

Menschen stärken Menschen



BKEVIELFALT

MARATHON

Wir machen uns auf den Weg





Was uns verbindet ...

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

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Landesverband Baden-Württemberg e.V.
Frank Münzenmaier
Hebelstr. 2/1 | 75203 Königsbach-Stein
Tel.: 0171 6747306
info@bke-bw.de
www.bke-bw.de

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Landesverband Niedersachsen e.V.
Postfach 37 | 49452 Rehden
Mobil: 0170 8078582
info@bke-nds.de
www.bke-nds.de

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Landesverband NRW e.V.
Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum
Tel.: 0234 490427
info@bke-nrw.de
www.bke-nrw.de

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Landesverband Schleswig-Holstein e.V.
An der Marienkirche 22 | 24768 Rendsburg
Tel.: 04331 2019895
info@bke-sh.de
www.bke-sh.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Lando Horn, Bundesvorsitzender

Redaktionsteam:
Claudia Kornwald (BV), Patrick Tebrün (BV),
Markus Caspers (BV), Peter Keller (SH), Thomas Blicker (HS),
Sabine Wahlen (NRW), Renate Herrmann (NRW),
Gabi Brandenburg (NDS), Frank Fritzges (mog)

Gestaltung:
HP Keller, 25421 Pinneberg

Fotos:
BKE-Bundesverband, BKE-Landesverbände, BKE-Mitglieder,
AdobeStock, Depositphotos, Freepik, iStock, Pixabay,
Stockunlimited, Titel: Depositphotos/HPK-KI-generiert

Druck:
Scholz-Druck und Medienservice, 44149 Dortmund

Bitte beachten ...

Beiträge und Fotos als digitale Datensätze an die Redaktion (redaktion@bke-bv.de) senden. Die Beiträge als Word-Datei und die Fotos als JPG-/PNG-Datei (KEINE Fotos in eine Word-Datei einbinden!). Digitale Fotos nur in hoher Auflösung, Pixelgröße 2500 - 4300 x 1500 - 2900 px (BxH), diese sind für den professionellen Zeitschriftendruck notwendig.

Fotos von Personen dürfen nur mit deren Zustimmung in der BKE VIELFALT veröffentlicht werden. Verantwortlich für den Nachweis über die Zustimmung sind die Einsenderinnen und Einsender der Fotos. Wir weisen in diesem Zusammenhang darauf hin, dass die BKE VIELFALT auch im Internet auf der Website des Bundesverbandes veröffentlicht wird. Bildunterschriften sind immer mitzuliefern!

Bei eingesandten Beiträgen und Fotos besteht kein Anspruch auf Abdruck und Rücksendung.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung der Autorinnen und Autoren wieder, die sich nicht mit der Auffassung des Verbandes oder der Redaktion decken muss.

„Aus kleinen Schritten wird eine neue Gewohnheit;
aus Gewohnheiten wird eine neue Wirklichkeit“

James Clear (Autor und Experte für Gewohnheitsbildung)

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

das Jahr 2025 neigt sich dem Ende zu. Für viele von uns bedeutet dies nach einem bewegten Jahr, etwas zur Ruhe zu kommen, Kraft zu tanken, mit uns wichtigen Menschen in Begegnung zu treten. So, wie wir es auch häufig in unserer Selbsthilfegruppe tun. Sie gibt uns Energie und Rückhalt, um unser oft turbulentes Leben zu meistern und auch wieder einen Blick auf die schönen Dinge des Alltags zu haben, die uns Lebensfreude schenken. Das kann Selbsthilfe bewirken!

Damit dies im BKE auch in Zukunft möglich sein wird, ist uns allen bewusst, dass wir auch im BKE auf die Veränderungen der heutigen Zeit reagieren müssen. Der Startschuss zum BKE-Marathon, zu einem Marathon der Veränderungen und Weiterentwicklungen ist gefallen. Darüber, und über das Gruppenleben und vieles mehr, berichten wir in dieser Ausgabe der BKE VIELFALT.

Was macht einen Marathon aus? Zunächst klingt es anstrengend und ob wir das Ziel erreichen scheint ungewiss. Ein Marathon braucht Vorbereitung und Training. Doch wir im BKE sind trainiert, was das Thema Veränderungen angeht: Ausdauer, kluge Einteilung der Kräfte, Phasen der Anstrengung sowie Phasen der kleinen Schritte kennen wir durch unsere Gruppen- und Verbandsarbeit und unsere eigene Entwicklung.

Wer oder was kann uns beim Marathon unterstützen? Ein neues Projekt des BKE „Leuchtfeuer“ wird uns im kommenden Jahr in Bewegung setzen. Wir wollen erfahrene Gruppenleitungen und Gruppenbegleitungen von Anfang an mit auf den Weg nehmen. Sie sind es gewohnt, lange Strecken mit Geduld, Ausdauer und Gelassenheit zu gehen. Gleichzeitig wollen wir ein Zeichen nach außen setzen und unsere Bewegung wie ein „Leuchtfeuer“ sichtbar machen, dem andere folgen können. Dazu werden wir auch unsere bewährte Außendarstellung erneut unter die Lupe nehmen und prüfen, ob wir die Lebensfreude, die wir in unseren Gruppen fördern, nach außen sichtbar machen können – vielleicht durch ein ansprechendes Design.

Doch jetzt zum Jahresausklang genießt die Zeit mit Menschen, die euch nahestehen. Vielleicht mit einem Tee und einer guten Lektüre wie der BKE VIELFALT in der Hand. Wir wünschen euch eine fried- und freudvolle Weihnachtszeit und einen guten Start in ein zufriedenes Jahr 2026.

*Lando Horn
Bundesvorsitzender
für das Redaktionsteam der BKE VIELFALT*



● VIELFALTgestalten

MARATHON – Was ist das überhaupt?

Beschlüsse, die gefasst wurden ...

„Ein Leib“ – IMPULS von Patrick

Das Power-Up-Team stellt sich vor

Wir müssen lauter werden! Ein Appell an alle ...

Projektideen für Selbsthilfegruppen

● VIELFALTbke

BKE-Bundeskongress 2025

Der neue BKE-Bundesvorstand

BKE NRW: Landesdelegiertenversammlung 2025

NRW: Neue hauptamtliche Mitarbeiterin

BKE Calau: Neuer Vorstand

5 Jahre MOG-BKE: Zeit für einen Zwischenbericht

MOG-BKE: Ein Wochenende in Bonn

Neues aus dem Ortsverein Hannover

BKE SH: Verabschiedung der Eheleute Menke ...

BKE SH: Landesmitgliederversammlung 2025

BKE NDS: Begegnungstreffen

64. DHS Fachkonferenz SUCHT: Neue Impulse...

● VIELFALTpräsentiert

Film-Tipps aus der Mediathek

● VIELFALTverbinden

Das BKE beim CSD – Christopher Street Day

5

7

8

9

10

12

13

15

16

17

17

18

20

21

22

24

25

26

27

29

30

31

34

36

37

38

40

41

31

34

36

37

38

40

41

31

34

36

37

38

40

41

31

34

36

37

38

40

41

31

34

36

37

38

40

41

31

34

36

37

38

40

41

31

34

36

37

38

40

41

31

34

36

37

38

40

41

31

34

36

37

38

40

41

31

34

36

37

38

40

41

31

34

36

37

38

40

41

31

34

36

37

38

40

41

31

34

36

37

38

40

41

31

34

36

37

38

40

41

31

34

36

37

38

40

41

31

34

36

37

38

40

41

31

34

36

37

38

40

41

31

34

36

37

38

40

41

31

34

36

37

38

40

41

31

34

36

37

38

40

41

31

34

36

37

38

40

41

31

34

36

37

38

40

41

31

34

36

37

38

40

41

<p

Fortsetzung von Seite 17

BKE-Marathon

Was ist das überhaupt?

Wie weit sind wir schon gekommen?

Was ist noch geplant?

Los ging es im Dezember 2024 mit einem Bund-Länder-Treffen. Dabei ging es um Vernetzung innerhalb des BKE. Wir schauten auf die Unterschiede und Gemeinsamkeiten der einzelnen Landesverbände und des Bundesverbandes und die bisherige Zusammenarbeit.

Es gibt übrigens vier Landesverbände: NRW, Schleswig-Holstein, Niedersachsen und Baden-Württemberg. Darüber hinaus gibt es noch einige Gruppen, die direkt dem Bundesverband angeschlossen sind.

Bei diesem Treffen stellten wir fest, dass es dringend geboten ist, an der Kommunikation innerhalb des BKE zu arbeiten. Auch die Informationen an die Gruppenmitglieder müssten verbessert werden.

Durch eine bessere und effektivere Zusammenarbeit können wir uns mehr auf unsere eigentliche Aufgabe konzentrieren: Hilfe und Unterstützung für an Sucht erkrankte Menschen und ihrer Angehörigen.

Auch die Öffentlichkeitsarbeit und die Gewinnung neuer Mitglieder waren Themen.

Wie alle Selbsthilfe-Verbände verzeichnen wir sinkende Mitgliederzahlen. Um das BKE zukunftsfähig zu machen, sollte auch auf diesem Gebiet viel verändert werden.

So beschlossen wir, uns im März 2025 erneut zu treffen, um über die Zukunft des BKE zu beraten.

Bei diesem Termin ging es auch um die Herausforderungen des Generationswechsels.

Eine der Hauptschwierigkeiten ist, dass Wissen nicht geteilt wird. In vielen Gruppen gibt es nur einen Menschen, der über die nötigen Kenntnisse verfügt, um beispielsweise Anträge bei Krankenkassen zu stellen. Bricht dieser Mensch aus irgendwelchen Gründen weg, geht dieses Wissen verloren. Es haben sich schon Gruppen aufgelöst, weil kein Nachfolger*innen für die Gruppenleitung zu finden war. Das liegt auch daran, dass die Mitglieder nicht wissen, welche Aufgaben sie hätten und dass man diese durchaus auch auf mehrere Schultern verteilen kann.

Informationen sollen allen Interessierten, ob Vorstand, Gruppenleitung oder Gruppenmitglied, jederzeit zur Verfügung stehen.

Da sind wir also wieder beim Thema Kommunikation. Sie ist auf allen Ebenen der entscheidende Faktor.

Wir erarbeiteten einige Ansätze, um die Zusammenarbeit und Kommunikation zu verbessern und nahmen diese Ideen mit zu einem Workshop im April in Hannover.

Dort sollten nun die ersten konkreten Schritte zur Veränderung beschlossen werden.

Dabei hatten wir Unterstützung durch eine Referentin, Katharina Stahlenbrecher.

An diesem Wochenende fand in Hannover ein Marathon statt. So entstand die Idee, unser Zukunftsprojekt „BKE-Marathon“ zu nennen. Denn Veränderungen brauchen Zeit und eine gute Vorbereitung. Eben wie bei einem Langstreckenlauf.

Wir setzen uns als Ziel, EIN BKE FÜR ALLE zu werden.

Wir möchten zukünftig auf allen Ebenen enger zusammenarbeiten, Informationen sollen allen Interessierten, ob Vorstand, Gruppenleitung oder Gruppenmitglied jederzeit zur Verfügung stehen. Dadurch sollen alle Mitglieder des BKE die Möglichkeit erhalten, aktiv an der Gestaltung mitzuwirken und eigene Ideen einzubringen.

Zu diesem Zweck sollen Arbeitsgruppen gegründet werden, die sich z.B. mit den Themen Finanzen, Mitgliederpflege, Mitgliedergewinnung, Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation innerhalb des BKE beschäftigen.

Nun geht es also um die Umsetzung. Wenn dieser Artikel erscheint, hat ein weiteres Treffen des Bundesvorstands stattgefunden. Dort wurden die weiteren Schritte konkretisiert. Die Ergebnisse werden zeitnah an die Landesverbände und Vereine weitergegeben.

Wir erhoffen uns, dass möglichst viele Menschen aus den Gruppen Interesse daran haben, sich einzubringen und unser BKE dadurch zukunftsfähig und tatsächlich zu einem BKE FÜR ALLE zu machen.

Von Sabine Wahlen, Landesvorsitzende NRW



Beschlüsse

Bei unserem Treffen im Juni, bei dem auch der Name „BKE-Marathon“ entstand, wurden einige Beschlüsse gefasst.

Hier ist eine kurze Zusammenfassung:

Beschluss: Es soll ein Team Finanzen und ein Team Mitglieder gegründet werden.

Das Team Finanzen gründet sich am 02.12.2025.

Im Bereich Mitgliederpflege, Gewinnung neuer Mitglieder hat der Landesverband Schleswig-Holstein ein Projekt gestartet.

Beschluss: Die Mitglieder des Vereins sollen durch intensive Öffentlichkeitsarbeit über alle Schritte informiert und zur aktiven Mitgestaltung aufgerufen werden.

Dies geschieht zum einen durch diesen Artikel und durch unseren monatlich erscheinenden Newsletter „VIELFALT News“. Darüber hinaus posten wir im Rahmen des laufenden Projekts CONNECT. in Zusammenarbeit mit der Agentur Mediamoss regelmäßig auf Instagram und Facebook. Auch der WhatsApp-Kanal des BKE wurde neu belebt. So kommen aktuelle Informationen schnell zu den interessierten Mitgliedern und das BKE wird sichtbarer.

Bei diesem Projekt arbeiten Bundesverband und Landesverbände eng zusammen. Dies ist ein weiterer Schritt zu EINEM BKE FÜR ALLE.

Beschluss: Erstellung von Positions- und Arbeitsbeschreibungen mit Intensivierung der Zusammenarbeit der Vorstände und Hauptamtlichen

Durch Arbeitsbeschreibungen und regelmäßige digitale Treffen soll die Abarbeitung gleicher Themen auf verschiedenen Ebenen vermieden werden. Kompetenzen sollen gebündelt und somit Abläufe vereinheitlicht und beschleunigt werden, so dass mehr Zeit für unsere eigentliche Aufgabe bleibt: Die Hilfe und Unterstützung von an Sucht erkrankten Menschen und deren Angehörigen.

Mit seinem IMPULS möchte Patrick in der „BKE VIELFALT“ Gedanken anstoßen – als Einladung, ins Gespräch zu kommen, etwas zu bewegen oder weiterzuentwickeln. Immer zu Themen des BKE, die uns betreffen.

„Ein Leib“

Heute bin ich einmal etwas wagemutig. Zumindest für meine Verhältnisse. Wagemutig, weil ich einen Text aus dem Neuen Testament einmal etwas zweckentfremden möchte. Der Apostel Paulus vergleicht in seinem Brief an die Christen in der Stadt Korinth die Gemeinschaft der Gläubigen mit einem Körper. Und als ich so darüber nachgedacht habe, mit welchen Gedanken ich euch gerne in den heutigen Tag schicken möchte, ist mir dieser Text direkt in den Sinn gekommen. Und ich dachte mir: Eigentlich passt das ganz gut zum BKE. Ich habe also einfach immer dort, wo Paulus von Jesus Christus spricht, das BKE eingesetzt. Das ist dabei herausgekommen:

Mit dem BKE ist es wie beim menschlichen Körper: Er bildet eine Einheit und besteht doch aus vielen Körperteilen. Aber obwohl es viele Teile sind, ist es doch ein einziger Leib. Als ihr Teil dieses BKE wurdet, wurdet auch ihr Teil dieses Leibes.

Der menschliche Körper besteht ja nicht aus einem einzigen Teil, sondern aus vielen. Selbst wenn der Fuß sagt: »Ich bin keine Hand, ich gehöre nicht zum Körper.« Gehört er nicht trotzdem zum Körper? Und wenn das Ohr sagt: »Ich bin kein Auge, ich gehöre nicht zum Körper.« Gehört es nicht trotzdem zum Körper? Wenn der ganze Körper ein Auge wäre, wo bliebe dann das Gehör? Wenn er ganz Gehör wäre, wo bliebe der Geruchssinn? Nun hat aber jeder einzelnen Körperteil seinen Platz am Körper.

Wenn aber das Ganze nur ein Körperteil wäre, wie käme dann der Leib zustande? Nun sind es zwar viele Teile, aber sie bilden einen Leib. Deshalb kann das Auge nicht zur Hand sagen: »Ich brauche dich nicht.« Oder der Kopf zu den Füßen: »Ich brauche euch nicht.« Vielmehr sind gerade die Teile des Körpers, die schwächer zu sein scheinen, umso notwendiger.

Im Leib darf es keine Uneinigkeit geben, sondern alle Teile sollen füreinander sorgen. Wenn ein Teil leidet, leiden alle anderen Teile mit. Und wenn ein Teil geehrt wird, freuen sich alle anderen Teile mit. Ihr seid nun der Leib des BKE! Jeder Einzelne von euch ist ein Teil davon.

Wenn ich ergänzen darf: Unverzichtbar, wichtig und auf seine Weise besonders.

Von Patrick Tebrün, Suchtreferent BKE Bundesverband



Power-Up-Meeting

Beschluss: Intensivierung der Zusammenarbeit der hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des BKE – in die Tat umgesetzt

Das BKE hält vielfältige Aufgaben auch für uns Hauptamtliche bereit. Wir verstehen uns dabei als Unterstützer*innen der Selbsthilfe auf allen Ebenen des BKE, sei es auf Bundesebene, Landesebene, Vereins- oder Gruppenebene und manchmal auch auf ganz persönlicher Ebene jedes einzelnen Gruppenmitglieds.

Das eint uns alle, und doch gibt es auch regional ganz unterschiedliche Herausforderungen, denn wir arbeiten an unterschiedlichen Standorten in unserem BKE. In den Geschäftsstellen Rendsburg in Schleswig-Holstein, Bochum und Dortmund in NRW und einige auch überwiegend aus dem Home-Office in Lüdenscheid (NRW) und Mainz (Rheinland-Pfalz). Zurzeit sind wir insgesamt 10 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und bringen unsere Arbeitskraft und unser Engagement von wöchentlich rund 300 Stunden in das BKE ein.

