahmann hat sich darüber mit Dr. Klara Lammers, Fachbereich Sozialwesen der Hochschule Bielefeld, und der Peer-Begleiterin Brigitte Haas unterhalten.

WEGGEFÄHRTE: Wer war Zielgruppe des Projekts? Und was sollte erreicht werden?

Dr. Klara Lammers: Zielgruppe waren arbeitslose Menschen mit psychischen Erkrankungen oder einer Suchterkrankung. Die Teilnehmenden hatten z.B. Depressionen, bipolare Störungen, Psychosen und posttraumatische Belastungsstörungen. Ziel war nicht vorrangig, sie in Arbeit zu vermitteln, sondern ihre Lebenssituation zu verbessern – in den Bereichen Gesundheit, Wohnen, Freizeit, soziale Beziehungen, Alltagsorganisation und Arbeit. Die Idee war, neue niedrigschwellige Zugänge für Menschen mit komple-



Dr. Klara Lammers

xen Problemlagen zu schaffen. Denn diese Personengruppe wird oft nicht erfasst, weil es für sie keine passenden Unterstützungsangebote gibt.

Um die Beratung der Jobcenter an den Bedarfen der teilnehmenden Personen auszurichten, haben Prozessmanager*innen mit geschulten psychiatrie- und suchterfahrenen Peerberater*innen zusammengearbeitet. Die Teilnehmenden sollten motiviert werden, sich mit den nächsten Schritten zu beschäftigen, um auf Dauer wieder in die Gesellschaft und Arbeitswelt integriert werden zu können.

Insgesamt haben 600 Personen mit einem Durchschnittsalter von 40 Jahren an dem Projekt teilgenommen, die Teilnahme war freiwillig, es gab keine Rückmel-

dung an das Jobcenter. Teilnahme-Voraussetzung war, dass sie mehrere Jahre arbeitslos waren und mehrere Jahre keine Unterstützungsangebote des Jobcenters angenommen hatten, z.B. wegen ihrer sozialen Ängste bzw. ihrer sozialen Isolation. Vor allem bei suchtkranken Menschen ist es ja typisch, dass sie sich komplett aus dem sozialen Leben zurückziehen. Durch Vermittlung in Therapie, Selbsthilfegruppen und andere unterstützende Einrichtungen sollte ihre gesellschaftliche und berufliche Teilhabe verbessert werden.

Was war dabei die Aufgabe der Prozessmanager*innen?

Dr. Klara Lammers / Brigitte Haas: Die insgesamt 15 Prozessmanager*innen in den Jobcentern waren für das Projekt komplett freigestellt, sie hatten die Aufgabe, entsprechende Personen auf das Projekt hinzuweisen und zu einer Teilnahme zu motivieren. Die Teilnahme war komplett freiwillig und konnte jederzeit beendet werden, ohne Sanktionen befürchten zu müssen. Wenn jemand sich also zur Teilnahme bereit erklärte, suchte das Jobcenter nach einer passenden Peer-Begleitung, z.B. in Bezug auf Alter, Geschlecht und Lebenssituation, und stellt den Kontakt zwischen beiden Seiten her.



Im weiteren Verlauf war es die Aufgabe der Prozessmanager*innen, den Prozess der Unterstützung zu steuern und Netzwerke aufzubauen. Die Prozessmanager*innen koordinierten die unterschiedlichen Schnittstellen, wenn sich Lücken zwischen den Hilfesystemen zeigten, damit die Teilnehmenden wieder in die Lage versetzt wurden, Ziele zu entwickeln und diese auch in Angriff zu nehmen.

Für die Unterstützung der Teilnehmenden standen insgesamt 120 ehrenamtliche Peer-Begleiter*innen bereit, einige waren nur kurz dabei, andere über die gesamte Laufzeit. Voraussetzung waren Erfahrungen mit Sucht oder psychischen Erkrankungen, um sich gut in die Teilnehmenden hineinversetzen zu können. Viele Peer-Begleiter*innen kennen sich auch mit Selbsthilfegruppen aus.

Was war genau die Aufgabe der Peer-Berater*innen? Wie sieht die Begleitung durch die Peers konkret aus?

Brigitte Haas: Ich habe vorrangig suchtkranke Menschen begleitet, das liegt nahe, denn ich war selbst alkoholabhängig und lebe seit zwölf Jahren abstinient.

Zunächst ist es wichtig, miteinander ins Gespräch zu kommen, gegenseitiges Vertrauen aufzubauen und den Teilnehmenden die Angst vor Sanktionen zu nehmen. Die Treffen finden nicht im Jobcenter statt, sondern im gewohnten Umfeld der Teilnehmenden bzw. auf neutralem Boden, z.B. in einem Café. In den ersten Gesprächen wird zunächst ausgelotet, ob die beiden miteinander klar kommen und offen miteinander umgehen können.

Die Häufigkeit der Gespräche richtet sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden, manchmal einmal wöchentlich, manchmal nur alle vier Wochen, und das über einen Zeitraum von zwölf Monaten, es gibt also keinen Zeitdruck. Vor dem Hintergrund von ähnlichen Lebenserfahrungen geht es darum, wie die Teilnehmenden ihre schwierige Situation bewältigen können. Bei vielen suchtkranken Teilnehmenden ist als erstes eine Therapie notwendig. Dazu ermuntere und er-



Brigitte Haas

mutige ich sie, denn ich will sie nicht beim Trinken begleiten! Die meisten Teilnehmenden waren auch dazu bereit. Viele konnten in eine passende Suchtrehabilitation vermittelt werden, und einige haben darüber hinaus Zugang zu Selbsthilfegruppen gefunden.

Die Peer-Begleiter*innen dienten den Teilnehmenden dabei als Vorbilder und Unterstützer*innen, und zwar unabhängig von formalen Vorgaben des Jobcenters. Zur Vorbereitung auf diese Aufgabe sind sie im Vorfeld in motivierender Gesprächsführung geschult worden. Dabei stand im Vordergrund, wie sie ihre eigenen Erfahrungen reflektieren und einbringen können. Außerdem wurde regelmäßig Supervision und kollegiale Fallberatung angeboten.

Was hat die Evaluation des Projekts durch die Hochschule Bielefeld ergeben? Woran messen Sie den Erfolg des Projekts?

Dr. Klara Lammers: Es gab keine pauschalen Erfolgskriterien und auch keinen Druck, bestimmte Ziele zu erreichen. Die Teilnehmenden wurden in einer Fragebogen-Studie am Beginn und am Ende ihrer Peer-Begleitung nach ihrer Veränderungsmotivation, ihrer Selbstwirksamkeitswahrnehmung und ihrer sozialen Teilhabe befragt. Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass sie am Ende deutlich motivierter waren, sich mit ihrer konkreten Lebenssituation auseinanderzusetzen und ihre Erwerbsfähigkeit wiederherzustellen – mit welchen Schritten bzw. Maßnahmen auch immer.

Ein weiterer Erfolg des Projekts besteht darin, dass die Prozessmanager*innen in den Jobcentern mehr soziale Kompetenz erworben haben im Umgang mit der Zielgruppe. Die Arbeitsvermittler*innen sind sensibilisiert worden, damit sie „schwierige“ Klient*innen nicht wie eine Nummer behandeln, sondern sie als Menschen mit problematischen Lebensgeschichten und herausfordernden Lebenssituationen betrachten und respektieren.

Wie geht es nach Abschluss des Projekts weiter?

Dr. Klara Lammers: Die gewonnenen Erkenntnisse sollen in die regulären Beratungsstrukturen der beteiligten Jobcenter einfließen und neue Möglichkeiten der Zusammenarbeit schaffen. Denn Peer-Begleitung ist gerade da wirksam, wo das Jobcenter an Grenzen stößt.

Es gibt ein Nachfolgeprojekt, dessen Grundkonzept ähnlich aufgebaut ist, auch die Peer-Begleiter*innen werden wieder einbezogen. Es ist auf zwei Jahre angelegt.

Beteiligt sind neben dem Jobcenter Bielefeld der Gemeindepsychiatrische Verbund Bielefeld und die Stadt Bielefeld. Die Finanzierung läuft über Paragraph 16f SGB. Ähnliche Projekte gibt es in Berlin, Ulm und Tübingen.

Wünschenswert wäre eine Verstetigung des Peer-Ansatzes, d.h. dass es nicht nur zeitlich befristete Projekte in diesem Bereich gibt, sondern sich diese Aufgabe fest etabliert und dafür regelhaft Gelder zur Verfügung gestellt werden – sei es von Bund, Land oder Kommune.

Weitere Informationen:

Im März ist im Psychiatrie-Verlag eine Zusammenfassung von Erfahrungsberichten der beteiligten Akteure und der wissenschaftlichen Erkenntnisse aus dem Projekt erschienen mit dem Titel „Peer-Unterstützung im Jobcenter“.

Außerdem gibt es ein YouTube-Video über das Projekt: <https://www.youtube.com/watch?v=vcU0yNLWNNA>

Motorradfahren für den guten Zweck

„Die Selbsthilfegruppe ist mein Feuerlöscher, denn auch nach vielen Jahren der Abstinenz kann ich einen Rückfall nicht hundertprozentig ausschließen“, sagt Dieter Seifert (70) aus Bochum. Der frühere Gewerkschaftssekretär besucht seit 2011 die Kreuzbund-Gruppe in Essen-Rüttenscheid. Er fühlte sich dort von Anfang an gut aufgehoben, bezeichnet die Gruppe als Verpflichtung und Teil seines Lebens.

Zuvor war seine Alkoholabhängigkeit an seinem Arbeitsplatz bei Verdi aufgefallen. In einem Gespräch mit der Personalchefin, einem Betriebsrat-Mitglied und der Betriebsärztin wurde ihm eine Entgiftung und Therapie im Kamillushaus in Essen nahegelegt. Also absolvierte er in der dortigen Tagesklinik eine ambulante Therapie über einen Zeitraum von 13 Wochen. Im Rahmen der Therapie empfahl man ihm den Besuch einer Selbsthilfegruppe, um den Alltag auch weiterhin ohne Suchtmittel zu bewältigen zu können.

In der Therapie ging es auch darum, Routinen und antrainierte Verhaltensweisen zu überdenken und sich neu zu orientieren. Seine Frau, die leider inzwischen gesundheitlich eingeschränkt ist, hat ihn dabei unterstützt und z.B. darauf geachtet, dass kein Alkohol im Haus ist. Suchtdruck und ernsthafte Rückfallgedanken hatte Dieter nicht, doch er hat sich zunächst ferngehalten von Männerrunden im Eisenbahnmuseum Bochum, wo er regelmäßig Besucherführungen angeboten hatte. Auch das typische Geräusch bei der Bierwerbung im Fernsehen hat er am Anfang lieber vermieden...

Am Arbeitsplatz ist er mit seiner Suchterkrankung offen umgegangen, nach der Therapie hat er innerhalb von Verdi die Stelle gewechselt. Für seine Kollegen und Vorgesetzten war es überhaupt kein Thema mehr, dass er keinen Alkohol trinkt.

Im Jahr 2014 konnte er im Rahmen von Altersteilzeit in den Ruhestand gehen und entdeckte eine alte Leidenschaft wieder: das Motorradfahren. Den Führerschein hatte er bei der Bundeswehr gemacht und war dann mit dem Zweirad unterwegs, bis er Vater wurde.

Daran wollte er anknüpfen: Zum 60. Geburtstag im Jahr 2015 kaufte er sich eine gut erhaltene Maschine. Seine erste längere Tour führte ihn an die Nordsee. Die Motorradtouren wurden schnell ein Teil seines abstinenten Lebens und seiner Neuorientierung: „Wenn ich trinken würde, könnte ich nicht fahren. Beim Motorradfahren bin ich voll bei der Sache, da gibt es keine Ablenkung. Insofern trägt das Motorradfahren dazu bei, dass ich zufrieden trocken bin und nicht verbissen

trocken“. Rund 10.000 Kilometer legt er jährlich mit dem Motorrad zurück.

Im Jahr 2019 leistete er sich zum ersten Mal in seinem Leben ein nagelneues Motorrad – eine Reise-Enduro-Maschine von Suzuki mit 71 PS. Fortan war er öfter mit Gleichgesinnten unterwegs und kam in Kontakt mit einem Motorradverein, der bei Veranstaltungen Spenden für wohltätige Zwecke sammelte.

Das brachte Dieter Seifert auf die Idee, selbst Spenden zu sammeln. So kam schließlich der Hospizverein Regenbogen in Halberstadt (Sachsen-Anhalt) ins Spiel. Im 1996 gegründeten Hospizverein engagieren sich über 50 Ehrenamtliche in der Sterbebegleitung, und die wird immer stärker nachgefragt. Dieter hat eine Ver-



Dieter Seifert on Tour

bindung zu Halberstadt: Er wurde zwar in Unna geboren, hat aber einen Teil seiner Kindheit bei den Großeltern in Thale und Halberstadt verbracht. 1964 kehrte er im Alter von elf Jahren schließlich wieder in den Westen zurück, nachdem seine Mutter wieder geheiratet hatte.

Erst nach der Wiedervereinigung 1990 reiste er erstmals wieder nach Halberstadt, eine Kleinstadt mit rund 38.000 Einwohnern, und nahm wieder Kontakt auf zu alten Schulfreunden und Bekannten. Seit 2023 legt er die 350-Kilometer-Strecke von Bochum nach Halberstadt mehrmals pro Jahr zurück. Beim ersten Mal überbrachte er dem Hospizverein rund 1.000 Euro, die er bei Verwandten, Bekannten, Unternehmen, Gastronomen, Händlern, Kommunalpolitikern und anderen Organisationen gesammelt hatte. Im Folgejahr kamen bei einer Tour an



Dieter Seifert macht Kaffeepause

der Mosel über 1.400 Euro zusammen, 2025 sogar über 5.400 Euro. Damit wurde die Ausbildung von zwei hauptamtlichen Koordinator*innen des Hospizvereins unterstützt.

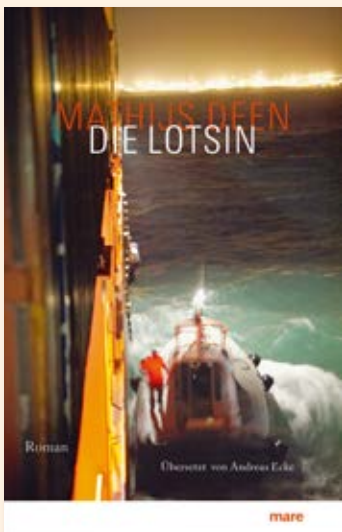
In diesem Jahr soll es eine noch höhere Spendensumme werden – sie ist v.a. für die Trauerbegleitung von Kindern gedacht, die nicht von den Krankenkassen finanziert wird. Dieter Seifert nimmt diese Herausforderung an. Die Kombination aus Hobby und gutem Zweck spornt ihn an. „Solange ich noch Motorradfahren kann, werde ich das auch weitermachen!“

Weitere Informationen

www.dietersmotorradtouren-fundraiser.de

*Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*

B U C H T I P P



Mathijs Deen **Die Lotsin**

352 Seiten, 23 €
ISBN 978-3-866-487390
Mare Verlag, Hamburg 2025

Das Buch:

In dem Kriminalroman spielt der Klimawandel eine wichtige Rolle. Eine Forscherin, die sich mit dem (schmilzenden) Eis der Arktis beschäftigt, verschwindet auf dem Weg von Grönland nach Kiel von einem US-Forschungsschiff. Nach vergeblicher Suche der Küstenwache und der Helgoländer Seenotretter führt Xaver Rimbach, Ermittler der Bundespolizei See, Verhöre an Bord der „Anthropocene“. Alles deutet darauf hin, dass die Wissenschaftlerin, die seit Jahren an Depressionen litt, willentlich über Bord gegangen ist. Die Ermittler finden E-Mails, die zeigen, dass Iona große Sorge hatte vor dem, was klimatechnisch auf uns zukommt.

Als Kommissar Liewe Cupido eine Nachricht der Lotsin erhält, die das Forschungsschiff auf die Elbe gesteuert hat, kommen Zweifel am Selbstmord der Wissenschaftlerin auf. Und als der Fund eines niederländischen Nordseekutters offenbar, dass die vermisste Frau ein grausames Ende gefunden hat, ist die Dringlichkeit der Ermittlungen nicht mehr zu bestreiten.

Auch im vierten Fall von Kommissar Liewe Cupido ist bis ins Detail spürbar, wie genau sich der Autor mit dem Metier beschäftigt

hat, über das er schreibt: die vielfältigen Aspekte der Polizeiarbeit und der Alltag auf einem hochspezialisierten Forschungsschiff.

Der Autor:

Mathijs Deen, geb. 1962, ist Autor von Romanen, Kolumnen und Kurzgeschichten. Der Niederländer erhielt 2018 für die literarische Qualität seines Werks den Halewijnpreis.

Mit literarisch anspruchsvollen Kriminalromanen um den deutsch-niederländischen Grenzgänger und deutschen Bundespolizei-Kommissar Liewe Cupido hat Deen seit 2022 großen Erfolg bei der Literaturkritik. Da sie immer den Schauplatz Nordsee betreffen, bringt der Hamburger Mare Verlag sie beinahe zeitgleich im selben Jahr wie das niederländische Original in deutscher Übersetzung auf den Buchmarkt.

2024 bekam er für „Der Taucher“, den zweiten Teil seiner beliebten Krimireihe um den introvertierten Hauptkommissar Liewe Cupido, den renommierten niederländischen Krimi-Preis „De Gouden Strop“.