Damit wir den Grundgedanken des BKE-Marathons „Ein BKE für alle“ zukünftig noch besser in unseren Arbeitsalltag einbinden können, haben wir am 09.10.2025 unser erstes gemeinsames und zukünftig monatliches „Power-Up-Meeting“ per Video-Konferenz gestartet. Denn ab sofort heißt es: „Weniger auspowern – mehr uppowern!“ Denn wir alle sind der Meinung, dass diese Möglichkeit der engeren und regelmäßigen Zusammenarbeit nicht nur uns Hauptamtlichen mehr Kraft, Energie und Entlastung gibt, sondern unsere Power auch positive Auswirkungen auf all unsere Angebote im BKE und auf unsere engagierten Menschen in den Gruppen haben wird.

Wir alle sind für euch alle da!
Ganz im Sinne von „Ein BKE für alle“!

Von Claudia Kornwald, Suchtreferentin BKE Bundesverband

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erreicht ihr telefonisch unter:

- aus dem **BV** unter: 0231 5864 132
- aus dem **LV NRW** unter: 0234 4904 27
- aus dem **LV SH** unter: 04331 2019895

Unser Power-Up-Team für euch:



Susanne Bannow (LV SH)
s.bannow@bke-sh.de



Nicole Bosse
(LV NRW ab 01.12.2025)
n.bosse@das-bke.de



Sarah Dregger (LV NRW)
s.dregger@das-bke.de



Vanessa Holderied (LV NRW)
v.holderied@das-bke.de



Katharina Klimm (BV)
k.klimm@bke-bv.de



Claudia Kornwald (BV)
c.kornwald@bke-bv.de



Kateryna Matveyeva
(BV ab dem 01.01.2026)
k.matveyeva@bke-bv.de



Gabi Milewski (LV NRW
bis zum 01.12.2025)
g.milewski@bke-nrw.de



Veith Offenbächer (LV NRW)
v.offenbaecher@das-bke.de



Tanja Radzio (BV)
t.radzio@bke-bv.de



Cora Schulz (LV SH)
c.schulz@bke-sh.de



Patrick Tebrün (BV)
p.tebruen@bke-bv.de



Wir müssen lauter werden!

Ein Appell an alle: Macht unser BKE sichtbar

Liebe Mitglieder, Gruppenbesucher*innen, Freundinnen und Freunde des BKE, in unseren Gruppen erleben wir täglich, welche immense Kraft in der Gemeinschaft steckt. Wir wissen aus eigener Erfahrung, wie wertvoll der Austausch, die gegenseitige Unterstützung und das Verständnis sind, um den Weg aus der Sucht erfolgreich zu gehen. Wir sind ein Netzwerk der Stärke und der Hoffnung – doch ist diese Stärke auch außerhalb unserer Treffen sichtbar genug?

Unser Motto ist klar: Wir müssen lauter werden!

Es geht darum, die unzähligen Vorteile der Sucht-Selbsthilfe – die oft niedrigschwelliger, persönlicher und nachhaltiger ist als viele andere Angebote – auf allen Ebenen zu präsentieren. Jede einzelne positive Geschichte, jeder engagierte Mensch kann dazu beitragen, das Stigma zu brechen und neue Türen für Hilfesuchende zu öffnen.

**Deine Stimme zählt.
Deine Erfahrung bewegt.
Hilf mit, dass die Selbsthilfe gehört,
gesehen und verstanden wird.
Nur gemeinsam können wir lauter
werden – und stärker.**

Dein Engagement macht den Unterschied

Stelle dir vor, wie viel wir erreichen könnten, wenn wir unsere Kräfte bündeln:

- **Sichtbarkeit in der Öffentlichkeit:** Wir können zeigen, dass Selbsthilfe modern, wirksam und lebensverändernd ist. Je mehr Stimmen wir vereinen, desto stärker können wir uns für die Anerkennung und Förderung unserer Arbeit auf kommunaler und Landesebene einsetzen
- **Abbau von Stigmata:** Solange Sucht in der Gesellschaft tabuisiert wird, zögern Betroffene und ihre Angehörigen, Hilfe zu suchen. Wenn wir als starker, selbstbewusster Verband auftreten und unsere Arbeit präsentieren, normalisieren wir das Thema und erleichtern den ersten Schritt für Tausende, die noch im Verborgenen leiden. Viele Menschen kennen die Angebote der Selbsthilfe nicht oder scheuen sich aus Angst vor Stigmatisierung. Wir können diese Hemmschwelle senken!
- **Die Zukunft sichern:** Unsere Arbeit lebt von aktiven Menschen. Wenn wir es schaffen, mehr Unterstützer*innen und Mitglieder zu gewinnen, sichern wir nicht nur die Existenz unserer Gruppen, sondern auch die Vielfalt und Qualität unserer Angebote für die nächsten Generationen.

„Selbsthilfe wirkt, wenn man sie sieht – und wenn man sie teilt“

Wir bitten dich herzlich: Engagiere dich! Ob du in deiner Gruppe eine neue Aufgabe übernimmst, aktiv bei Infoständen mitmachst oder – ganz modern – in den Sozialen Medien deine Stimme erhebst: Jeder Beitrag zählt und macht uns stärker!

Von Peter Keller, Fachbereich Medien



Bleibe informiert – abonniere jetzt unseren Newsletter

Um unser Engagement besser zu koordinieren und dich sofort über Erfolge, neue Kampagnen oder aktuelle Entwicklungen zu informieren, möchten wir dich bitten: abonniere jetzt unseren Newsletter.

Mit deiner E-Mail-Adresse können wir dich besser erreichen – direkt, schnell und aktuell.

Du bleibst auf dem Laufenden. Mit dem Newsletter erfährst du regelmäßig, was es Neues gibt:

- aktuelle Termine, Aktionen und Projekte
- spannende Themen rund um unsere Arbeit
- Einblicke in Gruppen, Menschen und Geschichten
- Tipps, Anregungen und Wissenswertes aus der Selbsthilfe

Mach mit – ganz einfach!

Online:

Auf unserer Startseite bke-suchtselbsthilfe.de meldest du dich für den Newsletter an, oder du scannst den QR-Code einfach rechts zum Anmelden.



**FOLGE
UNS!**

Facebook

Link zur Webseite und QR-Code zum Scannen:

<https://www.facebook.com/BKE-Suchtselbsthilfe>



Instagram

Link zur Webseite und QR-Code zum Scannen:

https://www.instagram.com/bke_suchtselbsthilfe/



WhatsApp

Link zur Webseite und QR-Code zum Scannen:

<https://whatsapp.com/channel/0029VaDyfWaBIIhpelyied0O>



YouTube

Link zur Webseite und QR-Code zum Scannen:

<https://www.youtube.com/channel/UCtH5Np558G8Xba-ZVvoCowg>



ICH-BIN-DABEI-COUPON

Ja, ich möchte auf dem Laufenden bleiben – direkt, schnell und aktuell

Meine E-Mail-Adresse

Mein Name

Mein Gruppe

Coupon ausfüllen, ausschneiden und an die Bundesgeschäftsstelle schicken:

BKE – Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche Bundesverband e.V.
Julius-Vogel-Straße 44 | 44149 Dortmund

Oder per E-Mail an: redaktion@bke-bv.de

Hinweis zum Datenschutz: Der Schutz deiner Daten hat für uns höchste Priorität. Deine E-Mail-Adresse wird ausschließlich für die Zusendung von Informationen im Rahmen unserer Selbsthilfearbeit und Newsletter verwendet. Deine Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Du kannst dich jederzeit von diesem Dienst abmelden.

Projektideen für Selbsthilfegruppen – Begegnung und Gemeinschaft fördern

Begegnung & Gemeinschaft stärken

Offener Themenabend	Monatlich ein Treffen zu einem speziellen Thema – offen für neue Interessierte.
Café der Begegnung / Selbsthilfe-Café	Regelmäßiger offener Treff in gemütlicher Atmosphäre (z. B. Gemeindehaus oder Bürgerzentrum).
Wanderung oder Spaziergangsgruppe	Bewegung und Austausch in der Natur.
Gemeinsames Frühstück / Kochtreffen	Gesundes Essen, Gespräche und kleine Aktionen.
Kreativwerkstatt / Kunstprojekt	Malen, Basteln, Schreiben oder Musik als Ausdrucksform; evtl. mit Ausstellung.
Sommerfest oder Jahrestreffen	Gemeinsames Feiern, neue Mitglieder willkommen heißen, Dank an Engagierte.

Öffentlichkeitsarbeit & Austausch fördern

Infostand auf Märkten oder Stadtfesten	Präsenz zeigen, Informationsmaterial verteilen
Themenflyer oder Plakataktion	Kurze Infos über das Gruppentherapie und Kontaktmöglichkeiten.
Selbsthilfetag / Gesundheitstag	Gemeinsame Veranstaltung mit anderen Gruppen und Fachleuten.
Ausstellung „Gesichter der Selbsthilfe“	Fotos, Zitate oder Geschichten der Mitglieder.
Podiumsgespräch oder Vortrag mit Expert*innen	Austausch zwischen Betroffenen, Angehörigen und Fachleuten.
Kooperationsprojekt mit Schule oder Verein	Gemeinsame Aktion, z. B. zu psychischer Gesundheit oder Inklusion.

Diese Übersicht zeigt mögliche Projekte für Selbsthilfegruppen, die Begegnung, Austausch und Gemeinschaft fördern. Die Ideen sind nach Zielrichtung und Aufwand gegliedert, um eine einfache Planung zu ermöglichen.

Gesundheit & Wohlbefinden fördern

Achtsamkeitsübungen oder Entspannungseinheiten	Leicht umsetzbar, evtl. mit ehrenamtlicher Anleitung.
„Bewegung im Alltag“	Mini-Bewegungspausen, kleine Sporteinheiten, Spaziergänge.
Koch- oder Ernährungsprojekt	Gemeinsames gesundes Kochen, Ernährungstagebuch, Tipps austauschen.
Kursreihe mit Fachkraft (Yoga, Qi Gong, Atemübungen)	Förderfähig nach §20c SGB V, stärkt Gruppenbindung.

Digitale Begegnung & Teilhabe

Online-Themenabend / Zoom-Treffen	Einfacher Zugang, auch für mobilitätseingeschränkte Teilnehmende.
WhatsApp- oder Signal-Gruppe	Kurzer Austausch, Motivation, Terminabsprachen.
Hybridtreffen (Präsenz + Online)	Mit Laptop oder Kamera im Raum – ermöglicht Teilnahme aus der Ferne.
Podcast oder Video-Reihe	Geschichten aus der Selbsthilfe, Interviews, Mutmach-Geschichten.

Mut, Identifikation & Nachhaltigkeit

Erzählcafé oder MutMach-Abend	Mitglieder erzählen ihre Geschichte, begleitet von Musik oder Lesung.
Jubiläumsbroschüre oder Gruppengeschichte	Rückblick, Fotos, Zitate, Erfolge – als PDF oder kleine Druckausgabe.
„Lichtblicke“-Ausstellung oder Kalender	Fotos, Gedichte, Zeichnungen aus der Gruppe – emotional und verbindend.





Die Teilnehmenden der Bundesdelegierten-Versammlung.

BKE-BUNDESKONGRESS 2025

Fortsetzung von Seite 13

Der Bundeskongress und die Bundesdelegierten-Versammlung fanden in diesem Jahr in Papenburg statt.

Beim Bundeskongress kamen unter dem Motto „Mehr werden! Aktivieren. Werben. Fördern.“ viele spannende Themen auf den Tisch. Die Teilnehmenden aus allen Landesverbänden und des Bundesverbandes sammelten in Kleingruppen Ideen und Strategien für die zukünftige Arbeit des BKE.

Im Rahmen eines World-Cafés wurden unter anderem offene Themenabende, Begegnungs-Treffen, gemeinsame Freizeitgestaltung wie Wanderungen oder Spaziergänge, Kochtreffs und vieles mehr vorgeschlagen, um die Gemeinschaft in den Gruppen zu stärken.

Die Öffentlichkeitsarbeit kann beispielsweise durch Teilnahme an örtlichen Veranstaltungen wie Selbsthil-

fe/Gesundheitstagen, Ausstellungen, Kooperationsprojekte mit Schulen oder anderen Vereinen intensiviert werden. Es stellte sich heraus, dass die meisten Vereine auf diesem Gebiet bereits sehr aktiv sind. Auch die Gesundheit und das Wohlbefinden sollten in den Gruppen Beachtung finden. So können kleine Achtsamkeitsübungen in den Gruppenabend integriert werden. Kochprojekte fördern sowohl die Gesundheit als auch das Gemeinschaftsgefühl.

Nicht zuletzt ist auch die Digitalisierung ein Thema und eine Chance für die Selbsthilfe.

Mit den Angeboten von mog (Meine Online Gruppe), ist das BKE hier schon gut aufgestellt.

Nach der intensiven Arbeit und vielen angeregten Diskussionen kam am Samstagnachmittag die Gelegenheit zu einer Besichtigung der Meyer Werft gerade recht.

Bei einer sehr informativen und kurzweiligen Führung durch die Werft erfuhren wir viel über den Schiffsbau und die bewegte Geschichte der Werft.

Am Abend wurde dann noch ein Theaterstück zum Thema Sucht geboten.

Am Sonntag schloss sich die Bundesdelegierten-Versammlung an.

Der erweiterte Vorstand trat hier erstmals in seiner neuen Besetzung auf, da alle vier Landesverbände in den letzten Wochen und Monaten neue Landesvorsitzende gewählt haben.

Die Mitglieder sind: Urte Naber (Niedersachsen), Joachim Brandt (Schleswig-Holstein), Sabine Wahlen (NRW) und Frank Münzenmeier (Baden-Württemberg).

Da Markus Caspers vor einiger Zeit vom Amt des Schriftführers zurücktrat, war dieser Posten vakant. Klaus-Peter Schulze vom BKE Calau wurde vorgeschlagen und gewählt.



Am Abend zum Thema Sucht: PHILOTES - ein Theaterstück zwischen Realität und Virtualität, über Computersucht, verborgene Ängste und den Wert der Freundschaft für Menschen.

Der neue BKE-Bundesvorstand

Bei der Bundesdelegiertenversammlung wurde am 5. Oktober 2025 in Papenburg der Bundesvorstand neu gewählt:

- Lando Horn, Bundesvorsitzender
- Grit Kern, stellv. Bundesvorsitzende
- Doreen Rupieta, Bundesschatzmeisterin
- Klaus-Peter Schulze, Schriftführer

Den erweiterten Vorstand bilden die vier neuen Landesvorsitzenden :

- Urte Naber, Niedersachsen
- Joachim Brandt, Schleswig-Holstein
- Sabine Wahlen, NRW
- Frank Münzenmaier, Baden-Württemberg



Oben
Der Bundesvorstand v. l.:
Sabine Wahlen, Lando Horn,
Frank Münzenmaier, Grit Kern,
Urte Naber, Joachim Brandt,
Doreen Rupieta, Klaus-Peter
Schulze

Links
Besuch der Meyer-Werft
in Papenburg.



Unten
Ideenammlung während
des Bundeskongresses.



Er ist nun, neben Lando Horn (Vorsitzender), Grit Kern (stellvertretende Vorsitzende) und Doreen Rupieta (Schatzmeisterin), Mitglied des geschäftsführenden Vorstandes.

Lando berichtete über die Arbeit des Bundesverbandes im vergangenen Jahr, die Vorsitzenden der Landesverbände gaben einen kurzen Überblick über laufende und geplante Projekte in den Ländern.

Peter Keller sprach über die verschiedenen Bereiche und Aufgaben des Fachbereichs Medien.

Alle Beteiligten bekundeten ihren festen Willen, auch zukünftig gut und vertrauensvoll zusammenzuarbeiten.

So blickt das BKE motiviert und mit Zuversicht in die Zukunft.

Von Sabine Wahlen, Landesvorsitzende NRW

NRW Landesdelegiertenversammlung Neuer Wind in NRW

Delegierte und Gäste aus allen Teilen NRWs trafen sich in Hagedorn zur Landesdelegierten-Versammlung.

Der stellvertretende Bürgermeister der Gemeinde Hagedorn, Herr Engels, Frau Busse vom paritätischen Wohlfahrtsverband Herford, Herr Holtmann vom Diakonischen Werk und der Bundesvorsitzende des BKE, Lando Horn überbrachten Grußworte.

Die Vertreter der verschiedenen Fachbereiche berichteten über ihre Arbeit im letzten Jahr und zukünftige Vorhaben.

Vanessa Holderied, als Projektleiterin neu im hauptamtlichen Team, berichtete vom neuen Zukunftsprojekt des BKE NRW: Die BKE-App.

Gabi Milewski, seit 2002 in der Geschäftsstelle in Bochum tätig, verlässt das BKE Ende November in den wohlverdienten Ruhestand. Sie wurde von Lothar Peitzmann und Bernd Wiemeler verabschiedet. Mit Herz und Seele erfüllte Gabi ihre Aufgaben beim BKE über die vielen Jahre. Dementsprechend wurde sie mit anhaltendem Applaus gewürdigt.

Zur neuen Vorsitzenden des Landesverbandes wurde, nach dem plötzlichen Tod Dieter Boltes im vergangenen Jahr, Sabine Wahlen vom BKE Marl gewählt.

Neue Schriftführerin wurde Natalie Vanneste.

Auch vier Positionen im erweiterten Vorstand waren neu zu besetzen.

EvaAvila(BKE Hagedorn), Achim Liebl(BKE Hagedorn), Ulrike Nottenkämper (BKE Marl) und Heike Caspers (BKE Marl) komplettieren den Vorstand des Landesverbandes NRW.

Ein motiviertes Team geht jetzt an den Start, um das BKE NRW zukunfts fest zu machen und weiterhin für an Sucht erkrankte Menschen und ihre Angehörigen da zu sein.