Wir begrüßen die neuen Gruppenleitungen

Sie sind zur Leiterin oder zum Leiter einer Kreuzbund-Gruppe gewählt worden. Dazu gratulieren wir Ihnen. Wir danken Ihnen für Ihre Bereitschaft, sich in Ihrer Freizeit für Ihre Gruppe und den Kreuzbund einzusetzen. Alles Gute, viel Freude und Erfolg wünscht Ihnen der Bundesverband.

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

Die neuen Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter:

Aachen

Holger Belting	Niederkrüchten
Hildegard Inden	Düren-Süd

Bamberg

Herbert Leuner	Erlangen
----------------	----------

Fulda

Barbara Schmeer	Fulda 11
-----------------	----------

Köln

Willi Denkert	Köln-Angehörige
---------------	-----------------

Limburg

Markus Krah	Idstein 3
Christiane Nemetz	Idstein 4

Mainz

Susanne Anthony	Raunheim 2
Bernd Sempf	Rüsselsheim 2 - Info
Lutz Tedone	Dieburg - Info
Norbert Wegert	Raunheim 1

Münster

Ludger Germann	Rheine-Neuenkirchen St. Anna 2
Georg Kepkowski	Voerde - St. Paulus
Jan Poetzsch	Hörstel 2 - St. Antonius
Larissa Reißland	Duisburg-Rheinhausen St. Marien

Regensburg

Andrea Frankl	Straubing 2
Adolf Sagstetter	Deggendorf 1
Siegfried Trautner	Straubing 3
Günter Weber	Straubing 4
Dorothea Worel	Straubing 1

Würzburg

Jessica Vicedom	Aschaffenburg 2
Andreas Wenzel	Schweinfurt 3

KB Münster

Etwas Rausch, wenig Ekstase und viel Elend

Es ist schon seit einigen Jahren Tradition, dass der Kreuzbund-Stadtverband-Münster die Besucher*innen aller münsterschen

Kreuzbund-Gruppen zwischen Weihnachten und Neujahr zu einem gemeinsamen Gruppenabend einlädt. Denn gerade in dieser Zeit ist es für Menschen, die alkoholfrei leben wollen, nicht einfach, diesem Vorsatz treu zu bleiben.

Auch im Jahr 2025 gab es in Münster wieder einen gemeinsamen öffentlichen Gruppenabend. Dazu fanden sich am 29. Dezember 2024 rund 30 Personen ein, darunter auch mindestens fünf Personen, die noch nie etwas mit Selbsthilfegruppen zu tun hatten.



Wie im Vorjahr hatten wir einen suchtkranken Buchautor eingeladen. Dieses Mal war es Hermann Wenning (Jhrg. 1964), der aus seinem aktuellen Buch „Versoffene Jugend“ (Marix Verlag, Wiesbaden) las. Hermann Wenning stammt von einem Bauernhof in Ahaus und ist gelernter Landwirt. Er kam schon früh mit Alkohol in Kontakt und wurde bald alkoholabhängig. Deshalb konnte er den elterlichen Hof nicht übernehmen und arbeitete stattdessen in einer Diskothek. Er

wurde abhängig von Ecstasy, Amphetaminen und Heroin, verlor Arbeit und Wohnung und auch alle sozialen Kontakte. Seine Drogensucht finanzierte er durch Beschaffungskriminalität und landete schließlich im Gefängnis.

Dort besann er sich auf seine sportliche Vergangenheit und begann wieder mit dem Laufen. Noch als Strafgefangener konnte er an einem Volkslauf in seiner Heimatgemeinde teilnehmen, den er zum vierten Mal gewann. Das gab ihm Auftrieb für ein neues Leben. Noch in der JVA machte er eine Drogentherapie und kehrte so allen Drogen den Rücken.

Heute lebt Hermann Wenning clean, trocken und nikotinfrei. Der begeisterte Langstreckenläufer konnte über 100 Siege bei regionalen Laufveranstaltungen erringen. Auch beruflich hat sich sein Werdegang positiv entwickelt, denn Wenning ist seit 16 Jahren bei den Umweltbetrieben der Stadt Ahlen fest angestellt.

Um andere Menschen über Drogen und Suchterkrankungen aufzuklären, hat Hermann Wenning vier Bücher geschrieben und berichtet jährlich auf ca. 50 Veranstaltungen in Schulen, Kliniken und Gefängnissen von seinen Erfahrungen. Auch bei uns erzählte er ungeschönt von seinem Leben. Alle waren sichtlich erleichtert, als sie hörten, dass alles eine gute Wendung genommen hat. (www.hermannwenning.de)

Dieter Babetzky

DV Rottenburg-Stuttgart

Von Aalen nach Kenia

Markus Kränzle (48), Leiter der Gruppe Aalen 77, war seit 2024 insgesamt sieben Mal in Kenia. Dort hat der Papiertechnologe Kindern im Alter von 5 bis 10 Jahren Fußball-Trikots und -Hosen übergeben. Sie wurden vom VfR Aalen kostenlos zur Verfügung gestellt.

Der Fußball-Oberligist bedankt sich bei Kränzle für sein Engagement, ebenso bei Schulleiter und Lehrer Ronald Mwasaru aus Kona Musa für die Initiative. „Fußball verbindet Menschen über Grenzen hinweg – genau das erleben wir in dieser Partnerschaft“, betont ein Vertreter des VfR Aalen. Auch die Schulleitung der Mekaela Rating Schule zeigte sich dankbar für die Zusammenarbeit, die den Kindern nicht nur sportliche Freude, sondern auch Teamgeist und gegenseitige Wertschätzung vermittelt. Die Partnerschaft wird fortgesetzt: In Zukunft ist geplant, Fußball-Schuhe und Tischtennisplatten nach Kenia zu bringen, und zwar per Schiff.

Markus Kränzle konnte sich auf seinen Reisen auch ein Bild von der Armut in dem afrikanischen Land machen, und Armut und schwierige Lebensumstände führen oft zu Suchtmittelmissbrauch und -abhängigkeit. „In Kenia gibt es keine Angebote der Suchthilfe wie wir sie in Deutschland kennen. Suchtkranke Menschen werden dort meist sich selbst überlassen“, sagt der Rettungsschwimmer und Tischtennislehrer. Er hofft, dass die Fußball-Ausstattung einen kleinen Beitrag zur Stärkung der Kinder leistet.

Pressemitteilung des VfR Aalen / Gunhild Ahmann



KB Münster-Mitte

Zeit für die Insel



Vom 19. bis 21. September 2025 machten sich 14 Weggefährte*innen aus der Kreuzbund-Gruppe Münster-Mitte mit den Referenten Bernhard und Monika Pachow aus Brühl auf den Weg nach Spiekeroog. Dort waren wir im Haus Barmen der Diakonie untergebracht.

Intensiv war die Inselzeit mit Ruhe, der Septembersonne, der erfrischenden Meeresbrise, farbenfrohen Sonnenaufgängen, Kniffel und Doppelkopf, doch vor allem mit einem tiefgehenden Seminar unter dem Titel „Allein, aber nicht einsam“. Die Pachows praktizierten eine gelungene Mischung von Einzelarbeit, Kleingruppeneinheiten und Plenum. Da wurden Themen herausgelockt und präzisiert, was in Eigenregie so nicht geleistet werden kann. Erstaunlich, was sich alles entwickelte: einsam in der Gruppe, in der Ehe oder Freundschaft, Entfremdung, Sucht, Depression und Einsamkeit, Rückfallprävention und toxische Beziehungen.

Die Referenten führten liebevoll und konsequent zu Problemursachen und Lösungen. Sie ermutigten zur eigenen Achtsamkeit, praktischen kleinen Schritten, Annehmen von Hilfsangeboten. „Sei großzügig mit dir selbst“, ist bei Selbstvorwürfen oder hohen Ansprüchen ein guter Leitfaden.

Das Wochenende hat wieder einmal gezeigt, wie wertvoll die Selbsthilfegruppe ist, wo aufgekommene Themen weiterbearbeitet werden können, wo jede/r ein Ohr findet und Platz für die eigenen Themen sind – und wir gegenseitig aufpassen. Das gemeinsame Wochenende hat den Gruppenzusammenhalt gestärkt. „Ich darf mir mal was gönnen“, passte auf alle Fälle zu dieser Inselzeit mit liebevoller Aufmerksamkeit dem Selbst gegenüber, der Natur, der Gruppe. Es war eine Ermutigung, Verstand und Gefühl viel öfter zusammen zu bringen und zu mehr innerer Ruhe zu finden.

Dank gilt hier der professionellen Unterstützung, die zum Erfolg beitrug. Als Fazit bleibt: Das Wochenende war ein Geschenk, das nachwirkt.

Maria Conlan

DV Mainz

Ehrenamtspreis des Kreises Groß-Gerau

Am 5. Dezember 2025 wurden in der voll besetzten Groß-Gerauer Stadthalle die diesjährigen Ehrenamtspreise vergeben. Besondere Aufmerksamkeit erreichte der Kreuzbund durch die Tatsache, dass von fünf ausgezeichneten Ehrenamtlern gleich drei vom Kreuzbund kommen.



von links: Kreissparkassen-Vorstand Norbert Kleinle mit den Preisträgern Manfred Keller, Marcel Merbach, Edo Klün, Hajo u. Christine Müller und Landrat Thomas Will

Als erste wurden Christine und Hajo Müller ausgezeichnet für ihre über 30-jährige ehrenamtliche Gruppenleitung des Kreuzbundes in Raunheim. Die beiden sind kürzlich schon in Raunheim in einer Feierstunde für ihre Verdienste geehrt worden. Dass Hajo als Regionalbeauftragter Nord und Christine als Gremienbeauftragte viel mehr als nur ihre Gruppen im Blick haben, ist allgemein im Kreuzbund bekannt.

Danach wurde Edo Klün für seinen unermüdlichen Einsatz als Leiter des Stadtverbandes in Groß-Gerau ausgezeichnet. Ihm ist es zu verdanken, dass es überhaupt vier Gruppen in Groß-Gerau gibt, die mit ihren 44 Mitgliedern ein wichtiger Bestandteil des Diözesanverbandes sind. Dass der Kreuzbund nicht sein einziges ehrenamtliches Engagement ist, kam auch noch zur Sprache.

Es war eine sehr schöne Veranstaltung, die vom Lokalmatador Christian Döring moderiert und musikalisch von dem Duo „Love on the Rocks“ begleitet wurde. „Tue Gutes und sprich darüber“, nahm an diesem Abend Gestalt an.

Einen Dank und Glückwunsch an die Preisträger auch vom Vorstand des Kreuzbund-Diözesanverbandes Mainz.

Herbert Rogge

DV Münster

Neuer Vorstand

Am 25. Oktober 2025 fand in Ahaus die Delegiertenversammlung des Kreuzbund-Diözesanverbandes Münster statt. 70 Delegierte haben daran teilgenommen. Einer der wichtigsten Tagesordnungspunkte war die Neuwahl des Vorstandes.

Auf die Neubesetzung der Vorstandsämter wurde im Vorfeld intensiv hingearbeitet. So fand ein Kennenlernetag statt, und es wurde auf Seminaren, Regionaltreffen sowie durch das persönliche Ansprechen einzelner Mitglieder aktiv für eine Mitarbeit im Vorstand geworben.

Diese Bemühungen haben sich gelohnt – alle Positionen konnten erfolgreich besetzt werden. Der neu gewählte Vorstand (siehe Foto unten) setzt sich wie folgt zusammen: Zum Vorsitzenden wurde Winfried Gausmann aus Rheine wiedergewählt, er hat diese Funktion bereits seit dem Jahr 2009 inne.

Neu im Vorstand sind folgende Personen:

- 1. Stellvertreter: Christian Franke
- 2. Stellvertreterin: Eike Pfaar
- Geschäftsführer: Thomas Behlert
- Finanzverwaltung: Ewald Charwath



Der Kreuzbund DV Münster ist erfreut über den positiven Ausgang der Wahl und freut sich auf eine gute und erfolgreiche Zusammenarbeit im neuen Vorstandsteam. Als vordringliche Aufgabe sieht er die Mitgliedererhaltung und Mitgliedererwerbung.

Maria Weber

DV Würzburg

Eine eigene kleine Bibliothek

Die Kreuzbund-Gruppe Würzburg IV im Stadtteil Grombühl leistet wie alle Kreuzbund-Gruppen einen unverzichtbaren Beitrag auf dem Weg aus der Abhängigkeit. Wir sind der Ansicht, dass eine eigene Bibliothek mit Fach-, Erfahrungs- und Ratgeberliteratur zum Thema Suchterkrankungen unsere Arbeit wirksam unterstützen und nachhaltig stärken kann.

Bücher über Alkoholabhängigkeit und andere Suchterkrankungen vermitteln fundierte Informationen über Ursachen, Wirkmechanismen, Rückfallrisiken und Heilungswege. Wer versteht, warum Abhängigkeit entsteht und wie Veränderung möglich ist, entwickelt mehr Eigenverantwortung und Motivation. Wissen hilft, Schuld- und Schamgefühle abzubauen und die Krankheit realistisch einzuordnen.

Eine gut zusammengestellte Bibliothek kann unterschiedliche Ansätze und Herangehensweisen abdecken: medizinisch-therapeutische Fachliteratur, spirituelle Zugänge oder biografische Erfahrungsberichte. So findet jede und jeder einen Zugang, der zur eigenen Situation passt. Auch Angehörige können sich informieren, um Zusammenhänge besser zu verstehen und einen konstruktiven Umgang mit der Situation zu entwickeln.

Außerdem liefern Bücher Impulse für Gruppengespräche. Zitate oder Kapitel werden als Einstieg für Gespräche und Diskussionen genutzt. Eine gemeinsame Lektüre stärkt zudem den Zusammenhalt und fördert einen respektvollen, reflektierten Austausch. So können wir interessante und abwechslungsreiche Gruppenabende anbieten.

Literatur bietet unseren Mitgliedern auch außerhalb der Treffen Halt, Orientierung und Anregung zur Selbstreflexion. Gerade in Krisensituationen oder bei Rückfallgedanken kann ein Buch eine wichtige Stütze sein.

Zurzeit haben wir 26 Bücher in unserer Bibliothek. Besonders beliebt sind die Titel „Volle Pulle“ von Uli Borowka und „Die Suchtfibel“ von Ralf Schneider. Wir kaufen die Bücher im Buchladen „Neuer Weg“ in Würzburg und finanzieren die Kosten über Mitgliedsbeiträge, den „Runden Tisch“ der Krankenkassen und Zuschüsse der Stadt Würzburg.

Die Bücher können nicht nur von allen Gruppenbesucher*innen, sondern auch von allen Interessierten kostenlos zwei bis drei Monate ausgeliehen werden, und zwar jeden Freitag um 19.30 Uhr im Gruppenraum der Thomaskirche.

Wir freuen uns, dass die Bücher so gut angenommen werden. Daher werden wir die Bibliothek sukzessive erweitern und durch Filme ergänzen.

Heinrich Jüstel

Junger Kreuzbund Rheydt

„Eine Gruppe, meine Gruppe“

Am 22. November 2025 haben wir einen großen Meilenstein gefeiert, nämlich unser erstes selbstorganisiertes Seminar. Unter dem Titel „Eine Gruppe, meine Gruppe“ stand ein ganzer Tag im Zeichen des gemeinsamen Lernens, Reflektierens und Wachsens. Um 9 Uhr ging es los mit einem gemeinsamen Frühstück.



Die Caritas Mönchengladbach hatte uns großzügig einen Raum zur Verfügung gestellt. Dort kamen 14 Personen in einer geschützten Atmosphäre intensiv miteinander ins Gespräch, und zwar unter der Leitung von Daniel Pfeiffer von der Diakonie Köln.

Im Mittelpunkt standen Themen, die den Kern unserer Gruppenarbeit berühren:

- Meine Rolle in der Gruppe: Wie sehe ich mich selbst, was bringe ich ein?
- Mein Platz in der Gemeinschaft: Wo fühle ich mich zugehörig, wo stehe ich aktuell?
- Verantwortung: Welche Aufgaben übernehme ich – bewusst oder unbewusst?
- Verbindlichkeit: Was bedeutet es, füreinander da zu sein und Verlässlichkeit zu leben?

In offenen Gesprächen, Kleingruppen und gemeinsamen Reflexionsrunden konnten wir viele neue Einsichten gewinnen – über uns selbst, aber auch über die Dynamik und Stärke unserer Gruppe. Es war inspirierend zu sehen, wie ehrlich, wertschätzend und konstruktiv der Austausch verlief.

Am Ende des Tages blieb das Gefühl: Wir sind als Gruppe gewachsen. Das Seminar hat uns nicht nur Klarheit und Motivation gegeben, sondern auch den Wunsch gestärkt, unsere Zusammenarbeit weiterhin aktiv zu gestalten und füreinander einzustehen.

Ein besonderer Dank gilt der Caritas Mönchengladbach für ihre Unterstützung – und allen Teilnehmenden für ihre Offenheit, ihr Engagement und ihren Mut sich einzubringen.

Ralf Willrich

DV Aachen

Im Westen was Neues

Am 22. November 2025 haben sich nochmals die Delegierten des Kreuzbund-Diözesanverbandes Aachen im Nell-Breuning-Haus in Herzogenrath getroffen. Bei den ersten Delegiertenwahlen im März 2025 waren alle Mitglieder, auch die des erweiterten Vorstands, neu gewählt worden. Inzwischen war der Platz des Vorsitzenden aber wieder vakant.