Von Sabine Wahlen, Landesvorsitzende NRW



Der neue BKE-Vorstand in NRW.



Gabi Milewski, seit 2002 in der Geschäftsstelle in Bochum tätig, wurde in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet..

NRW: Neue hauptamtliche Mitarbeiterin Mein Name ist ...

... Vanessa Holderied, ich bin 29 Jahre alt und freue mich sehr, seit dem 1. August 2025 neu im Team des BKEs zu sein und hier mitwirken zu dürfen.

Mein Hauptaufgabenbereich ist die Arbeit an einem spannenden Projekt, das mir als (Medien-) Pädagogin besonders am Herzen liegt und hoffentlich im September 2025 an den Start gehen wird – die Entwicklung einer App für das BKE. Es ist mein großer Wunsch, die Ver netzung und die Kommunikation innerhalb des BKEs dadurch zu unterstützen und die Zugänglichkeit für alle Interessierten der Suchtselfhilfe zu verbessern.

Dass ich das BKE vor meiner jetzigen Hauptamtlichkeit bereits aus zwei Perspektiven gut kennen- und schätzen gelernt habe, motiviert mich bei meiner Tätigkeit besonders.

Als Betroffene kam ich vor rund 2,5 Jahren zu der MOG-Selbsthilfegruppe Young Support, die mich nachhaltig auf meinem Weg aus der Sucht sehr unterstützt hat – heute darf ich die Gruppe als Ehrenamtliche selbst leiten und kann so etwas von dem zurückgeben, was ich damals erfahren habe.

Es ist mir eine große Ehre, nun auch als Hauptamtliche das BKE unterstützen zu dürfen und freue mich sehr auf die Zusammenarbeit, die vielen spannenden Begegnungen und darauf, gemeinsam etwas zu bewegen.



Neuer Vorstand beim BKE Calau

Bei der Mitgliederversammlung des BKE Calau am 12. August trat der bisherige Vorsitzende Dirk Freigang zurück.

Der Verein und Vertreter des Bundesverbandes verabschiedeten ihn mit herzlichen Worten.

Neu gewählt wurde Klaus-Peter Schulze. Er freut sich auf die Zusammenarbeit mit seinem Stellvertreter Roland Wolschke und Kassenwart Harald Lehningk.

Der Verein nimmt sehr aktiv am Stadtgeschehen in Calau teil, beispielsweise durch die Mitwirkung an Stadtfesten und der Betreuung und Nutzung des Calauer Freizeitzentrums.

Als gemeinsame Aktivitäten sind für die Zukunft Kahnfahrten und eine Töpferwerkstatt geplant.

Von Grit Kern, Stellvertretende Bundesvorsitzende



Gäste und Delegierte trafen sich in Hagedorn zur Landesdelegierten-versammlung.



5 Jahre MOG-BKE: Zeit für einen Zwischenbericht

MOG-BKE, Meine Online Gruppe ist ein Selbsthilfeprojekt des BKE NRW. Die Idee dahinter war, Betroffenen unterschiedlicher Abhängigkeitserkrankungen, die aufgrund ihrer persönlichen Umstände keinen Zugang zu Präsenzgruppen hatten, Selbsthilfe online über das Internet zu ermöglichen. Solche persönlichen Umstände konnten und können das Leben im ländlichen Raum ohne eigenes Fahrzeug oder Führerschein oder häufige berufsbedingte Abwesenheiten vom Wohnort sein, wie zum Beispiel bei Berufskraftfahrern.

Ins Leben gerufen wurde die Initiative 2019 von Marianne Sasse und dem mittlerweile leider verstorbenen Dieter Bolte. Ebenfalls 2019 übernahm Sarah Dregger die Projektleitung. Als externe Unterstützer wurden unter anderem der Verband SPuH NRW e. V., Spielsucht-Prävention und Hilfe NRW e.V. und die Techniker Krankenkasse gewonnen, die einen Großteil der Projektkosten finanziert hat.

In der Anfangsphase wurde das eigentliche Konzept erstellt. Es ging aber auch sofort um die technische Umsetzung, die das Erstellen der Homepage www.mog-bke.de beinhaltete, sowie der Einrichtung der jeweiligen E-Mail-Accounts, über die sich die Betroffenen bei den Gruppen melden können und der Zoom-Accounts, die die Online-Treffen überhaupt erst möglich machen. Auch dem Thema Datenschutz wurde und wird ausführlich Rechnung getragen.

Über die Gestaltung der Website hinaus wurden in dieser Zeit auch Werbemaßnahmen geplant und ergriffen. Eine weitere wichtige Aufgabe war die Gewinnung und Schulung der Gruppenleiter, der sogenannten VIBs

5 Jahre MOG-BKE

mog



[Link zu den jeweiligen Zoom-Meetings.](#)

Einen unerwarteten Schub bekam das Projekt durch die volle Wucht der Corona-Wellen. Viele Präsenzgruppen durften nicht mehr stattfinden und die Betroffenen suchten sich ihre Hilfe online. Dieser Effekt nivellierte sich aber sehr schnell durch stetig steigende Teilnehmerzahlen in der Zeit nach Corona.

Auch aktuell verzeichnen die meisten Gruppen einen regen Zulauf. So traf sich die Gruppe „Alkohol“, die der Berichterstatter Co-moderiert, anfangs in einem Rhythmus von 2 Wochen, mittlerweile bieten wir uns wöchentlich an. In dieser Gruppe hielt glücklicherweise

(Virtuelle Begleitungen). Voraussetzung für die Übernahme dieses Ehrenamtes waren und sind eine mindestens zweijährige Abstinenz sowie das Absolvieren eines auf die Aufgabe vorbereitenden Lehrgangs. Für die meisten der VIBs, die 2020 gestartet sind, war das Thema Videokonferenz Neuland und der Umgang mit der Technik musste gelernt und geübt werden. Aber auch die Moderation ist Online anders als in Präsenz und es wurden z. B. die „7 Goldene Regeln“ entwickelt, mit deren Hilfe den Sitzungen Ordnung verliehen werden kann.

Im Oktober 2020 war es dann soweit, das Projekt startete mit 5 Gruppen, einer Online-Sprechstunde sowie dem Café Mogka.

Die Gruppen waren und sind offen, das heißt, es kann sich jede/r Interessierte über die Homepage per E-Mail anmelden. Die Antwort der Gruppenleiter auf diese E-Mail beinhaltet neben den organisatorischen Hinweisen auch den

auch der Zuwachs im Moderatorenteam mit, das sich im Laufe der Zeit von zwei Personen auf fünf vergrößert hat. Das ist nicht bei allen Gruppen der Fall, VIBs, sprich Gruppenleiter, sind gesucht.

Zu den Gruppenabenden schalten sich regelmäßig zwischen 5 und 20 Teilnehmer, oft auch noch mehr, aus allen Ecken Deutschlands zu, aber auch aus dem Ausland. So haben bereits Betroffene teilgenommen, die sich in der Schweiz, in Ungarn, Schweden Ägypten

oder Brasileine aufhielten. Andere Gruppen, so die Gruppe „aushalten“ verzeichnen noch höhere Teilnehmerzahlen und ebenfalls reges Interesse so genannter Expatriats.

Obwohl die Auslegung der Gruppen offen ist, hat sich doch in allen Gruppen ein fester Kern an Mitgliedern gebildet, die regelmäßig teilnehmen. Diese berichten immer wieder von der Bedeutung, die ihre Teilnahme für sie hat.

Hier ein Beispiel:

„Obwohl ich noch nicht solange dabei bin, hat jeder zweite Mittwoch einen festen Platz in meinem Kalender. In unserer Online-Gruppe „Füreinander da“ kann ich meine Sorgen und Gedanken offen teilen, wen ein Telefonat oder ein Besuch bei meinen Angehörigen mich wieder zu sehr eingenommen hat. Mal ist es ein neuer Impuls, der den Knoten im Kopf löst, mal die Bestätigung (durch die Gruppe, Anmerkung des Berichterstatters) auf dem richtigen Weg zu sein. Und ganz oft auch das gute Gefühl, trotz (oder gerade wegen) der eigenen Thematik auch „füreinander da“ gewesen zu sein.“

Anonym

Dabei entwickeln sich in den Gemeinschaften tragfähige Strukturen, die hinsichtlich der Selbsthilfe eine gewisse Eigendynamik haben. So gibt es WhatsApp-Gruppen, die es ihren Mitgliedern ermöglichen, auch außerhalb des festgelegten Zeitrahmens miteinander zu kommunizieren und sich zu bestärken.

Allerdings soll an dieser Stelle auch nicht Existenz von Zielkonflikten innerhalb einiger Gruppen verschwiegen werden. So hatte die Gruppe „Alkohol“ Teilnehmer, die nur deshalb teilnahmen, weil sie so eine behördliche

Auflage zur Wiedererlangung ihres Führerscheins erfüllen konnten. Diese Absicht harmoniert nicht immer mit dem Wunsch anderer TeilnehmerInnen, die sich wirklich ernsthaft mit ihren Problemen auseinandersetzen wollen. Eine ähnliche Konstellation gibt es auch in der Gruppe „Drogensucht“, hier läuft die Konfliktlinie eher entlang „austherapieter“ Teilnehmer und solchen, die unter Umständen noch gar keine Abstinentz-scheidung getroffen haben.

Teilnehmermeinungen

Gefunden habe ich die MOG Gruppen tatsächlich über eine Googlesuche und ich war damals zu Coronazeiten einfach nur sehr dankbar für diese Möglichkeit. Über die Empfehlung eines Gruppenleiters bin ich dann zur Gruppe für Kinder alkoholkranker Eltern gekommen und dort geblieben, da es einfach unglaublich guttut, sich mit Menschen auszutauschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. In der Gruppe kann ich offen sprechen und mich austauschen, niemand hat Vorbehalte oder schaut mich schräg an, weil mein Vater Alkoholiker ist und wir seit Jahren keinen Kontakt mehr haben. Menschen außerhalb der Gruppe erzähle ich das in der Regel nicht, ich sage meine Eltern wären beiden verstorben, weil ich Angst davor habe, für die Krankheit meines Vaters und meine Entscheidung den Kontakt abzubrechen stigmatisiert zu werden. Das ist mir in der Vergangenheit mehrfach passiert und es sind langjährige Freundschaften daran zerbrochen, weil Menschen mich dafür verurteilt haben, dass ich die Entscheidung gegen den Kontakt und für mich und meine psychische Gesundheit getroffen habe. In der MOG Gruppe sprechen wir einfach viel offener miteinander und versuchen und gegenseitig zu stützen, jeder kann dabei sein und niemand urteilt, das ist ein schönes Gefühl!

Artikel für die Vielfalt

Gemeinsam Freude und Spaß in guten Zeiten erleben und Füreinander da sein, wenn mal wieder alles schiefläuft.

Onlineselbsthilfe ist mehr als ein Raum zum Austausch. Sorgen, Angste, Unbehagen können vorurteilsfrei angesprochen und bearbeitet werden.

Für mich sind die Menschen aus der Gruppe ab online oder bei unseren Präsentreffen ein Stück weit zu Familie geworden.

Robert 27

Obwohl ich noch nicht so lange dabei bin, hat jeder zweite Mittwoch einen festen Platz in meinem Kalender. In unserer Online-Gruppe „Füreinander da“ kann ich meine Sorgen und Gedanken offen teilen, wenn ein Telefonat mit oder ein Besuch bei meinem Angehörigen mich wieder zu sehr eingenommen hat. Mal ist es ein neuer Impuls, der den Knoten im Kopf löst, mal die Bestätigung, bereits auf dem richtigen Weg zu sein. Und ganz oft das gute Gefühl, trotz (oder gerade wegen) der eigenen Thematik auch „füreinander da“ gewesen zu sein.

Anonym

5-jährigen Jubiläum sagen, dass das Projekt ein voller Erfolg ist. Die Zahl der Gruppen hat sich seit dem Start 2020 mehr als verdoppelt, die Teilnehmerzahlen haben die Höchststände der Corona-Zeit längst hinter sich gelassen und inhaltlich deckt das Angebot mittlerweile nicht nur den unmittelbaren Bereich der Abhängigkeitserkrankungen ab, sondern greift auch dessen mittelbare Aspekte auf, wie zum Beispiel die Arbeit mit Angehörigen.

Von Frank Fritzges, Moderator MOG-Gruppe Alkohol

Ein Wochenende in Bonn

Das alljährlich stattfindende Treffen der Online-Gruppe MOG-BKE Alkoholsucht

Drei sind eine Folge. Diese mathematische Regel legte der Versicherungsmathematiker Konrad Pfandler, dargestellt von Curd Jürgen, in dem Tatort „Rot-rot-tot“ einer Mordserie zugrunde, mit deren Ende er seine Frau aus der Welt schaffte. Dieser Tatort von 1978 ist der nach der Zuschauerzahl erfolgreichste Tatort aller Zeiten.

Ebenfalls sehr erfolgreich, wenn auch ganz ohne Mord oder sonstige Gewalt auskommend, war das diesjährige Treffen unserer Online-Gruppe.

Nachdem es uns in den vergangenen beiden Jahren mit Höxter und Bad Lauterberg eher in die Mitte Deutschlands verschlagen hatte, trafen wir uns in diesem Jahr am letzten Septemberwochenende im Westen der Republik, in der früheren Bundeshauptstadt Bonn. Auch die Gestaltung des Wochenendes unterschied sich von den Zusammenkünften der Vorjahre. Hatten wir uns damals zu lockeren Treffen mit der Unterbringung in verschiedenen Hotels oder sogar abendländlichen Heimfahrten getroffen, begegneten wir uns an diesem letzten Septemberwochenende in einer Tagungsstätte im Bonner Norden, die die Moderatoren der Gruppe vorab besichtigt und der Verband gebucht hatte. Auch hat-



Mit dem Touristenschiff entspannt von Bonn nach Königswinter.



Im Seminarraum, die Teilnehmer der Veranstaltung.

te in diesem Jahr die Veranstaltung einen Arbeitstitel, nämlich „Mein Weg zur Abstinenz – Loslassen und neu gestalten“.

Freitag spätnachmittags begrüßten sich die TeilnehmerInnen, die für dieses Treffen unter anderem aus Hamburg und aus Schwaben nach Bonn gereist waren, herzlich in dem verkehrsgünstig gelegenen CJD Tagungs- und Gästehaus.

Der Abend begann mit einem guten Abendbrot. Anschließend stiegen wir in unser Programm ein. Es ging los mit einer „Komplimentendusche“. Daran schloss sich ein kurzer Vortrag zum Thema „Annehmen und Loslassen der Sucht“ an, dem ein längerer Erfahrungsaustausch folgte. Beendet haben wir den Abend in einer der geräumigen Möbellandschaften der Tagungsstätte.

Nach einem ebenfalls guten und reichhaltigen Frühstück folgte im Programm eine Meditation sowie ein ausführlicher Vortrag zu den körperlichen, seelischen, sozialen und gesellschaftlichen Konsequenzen des Alkoholkonsums. Im Anschluss an die obligatorische Diskussion gab es ein frühes Mittagessen. Nachmittags

stand ein Besuch des Städtchens Königswinter und des Drachenfels auf dem Plan. Dorthin fuhren wir mit einem der Touristenschiffe, dessen Anleger in der Bonner Innenstadt wir zu Fuß innerhalb von 40 Minuten erreicht haben. In Königswinter und dem Gebiet des Drachenfels gingen wir spazieren und genossen das milde, frühherbstliche Wetter auf einer Terrasse der dortigen Gastronomie. Aber auch den Perspektivwechsel, den uns die freie Natur brachte, nutzten wir, um an unserem Thema zu arbeiten.

Die Rückfahrt auf dem Schiff während des Sonnenuntergangs über Bonn erschien uns viel zu kurz. Den Abend verbrachten wir in einer Pizzeria in der Bonner Altstadt.

Das Programm am Sonntagmorgen begann wieder mit einer Meditation und einer Kleingruppenarbeit zum Thema „Wie kann ich mir selbst wieder vertrauen – ohne unvorsichtig zu werden?“ mit dem Thema: „Selbst- und Fremdvertrauen erfahren und aufbauen“ setzen wir uns im Rahmen einer „Blindenführung“ auseinander, die wir in der Außenanlage der Tagungsstätte, die fließend übergeht in eine großzügige Parkanlage des LVR-Klinikums Bonn, durchgeführt haben. Nach dem Mittagessen trafen wir uns zu einer Abschlussdiskussion.

Die Gruppe setzt sich aus schon langjährig abstinent lebenden Menschen zusammen und solchen, die erst seit relativ kurzer Zeit ohne Alkohol leben. Uns allen kamen die vertrauensbildenden Übungen und die offenen und ehrlichen Diskussionen zugute. Auch zum Abschluss war die Stimmung, wie während des ganzen Wochenendes, hervorragend. Der Abschied war herzlich und das Versprechen, 2026 wieder dabei zu sein, dann vielleicht im Norden, steht.

Von Frank Fritzges, Online-Gruppe MOG-BKE Alkoholsucht



Neues aus dem Ortsverein Hannover

Im Zuge der turnusmäßigen Vorstandswahlen unseres Ortsvereines Hannover hat der Vorstand neue Mitglieder bekommen. Die Wahlen fanden im Rahmen unserer alljährlichen Mitgliederversammlung statt. Es wurde eine neue Vorstandsvorsitzende und Beisitzer gewählt. Die Position des/der zweiten Vorsitzenden bleibt unbesetzt.

Der Vorstand setzt sich aus alten und neuen Mitgliedern wie folgt zusammen:

- Vorsitzende: Angelika Nolte
- Schatzmeisterin: Gabi Brandenburg
- Schriftführerin Christine Bouyssy
- Beisitzer/in: Assi Welford, Peter Gnest, Frank Pottberg, Heike Kühne und Erika Engelke als EEB-Beauftragte
- Uli Stille und Ulli Schmidt haben sich als Kassenprüfer zur Verfügung gestellt.

Alle Gewählten bringen unterschiedliche Erfahrungen und Kompetenzen mit – sei es aus der eigenen Lebensgeschichte, aus der langjährigen Vereinsarbeit oder auch aus dem beruflichen Hintergrund. Gemeinsames Ziel ist es, unseren Verein als sicherer Ort des Austausches, der Unterstützung und des respektvollen Miteinanders weiterzuführen und weiterzuentwickeln.

Wir bedanken uns herzlich bei den bisherigen Vorstandsmitgliedern, die mit viel Engagement, Herz und Zeit das Fundament gelegt haben, auf dem wir nun aufbauen. Ihr Wirken war und bleibt ein wesentlicher Bestandteil unserer Vereinsgeschichte.

In den kommenden Wochen wird der neue Vorstand sich in seine Aufgaben einarbeiten. Dazu gehören unter anderem die Stärkung unserer Selbsthilfeangebote und der Ausbau von Information, und Unterstützungsangeboten für unsere Mitglieder und Gruppenbesucher*innen.

Wir möchten alle Mitglieder dazu ermutigen, mit dem neuen Vorstand in den Dialog zu treten – sei es mit Ideen, Fragen oder auch ganz einfach zum Kennenlernen. Nur gemeinsam, mit offenem Herzen und gegenseitiger Unterstützung, können wir das fortführen, was unseren Verein so besonders macht. Als Teil unseres Vorstandsteams möchte ich heute ganz bewusst Danke sagen an jedes einzelne Vorstandsmitglied und an unsere Unterstützer*innen. Euer unermüdlicher Einsatz, eure Verlässlichkeit und euer Herzblut machen unseren Suchtselbsthilfeverein zu dem, was er ist: ein Ort der Unterstützung, des Vertrauens und der gemeinsamen Stärke. Unsere Arbeit ist nicht selbstverständlich und wird sehr geschätzt.

Von Gabi Brandenburg, Ortsverein Hannover



Eine Laudatio von Lando Horn zum Abschied für das Ehepaar Monika Weiss-Menke und Wolfgang Menke.

Verabschiedung der Eheleute Menke in den Ruhestand

Laudatio von Lando Horn an Wolfgang Menke und Monika Weiss-Menke

Wolfgang begleitet seit 2011 als Hauptreferent den Freiwilligen Suchtkrankenhelfer Lehrgang und etliche andere Seminare. Ab 2016 kam Monika Weiss-Menke mit in das Team der Referenten und startete ihre Tätigkeit mit dem Projekt „Tanksäule statt Suchtkeule“.

Als Referententeam waren die Seminare der Eheleute Menke immer voll ausgebucht. Ihre empathische Art und die Hingabe zum Beruf machte sie einzigartig.

Ob auf dem Helgoland Seminar oder Seminare im Allgemeinen, die Teilnehmer*innen haben immer die Wertschätzung der Eheleute Menke genießen dürfen.

Wolfgang Menke war von Anfang an immer ganz beim Thema und ich konnte spüren, dass es ihm Spaß macht, unter Vollgas 125% zu geben, mit einem Funkeln in den Augen, das man selten sieht. Dazu fällt mir ein Zitat von Augustus Aurelius ein:

„Wer Menschen entzünden will, muss selbst brennen“, das von Wolfgang Menke und später auch von Monika Weiss-Menke gelebt wurde.

Beim Seminar „Rückfall“ mit Wolfgang Menke waren einige Teilnehmer*innen sehr betroffen und belastet.

Mit Geduld, Einfühlungsvermögen und Empathie hat er Runde für Runde mit uns gedreht. Am Ende war Erleichterung in den Gesichtern zu sehen, die Anspannung war gewichen.

Wilhelm von Humboldt hat mal gesagt:

„Im Grunde ist es die Verbindung zu Menschen, die unserem Leben Sinn gibt.“

Du, Wolfgang, hast meinem/ unserem Leben Sinn gegeben.

Herzlichen Dank!

Von Lando Horn,
Ehrenvorsitzender Landesverband SH und BKE-Bundesvorsitzender

SH Landesmitgliederversammlung mit viel Herzblut

Schleswig-Holstein am 06.09.2025
in Oldendorf bei Itzehoe

Morgens um 7:30 Uhr starteten wir vier vom Landesverband SH, Joachim, Kurt, Cora und ich, aus Rendsburg in Richtung Oldendorf bei Itzehoe zur Landesmitgliederversammlung.

Gespannt auf das, was uns erwartet, hatten wir viel gute Laune und Informationen im Gepäck.

Schließlich standen ja auch Wahlen an, die frischen Wind und Ruhe in den Landesverband bringen sollen.

Bei strahlendem Sonnenschein und warmen Temperaturen trafen wir im idyllischen Oldendorf ein und fanden den Weg zum Dorfhaus, dank der liebevoll aufgestellten „BKE“ Hinweisschilder schnell.

Beim Betreten des Dorfhauses empfing uns der Geruch von frischem Kaffee. Das emsige Treiben der vielen fleißigen Helfer aus den Itzehoer Gruppen um Irmgard Stührk, Doreen Rupieta und Klaus Ahmling war noch in vollem Gange.

Das Brötchenbuffet mit allem, was das Herz sich wünscht, die liebevoll eingedeckten Tische, all die lieben Menschen, auf die man sich freut, waren ein warmer Empfang. Schöner kann so eine Veranstaltung nicht starten! Schnell wurde aufgebaut und das Infomaterial auf den Tischen verteilt. Nach einer Stärkung mit Brötchen und Obst, starteten wir in den planmäßigen Ablauf der Landesmitgliederversammlung.

Joachim Brandt, noch kommissarischer Landesvorsitzender, eröffnete die Landesmitgliederversammlung mit Grüßen an die anwesenden Mitglieder, Referenten und Gäste. Danach folgte eine herzerwärmende Videobotschaft unserer Schirmfrau Bischöfin Nora Steen.

Im Anschluss verlas Joachim Brandt die Liste der Verstorbenen und bat um eine Schweigeminute.

Die Wahl eines Schriftführers gemäß § 26 BGB wurde vorgezogen, damit das Protokoll von Anfang an geführt werden konnte. Auf die Frage nach Kandidaten, meldete sich Silvia Petersen und wurde einstimmig zur Schriftführerin gewählt. Gerne nahm sie die Wahl an und begann fleißig zu schreiben (interne Anmerkung – mit großem Erfolg).

Nun wurde es sehr emotional, denn Lando Horn hat gerne die Laudatio für die Verabschiedung unseres Referenten-Ehepaars Monika und Wolfgang Menke übernommen – auch die Referentenkollegin Beate Sieversen fand liebevolle Worte und ein schönes Gedicht zum Ruhestand der Eheleute Menke.



Wegweiser zu einem vollen Haus mit toller Stimmung und guten Ergebnissen, z. B. mit der Wahl von Silvia Petersen zur Schriftführerin.



Es folgten die Wahlen des Landesvorsitzenden sowie des Schatzmeisters und Regionalsprechers.

Die Wahlleitung übernahm Jacqueline Gebhardt mit den Wahlhelferinnen Mareike Laatsch und Marian Hansen.

Zum Landesvorsitzenden wurde Joachim Brandt gewählt, zum Schatzmeister Kurt Seefeldt und als neuer Regionalsprecher für Rendsburg/Eckernförde konnten wir Roy Meier aus der Gruppe BKE Haus Dienstag gewinnen. Alle zur Wahl stehenden Kandidaten nahmen die Wahl an.

Die Kassenprüferin Sabine Feisel lobte die vorbildliche Vorbereitung der Geschäftsstelle und stellte den Antrag auf Entlastung des Vorstandes, der genehmigt wurde.

In der Mittagspause verwöhnte uns das Organisationsteam Itzehoe mit leckerem Essen und später mit einem vorzüglichen und umfangreichen Kuchenbuffet.

Kurt Deist und Sabine Feisel vom Vorstand des Trägervereins Dithmarschen e.V. stellten den Antrag auf Verschmelzung mit dem BKE Landesverband SH. Diesem wurde einstimmig durch die Mitglieder stattgegeben.

In den Pausen fanden immer wieder sehr schöne Gespräche statt, die den Zusammenhalt der Mitglieder des Landesverbandes spiegelten.

Auf diesem Wege möchten wir vom Landesverband uns nochmal bei allen fleißigen Helfern der Itzehoer Gruppen, die an der Organisation und Gestaltung der Landesmitgliederversammlung mit viel Herzblut mitgewirkt haben, bedanken. Es war ein rundum gelungener Tag.

Von „Susi“ Bannow, BKE Geschäftsstelle

Begegnungstreffen LV NDS

vom 24.10.2025 bis 26.10.2025 in
Oesede Georgsmarienhütte

Die Begegnung fand unter dem Thema „Ressourcen entdecken, Entspannung finden, in Bewegung kommen.“ statt, Matthias Koll, Suchttherapeut und Yogalehrer, führte uns mit Übungen zur Selbsterkenntnis und Ressourcenarbeit mit praktischen Ansätzen aus der Entspannungspädagogik, Bewegungseinheiten und achtsame Körperarbeit durch das ganze Wochenende. Vielen Dank dafür.

Ziel der Veranstaltung war es, eigene Kraftquellen besser wahrzunehmen, Wege zur Entspannung zu erobern und durch Bewegung das körperliche und seelische Wohlbefinden zu fördern.

Begonnen haben wir mit der persönlichen Vorstellung mit Emojis, um das persönliche Wohlbefinden und unseren Energielevel zu verdeutlichen. Es folgte ein „Steckbriefspiel“. Das hat sehr viel Spaß gemacht und ein jeder hat ein bisschen was über den Anderen erfahren.

Das Seminar setzte sich dann fort mit Erkennen, Begegnung, Lockerung und Bewegung, Selbstfürsorge und Energie im Alltag, Rückblick auf den eigenen Lebensweg, Sinnerleben, innere Kraftquellen aktivieren, Wertschätzung.

Matthias stellte dafür sehr viel Arbeitsmaterialien bereit. Wir erarbeiteten, auch in Kleingruppen, u.a. den persönlichen Lebensstrahl, eine Selbstwahrnehmungsskala, erstellten eine Netzwerkkarte, um die sozialen Beziehungen zu verdeutlichen. Das beinhaltete auch eine Übung dazu unter der Fragestellung „Was tut mir gut?“. Zum Thema Selbstfürsorge stellten wir uns die Fragen: „Wo liegen meine persönlichen Stärken, wo sehe ich meine „Baustellen?“, „Welche Ideen habe ich, um meine Selbstfürsorge zu stärken?“. Es folgte das Erstellen unserer Stärkehand. Zu allen Aufgaben, die wir uns stellten, fand ein reger Austausch statt.



Suchttherapeut und Yogalehrer Matthias Koll gestaltete den Ablauf des Seminars sehr lebendig, dafür stellte er sehr viel Arbeitsmaterialien bereit.



Bei dem Seminar wurden durch die Mischung aus Aktivität und Entspannung sowie Körper, Geist und Seele die Teilnehmenden gleichermaßen angesprochen.

Matthias gestaltete den Ablauf des Seminars sehr lebendig. Es wechselten sich praktische Übungen mit Entspannungsphasen ab. Lockerungsübungen, Traumreisen, Spiele und Geschichten förderten Fantasie, Achtsamkeit und innere Ruhe. Durch die Mischung aus Aktivität und Entspannung wurden Körper, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen. Alle Teilnehmenden haben sich intensiv darauf eingelassen. Wir hatten auch viel Spaß dabei. Zum Abschluss des Seminars haben wir unsere Erfahrungen gemeinsam reflektiert. Eine abschließende Entspannungsübung rundete das Seminar ab und lud dazu ein, die neu gewonnenen Impulse mit in den Alltag zu nehmen.

Wir kamen zu der Erkenntnis, dass es viele einfache Möglichkeiten gibt, besser auf sich selbst zu achten, Stress zu reduzieren und die eigenen Ressourcen zu stärken. Insgesamt war es eine bereichernde und wohltuende Erfahrung, die neue Impulse für den persönlichen Alltag gegeben hat. Durch das Seminar entdeckten wir neue Kraftquellen, welche aktiviert und nachhaltig zu nutzen sind.

Ein herzliches Dankeschön an Matthias für die inspirierende Gestaltung und den einfühlsamen Begleitprozess. Ebenso danke ich allen Teilnehmer*innen für ihr engagiertes Mitwirken, ihre Offenheit und die wertvollen Beiträge, die dieses Seminar zu einer bereichernden Erfahrung gemacht haben. Bei allen Teilnehmer*innen entstand der Wunsch nach einer Fortsetzung.

Von Gabi Brandenburg, BKE-Hannover

64. DHS Fachkonferenz SUCHT: Neue Impulse für vernetzte Suchthilfe

Die 64. DHS Fachkonferenz SUCHT, die vom 27. bis 29. Oktober 2025 im Kongresshotel Potsdam stattfand, widmete sich intensiv dem zentralen Thema „Schnittstellen gemeinsam gestalten“. Die Veranstaltung, ausgerichtet von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) e. V., brachte Fachleute aus verschiedenen Bereichen der Suchthilfe zusammen, um die Herausforderungen an den Übergängen im Versorgungssystem zu diskutieren und Lösungsansätze zu entwickeln. Die Konferenz war bis auf den letzten Platz ausgebucht und unterstrich die Relevanz des Themas für die Praxis.

Dr. Peter Raiser, DHS Geschäftsführer, erläuterte die suchtpolitischen Forderungen der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen.

Fokus auf Versorgungslücken

Das deutsche Suchthilfesystem bietet eine Vielzahl unterschiedlicher Angebote, von der Prävention über die ambulante Hilfe und Rehabilitation bis hin zur Selbsthilfe. Doch gerade an den Schnittstellen dieser Leistungsbereiche entstehen häufig Vernetzungs- und Abstimmungsprobleme, die die lückenlose Versorgung von Menschen mit Suchtproblemen erschweren. Ziel der Konferenz war es, diese strukturellen, organisatorischen und rechtlichen Dimensionen zu beleuchten, Vernetzungen anzuregen und neue, effektivere Wege in der Zusammenarbeit aufzuzeigen.

Vielseitiges Programm und zentrale Diskussionen

Das Programm der Konferenz bot eine breite Palette an Hauptvorträgen und zwölf thematisch fokussierte Foren. Zu den diskutierten Schwerpunkten zählten unter anderem:

- Kommunale Suchthilfeplanung: Strategien zur Koordination und Kooperation auf lokaler Ebene.
- Suchtprävention: Wie Rahmenbedingungen wirksame Präventionsarbeit beeinflussen können.
- Zugänge zur Suchthilfe: Wege finden, um Hilfesuchende besser zu erreichen.
- Lobbyarbeit: Die Bedeutung der Interessenvertretung für die Suchthilfe als Management-Aufgabe.

Suchtpolitik zwischen Anspruch und Realität

Am letzten Tag stand die Sucht- und Drogenpolitik im Fokus der Fachkonferenz. Dr. Peter Raiser, Geschäftsführer der DHS, stellte die elf suchtpolitischen Forderungen des Verbandes vor. Sylvia Rietenberg, Bundestagsabgeordnete von Bündnis 90/Die Grünen, präsentierte die suchtpolitischen Ziele ihrer Partei und appellierte an die Suchthilfe, sich stärker in politische Debatten einzumischen, dort „sichtbarer“ zu sein.

In der abschließenden Podiumsdiskussion wurde deutlich, dass Entstigmatisierung weiterhin ein zentrales Thema bleibt. Erste Fortschritte – wie der Gesetzentwurf zum Verbot des begleiteten



DHS Geschäftsführerin Christina Rummel wandte sich mit einem klaren Call to Action an die Teilnehmenden der 64. DHS Fachkonferenz SUCHT 2025.

• Versand a
der Wahl
• Pressear
• Versand a
Bundesta

Film-Tipps aus der Mediathek

Hier möchten wir euch drei beeindruckende Filme vorstellen, die ihr vielleicht zum Anlass nehmen könnt, sich diese gemeinsam während einer Gruppenstunde anzuschauen oder sie zum Gesprächsthema in einer Gruppenstunde zu machen.

Im Rausch

Drama mit Friederike Becht

Die ehrgeizige wie leidenschaftliche Journalistin Katja trinkt gern mal was über den Durst. Aber das ist doch keine Sucht, oder?

ZDF Mediathek



Vorgestellt von Renate Herrmann, BKE-Marl



Grafik: Freepik

Echte Bauern singen besser

Komödie mit Tiefgang

Sebastian Bezzel in einer Doppelrolle und Susanne Bormann

Bauer Sven gleicht dem exzentrischen Skandsänger Alexander Gromberg bis aufs Haar.

Letzterer versumpft in Drogen und Alkoholexzessen und nach einem erneuten Absturz wird er von seiner Agentin Franzi in die geschlossene Psychiatrie eingewiesen.

ARD Mediathek



Einsamkeit ist überall

Einsamkeit hat viele Gründe und betrifft in unserer Gesellschaft alle Altersgruppen.

Einsamkeit kann zu Suchterkrankungen führen.

Dass Menschen wieder mehr in Austausch kommen, besingt Carolin Kebekus mit Unterstützung von Mark Forster u. Peter Maffay.

ARD Mediathek



Foto: depositphoto.com



DAS BKE BEIM CSD (CHRISTOPHER STREET DAY)

Am Samstag, den 16. August 2025, war das BKE SH erstmalig auf einem Christopher Street Day vertreten. Und zwar ging es für mich gemeinsam mit dem neuen Kooperationspartner „Puppies and Friends Schleswig-Holstein“ zum CSD in Lübeck. ... weiter nächste Seite

Teilt uns gerne auch eure sehenswerten Filme mit. Wir veröffentlichen sie dann in der nächsten Ausgabe.
redaktion@bke-bv.de

Fortsetzung von Seite 27

DAS BKE BEIM CSD

(Christopher Street Day)

Bunt präsentiert
und gut besucht – der
CSD in Lübeck.