Der stellvertretende Vorsitzende Josef Mayworm eröffnete die Versammlung und begrüßte alle Weggefährt*innen, die Bundesvorsitzende Andrea Stollfuss, die abermals die Wahl leitete, und Artur Baumgardt, der als einziger für den Vorsitz kandidierte.

Insgesamt waren 44 Teilnehmende anwesend. Die 41 stimmberechtigten Delegierten wählten im Anschluss Artur Baumgardt zum neuen Vorstandsvorsitzenden. Er nahm die Wahl an und bedankte sich bei seinen Befürwortern. Die Skeptiker hoffe er durch seine Arbeit nachträglich überzeugen zu können.

Der neue Vorsitzende sagte, dass er sich sehr freue, Teil des Vorstandsteams zu werden, da die Mitglieder offen und respektvoll miteinander umgehen, die Aufgaben sinnvoll verteilt haben und sich in kurzer Zeit mit viel Fleiß in eine neue Materie eingearbeitet haben. Wichtig sei ihm die Transparenz der Vorstandsarbeit und die regelmäßige Information über die Ergebnisse. In diesem Sinne soll der Newsletter beibehalten werden und voraussichtlich alle drei bis vier Monate an alle Gruppen im DV Aachen versendet werden sowie auf der Homepage erscheinen.

Ein Schwerpunkt des neuen Vorstandes liegt im Erhalt von bestehenden Gruppen und der Gründung von neuen Gruppen. Das soll durch eine zielführende und vertrauensvolle Zusammenarbeit aller Weggefährt*innen im DV gelingen. Ein vernünftiger Umgang miteinander und ein respektvoller Umgangston ist dem Vorstand besonders wichtig und wird ein Baustein seiner Arbeit sein.

Eine kurze Diskussion fand statt, als Artur gefragt wurde, wie er in Zukunft mit Gegenwind umgehen werde. Karen Sprenger, die viele Jahre den DV leitete, meinte, dass Verantwortliche viele Dinge einfach aushalten müssen. Andrea Stollfuß empfahl, respektvoll miteinander zu reden. Artur ergänzte, es sei für einen suchtkranken Menschen überlebenswichtig, seine Grenzen zu kennen und sie zu respektieren.

Ein weiterer Tagesordnungspunkt war die Ehrung von Ingrid Wilms zur 36-jährigen Kreuzbund-Mitgliedschaft. Es war ein Herzenswunsch des Vorstandes, ihr für ihre aktive Zeit im Kreuzbund ein Präsent zu übergeben. Dabei erwähnte sie, dass ihre Kreuzbund-Gruppe Niederkrüchten seit 40 Jahren besteht, und dies sei wichtig für den gemeinsamen Weg und die Arbeit im Kreuzbund.

Der DV Aachen hat inzwischen 23 Gruppen mit insgesamt 346 Mitgliedern. Zuletzt gab es 32 Neueintritte und 21 Austritte und Sterbefälle, also mehr Zu- als Abgänge, was erfreulich ist.

Norbert Gottschämmer, Beauftragter für Öffentlichkeitsarbeit im DV Aachen

B U C H T I P P



Ute Becker **Einsam! Kindheit unter Alkoholfahne**

236 Seiten, 24 €
ISBN 978-3-88509-180-6
Ruhland Verlag,
Frankfurt 2022

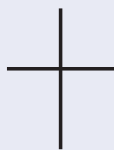
Das Buch:

Nicht nur suchtkranke Menschen selbst, sondern auch ihr Umfeld ist stark belastet. Und wie geht es erst Kindern, die Sucht in der eigenen Familie erleben? Wenn die Kindheit geprägt ist von Einsamkeit, Angst und Scham – was nehmen Menschen dann mit ins Erwachsenenalter? Das Buch thematisiert anhand von Erfahrungsberichten, wie Kinder in einem suchtbelasteten Umfeld groß werden und welchen Einfluss das Suchtverhalten der Eltern auf sie ausübt. „Ich kenne meine Mutter nur betrunken!“, sagt eine erwachsene Frau.

In Deutschland leben schätzungsweise bis zu 6,6 Millionen minderjährige Kinder bei Elternteilen mit riskantem Alkoholkonsum. Der renommierte Neurobiologe und Hirnforscher Gerald Hüther sowie die Psychiater Jürgen Vieten und Said Hooboty Fard kommen ebenfalls zu Wort.

Die Autorin:

Ute Becker, geb. 1964 in Hamburg, studierte nach dem Abitur Germanistik, Politologie und Niederlandistik. Sie absolvierte ein Volontariat beim Westfalen Blatt. Sie ist Nachrichten- und Magazinredakteurin sowie Reporterin für Stern TV sowie für ARD und ZDF.



*Das Schönste, was ein Mensch hinterlassen kann,
ist ein Lächeln im Gesicht derjenigen, die an ihn denken.*

*Wenn uns ein Weggefährte durch Tod verlässt,
entstehen große Lücken in der Gemeinschaft.*

Wir trauern um

Egon Lepach

*03.07.1946 †31. 10. 2025

Egon hat sich seit seinem Eintritt 1988 für die Menschen im Kreuzbund eingesetzt und ihre Interessen vertreten. In den vielen Jahren seiner Mitgliedschaft und Vorstandstätigkeit im Kreuzbund-Diözesanverband Paderborn machten ihn seine ruhige und besonnene Art zu einem besonderen Menschen und Weggefährten.

Sein Weg begann in einer Kreuzbund-Gruppe in Hamm. Nach wenigen Jahren wurde Egon Beisitzer im Vorstand des Diözesanverbandes. 2009 wurde er zum Geschäftsführer gewählt. Dieses Amt bekleidete er bis 2018. In dieser Zeit arbeitete er an verschiedenen Projekten des Diözesanverbandes, des Fachausschusses Sucht (FAS) NRW und der Katholischen Verbände im Erzbistum Paderborn aktiv mit und vertrat die Interessen des Kreuzbundes.

Bis zu seinem Tod war Egon Sprecher der Einzelmitglieder im Diözesanverband. Für all diese ehrenamtlichen Tätigkeiten wurde ihm die silberne Ehrennadel des Deutschen Caritasverbandes verliehen.

Unser Mitgefühl gilt insbesondere seiner Familie.

Wir haben einen wertvollen Menschen und Weggefährten verloren, den wir gern in unserer Mitte hatten, und werden uns oft an ihn erinnern.

Otto Fehr für den Kreuzbund-Diözesanverband Paderborn e.V.

In Erinnerung an unsere verstorbenen Weggefährten

Frieda Heider
Regensburg 7
12. Sept. 2025

Gabriele Käsler
Regensburg 7
12. Nov. 2025

Reinhard Kleinelützum
Kamp-Lintfort
16. Jan. 2026

Georg Wittkowski
Bochum-Langendreer-West
21. Febr. 2026

Jochen Sanders
Lingen 3
10. Okt. 2025

Wolfgang Vogel
Bad Schwalbach
24. Nov. 2025

Holger Schraud
Würzburg 4
24. Jan. 2026

Klaus Ludwig
Kitzingen 1
1. März 2026

Rolf-Jürgen Rademacher
Voerde - St. Paulus
12. Okt. 2025

Milan Seserko
Frankfurt 3
2. Dez. 2025

Jutta Rehme
Borken XII
12. Febr. 2026

Egon Lepach
DV Paderborn – Einzelmitglied
31. Okt. 2026

Martin Hack
Fulda 1
12. Dez. 2025

Hans Stadler
Passau - Sonnen
17. Febr. 2026

Es bleiben Glaube, Liebe, Hoffnung

Empfehlungen zur Krebsprävention

Zum Weltkrebstag am 4. Februar 2026 liegt die aktualisierte, fünfte Auflage des Europäischen Kodex gegen Krebs vor. Der Kodex wird von der WHO veröffentlicht und enthält 14 wissenschaftlich fundierte Handlungsempfehlungen, mit denen Menschen ihr persönliches Krebsrisiko senken können, sowie erstmalig auch konkrete Handlungsempfehlungen für politische Entscheidungsträger. Die Deutsche Krebshilfe und das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) fordern, dass Deutschland seine Präventionspolitik stärker an den Empfehlungen der WHO ausrichtet, um das Potenzial der Krebsprävention auszuschöpfen.

WHO verschärft bisherige Präventionsempfehlungen

Ein krebsvorbeugender Lebensstil beinhaltet unter anderem den Verzicht auf Tabak, eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, ein gesundes Körpergewicht sowie Schutz vor UV-Strahlung. Einige Empfehlungen hat die WHO erweitert bzw. verschärft: So warnt der Kodex nun auch vor dem Konsum von E-Zigaretten und Vapes. Zudem raten die Autoren zum vollständigen Verzicht auf Alkohol sowie auf die Nutzung von Solarien.