Stand mit vielen
BKE-Informationen über
die Suchtselbsthilfe.



Mareike präsentierte der
LGBTQ+ Community das BKE
als ein starkes Team.

Bei strahlendem Sonnenschein begann dort um ca. 11 Uhr das Straßenfest mit vielfältigen Ständen von Parteien, Firmen und Vereinen. Um 12 Uhr begann dann der Demo-Zug quer durch die Stadt und um das Holstentor herum. Der gesamte CSD stand unter dem Motto „Nie wieder still“ und es waren etwa 10.000 Menschen dabei.

Von außen betrachtet wirkt ein Christopher Street Day oft wie eine große Party, vielleicht auch wegen der bunten Fahrzeuge und fröhlichen Musik während des Demo-Zugs. Daraus nennen es manche auch eine Parade. Doch bei einem CSD geht es um viel mehr als eine Party. Die Teilnehmenden bekennen Farbe und stehen für ihre Ideale ein. Dies

sind zum Beispiel gleiche Rechte für alle Personen unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Glaubensrichtung und weiterem. Dabei ist es egal ob man selbst zur LGBTQ+ Community gehört oder nicht.

Doch wie kam es dazu, dass das BKE auf einem CSD gelandet ist? Die „Puppies and Friends“ vertreten viele gleiche Ideale wie das BKE. So haben sie sich auf die Fahne geschrieben für mehr Inklusion und Vielfalt zu sorgen. „Puppies and Friends Schleswig-Holstein“ hat auch das BKE darauf angesprochen, dass es ebenfalls in der queeren Community Menschen mit einer Suchterkrankung gibt, eine Ansprechperson gebrauchen können, bei der sie sich sicher fühlen können.



Diese Botschaft ging es also in Lübeck zu verbreiten und es hat außerordentlich gut funktioniert. Es gab ein durchweg gutes Feedback der Besucher und Besucherinnen darauf, dass ein Suchtselbsthilfeverein sich nun auch gezielt an die queere Community richtet und aktiv Hilfe anbietet. So hatte ich unter anderem anregende Gespräche mit einer jungen Therapeutin, einer Frau aus dem Amt für Soziales und einem entaktualisiert Mehrfachabhängigen.

Viele Menschen haben sich über das BKE informiert und waren erfreut darüber, ein solch ansprechendes Angebot auf einem CSD zu erhalten.

Ich persönlich finde der Tag auf dem CSD war ein voller Erfolg :)

von Mareike



Joachim Brandt, Vorsitzender BKE-Landesverband SH, bei der Spendenübergabe, mit Mitarbeiterinnen der Buchhandlung Liesegang.

Kooperationspartner der Buchhandlung LIESEGANG

Am Dienstag, 22.07.2025, fand in der Buchhandlung Liesegang in Rendsburg die Pressekonferenz zur Kooperationspartnerschaft mit Übergabe des Spendenbetrages statt. Unser Joachim Brandt war gern bereit, an dieser Veranstaltung teilzunehmen.

Im letzten Jahr nahm die Buchhandlung Liesegang Kontakt zu uns auf und teilte mit, dass diese sich in diesem Jahr u.a. für unseren Verein als Kooperationspartner entschieden hat. Der Grundgedanke der Kooperation ist folgender:

Für ein Jahr unterstützt jede einzelne Liesegang Buchhandlung direkt vor Ort jeweils eine lokale gemeinnützige Organisation bzw. ein gemeinnütziges Projekt. Organisation bzw. Projekt sind im Vorfeld durch das jeweilige Filialteam bestimmt worden. Jeder Kooperationspartner erhält in dem genannten Zeitraum einige Umsatzbeteiligungen, sämtliche Einnahmen aus den vor Ort aufgestellten Spendendosen und hat die Möglichkeit, sich am jeweiligen Standort durch Schaufensterprojekte, Infostände etc. dem breiten Publikum bekannter zu machen.

Dadurch erhielten wir aus der Spendendose eine Summe von 59,37 € und aus den zahlreichen Umsatzbeteiligungen eine Summe in Höhe von 1.592,00 €.

Dieses Geld wird nun dafür genutzt werden, die Mitgliedsbeiträge im LV SH weiterhin stabil zu halten und vorerst keine Erhöhung vornehmen zu müssen. So profitiert jedes Mitglied des BKE-Landesverbandes.

Unser herzliches Dankeschön geht an die Buchhandlung Liesegang in Rendsburg für diese Unterstützung!

Von Cora Schulz, Geschäftsstelle BKE SH

Die „Dry Challenge“

Neuer Name, gleiche Mission

Aus „Try Dry“ wird „Dry Challenge“ – ein neuer Name für eine bewährte Aktion in der Suchtprävention. Was als „Try Dry“ begann, geht nun unter neuem Titel weiter. Doch das Ziel bleibt dasselbe: einen Monat lang bewusst auf Alkohol zu verzichten. Diese Pause soll helfen, den eigenen Konsum zu reflektieren, Gewohnheiten zu hinterfragen und neue Erfahrungen zu machen.

Das Besondere an der „Dry Challenge“: Jede und jeder kann selbst entscheiden, wann es losgeht. Die Aktion ist nicht an einen festen Monat gebunden – ob „Dry January“, „Dry July“ oder ein alkoholfreier Monat mitten im Jahr, alles ist möglich.



Grafik: Freepik

Ein Monat ohne Alkohol?

Warum mitmachen?

Alkohol gehört für viele selbstverständlich zum Alltag: beim Anstoßen, beim Essen oder zum Feierabend. Gera de deshalb lohnt es sich, gelegentlich eine bewusste Pause einzulegen. Die „Dry Challenge“ ist ein niedrigschwelliges Präventionsangebot – kein Programm für Menschen mit einer Abhängigkeit, sondern für alle, die neugierig sind, was sich verändert, wenn man einen Monat auf Alkohol verzichtet.

Der Fokus liegt nicht auf Verzicht als Selbstzweck, sondern auf neuen Erfahrungen. Viele Teilnehmende berichten bereits nach kurzer Zeit von besserem Schlaf, mehr Energie, besserer Haut und weniger Stress. Zudem wird vielen erst durch die Pause bewusst, wie selbstverständlich Alkohol in vielen Situationen dazugehört – ein wichtiger Impuls für bewussteren Konsum.

Gemeinsam motiviert bleiben

Die „Dry Challenge“ lebt von Gemeinschaft und gegenseitiger Unterstützung. Deshalb spielt Social Media eine zentrale Rolle: Über den Kanal [@dryjanuaryde](#) können Teilnehmende Erfahrungen teilen, Tipps erhalten und sich gegenseitig motivieren. Regelmäßige Beiträge liefern Impulse rund um Gesundheit, Achtsamkeit und Alltag ohne Alkohol. Egal, ob man aktiv postet oder lieber still mitliest – die Community stärkt den Zusammenhalt.

Ein Beispiel zeigt, wie groß das Interesse bereits ist: Beim „Holidry“ im Sommer 2025 haben viele Menschen ihre Ferien bewusst alkoholfrei gestaltet und positive Erfahrungen gesammelt. Nun steht mit dem „Dry January“ der nächste große Anlass bevor – und passend dazu erscheint die neue „Dry Challenge“-App.

Die App zur „Dry Challenge“

Die App ist weit mehr als ein einfacher Zähler für alkoholfreie Tage. Sie bietet:

- ein Erfolgs- und Stimmungstagebuch,
- Meilensteine, die Fortschritte sichtbar machen,
- digitale Abzeichen („Badges“), die Erfolge belohnen.

Gerade für Menschen, die gern ihre Fortschritte im Blick behalten oder sich kleine Ziele setzen, kann die App motivierend wirken.

Ob zu Jahresbeginn, in der Urlaubszeit oder mitten im Alltag – die „Dry Challenge“ passt immer. Mitmachen kann jede und jeder, die/der Lust hat, sich selbst eine alkoholfreie Auszeit zu gönnen.

Alle Informationen, Impulse und Neuigkeiten gibt es auf Instagram unter [@dryjanuaryde](#).

Ein Projekt von Blaues Kreuz Deutschland



Gesunde Ernährung Die Basis für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit

Eine ausgewogene Ernährung ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für Gesundheit, Vitalität und Lebensqualität. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat auf Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse den sogenannten „DGE-Ernährungskreis“ entwickelt. ... [weiter nächste Seite](#)



Gesunde Ernährung

Die Basis für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit

Fortsetzung von Seite 31

Der Ernährungskreis zeigt anschaulich, wie eine gesunde Ernährung im Alltag aussehen kann – ausgewogen, abwechslungsreich und genussvoll.

Sieben Gruppen für eine vollwertige Ernährung

Der Ernährungskreis der DGE teilt unsere Nahrungsmittel in sieben Gruppen, die in ihrer Größe den empfohlenen Mengenanteilen entsprechen. Er dient als Orientierung, um täglich die richtige Auswahl zu treffen:

1. Getreide, Brot, Kartoffeln und Hülsenfrüchte

Sie liefern komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe und pflanzliches Eiweiß. Vollkornprodukte sorgen für eine lang anhaltende Sättigung und unterstützen eine gesunde Verdauung.

→ Empfehlung: Mehrmals täglich, möglichst als Vollkornvariante.

2. Gemüse und Salat

Sie sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen.

→ Empfehlung: Täglich drei Portionen – abwechslungsreich und saisonal.

3. Obst

Liefert wichtige Vitamine, vor allem Vitamin C, und natürliche Süße.

→ Empfehlung: Zwei Portionen pro Tag – ideal als Snack oder Dessert.

4. Milch und Milchprodukte

Wichtige Lieferanten für Kalzium und hochwertiges Eiweiß.

→ Empfehlung: Täglich Milch, Joghurt oder Käse in moderaten Mengen.

5. Fleisch, Fisch, Eier und pflanzliche Alternativen

Diese Lebensmittel versorgen den Körper mit Eiweiß, Eisen und Vitamin B12. Pflanzliche Alternativen wie Hülsenfrüchte oder Tofu sind ebenfalls wertvoll.

→ Empfehlung: Fleisch höchstens zwei- bis dreimal pro Woche, Fisch ein- bis zweimal.

6. Fette und Öle

Fette sind lebensnotwendig, sollten aber bewusst gewählt werden.

→ Empfehlung: Bevorzuge pflanzliche Öle wie Raps-, Walnuss- oder Olivenöl.

7. Getränke

Flüssigkeit ist entscheidend für Stoffwechsel und Konzentration.

→ Empfehlung: Etwa 1,5 Liter täglich, am besten Wasser oder ungesüßter Tee.

Der Ernährungskreis zeigt: Kein Lebensmittel ist grundsätzlich „verboten“ – entscheidend ist das Verhältnis und die Ausgewogenheit der Auswahl.

Gesund leben – Tag für Tag mit Genuss und Balance

1. Vielfalt genießen

Kein Lebensmittel enthält alle Nährstoffe, die der Körper braucht. Deshalb ist Abwechslung das A und O einer gesunden Ernährung. Je bunter der Teller, desto besser: Verschiedene Lebensmittelgruppen – Getreide, Gemüse, Obst, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Fette und Getränke – sollten regelmäßig kombiniert werden.

Tipp: Probiere neue Sorten und Zubereitungsarten – Vielfalt macht gesund, und auch Spaß beim Essen.

2. Gemüse und Obst – „5 am Tag“

Ob roh, gegart oder als Smoothie: Gemüse und Obst liefern Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Sie stärken das Immunsystem und beugen vielen Krankheiten vor.

Empfehlung: Drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst täglich – das entspricht etwa einer Handvoll pro Portion. Frisch, tiefgekühlt oder gegart – Hauptsache abwechslungsreich.

3. Vollkorn wählen

Brot, Nudeln, Reis oder Getreideprodukte sollten möglichst in der Vollkornvariante auf den Tisch kommen. Vollkorn enthält deutlich mehr Nährstoffe, Vitamine und Ballaststoffe als Weißmehlprodukte – und hält länger satt.

Wissenswert: Vollkornprodukte senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2 und Übergewicht.

4. Mit tierischen Lebensmitteln ergänzen

Milchprodukte, Fisch, Fleisch und Eier können eine vollwertige Ernährung sinnvoll ergänzen – in Maßen. Milch und Joghurt liefern Kalzium und Eiweiß, Fisch versorgt den Körper mit Omega-3-Fettsäuren, Fleisch mit Eisen und Vitamin B12.

Empfehlung: Täglich Milchprodukte, ein- bis zweimal pro Woche Fisch, Fleisch eher selten und in kleinen Portionen.

5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen

Fette sind lebensnotwendig, aber die Qualität entscheidet. Bevorzuge pflanzliche Öle wie Raps-, Walnuss- oder Olivenöl – sie enthalten wertvolle ungesättigte

Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)



Der DGE-Ernährungskreis zeigt auf einen Blick wie eine gesunde und ökologisch nachhaltige Ernährung aussieht. Er ist damit eine Art Wegweiser mit Beispielen für eine optimale Lebensmittelwahl. Die Größe der Lebensmittelgruppe veranschaulicht dabei den Anteil an der Ernährung. Je größer eine Lebensmittelgruppe ist, desto mehr kann daraus gegessen werden. Empfehlenswert ist es, innerhalb der Gruppen die Vielfalt an Lebensmitteln zu nutzen und abwechslungsreich zu essen.

Eine gesunde und umweltschonende Ernährung ist zu mehr als $\frac{3}{4}$ pflanzlich und knapp $\frac{1}{4}$ tierisch.

Fettsäuren. Tierische Fette (z. B. Butter, Wurst, Sahne) sollten nur sparsam verwendet werden.

Gut zu wissen: Ungesättigte Fettsäuren schützen Herz und Gefäße, während zu viel gesättigtes Fett das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht.

6. Zucker und Salz sparsam verwenden

Zucker liefert viele Kalorien, aber keine Nährstoffe – zu viel davon erhöht das Risiko für Übergewicht und Karies. Auch Salz sollte maßvoll eingesetzt werden, um den Blutdruck niedrig zu halten.

Empfehlung: Süßigkeiten und gesüßte Getränke nur gelegentlich genießen. Verwende Kräuter, Gewürze und Zitrone statt Salz für mehr Geschmack.

7. Am besten Wasser trinken

Trinken hält den Körper in Schwung, fördert die Konzentration und unterstützt den Stoffwechsel. Wasser ist dabei die beste Wahl, ebenso ungesüßter Tee oder verdünnte Saftschorlen.

Empfehlung: Rund 1,5 Liter täglich – bei Wärme oder Bewegung entsprechend mehr. Alkoholhaltige und stark zuckerhaltige Getränke zählen nicht dazu.

8. Schonend zubereiten

Wie du kochst, ist fast so wichtig wie das, was du kochst. Schonendes Garen erhält Vitamine, Mineralstoffe und den natürlichen Geschmack.

Tipp: Dämpfen, Dünsten oder Grillen sind oft gesünder als Braten oder Frittieren. Verwende so wenig Fett und Salz wie möglich – und probiere frische Kräuter für Aroma und Farbe.

9. Achtsam essen und genießen

Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme – es ist Lebensqualität. Wer bewusst isst, merkt schneller, wann er satt ist, und genießt intensiver.

Empfehlung: Nimm dir Zeit, iss ohne Ablenkung, kau gründlich und genieße jede Mahlzeit mit allen Sinnen.

10. Bewegung nicht vergessen

Eine gesunde Ernährung entfaltet ihre volle Wirkung nur in Kombination mit regelmäßiger Bewegung. Schon 30 bis 60 Minuten moderate Aktivität am Tag – Spazierengehen, Radfahren, Gartenarbeit – fördern Herz, Kreislauf und Stimmung.

Merke: Bewegung ist kein Muss, sondern ein Geschenk an dich selbst – sie hält fit, macht Spaß und gleicht den Alltag aus.

Fazit:

Die 10 Regeln der DGE sind kein starres Programm, sondern eine Einladung zu mehr Lebensfreude und Achtsamkeit. Kleine Veränderungen im Alltag – bewusst wählen, frisch zubereiten, ausreichend trinken und in Bewegung bleiben – machen langfristig den Unterschied.

Von Peter Keller, mit freundlicher Genehmigung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)



Obwohl wir viel über Alkohol wissen, gelesen oder gehört haben, bleiben oft Fragen offen – hier weitere Informationen und Antworten zum Thema ...

ALKOHOL

Neben gesunder Ernährung spielt der Umgang mit Alkohol eine wichtige Rolle für die Gesundheit. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) macht deutlich: Alkohol ist kein normales Lebensmittel, sondern ein Risikofaktor, der mit zahlreichen Erkrankungen in Zusammenhang steht.

„Die DGE empfiehlt daher, auf alkoholische Getränke zu verzichten. Wer dennoch Alkohol trinkt, soll vor allem hohe Alkoholmengen und Rauschtrinken vermeiden. Das gilt insbesondere für junge Menschen. Kinder, Jugendliche, Schwangere und Stillende sollen auf Alkohol generell verzichten“, sagt Dr. Kiran Virmani, Geschäftsführerin der DGE.

Menschen in Deutschland trinken im weltweiten Vergleich durchschnittlich mehr als doppelt so viel Alkohol

Dass Deutschland im internationalen Vergleich mit 12,2 l pro Kopf und Jahr als Hochkonsumland zählt, belegen parallel zum aktuellen DGE-Positionspapier veröffentlichte Daten der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Die durchschnittlich konsumierte Alkoholmenge ist in Deutschland damit mehr als doppelt so hoch wie die durchschnittliche Trinkmenge von weltweit 5,5 l pro Kopf und Jahr.