Alkoholkonsum steigert das Krebsrisiko, z.B. für Darm-, Brust- und Speiseröhrenkrebs. Wie viele Menschen infolge ihres Alkoholkonsums an Krebs erkranken, lässt sich nur schwer sagen. Alkoholkonsum ist oft mit weiteren Risikofaktoren verbunden, etwa Rauchen, unausgewogener Ernährung oder Übergewicht. In einer Studie aus dem Jahr 2021 kommen Wissenschaftler*innen zu dem Ergebnis, dass ca. 22.000 Krebsneuerkrankungen pro Jahr auf den Konsum von Alkohol zurückzuführen sind.

Staat trägt Verantwortung, gesundes Verhalten zu fördern

In der fünften Auflage richtet sich die WHO mit dem Krebskodex erstmals aus-



Michael Baumann

drücklich an die Politik. Sie fordert wirksame gesetzliche Maßnahmen, damit gesunde Entscheidungen im Alltag leichter fallen. Dazu gehören u.a. höhere Steuern auf Tabak- und Nikotinprodukte, Alkohol, zuckerreiche Lebensmittel und stark verarbeitetes Fleisch. Ergänzend sollen Informationskampagnen die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung stärken.

Erweiterung auf 14 Empfehlungen

Statt zwölf umfasst der Kodex nun 14 Handlungsempfehlungen, die Menschen helfen, ihr Krebsrisiko zu verringern. Erstmals wurde die Umweltverschmutzung als Faktor aufgenommen. Der Kodex empfiehlt z.B., sich mit Bus und Bahn sowie zu Fuß und mit dem Fahrrad fortzubewegen, anstatt das Auto zu nutzen, oder auf Feuerstätten in Innenräumen zu verzichten.

Zwei separate Empfehlungen richten sich an Frauen. Für junge Mütter gilt: Möglichst langes Stillen senkt das Risiko

für Brustkrebs. Frauen mit Beschwerden in den Wechseljahren sollten eine Hormonersatztherapie nur nach ärztlicher Rücksprache und so kurz wie nötig einsetzen.

Darüber hinaus sollten politische Entscheidungsträger für bessere Arbeitschutzmaßnahmen sorgen, insbesondere bei Menschen, die im Freien oder mit krebserregenden Stoffen arbeiten. Durch kluge Stadtplanung soll zudem die Luftqualität verbessert werden, etwa indem Schulen und Kitas nicht an stark befahrenen Straßen errichtet werden.

Michael Baumann, Vorstandsvorsitzender des DKFZ: „Allein im Jahr 2023 erhielten rund 520.000 Menschen in Deutschland die Diagnose Krebs. Zwei von fünf dieser Erkrankungen wären durch gesundheitsbewusstes Verhalten vermeidbar gewesen. Viele der Schicksale könnten durch Prävention und Früherkennung verhindert oder deutlich abgemildert werden. Der Europäische Kodex gegen Krebs bündelt wissenschaftlich gesicherte Empfehlungen und ist damit ein unverzichtbares Instrument für alle, die ihre Gesundheit aktiv schützen wollen. Dass der Kodex nun erstmals auch die Politik in die Pflicht nimmt, begrüßen wir sehr.“

Gerd Nettekoven, Vorstand der Deutschen Krebshilfe: „Krebsprävention ist mehr als eine individuelle Aufgabe. Es bedarf einer Gesetzgebung, die gesunde Lebensräume für alle schafft. Prävention und Gesundheitsförderung müssen deshalb ein zentraler Bestandteil politischer Strategien sein. Das Wissen ist vorhanden – wir müssen das enorme Präventionspotenzial endlich nutzen! Wir werden nicht müde, die Politik aufzufordern, aktiv zu werden. Davon würde jeder und jede Einzelne sowie die Gesellschaft als Ganzes profitieren.“

Aus: Gemeinsame Pressemitteilung des Deutschen Krebsforschungszentrums und der Deutschen Krebshilfe vom 2. Februar 2026



Gemeinsam für eine bedarfsorientierte Versorgung

Mit einem klaren Appell für eine moderne, individuumszentrierte und wissenschaftsbasierte Psychiatrie endete der Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. (DGPPN) vom 26. bis 29. November 2025 in Berlin. Rund 9.600 Teilnehmende aus Forschung, Versorgung und Politik diskutierten vier Tage lang über aktuelle Entwicklungen, neue wissenschaftliche Erkenntnisse und die besonderen Herausforderungen in der Versorgung psychisch erkrankter Menschen.

Im Mittelpunkt des diesjährigen Kongresses stand das Thema Personenorientierte Versorgung. Wie kann sichergestellt werden, dass psychisch kranke Menschen die Unterstützung erhalten, die sie benötigen? Wie kann gewährleistet werden, dass ein niedrigschwelliger Zugang zum Versorgungssystem möglich ist und zudem ausreichend Ressourcen zur Verfügung stehen – gerade für die Versorgung von Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen?

„Unser Ziel ist ein regional verankertes, sektorenübergreifendes Versorgungssystem, das sich am Bedarf der Patientinnen und Patienten orientiert – und nicht an Zuständigkeits- oder Budgetgrenzen“, erklärte DGPPN-Präsidentin Prof. Dr. Euphrosyne Gouzoulis-Mayfrank zur Kongresseröffnung. „Sowohl die geplante Krankenhausreform als auch die bundespolitischen Überlegungen zur Steuerung der ambulanten Versorgung beinhalten Chancen, aber auch Risiken.“

Entscheidend sei ein niedrigschwelliger Zugang zum Versorgungssystem: „Gerade im Zuge der Diskussion um das Primärarztssystem muss unbedingt darauf geachtet werden, dass für psychisch Erkrankte keine weiteren Zugangshürden entstehen“, führte die DGPPN-Präsidentin aus. „Die DGPPN fordert daher den Erhalt des Direktzugangs zur psychiat-



risch-psychotherapeutischen Diagnostik und Behandlung.“

Diskussionen über nötige Reformen im ambulanten und stationären Bereich, in der Rehabilitation und Wiedereingliederung sowie in der Steuerung der Versorgung zogen sich wie ein roter Faden durch das Programm. Auch die gesell-

schaftliche Akzeptanz psychischer Erkrankungen war vielfach Thema. Mit Sorge wurde beobachtet, dass psychische Gesundheit vermehrt im Zusammenhang mit Sicherheit diskutiert wird. Das Fachpublikum war sich einig: Register oder verschärfte Meldepflichten, die das Arztgeheimnis beeinträchtigen, mindern das Gewaltrisiko nicht – im Gegenteil. Sie könnten vielmehr dazu führen, dass Betroffene sich aus Angst vor Benachteiligung keine Hilfe mehr suchen. Die wirksamste Maßnahme der Gewaltprävention sei – so betonten viele Vorträge, Diskussionsveranstaltungen und Workshops – eine konsequente Therapie.

Diese Debatten erhalten im Jubiläumsjahr der Psychiatrie-Enquete zusätzliche Bedeutung, weil sie die Grundfragen der psychiatrischen Versorgung berühren: Wie will die Gesellschaft mit schwer psychisch erkrankten Menschen umgehen? Und wie viel Mitmenschlichkeit traut sie sich zu? Die DGPPN-Präsidentin Euphrosyne Gouzoulis-Mayfrank: „Es sind kritische Zeiten, in denen die Psychiatrie gefordert ist, politisch Stellung zu beziehen. Dazu braucht es Mut, Standhaftigkeit



DGPPN-Expertise auf der Pressekonferenz (v.re.n.li): DGPPN-Präsidentin Euphrosyne Gouzoulis-Mayfrank, Katarina Stengler, Ute Habel und Frank Jessen (Foto: C. Burger)

und ein klares Zielbild: Der Mensch im Mittelpunkt.“

Der DGPPN Kongress ist jedes Jahr Anlaufpunkt für Fachleute aus Psychiatrie, Psychotherapie, Pflege, Pharmazie, weiteren Gesundheitsberufen und anderen medizinischen Disziplinen. Darüber hinaus nehmen Studierende, Betroffene und Angehörige teil, ebenso Medienvertreterinnen und -vertreter, Kunstschaffende sowie zentrale Akteurinnen und Akteure aus Politik und Gesellschaft.

Der Kongress war auch 2025 wieder die größte deutschsprachige wissenschaftliche Fachveranstaltung im Bereich der psychischen Gesundheit: Mit insgesamt mehr als 2.000 wissenschaftlichen Beiträgen in gut 500 Sitzungen zog der DGPPN Kongress dieses Jahr 9.600 Teilnehmende an. Etwa 7.600 besuchten den Kongress vor Ort im CityCube Berlin, weitere 2000 verfolgten das Programm online. Eine Fachausstellung mit etwa 800 Teilnehmenden aus Industrie, Verbänden, der Selbsthilfe und Betroffenen-

organisationen flankierte das wissenschaftliche Programm.