Gesundheitliche und soziale Auswirkungen von Alkoholkonsum

Alkohol trinken steht im Zusammenhang mit mehr als 200 verschiedenen negativen gesundheitlichen Folgen wie Krankheiten und Unfällen. Neben den kurzfristigen Auswirkungen von Alkoholkonsum, die Unfälle, Verletzungen und Gewalt begünstigen, erhöht er unter anderem das Risiko für die Entstehung von Krebs-

erkrankungen, v. a. Brust- und Dickdarmkrebs, Herz-Kreislauf-Krankheiten wie Bluthochdruck und Lebererkrankungen. Mit 7 kcal/g ist der Energiegehalt von Alkohol fast so hoch wie der von Fett mit 9 kcal/g. Vor allem riskante Alkoholmengen und das Rauschtrinken verringern die Lebensqualität und erhöhen das Risiko für Krankheiten und vorzeitigen Tod.

Sind Gesundheit und Leistungsfähigkeit durch Alkoholkonsum beeinträchtigt, kann dies zu finanziellen Problemen bis hin zu sozialer Ausgrenzung führen. Alkoholbelastete Familien haben häufig einen niedrigeren sozioökonomischen Status. Kinder dieser Familien sind meist schlechter in der Schule und häufiger sozial ausgesetzt oder stigmatisiert. Alkoholkonsum in Deutschland verursacht erhebliche gesellschaftliche Kosten von insgesamt rund 57 Mrd. Euro pro Jahr. Auf die Behandlung von alkoholbedingten Erkrankungen sowie Arbeitsunfähigkeit, Rehabilitation etc. entfallen 16,6 Mrd. Euro, für Personen- und Sachschäden sowie Arbeitsunfähigkeit, Frühverrentung etc. etwa 40 Mrd. Euro.

Bessere Alkoholprävention für die Menschen in Deutschland

Zwar existieren bereits eine Vielzahl an Präventionskampagnen und -programmen hierzulande, im internationalen Vergleich ist Deutschland in der Umsetzung der Maßnahmen allerdings unterdurchschnittlich, z. B. bei der Einschränkung der Verfügbarkeit von Alkohol oder bei Maßnahmen gegen Alkohol am Steuer. Dies und der resultierende hohe Alkoholkonsum trägt mit dazu bei, dass die Lebenserwartung der Menschen in Deutschland im Vergleich zu anderen Ländern mit hohem Einkommen niedriger ist.

Um das gesellschaftliche Bewusstsein für die gesundheitlichen Risiken des Alkoholkonsums zu verbessern und den Alkoholkonsum, alkoholbedingte Gesundheitsprobleme sowie die alkoholbedingte Sterblichkeit und negative soziale Folgen zu reduzieren, ist eine Kombination verschiedener Maßnahmen zur Verhaltens- und Verhältnisprävention („policy mix“) erforderlich. Haupthandlungsfelder in der Verhältnisprävention

sind beispielsweise eine eingeschränkte Verfügbarkeit von bzw. ein begrenzter Zugang zu Alkohol z. B. durch räumliche oder zeitliche Beschränkungen, Werbebeschränkungen, verbessertes Screening und Beratung im Gesundheitssystem für Menschen mit hohem Alkoholkonsum.

Risikoarmer Alkoholkonsum mit 1 bis 2 alkoholischen Getränken pro Woche

Für den Alkoholkonsum gibt die DGE in ihrem Positionspapier neue Handlungsempfehlungen, welche Mengen pro Woche als risikoarm, als moderat sowie als riskant anzusehen sind. Diese Mengen beruhen auf neuen Berechnungen des Canadian Centre on Substance Use and Addiction aus 2023 sowie berücksichtigter Daten der Global Burden of Disease Study aus dem Jahr 2022. Dabei gibt es keine geschlechtsspezifischen Unterschiede im Risiko für gesundheitliche Folgen bei risikoarmem und moderatem Konsum.

Ein risikoarmer Konsum nach den Berechnungen des Canadian Center on Substance Use and Addiction ist deutlich geringer als die bisher angegebenen Richtwerte für eine maximal tolerierbare Alkoholzufuhr, vor allem bei Männern (vgl. Abb.: Risiko für negative Gesundheitsfolgen in Abhängigkeit vom Alkoholkonsum – welche Mengen sind als risikoarm, mit einem moderaten Risiko sowie als riskant anzusehen?).

- Es gibt keine risikofreie Alkoholmenge, daher sollten Menschen keinen oder möglichst wenig Alkohol trinken. Vor allem junge Menschen profitieren gesundheitlich von einem Verzicht auf Alkohol.
- Den Konsum großer Mengen Alkohol sowie Rauschtrinken in jedem Fall vermeiden.
- Keinen Alkohol für Kinder und Jugendliche: Die akute Neurotoxizität hat potenzielle negative Auswirkungen auf die physische sowie kognitive Entwicklung und birgt das Risiko für späteren riskanten Alkoholkonsum sowie von Alkoholgebrauchsstörungen.
- Schwangere und Stillende sollen aufgrund der Toxizität für den Fetus sowie den Säugling bzw. das Kleinkind keinen Alkohol trinken.
- Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen, die durch Alkoholkonsum ausgelöst oder verstärkt werden können, sowie Personen, die Medikamente einnehmen, sollen aufgrund möglicher unerwünschter Wechselwirkungen keinen Alkohol konsumieren.
- Menschen, die bisher keinen Alkohol trinken, empfiehlt die DGE, abstinenz zu bleiben, da jeglicher Konsum das Risiko für gesundheitliche Schäden erhöht.

Mit freundlicher Genehmigung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)



Am besten null Promille

Alkoholkonsum pro Woche – Risiko für negative Gesundheitsfolgen

Risikofrei 0 g / Woche	Risikoarm < 27 g / Woche	Moderates Risiko 27 - 81 g / Woche	Riskant > 81 g / Woche
Es gibt keine sichere Alkoholmenge für einen unbedenklichen Konsum.	bis insgesamt 280 ml oder 1-2 kleine Gläser Wein (Alkoholgehalt 12 % vol)	bis insgesamt 825 ml oder bis 5 kleine Gläser Wein (Alkoholgehalt 12 % vol)	> 825 ml oder mehr als 5 kleine Gläser Wein (Alkoholgehalt 12 % vol)
Quelle: DGE-Positionspapier Alkohol	oder: bis insgesamt 660 ml oder 1-2 kleine Flaschen Bier (Alkoholgehalt 5 % vol)	oder: bis insgesamt 2 l Bier oder bis 6 kleine Flaschen Bier (Alkoholgehalt 5 % vol)	oder: > 2 l oder mehr als 6 kleine Flaschen Bier (Alkoholgehalt 5 % vol)
	oder: bis insgesamt 80 ml oder 2-4 Gläser à 0,02 l Spirituosen (Alkoholgehalt 38 % vol)	oder: bis insgesamt 250 ml oder bis 6 Gläser à 0,04 l Spirituosen (Alkoholgehalt 38 % vol)	oder: > 250 ml oder mehr als 6 Gläser à 0,04 l Spirituosen (Alkoholgehalt 38 % vol)

Risiko für negative Gesundheitsfolgen in Abhängigkeit vom Alkoholkonsum – welche Mengen sind als risikoarm, mit einem moderaten Risiko sowie als riskant anzusehen?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) ist ein gemeinnütziger Verein mit rund 4 000 Mitgliedern, Sitz in Bonn und Sektionen in sechs Bundesländern. Sie arbeitet seit ihrer Gründung 1953 unabhängig und der Wissenschaft verpflichtet. Es ist der satzungsgemäß Auftrag der DGE sich mit allen auf dem Gebiet der

Ernährung auftretenden Fragen zu befassen, einschlägige Ergebnisse zu sammeln, auszuwerten und daraus unabhängig, transparent und auf Basis wissenschaftlicher Bewertung Empfehlungen abzuleiten. Die Finanzierung der DGE erfolgt durch Bundesmittel, Mitgliedsbeiträge und Eigeneinnahmen.

BKE-Stadtverband Bergkamen:

Fachtag zum Thema „Andere Süchte“ mit großem Zuspruch

Der BKE Stadtverband Bergkamen hat am Wochenende einen erfolgreichen Fachtag zum Thema „Andere Süchte“ veranstaltet. Insgesamt 49 Teilnehmende von BKE-Gruppen aus Nordrhein-Westfalen nutzten die Gelegenheit, sich intensiv mit dieser wichtigen Thematik auseinanderzusetzen.

Besonderen Stellenwert erhielt die Veranstaltung durch die Teilnahme des Bundesvorsitzenden Lando Horn, der eigens aus Schleswig-Holstein angereist war, um für Offenheit im Umgang mit anderen Süchten zu werben, den Austausch vor Ort zu unterstützen und ein Grußwort an die Teilnehmenden zu richten.

Den inhaltlichen Schwerpunkt gestaltete Referent Benjamin Lutz, der mit einem fachlich fundierten und zugleich praxisnahen Vortrag zum Thema „Andere Süchte“ die Anwesenden begeisterte. Seine Impulse führten zu lebhaften Diskussionen und einem regen Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmenden.

Der Fachtag machte deutlich, dass Suchterkrankungen weit über Alkohol hinausreichen und neue Herausforderungen in Prävention, Aufklärung und Begleitung bestehen. Die Teilnehmenden nahmen wertvolle Anregungen für ihre Gruppenarbeit und ihr persönliches Engagement mit.

Der Stadtverband Bergkamen zeigt sich zufrieden mit der großen Resonanz und dem gelungenen Verlauf des Fachtags und plant bereits zukünftige Veranstaltungen, um den Austausch und die Fortbildung innerhalb der Selbsthilfegruppen weiter zu fördern.

Denkbar wäre beispielsweise ein Wochenendseminar zu dem wichtigen und vielschichtigen Thema.

Von Antje Totzek, BKE-Stadtverband Bergkamen

Referent Benjamin Lutz leitete einen fachlich fundierten und praxisnahen Vortrag zum Thema „Andere Süchte“, der alle Teilnehmenden begeisterte.



Der BKE Stadtverband Bergkamen hat einen Fachtag zum Thema „Andere Süchte“ veranstaltet. Einen Besonderen Stellenwert erhielt die Veranstaltung durch die Teilnahme des Bundesvorsitzenden Lando Horn (r.).



Sucht und Mehrfachabhängigkeit

Typische Substanzen – kurz erklärt

Unter Sucht versteht man ein zwanghaftes Verlangen nach einer bestimmten Substanz oder einem bestimmten Verhalten, das die Kontrolle über den Konsum oder die Ausübung dieses Verhaltens verringert und trotz negativer Konsequenzen fortgesetzt wird. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bevorzugt heute den Begriff Abhängigkeit.

Eine Mehrfachabhängigkeit, fachlich als Polytoxikomanie bezeichnet, liegt vor, wenn eine Person gleichzeitig oder zeitnah von zwei oder mehr psychotropen Substanzen abhängig ist, ohne dass eine davon dominiert, oder wenn eine stoffgebundene Abhängigkeit mit einer Verhaltenssucht (z. B. Glücksspiel) kombiniert wird.

Kurzbeschreibung gängiger Suchtsubstanzen

Die psychoaktiven Substanzen, die zu einer Abhängigkeit führen können, lassen sich grob in legal und illegal sowie nach ihrer Wirkung kategorisieren:

Substanz	Legalität in Deutschland (2024)	Wirkung/Kurzbeschreibung
Alkohol	Legal (ab 16/18 Jahren)	Wirkt enthemmend, entspannend, dämpfend. Ist die am häufigsten konsumierte psychoaktive Substanz mit hohem Risiko für körperliche und psychische Schäden, insbesondere Leberschäden und Abhängigkeit.
Nikotin (Tabak)	Legal (ab 18 Jahren)	Stimulierend; hohe psychische und körperliche Abhängigkeit. Größtes vermeidbares Gesundheitsrisiko (u.a. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs).
Medikamente	Verschreibungspflichtig	Dazu gehören insbesondere Benzodiazepine (Beruhigungs-/Schlafmittel) und Opioide (starke Schmerzmittel). Hohes Abhängigkeitspotenzial, wirken dämpfend oder schmerzlindernd. Gefahr bei Mischkonsum (z.B. mit Alkohol) durch Atemdepression.
Cannabis	Teilweise legalisiert (seit 2024)	Wirkt entspannend, leicht euphorisierend, kann Wahrnehmung verändern. Hohes psychisches Abhängigkeitspotenzial, kann psychotische Störungen auslösen. Häufig im Mischkonsum mit Tabak oder anderen Drogen.
Opioide	Illegal (z. B. Heroin) oder verschreibungspflichtig (z. B. Fentanyl)	Wirken stark schmerzstillend und euphorisierend. Sehr hohes Abhängigkeitspotenzial (körperlich und psychisch). Überdosisgefahr durch Atemdepression.
Stimulanzien	Illegal (z. B. Kokain, Amphetamine wie Crystal Meth, MDMA/Ecstasy)	Wirken stark aufputschend, leistungssteigernd, euphorisierend. Hohe psychische Abhängigkeit. Führen zu Herz-Kreislauf-Problemen, Verfolgungswahn und Erschöpfungszuständen.

Von Y-Kollektiv gibt es auf YouTube eine sehenswerte Reportage über die Sucht nach mehreren Drogen gleichzeitig: Polytox abhängig – Sie wollen endlich clean werden!

Die Reportage befasst sich einfühlsam mit dem Thema Polytoxikomanie und zeigt Wege aus der Abhängigkeit auf.

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=KPwJ4IMNzkU>



Die Gründe für den Mischkonsum sind vielfältig:

- Wirkungsverstärkung: Die Effekte der Substanzen sollen sich gegenseitig verstärken.
- Ausgleich negativer Wirkungen: Eine Substanz wird eingenommen, um unangenehme Nebenwirkungen oder Entzugserscheinungen einer anderen abzumildern („Runterkommen“ nach „Aufputschen“).
- Erhöhte Toleranz: Es wird mehr konsumiert, um trotz Gewöhnung die ursprüngliche Wirkung zu erzielen.
- Unabhängige Abhängigkeiten: Die Person entwickelt parallel eine Abhängigkeit von verschiedenen Stoffen.

Die Polytoxikomanie ist besonders gefährlich, da sich die Substanzen gegenseitig in ihren negativen Auswirkungen verstärken können, was das Risiko von Überdosierungen, Komplikationen und schweren Gesundheitsschäden erhöht.

Von Peter Keller, Fachbereich Medien



„Den eigenen Tiefpunkt selbst erkennen“, dann kann es wieder aufwärts gehen

Seit fast 60 Jahren unterstützt die Blau-Kreuzgruppe in Rehden Menschen mit Süchten und bietet Angehörigen Hilfe sowie neue Perspektiven. ... [weiter nächste Seite](#)

Foto: depositphotos.com

Fortsetzung von Seite 38

Sein fast 60 Jahren unterstützt die Blau-Kreuzgruppe in Rehden Menschen mit Süchten und bietet Angehörigen Hilfe sowie neue Perspektiven.

Rehden - „Es war im Mai 1992“, erinnert sich Hermann Hoffmann, „da kam mein bester Freund aus Aschen zu mir und sagte: ‚Meinst du nicht, dass du zu viel trinkst?‘ Das war ein entscheidender Wendepunkt im Leben des mittlerweile 75-Jährigen. „Ich selbst hatte schon Anfang 1990 bemerkt, dass mein Trinkverhalten nicht mehr stimmt“, berichtet er weiter. Hoffmann war im Privatleben sportlich aktiv, spielte Tischtennis, Handball und Fußball. Siege konnten stets im Kollegenkreis gefeiert werden.

„Anlässe gab es genug“, erzählt er. „Irgendwann konnte ich aber nicht mehr kontrolliert Alkohol trinken. Bier hatte längst nicht mehr die Wirkung, Weinbrand und Korn allerdings schon. Und wenn die Kollegen schon zu Hause waren, habe ich immer noch den Sieg gefeiert.“

Irgendwann folgte der Führerscheinentzug, Probleme bei der Arbeit im Vermessungsbüro in Barnstorf nahmen zu. „Aber ich dachte immer noch, das kriege ich alles selber wieder hin“, blickt Hoffmann zurück. Ein Irrtum. Doch durch den Besuch und die Unterstützung des Freundes kam die Veränderung.

„Mein Freund ging zu Heinz Sommer von der Blau-Kreuz-Gruppe Rehden, der damals Vorsitzender der Gruppe war.“ Diese Gruppe war bereits 1966 gegründet worden und sollte fortan das weitere Leben Hermann Hoffmanns, der in Drebber wohnt, beeinflussen.

„Zunächst stand eine sechs-wöchige Therapie in Hörstel an“, berichtet Hoffmann weiter. „Mein Tagesablauf bekam wieder Struktur“, sagt er.

„Die Klinik ist streng, aber das braucht man auch. Schon während der Therapie ging es mir körperlich besser.“ Ganz wichtig sei es, betont er, den eigenen Tiefpunkt selber zu erkennen, und dann selber den Erfolg zu wollen.