Der nächste DGPPN Kongress findet vom 25. bis 28. November 2026 in Berlin statt und widmet sich dem Thema Psychiatrie und Psychotherapie: Profile und Weiterentwicklungen.

Aus: Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. vom 29. November 2025

Rauschtrinken geht zurück

Rekordtief beim Rauschtrinken: 2024 sank die Zahl der Klinikbehandlungen von Kindern und Jugendlichen wegen einer Alkoholvergiftung auf den niedrigsten Stand seit 25 Jahren. Das geht nach Informationen der DAK-Gesundheit aus aktuellen Analysen des Statistischen Bundesamtes hervor. Für 2024 wurden demnach bundesweit 8.781 jugendliche Rauschtrinker*innen registriert, während es im Jahr 2023 noch 9.272 waren – ein erneuter Rückgang um 5,3 Prozent. Zum Vergleich: 2012 etwa lag die Zahl der Klinikbehandlungen noch bei 26.673. Laut Statistik gab es 2024 den größten Rückgang bei den zehn- bis 15-jährigen Jungen mit knapp acht Prozent.



Die DAK-Gesundheit und der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen Prof. Dr. Hendrik Streeck setzen zur weiteren Alkoholprävention bei Kindern und Jugendlichen die Kampagne „bunt statt blau“ auch 2026 fort. „Der deutliche Rückgang beim Rauschtrinken von Kindern und Jugendlichen ist sehr erfreulich“, sagt DAK-Vorstandschef Andreas Storm. „Auch wenn die Zahl der Klinikbehandlungen 2024 ein Rekordtief erreicht hat, ist das noch kein Grund zur Entwarnung. Suchtexperten sehen neben den erfassten Krankenhauseinweisungen weiter eine hohe Dunkelziffer beim Alkoholmissbrauch junger Menschen. Deshalb müssen wir die Prävention und erfolgreiche Präventionskampagnen fortsetzen“.

Insgesamt mehr Jungen als Mädchen in Krankenhäusern

2024 wurden laut Analysen des Statistischen Bundesamtes bundesweit 8.781 Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 19 Jahren nach Alkoholmissbrauch in einer Klinik behandelt – davon waren 4.513 Jungen und 4.268 Mädchen. Die Zahl der männlichen Betroffenen sank 2024 im Vergleich zum Vorjahr um 303 (minus sechs Prozent), bei den weiblichen gab es einen Rückgang um 188 Fälle (minus vier Prozent). In der Gruppe der 10- bis unter 15-jährigen Kinder wurden im Jahr 2024 insgesamt 1.419 Betroffene verzeichnet, ein Rückgang um knapp acht Prozent im Vergleich zum Vorjahr

(1.474 Fälle). Davon waren 470 Jungen (im Vorjahr waren es 508) und 949 Mädchen (im Vorjahr 966).

Auch in der Altersgruppe der 15- bis unter 20-jährigen Jugendlichen ist die Zahl der Rauschtrinkenden gesunken. Während 2023 noch insgesamt 7.798 Fälle von Alkoholvergiftungen verzeichnet wurden, waren es 2024 knapp sechs Prozent weniger (7.362 Fälle). 4.043 männliche Jugendliche und 3.319 weibliche Jugendliche mussten im Krankenhaus behandelt werden.

Aus: Pressemeldung der DAK-Gesundheit vom 15. Dezember 2025

Weniger alkoholbedingte Krankenhausbehandlungen

Alkoholmissbrauch führt in Deutschland immer seltener zu einem Klinikaufenthalt. Rund 283.500 Patientinnen und Patienten wurden 2024 aufgrund einer ausschließlich durch Alkohol bedingten Diagnose stationär im Krankenhaus behandelt. Das waren 28,9 Prozent weniger als zehn Jahre zuvor, wie das Statistische Bundesamt mitteilt. Damit erreichten die Fallzahlen 2024 den niedrigsten Stand der letzten zehn Jahre.

Auch der Anteil der Fälle mit einer solchen Diagnose an den Krankenhausbehandlungen insgesamt sank: von 2 Prozent im Jahr 2014 auf 1,6 Prozent im Jahr 2024. Zur Einordnung: Die Zahl der Krankenhausbehandlungen insgesamt ging im selben Zeitraum um 8,6 Prozent auf 17,9 Millionen Fälle zurück.

Männer werden häufiger aufgrund einer alkoholinduzierten Diagnose stationär behandelt als Frauen: 73 Prozent der mit dieser Diagnose im Jahr 2024 Behandelten waren Männer.

Alkoholabhängigkeit und -missbrauch Ursache in drei Fünftel aller Fälle

Alkoholabhängigkeit war im Jahr 2024 mit einem Anteil von 42,5 Prozent an den alkoholbedingten Diagnosen die häufigste Ursache für eine ausschließlich alkoholbedingte stationäre Krankenhausbehandlung. Auf einen akuten Rausch ging gut ein Fünftel zurück, auf Entzugssyndrome 14,7 Prozent der Fälle. Weiter folgten alkoholbedingte Erkrankungen des Verdauungssystems wie Schäden an der Leber oder der Bauchspeicheldrüse.

Zahl der alkoholbedingten Behandlungen geht vor allem in jüngeren Altersgruppen zurück

Die Zahl der alkoholinduzierten Krankenhausbehandlungen ist in nahezu al-

len Altersgruppen zurückgegangen. Den stärksten Rückgang gab es in der Altersgruppe der 10- bis 19-Jährigen. Hier nahm die Zahl der Behandlungen um 58,5 Prozent auf 10 100 im Jahr 2024 ab. Grund dafür ist, dass immer weniger junge Menschen aufgrund einer akuten Alkoholvergiftung stationär im Krankenhaus behandelt werden. Die Zahl dieser Fälle sank um 60,8 Prozent von 22 400 Kindern und Jugendlichen im Alter von 10 bis 19 Jahren im Jahr 2014 auf 8 800 im Jahr 2024.

Aber auch von den 20- bis 39-Jährigen (-27,6 Prozent) und von den 40- bis 59-Jährigen (-35,2 Prozent) wurden deutlich weniger wegen alkoholbedingter Krankheiten stationär behandelt. Am schwächsten war der Rückgang in der Altersgruppe der 60- bis 79-Jährigen. Bei

den Menschen in der Altersgruppe 80plus gab es sogar einen Anstieg.

Zahl der ausschließlich alkoholbedingten Todesfälle leicht gestiegen

Insgesamt starben hierzulande im Jahr 2024 rund 14 400 Menschen aufgrund einer direkt auf Alkoholkonsum zurückzuführenden Erkrankung – das waren 2,1 Prozent mehr als 2014. Damals gab es rund 14 100 solcher Todesfälle. 2024 waren nahezu drei Viertel der Verstorbenen Männer. Die Hälfte der an alkoholbedingten Krankheiten gestorbenen Männer waren 55 bis 69 Jahre alt, nur 0,5 Prozent waren jünger als 30 Jahre.

*Aus: Pressemitteilung des
Statistischen Bundesamtes (Destatis)
vom 11. Februar 2026*



Statistisches Bundesamt in Wiesbaden

Gesundheitsrisiko durch Passivrauchen

Eine Sonderanalyse im DAK-Präventionsradar zeigt: Rauchen im Auto belastet mehr als 750.000 Kinder und Jugendliche. In Deutschland ist das Rauchen in öffentlichen Verkehrsmitteln verboten, im privaten Auto jedoch erlaubt. Die Folge: Jedes zehnte Schulkind (10,9 Prozent) ist oft oder sehr oft Tabakrauch im Auto ausgesetzt. Rund 36 Prozent geben zudem an, dass sie manchmal oder selten von Passivrauch betroffen sind. Jugendliche mit einem niedrigen sozialen Status fahren häufiger in einem privaten Auto, in dem geraucht wird, als Teenager aus höheren sozialen Schichten.

Befragung von mehr als 26.500 Schulkindern

Für den DAK-Präventionsradar hat das IFT-Nord in Kiel im Schuljahr 2024/2025 mehr als 26.500 Schülerinnen und Schüler in 14 Bundesländern befragt. Im Erhebungszeitraum von November 2024 bis Februar 2025 nahmen 26.586 Schülerinnen und Schüler an 116 Schulen teil. Die Online-Befragung wurde im Klassenverband durchgeführt und erfasste unter anderem Daten zum Wohlbefinden, zum Gesundheitsverhalten und zu sozialen Faktoren. Von den befragten Kindern und Jugendlichen machten 25.066 Angaben zum Thema Tabakrauch im Auto. 52,7 Prozent von ihnen sind noch nie in einem Privatfahrzeug mitgefahren, in dem geraucht wurde, 36,3 Prozent manchmal oder selten.

Die Daten zeigen: Schulkinder, die Passivrauch im Auto ausgesetzt sind, konsumieren häufiger selbst Nikotinprodukte. Experten warnen vor Gesundheitsrisiken und einer frühen Nikotinabhängigkeit junger Menschen. Die DAK und das schleswig-holsteinische Gesundheitsministerium fordern daher ein Rauchverbot im Auto bei Anwesenheit von Minderjährigen und werben um mehr Aufmerksamkeit im privaten Um-



Andreas Storm, DAK-Vorstandschef

feld zum Schutz von Kindern und Jugendlichen.

„Tabakrauch kann auch für Menschen, die ihm nur passiv ausgesetzt sind, gravierende negative gesundheitliche Folgen haben. Kinder sind besonders gefährdet“, sagt DAK-Vorstandschef Andreas Storm. „Angesichts der hohen Anzahl an Betroffenen sollten wir in Deutschland ein erweitertes Rauchverbot im Auto umsetzen. Andere europäische Länder haben das Rauchen im Auto längst verboten, sofern Minderjährige mitfahren und teilweise auch, wenn Schwangere im Auto anwesend sind.“

Schleswig-Holsteins Gesundheitsministerin Kerstin von der Decken sagt: „Es ist hinlänglich bekannt, dass Passivrauchen die Gesundheit gefährdet. Das gilt besonders in geschlossenen Fahrzeugen, wo die Passivrauchkonzentration sehr hoch ist. Es ist daher richtig, ein erweitertes Rauchverbot in Autos einzuführen. Die Gesetzgebungskompetenz dafür liegt auf Bundesebene. Der Bundesrat hat sich wiederholt für eine entsprechende Änderung des Bundesnichtraucherschutzgesetzes eingesetzt. Zuletzt gab es im September 2025 einen Antrag, den Schleswig-Holstein unterstützt. Ziel ist es, das Rauchen in geschlossenen

Fahrzeugen in Anwesenheit von Minderjährigen oder Schwangeren zu verbieten. Der Bund ist weiterhin gefordert, eine gesetzliche Änderung umzusetzen.“

Passivrauch bedingt unter anderem ein höheres Asthma-Risiko

„Unsere groß angelegte Schulbefragung zeigt erstmals, wie viele Heranwachsende in Deutschland tatsächlich betroffen und gefährdet sind“, sagt Professor Reiner Hanewinkel, Leiter des IFT-Nord, das den DAK-Präventionsradar wissenschaftlich realisiert. „Kinder, die Passivrauch ausgesetzt sind, leiden häufiger unter Infektionen der oberen Atemwege, Mittelohrentzündung und Asthma als Gleichaltrige ohne Passivrauchexposition.“ In der Schwangerschaft könne das Einatmen des Tabakrauchs die gesunde Entwicklung des Embryos gefährden und möglicherweise ein niedriges Geburtsgewicht verursachen, betont Hanewinkel, der die Forderung nach einem Rauchverbot im Auto bei Anwesenheit Minderjähriger oder Schwangerer ausdrücklich unterstützt.

Schulkinder mit einem niedrigen Sozialstatus häufiger betroffen

Die Auswertung der Daten zeigt, dass Schülerinnen und Schüler mit einem hohem Sozialstatus seltener in einem Auto sitzen, in dem geraucht wird, als Gleichaltrige mit einem eher niedrigen Status. Zudem sind auch Jungen und Mädchen, die auf ein Gymnasium gehen, nicht so häufig betroffen wie Schulkinder anderer Schulformen. Die Studie legt außerdem offen, dass Jugendliche, die Passivrauch im Auto ausgesetzt waren, häufiger selbst Nikotinprodukte konsumieren.

Aus: Pressemitteilung der DAK-Gesundheit vom 6. Februar 2026

Aktionswoche Alkohol im Juni 2026

Die Aktionswoche Alkohol lädt mit Veranstaltungen in ganz Deutschland zum Dialog über das Thema Alkohol ein. Mit Vorträgen, Infoständen, Diskussionsrunden, Mitmachaktionen, Lesungen, Konzerten, Ausstellungen und vielen anderen Formaten geht es während des Aktionszeitraums vom 13. bis 21. Juni 2026 beispielweise darum,

- wieso „Nein sagen“ zu Alkohol immer eine gute Entscheidung ist und keine Rechtfertigung braucht,
- welche Risiken der Konsum von Alkohol birgt,
- was man tun kann, wenn Alkohol zum Problem wird.

Anlässlich der zurückliegenden Aktionswochen Alkohol gab es während der jeweiligen Aktionszeiträume durchschnittlich rund 1.000 Veranstaltungen. Auch Sucht-Selbsthilfegruppen aus ganz Deutschland sind herzlich eingeladen, die Präventionskampagne mit einer eigenen Veranstaltung – vor Ort oder im digitalen Raum – lebendig zu machen. Jede Aktion und jede Veranstaltung zählt! Es braucht keinen riesigen Aufwand, um etwas Eigenes auf die Beine zu stellen. Alles, was machbar ist – und sei die Aktion noch so klein – kann Großes bewirken.

Federführend organisiert wird die Aktionswoche Alkohol von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS). Die DAK-Gesundheit fördert die Präventionskampagne finanziell. Auch die DRV Bund unterstützt mit der Finanzierung der beliebten Z-Cards „Alkoholprobleme – wie man sie anspricht“ und „Der Kurzcheck“ (Aktualisierung von: „Der Selbsttest“). Schirmherr ist der Bundesdrogenbeauftragte Prof. Dr. Hendrick Streeck. Unter dem Motto „Entdecke, wie viel mehr in dir steckt – mit weniger oder ganz ohne Alkohol“ motivieren die diesjährigen Kampagnenmotive mit cleveren Sprüchen dazu, eigene Gewohnheiten und Denkmuster rund um das Thema Alkohol zu hinterfragen.

Für Sucht-Selbsthilfegruppen ist die Aktionswoche Alkohol eine ideale Möglichkeit, mit einer Veranstaltung vor Ort oder online auf ihre vielfältigen Angebote und die Vorteile eines alkoholfreien Lebens aufmerksam zu machen. Zentrale Plattform zur Planung, Anmeldung und Teilnahme ist die Website www.aktionswoche-alkohol.de. Dort gibt es viele hilfreiche Tipps und auch einen eigenen Seitenbereich mit Infos rund um die Sucht-Selbsthilfe. Eine eigene Aktion lässt sich

mit ein paar Klicks rasch registrieren. Sie erscheint dann automatisch im online einsehbaren Terminkalender. Außerdem berechtigt die Anmeldung dazu, die kostenlosen Informationsmaterialien und Give-aways auf aktionswoche-alkohol.de zu ordern. Das Bestellformular wird voraussichtlich im April freigeschaltet.

Weitere Infos und Anmeldung: www.aktionswoche-alkohol.de

Hirn und wieder ohne Alkohol.

Entdecke, wie viel mehr in dir steckt – mit weniger oder ganz ohne Alkohol.



Weitere Informationen, Rat und Hilfe gibt es unter www.dhs.de



13. JUNI – 21. JUNI
**AKTIONSWOCH
ALKOHOL 2026**



In Kooperation mit Gesundheitsministerien der Länder, Landesstellen für Suchtfragen, Landeszentralen für Gesundheit und regionalen Netzwerken der Suchtthema und Suchtberichterstattung.

Besuchen Sie die Aktionswoche Alkohol auch auf Facebook und YouTube



TERMINE

16. bis 19. April 2026:

Multiplikatoren-Tagung „Abstinenz Älterwerden“, Siegburg

24. bis 26. April 2026:

Bundesdelegiertenversammlung, Siegburg

8. bis 10. Mai 2026:

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

13. bis 17. Mai 2026:

104. Deutscher Katholikentag, Würzburg

11. / 12. Juli 2026:

Multiplikatoren-Tagung „Kreuzbund-kompakt“ Siegburg

17. bis 19. Juli 2026:

Moderator*innen-Schulung „Kreuzbund-Chat“, Köln

16. bis 18. Oktober 2026:

Multiplikatoren-Tagung „Familie als System“, Siegburg

6. bis 8. November 2026:

Herbst-Arbeitstagung, Siegburg

28./ 29. November 2026:

Bundeskongress, Siegburg

Hinweis:

Redaktionsschluss für die Ausgabe 3/2026
24. Mai 2026

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)

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
Marianne Holthaus
Rita Laukötter
Dr. Daniela Ruf
Fabian Schroer

Druck:

Thiekötter Druck GmbH & Co. KG, Münster

Titelbild:

AdobeStock©1168016143, pjaruwan

Rückseite:

Gerhard Iser

Auflage: 11.000

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

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

Hinweis:

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.

Ein Jahresabonnement des „WEGGEFÄHRTE“
kostet 12,50 Euro einschließlich Porto.

Die Redaktion



„Das Leben, das hat Erneuerung in sich“.
(Henrik Ibsen)