Nach der Therapie folgte der Besuch der Blau-Kreuz-Gruppe im nahen Rehden. „Ich bin regelmäßig hingegangen“, berichtet Hoffmann weiter. „Ich habe einen neuen Umgang gewonnen, und ich bin letztendlich zufrieden abstinent geworden.“ Wichtig sei, zu erkennen, dass man die Ursache für die Sucht bei sich selbst suchen muss. „Anderen die Schuld zu geben, ist zu einfach.“

„Alkoholkrank bleibe ich für immer“, fasst Hermann Hoffmann zusammen. „Wer meint, er könne seine Alkoholkrankheit vielleicht zwischendurch einmal testen, wird sehr schnell merken, dass er es nicht kontrollieren kann. Im Gegenteil, es wird mehr als vorher. Ich weiß, dass ich mit Alkohol nicht umgehen kann.“

Im Jahr 1995 wurde Hermann Hoffmann 1. Vorsitzender der Gruppe in Rehden und blieb bis 2009 in diesem Ehrenamt. „Im Jahr 2014 wurde ich allerdings gefragt, ob ich das Amt nicht wieder übernehmen möchte“, berichtet er. Und so ist er seither wieder 1. Vorsitzender. Schon frühzeitig hatte er eine Ausbildung zum freiwilligen Suchtkrankenhelfer gemacht, eine Ausbildung, die an sieben Wochenenden stattfand. Sein Engagement sei ihm wichtig, sagt

Hoffmann. „Ich bin froh, in diese Gruppe gekommen zu sein. Sie ist meine große Hilfe. Hier herrscht eine große Offenheit untereinander.“ Die Arbeit in der Gruppe leiste er aus Dankbarkeit, betont er. „Das ist mein Dank für die Hilfe, die ich damals bekommen habe.“

Doch auch über die Tätigkeit in der Gruppe hinaus ist der Drebberaner aktiv. „Ich fahre auch zu Kliniken, um Patienten zu ermutigen, nach erfolgter Therapie eine Selbsthilfegruppe in ihrer Wohnnähe aufzusuchen“, berichtet er. „Ich halte auch Vorträge in Betrieben, vor Entlassungsjahrgängen in Schule oder vor Konfirmanden.“ In Betrieben habe er oftmals festgestellt, dass die Vorgesetzten unsicher seien, wie sie mit einem Suchtproblem ihrer Mitarbeiter umgehen sollen. „Ich rate denen, ihre Mitarbeiter direkt anzusprechen. Letztlich kommt es darauf an, diesen Menschen eine Perspektive zu eröffnen.“

Wichtig sei zudem das familiäre Umfeld. „Für mich selbst bieten meine Frau und meine Tochter große Unterstützung“, erklärt er. „Und man braucht viel Offenheit, um sich das Umfeld zu erhalten, in dem man sich wohlfühlt.“

Für seine ehrenamtliche Tätigkeit erhielt Hermann Hoffmann im Jahr 2020 das Bundesverdienstkreuz. Neben der Würdigung für das Ehrenamt im sozialen Bereich wurde auch das Engagement im Sportverein herausgehoben.

Im nächsten Jahr besteht die Blau-Kreuz-Gruppe Rehden bereits seit 60 Jahren. Sie war die erste Selbsthilfegruppe im damaligen

Südkreis Diepholz. In den 1980er Jahren habe die Gruppe mitunter 40 oder 50 Teilnehmer gezählt, sagt Hermann Hoffmann. „Dann wurden immer mehr Gruppen im Umland gegründet. Heute sind etwa acht bis zwölf Personen dabei.“

„Zu uns kommen Menschen mit Alkoholproblemen, auch deren Angehörige suchen Hilfe bei uns, weil sie überfordert sind. Menschen mit anderen Süchten sind ebenfalls willkommen, seien es Drogen, Glücksspiel oder

Ess-Störungen. Wir arbeiten eng mit der Suchtberatung in Diepholz zusammen“, erläutert Hoffmann.

„Wir begleiten diese Menschen, wenn gewünscht, zu Arbeitgebern oder Behörden. Wir vermitteln die Hilfesuchenden auch in Fachkrankenhäuser zur weiteren Behandlung.“

Die Gruppe ist in der Evangelischen Kirche angesiedelt und gehört zur Kirchengemeinde Rehden-Hemsloh.

„Die Teilnahme ist allerdings nicht an eine Konfession gebunden“, betont der Vorsitzende. In der Gruppe herrsche untereinander eine große Offenheit, andererseits eine Verschwiegenheit nach außen hin. „Die Teilnehmer kommen in ein neues Umfeld“, sagt Hoffmann. „Man findet Leute, denen man trauen kann. Man wird ein anderer Mensch.“ Schließlich bekämen die Teilnehmer ein neues Selbstbewusstsein.

„Jeder Weg ist anders“, fasst er zusammen, „und jeder Weg ist steinig.“



Hermann Hoffmann



Von Bernd Gerwanski, Diepholzer Kreiszeitung
www.kreiszeitung.de/-93975244.html

Weitere drei Jahre Schatzmeister im Landesverband Schleswig-Holstein

„1x in der Woche ein paar Überweisungen“

Lange ist es her – seitdem ich zum ersten Mal als Schatzmeister für unseren BKE-Landesverband Schleswig-Holstein gewählt wurde. Das war noch vor Corona im Jahr 2019.

Manfred Ritter hatte sich damals entschlossen, seine langjährige Tätigkeit im Vorstand aufzugeben. Da ich seit 2015 bereits die Buchhaltung gemacht hatte, wurde ich von Lando gefragt, ob ich mir vorstellen könne, zweiter stellvertretender Vorsitzender und zugleich Schatzmeister zu werden. Blauäugig (habe wirklich blaue Augen) habe ich zugestimmt, zumal Cora mir auch immer wieder sagte „mach mal, du hast ja nicht viel zu tun, kommst 1x die Woche und machst ein paar Überweisungen“. Ich hatte ihr geglaubt.

Sabrina war zu der Zeit noch in der Geschäftsstelle tätig und hat sämtliche Anträge und Verwendungsnachweise bearbeitet.

„Wie überall, war nun plötzlich alles ganz anders“

Die Welt war noch in Ordnung, ich musste ja nur „ein paar Überweisungen“ tätigen.

Aber dann ... Manfred erkrankte und konnte mich nicht mehr in die Tätigkeiten der „paar Überweisungen“ einweisen.

Sabrina kündigte unerwartet, die Nachfolgebesetzung war völlig offen, bis zur endgültigen Wahl im September war ich „nur“ kommissarischer Schatzmeister. Ich bin bei meinem Ja geblieben. Es wurde dann noch vor der Wahl eine Nachfolgerin von Sabrina eingestellt, Nadine, und es schien somit alles weiter zu laufen.

Ich wurde erwartungsgemäß auf der LMV im September zum 2. stellv. Vorsitzenden gewählt und wollte mich dann auf „die paar Überweisungen“ konzentrieren.

Aber dann ... zum Jahresende 2019 entschied sich Nadine, ihre Tätigkeit beim Landesverband wieder aufzugeben, zwischenzeitlich wurde Susi eingestellt, damit sie Cora bei der Bewältigung der immer mehr werden den Verwaltungstätigkeiten unterstützen konnte.



Foto: Bernd Kowald

Kurt Seefeldt

Aus den „paar Überweisungen“ wurden dann viele Anträge, genauso viele Verwendungsnachweise. Alles ohne Vorkenntnisse meinerseits und auch Cora hatte da wenig Einblicke. Nun ja, irgendwie hatten wir es dann im Team geschafft, Anträge waren gestellt, Verwendungsnachweise waren raus. Nun hieß es Abwarten, bis die ersten Bescheide oder Nachfragen kommen.

Aber dann ... als ich mich dann endlich um die „paar Überweisungen“ kümmern wollte, kam CORONA.

Wie überall, war nun plötzlich alles ganz anders. Diese Zeit will ich hier nicht beschreiben, Ihr habt es selbst in euren privaten und beruflichen Bereichen erlebt. Ir gendwann entspannte sich auch hier die Lage immer mehr.

Mittlerweile hatte ich meine Tätigkeiten über die „paar Überweisungen“ hinaus ausgeweitet, es kam ein wenig mehr Routine in das Schatzmeisterleben. Wir wollten nun wieder durchstarten. Für mich eine aufregende, interessante Zeit.

Langsam erholtete sich Kurt Deist und er stellte sich 2023 nochmal erneut zur Wahl des Vorsitzenden.

Aber dann ... gesundheitlich ging es dann doch nicht so voran. Er konnte nicht mehr all seinen Tätigkeiten nachgehen. Einen Teil seiner Aufgaben habe ich dann zu den „paar Überweisungen“ übernommen und erleidigt. Die „paar Überweisungen“ machte ich mittlerweile mal so auf die Schnelle. Anträge und Verwendungsnachweise wurden mit mehr Routine weiterhin im Team erledigt.

Dass ich mittlerweile 2. stv. Vorsitzender (und Schatzmeister) war, gehörte dann zu meinem Leben dazu. Als alleinstehender selbstständiger Pensionär hatte ich ja auch Zeit. Kurt Deist beschloss dann im 2023 sein Amt nieder zu legen.

Und dann ... Nun, ja, es ging irgendwie weiter, ein neuer Vorsitzender wurde gewählt, der wiederum legte sein Amt im Mai 2024 nieder, Joachim Brandt wurde kommissarischer Vorsitzender und wurde für die Restzeit von einem Jahr bis September 2026 gewählt.

Ich selbst bin dann auf der LMV für weitere drei Jahre wieder gewählt worden.

Soweit nun meine Ausführungen zu den „paar Überweisungen“ von 2019 bis 2025. Es gäbe sicher noch viel mehr zu berichten aber das vielleicht ein anderes Mal.

Diese Jahre waren eine aufregende Reise, geprägt von Herausforderungen, Erfolgen und unzähligen Begegnungen mit fantastischen Menschen, die alle das gleiche Ziel verfolgen: sich gegenseitig zu unterstützen, zu lernen und gemeinsam zu wachsen.

Inwieweit nun die nächsten 3 Jahre von „Aber dann / Und dann“ geprägt sein werden, bleibt abzuwarten. Eines weiß ich aber: es wird nicht langweilig, eintönig.

Mein Dank gilt Cora und Susi, die mich in der Zeit tatkräftig unterstützt haben, auch wenn ich manchmal nicht so einfach bin (es heißt ja, dass manche Menschen mit zunehmendem Alter „wunderlich“ werden).

War meine Absicht doch im Jahr 2019 einfach nur, ein „paar Überweisungen“ zu tätigen.

Von Kurt Seefeldt, 2. stv. Vorsitzender (und Schatzmeister), Landesverband Schleswig-Holstein

40 Jahre ohne Alkohol! Ich habe es nie bereut!

14.07.1985 Mein letztes Glas. Ich war am Ende. Der Alkohol hatte mich besiegt. Er war stärker als ich. Ich hatte kapituliert.

Was bin ich heute froh das ich das damals eingestehen konnte. Das war der Anfang eines neuen Lebensabschnitts.

Was war bis dahin alles passiert. Meine Ehe gescheitert, meine Kinder weg und auch eine neue Beziehung, die nicht kinderlos blieb, zerbrochen.

Und warum? Ich konnte das Trinken nicht lassen.

Warum schreibe ich das alles? Um anderen Menschen, die ähnliches erleben, Hoffnung zu geben. Es gibt immer einen Weg, aus diesem Teufelskreis zu kommen.

Heute am 15.07.2025 bin ich 40 Jahre trocken und es waren tolle und schöne Jahre.

Natürlich lief nicht immer alles ohne Probleme ab, aber da waren die Gruppen im BKE. Hier konnte ich ohne Angst und Scham alles erzählen, hier wurde ich akzep-

tiert und ernst genommen. Hier waren Menschen, die mir helfen konnten,

Ich möchte mich bei allen, die ich in der langen Zeit kennenlernen durfte, dafür nochmal herzlich bedanken.

Durch die Schuldnerberatung der Diakonie habe ich meinen Schuldenberg abgebaut. Ich habe neu geheiratet und nach einigen Jahren kamen auch meine Kinder zu mir.

Sie waren inzwischen auch verheiratet und waren stolz auf mich.

Leider habe ich ihre Kindheit nicht mit bekommen. Den BKE habe ich viel zu verdanken. Darum war es mir eine Freude, auch etwas zurück zu geben.



Werner Wenzl

Gruppenleiter, Schatzmeister und auch Vorsitzender waren meine Stationen in den Gruppen des Blauen Kreuz. Wie stolz war ich auf die Ehrennadel die ich vor einigen Jahren vom Landesverband NRW bekommen habe.

Letztes Jahr habe ich meine Aufgabe als Vorsitzender in neue Hände gegeben. 37 Jahre Vorstandsarbeit waren genug. Es hat mich aber sehr stolz gemacht das ich dieses Jahr zum Ehrenvorsitzenden des Vereins BKE-Haverkamp ernannt wurde. Das ist für mich eine große Ehre.

40 Jahre trocken. 40 Jahre BKE. Eine tolle Zeit.

Ich wünsche allen die noch am Anfang sind dass auch sie durch das BKE die Kraft und Hilfe bekommen um ein trockenes und ein zufriedenes Leben zu finden.

Euer Werner Wenzl

Die Vorteile deiner Mitgliedschaft im BKE

Betroffene oder Angehörige von an Sucht erkrankten Menschen, die Mitglied im BKE werden, profitieren von einer Vielzahl von Vorteilen:

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT UND SICHTBARKEIT

Das BKE trägt dazu bei, die Öffentlichkeit auf die Anliegen und Bedürfnisse der Sucht-Selbsthilfe aufmerksam zu machen. Umfangreiche Ressourcen wie Informationsmaterialien, Internetpräsenz, Schulungsprogramme und Finanzmittel kommen den Mitgliedern zugute. Und tragen dazu bei, die Effektivität der Selbsthilfegruppe zu steigern und Teilnehmerinnen und Teilnehmern mehr Unterstützung anzubieten.

NETZWERK UND UNTERSTÜTZUNG

Durch den Beitritt ins BKE erhält eine Gruppe Zugang zu einem breiteren Netzwerk von anderen Sucht-Selbsthilfegruppen, Fachleuten, Gesundheitseinrichtungen und Organisationen. Dieses Netzwerk bietet wertvolle Unterstützung, Informationen und Erfahrungen, die den Mitgliedern helfen, ihre Ziele zu erreichen und ihre Herausforderungen zu bewältigen.



**JETZT
BKE-Mitglied
werden!**

Link zur Webseite und
QR-Code zum Scannen:
[https://bke-suchtselbsthilfe.de/
organisation/mitgliedschaft](https://bke-suchtselbsthilfe.de/organisation/mitgliedschaft)



VERTRETUNG UND LOBBYARBEIT

Der BKE-Bundesverband und die angeschlossenen BKE-Landesverbände vertreten die Interessen ihrer Mitglieder auf politischer Ebene und betreiben Lobbyarbeit, um positive Veränderungen in Politik, Gesundheitsversorgung und Gesellschaft zu bewirken. Durch den Beitritt ins BKE hat eine Selbsthilfegruppe eine stärkere Stimme und kann ihre Anliegen wirkungsvoller kommunizieren.

FORTBILDUNG UND WEITERENTWICKLUNG

Das BKE bietet Seminare, Workshops und Weiterbildungsmöglichkeiten für seine Mitglieder an. Diese tragen dazu bei, die Fähigkeiten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Bereichen wie Gruppenleitung, Kommunikation und Konfliktmanagement zu verbessern. Dadurch kann eine Selbsthilfegruppe effektiver arbeiten und ihren Mitgliedern besser helfen.

Insgesamt bietet ein Beitritt ins BKE einer Sucht-Selbsthilfegruppe oder Angehörigengruppe von an Sucht erkrankten Menschen die Möglichkeit, ihre Effektivität zu steigern, ihre Reichweite zu vergrößern und ihre Mitglieder besser zu unterstützen. Durch die gemeinsame Arbeit mit anderen Sucht-Selbsthilfegruppen und unseren Verbänden kann die Gruppe ihre Ziele effektiver verfolgen und positive Veränderungen sowohl für ihre Mitglieder als auch für die Gesellschaft als Ganzes bewirken.

Von Peter Keller für den Fachbereich Medien

Als gemeinnützige Organisation sind wir auf neue Mitglieder angewiesen!

Jedes Engagement hilft, die Förderung und den Ausbau der Suchtselbsthilfe wesentlich zu unterstützen. Mit jeder Unterstützung wird suchtkranken Menschen, Angehörigen und deren Kindern bedürfnisgerecht geholfen.

Vorteile deiner BKE-Mitgliedschaft:

- Gemeinsame Freizeitaktivitäten
- Versicherungsschutz während ehrenamtlicher Tätigkeit
- Vergünstigte Veranstaltungen, Aus- und Fortbildungen
- Vielfältige Weiterbildungsmöglichkeiten
- Mitgliederzeitschrift kostenlos
- Stimmrecht bei Wahlen
- Steuerliche Vorteile
- Teil einer aktiven Gemeinschaft
- Stärkung der Suchtselbsthilfe
- In den Fachbereichen engagieren und gemeinsam Zukunft gestalten
- Zugriff auf die Mediathek im internen Bereich





Hustedter Wochenende

Seminar über Wut, Ärger, Lob – Wie gehe ich damit um?

Fortsetzung von Seite 43

Nach der fast entspannten Herfahrt und einem guten Abendessen, trafen wir uns im Seminarraum. Begrüßt wurden wir von Claudia Bartz, Vertreterin des LV Niedersachsen e.V. und von unserer Referentin, Carola Ahrens-Lück

Zum Einstieg stellten wir uns auf:

- Welcher Gruppe/Wohnort gehörst du an: Ahlhorn, Wildeshausen, Hannover und Lippstadt (NRW).
- Wie lange hast du BKE-Kontakt: Zeitspanne von 17 Monaten bis 36 Jahre.

Es wurde Wünsche, Anliegen und Fragen gesammelt. Dann ging es in Kleingruppen weiter. Was fällt dir zu den Themen Lob, Wut, und Ärger ein? Wir sammelten gemeinsam Aspekte dazu.

Nach dem gemeinsamen Frühstück am Samstag verlas Carola eine Geschichte zum Thema Ärger und Brandstiftung. Um die Geschichte zu „spüren“ sind wir einen Moment nach draußen gegangen. Danach folgte unser Resümee zur Geschichte. Im Anschluss folgte Einzelarbeit zur Aufgabe: Schildere eine Situation

aus deinem Leben, die Wut/Ärger ausgelöst hat und schreibe sie auf eine Karte. Diese wurde von Carola eingesammelt und im Anschluss „anonym“ verlesen. Wir Teilnehmer haben uns nach dem verlesen einer Skala von 1 (Ärger) bis 10 (Wut) aufgestellt und waren erstaunt, welche Geschichte uns „aufregte“ und welche uns „kalt“ ließ.

Wir stellten uns auch die Frage, was Ärger, Wut und auch Lob zugrunde liegt.

Aufgabe: Schildere eine Situation aus deinem Leben, die Wut/Ärger ausgelöst hat

Bei dieser Kleingruppenarbeiten haben wir festgestellt, dass als Auslöser (Ursache) die unerfüllten Bedürfnisse / Werte in Frage kommen. Carola erläuterte, dass diese Bedürfnisse in Primäremotionen (Lähmung) und in Sekundäremotionen (Handlung) unterteilt werden. Weiter ging es mit Kleingruppenarbeit, bei der wir unserer Ärger-Geschichte Bedürfnisse zugeordnet haben. Im Plenum haben wir besprochen, was dies nochmal in uns auslöste.

Am Nachmittag ging es mit dem Aggressions-Modell nach Klaus-Dieter Gens weiter. Demnach wird das Wort „Aggression“ von dem Wort aggredi abgeleitet, was auf etwas zugehen, etwas verändern wollen, bedeutet.

Vor diesem Hintergrund ist der Druckpunkt einer Aggression ein unerfülltes Bedürfnis, das einen Handlungsdruck, eine Aggression auslöst. Ich gelange nun an den Entscheidungspunkt, an dem ich mich entweder für lebensbehinderte Energie wie Wut, Ärger, negative Urteile und Angriffe oder für lebensfördernde Energie wie Bitte, Bedürfnis oder Gefühl entscheide.

Auf dem Weg in die lebensbehindernde Energie habe ich die Möglichkeit, durch (Selbst)Einfühlung auf die lebensfördernde Energie zu wechseln.

In der anschließenden Kleingruppenarbeit ging es um Pulverfass und Regentonne. Bildlich bedeutet das, dass ich in mir ein Pulverfass transportiere, bei dem ein Funke ausreicht, um mich zum Explodieren zu bringen, bzw. ich eine Regentonne in mir transportiere, in



der der Funke erlischt. In den Gruppen haben wir erarbeitet, wann wir in letzter Zeit im jeweiligen Modus waren, was dazu beigetragen hat, was Auslöser waren, welche Gefühle und Bedürfnisse lebendig waren und wie ich immer mehr in den jeweiligen Modus gekommen bin.

Nach einer kleinen Pause ging es um ein Problem in einer Partnerschaft. In zwei Gruppen haben sich die Akteure in die Gefühle und Bedürfnisse der jeweiligen Partner versetzt und am Ende festgestellt, welches die fünf wichtigsten Bedürfnisse beider Seiten waren. Dann wurden Lösungsvorschläge erarbeitet, wie das Problem behoben werden kann.

Nach dem Abendbrot haben wir noch in zwei Gruppen bearbeitet, wie wir zufrieden, bzw. „zu Frieden“ werden. Das haben wir gemeinsam ausgewertet und der sehr arbeitsintensive Tag ging zu Ende. Im Anschluss haben wir uns noch mit Kartenspielen und Klönen vergnügt. Einige waren so geschafft, dass sie sich direkt danach zurückgezogen haben.

Am Sonntag startete Carola wieder mit einer Geschich-

Es ging um Pulverfass und Regentonne

te, ein Zitat über die Empathie von Stephen Hawking, über das Susanne Barth eine kleine Abhandlung geschrieben hat. Dann ging es mit „Lob“ weiter. Dafür bekamen wir, wieder in Kleingruppen aufgeteilt, Karten mit Loben ausgehändigt. Wir hatten die Aufgabe

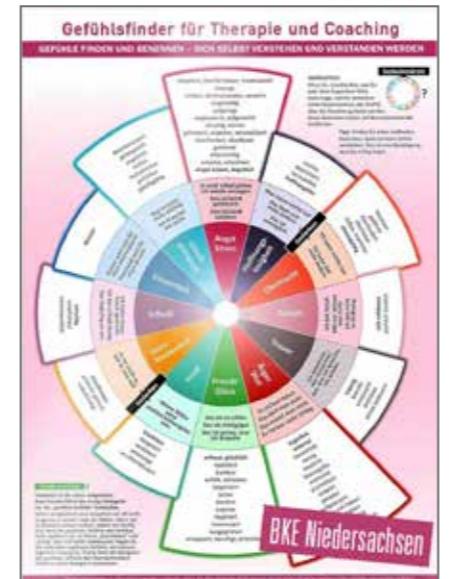
zuzuordnen, welches Lob eher angenehme bzw. unangenehme Gefühle auslöst und warum. Das war gar nicht so einfach, weil es auch darauf ankommt, mit welchem „Ohr“ man es hört.

Anschließend setzten wir uns in Zweiergruppen zusammen, um uns jeweils ein echtes Lob auszusprechen. In einer weiteren Kleingruppenarbeit ging es nun darum, jeweils herauszufinden, wie wir

mit den neuen Erkenntnissen nun mit Lob, Ärger und Wut umgehen.

Dann war das schöne und sehr arbeitsintensive Wochenende auch schon vorbei und wir freuen uns alle auf ein weiteres Hustedter Wochenende im Jahr 2026.

Von Urte Naber und Claudia Bartz



In Magdeburg angekommen (v.r.): Monika Stein, Conny Jöhnk, Doreen Lutze und Klaus Ahmling.

Magdeburg, wir kommen !

Facebook geöffnet, ein Blick auf die BKE Suchtselbsthilfe, ooooh was ist denn das? Eine Seminarausschreibung vom BKE Bundesverband und es sind noch Plätze frei.

Das Thema „Damit wir morgen nicht von gestern sind! Süchte unserer Zeit“, für mich hoch interessant.

Mein erster Gedanke, Monika anrufen.

Ein kurzes Telefonat & uns beiden war klar, Magdeburg wir kommen!

So machten wir uns am 15.08.2025 auf die Reise.

Patrick Tebrün, Suchtreferent aus Dortmund, hat uns alle herzlich begrüßt und uns von Anfang an durch das Seminar begleitet.

Wir trafen Interessierte, einige bekannte und neue Mitglieder vom BKE. Eine Gruppe aus Greifswald, Teilnehmer / innen aus Wernigerode, vom Bundesverband und aus Itzehoe.

Als Referent war Manfred Fiedelak dabei. Er war so präsent, dass es uns eine Freude war ihm zu zuhören. Wir fühlten uns auf- und ernst genommen. Er hat uns die Mitarbeit durch seine lockere, offene Art sehr leicht gemacht.

Auch an Freizeit hat es uns nicht gemangelt. So konnten wir andere Teilnehmer*innen und Magdeburg noch etwas besser kennenlernen.

Es war, wie auf eine zweite Familie zu treffen, die stets bereit für ein WIR-Gefühl ist.

Zum Ende haben wir untereinander Adressen ausgetauscht und uns versprochen, in Kontakt zu bleiben.

Wir danken dem BKE Bundesverband für das tolle Seminar und wünschen uns mehr von diesen Seminaren, wo die Möglichkeit besteht, Interessierten, neuen Mitglieder, und Gruppen aus anderen Regionen zu begegnen und in den Austausch zu kommen.

Von Conny & Monika Angehörigengruppe III Kiel

Familiengeheimnisse

Augustseminar Landesverband Niedersachsen in Bassum vom 15.08. bis 17.08.2025



Es gibt gute und schlechte Geheimnisse. Über die guten freut man sich, wenn sie gelüftet werden. Die schlechten sollen verborgen werden. Familiengeheimnisse sind Informationen oder Wahrheiten, die innerhalb einer Familie bewusst verschwiegen oder tabuisiert werden. Sie können einzelne Familienmitglieder betreffen oder die ganze Familie und sie werden oft über Generationen hinweg nicht offen ausgesprochen. Da die Referentin für dieses Wochenende kurzfristig krankheitsbedingt ausgefallen ist, haben wir uns eigenständig, in Eigenregie, mit dem Thema auseinandergesetzt. Die Teilnehmenden nutzten die Gelegenheit, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen, eigene Erfahrungen einzubringen und den Austausch in der Gruppe zu fördern. Leider musste uns ein Paar aus familiären Gründen verlassen, was sehr schade war.

Um uns auf das Thema einzustimmen, haben wir anfänglich eine Dokumentation, welche im öffentlich-rechtlichen Fernsehen ausgestrahlt wurde, angesehen. Das machte unser Verständnis für das Thema deutlich. Es entstand eine kleine Diskussionsrunde darüber.

Den Einstieg in das Thema begannen wir mit Reflexion und Selbstreflexion, erarbeiteten Assoziationen zum Begriff „Familiengeheimnis“. Es entstanden Verknüpfungen zu den Elementen unter anderem, Schuld, Angst, Verdrängung, Schweigen.

Wir schauten, jeder in seiner eigenen Familie, über welche Themen nicht gesprochen wurde und welche Wirkung diese unausgesprochenen Dinge in der Familie haben.

Anhand von Fallbespielen traten Wirkungen auf, wie Verunsicherung, Loyalitätskonflikt, Misstrauen und noch mehr. Bei einer Diskussion und Austausch konnten die schlechten, unangenehmen Gefühle, welche dabei entstanden sind, erheblich abgeschwächt werden. Wir sprachen darüber, welche Wirkung es hat, wenn Geheimnisse gelüftet werden. Das führte zu einer positiven Auflösung von unangenehmen Gefühlen, welche bei persönlichen Schilderungen entstanden sind. Das Ganze endete mit einer Selbstreflexion und Erkennen von Ressourcen.

Bei der Erstellung eines Genogramms erkannte jeder die Strukturen und Familienbeziehungen über Generationen hinweg und schaffte Klarheiten in den einzelnen Familienverbänden. Um mehr Verständnis für die Existenz von Familiengeheimnissen zu bekommen, haben wir uns mit den Gesetzmäßigkeiten in der menschlichen Biografie und dem Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung auseinandersetzt.

Zum Abschluss des Seminars hat jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer Selbsterkenntnisse für sich erarbeitet, unter den Fragestellungen, welche familiären Muster wurden erkannt, welche Veränderung oder welches Verständnis habe ich im Seminar gelernt, wo kann ich Unterstützung erfahren. Nach einem Austausch in der Gruppe fand eine persönliche Klärung von individuellen Familiengeheimnissen statt.

Die Auflösung von Familiengeheimnissen ist selten ein einfacher, aber oft notwendiger Schritt zur Wahrhaftigkeit und persönlichen Entwicklung. Es braucht Mut, Geduld und manchmal Unterstützung - aber dies kann heilsam sein und neue Perspektiven auf das eigene Leben und die Familie eröffnen.

Ich danke allen Teilnehmenden für Ihre Offenheit und persönlichen Geschichten, das machte den Ablauf und die Gestaltung des Seminars sehr lebendig und konstruktiv. Danke auch an die Organisatoren und Moderatoren, welche uns durch das Seminar geführt haben. Euer Engagement und euere Vorbereitungen waren einfach super.

Nochmal vielen Dank an alle.

Von Gabi Brandenburg, Frauengruppe BKE Hannover



Teilnehmende am Augustseminar vom LV Niedersachsen.



StaMiDi Hannover und BKE Wildeshausen haben zum ersten Mal gemeinsames Seminar durchgeführt.

Gemeinsames Seminar
vom 11.07.2025 bis 13.07.2025
in Hustedt

Ein Seminar, zwei Gruppen

In diesem Jahr haben wir, StaMiDi Hannover und BKE Wildeshausen, zum ersten Mal ein gemeinsames Seminar durchgeführt.

Kennengelernt hatten sich die beiden Gruppen auf verschiedenen Seminaren. Da entstand die Idee ein gemeinsames Seminar durchzuführen, welches in den Gruppen Zustimmung fand.

Nun hieß es die organisatorischen Angelegenheiten zu erledigen, diese Aufgaben übernahmen „bereitwillig“ Heike und Ulli, was ihnen auch super gelungen ist. Als Referentin gewannen wir Carola Ahrens-Lück.

Nach verschiedenen Vorschlägen zum Thema entschieden wir uns für „Sucht und Beziehung – Neue Wege zu einem selbstbestimmten Miteinander“.

Nun war es soweit und es konnte am 11.7. losgehen. Nach einem gemeinsamen Abendessen und Beschnuppern, ging es in die erste Runde. Dort erläuterte uns Carola die Ziele des Seminars.

Nach einem ausgiebigen Frühstück ging es mit den Schwerpunkten: Sucht und Familie und NEIN sagen lernen – Beziehungen ohne Schuld und Vorwürfe weiter.

Trotz Unterbrechung durch das gelungene Mittagessen, verging der Tag, wie im Fluge. Nach dem Abendessen trafen wir uns alle zum geselligen Zusammensein. Wo wir uns über das Erfahrene und andere Themen austauschten.

Am Sonntag waren alle auf den Schwerpunkt: „Sich selbstverzeihen – ein Schlüssel zur Heilung“ gespannt, welcher uns einiges abverlangte.

Unser Fazit ist, dass es ein gelungenes Wochenende geworden ist. Wir möchten uns bei Carola für ihre professionelle und einfühlende Moderation recht herzlich bedanken. Gleichzeitig möchten wir uns bei dem Team Hustedt bedanken.

Dieses war eine gelungene Blaupause für ein nächstes Treffen.

Liebe Grüße von Heinz-Jürgen, Benno und Heike

Es war einmal ...

Es war einmal ein Märchenseminar in Haltern am See, in dem sich 16 Seelen versammelten, um der Magie der Märchen zu lauschen.

Doch sie waren nicht allein - jeder hatte sein inneres Kind an der Hand. Die Märchenfee gab jedem die Möglichkeit sich seinem inneren Kind zu nähern, es lieben und es umsorgen zu lernen.

Drei wundervolle Tage gab es verschiedene Märchen aus aller Herren Länder. Rapunzel, Rotkäppchen, König Traum, das Eselein oder die kluge Tochter des Armen waren dabei.

Aber das Wochenende bestand nicht nur aus verzauberten Märchen – für die Stärkung der Helden gab es reichlich Mahlzeiten, die mit Allen zusammen genossen werden konnten und am Abend konnten sie ihre Gedanken, bei einem friedlichen Waldspaziergang, freien Lauf lassen.

Besonders die Traumreise zum „Haus des inneren Kindes“, welche vom Schwingen der Klangschale eingeleitet wurde, entfachte bei einigen der Helden die Liebe und Fürsorge zu ihrem inneren Kind – aber diese Erfahrung gehört nur den Helden allein.

Am letzten Tag durften die Kinder spielen, gemeinsam schaukeln und für ein Abschlussfoto posieren.



Jeder der Helden wurde zusammen mit seinem inneren Kind durch eine Engelskarte verabschiedet. Diese gab jedem einen Engel für das, was er brauchte mit auf den Weg.

Und nach einem gemeinsamen Festmahl trennten sich die Wege der Helden wieder – gestärkt, berührt oder mit neuer Kraft. Genau wissen die Helden das nur selbst.

Und wenn sie nicht gestorben sind, leben sie - gemeinsam mit ihrem inneren Kind, voller Harmonie noch heute.

And never forget to hüpft!!

Von Thomas Egeler, BKE Reutlingen



Sarah Dregger erklärt, wie neue Impulse gesetzt werden ...

Bergkamener Tag

Gruppenabende neu denken

So gerne wir alle auch in unsere Gruppen gehen, manchmal schleicht sich Routine ein.

Dann kann es passieren, dass der eine oder die andere denkt: „Ist ja immer das Gleiche“.

Deshalb ist es wichtig, gerade für langjährige Gruppenmitglieder immer wieder neue Impulse zu setzen.

Sarah Dregger hat uns an diesem Bergkamener Tag viele neue Ideen zur abwechslungsreichen Gestaltung des Gruppenabends an die Hand gegeben. So kann man beispielsweise die Eingangs-runde durch verschiedene Symbole oder andere Hilfsmittel auflockern und es den Teilnehmenden leichter machen, über ihre Gefühle zu sprechen.

Kreativität war gefragt, als die Erwartungen und Wünsche an die Gruppe künstlerisch dargestellt werden sollten.

Ein Seminar, von dem jeder etwas für sich persönlich und für seine Gruppe mitnehmen konnte.

Von Sabine Wahlen, BKE Marl



Diskussion der Teilnehmenden beim Bergkamener Tag.

Kennenlern-Seminar

Auch in diesem Jahr hatten die Teilnehmenden des Kennenlern-Seminars im Königgen-Haus (Haltern am See) wieder viel Spaß und eine gute Zeit.

Als Wünsche und Erwartungen wurden am Freitag unter anderem Entspannung, Spaß, gute Gespräche, Zufriedenheit und ein gutes Gemeinschaftserlebnis genannt.

Nach der Beschäftigung mit dem Thema Turmbau auf ganz unterschiedliche Arten, besinnlichen Texten, Achtsamkeits-Übungen und vielen lustigen Momenten waren sich am Sonntag alle einig: ZIEL ERREICHT!

Wilfried Klossek und Bernd Wiemeler haben uns ein wirklich schönes Wochenende beschert.

Vielen Dank!

Von Sabine Wahlen, BKE Marl



Teilnehmende mit Durchblick.



Verschiedene Lösungen zum Thema Turmbau.



Unsere Referenten Wilfried Klossek und Bernd Wiemeler.



Gruppenteilnehmer beim Seminarwochenende auf der HÖB in Papenburg.

BKE-Ortsgruppe Coesfeld

Zu Gast in Papenburg

Vom 18.-20.07.25 verbrachten wir unser 2. Gruppenseminarwochenende auf der HÖB in Papenburg.

Marianne Sasse leitete, wie beim ersten Mal, uns sehr abwechslungsreich, interessant und motivierend durch vorab gewünschte Themen.

In kleinen Gruppenarbeiten wurden, unter anderem, die Themen „Konflikte“ (innerhalb der Gruppe, Familie, etc) und „Verlauf der Alkoholkrankheit und Genesung bei Abhängigen und Mitbetroffenen“ erarbeitet.

Das hört sich nach einem anstrengendem Wochenende an, doch durch die vielen schönen Sitzgelegenheiten, draußen, an dem direkt angrenzenden See mit malerischer Waldumrandung, fühlte es sich wie Urlaub an.

Samstag Abend sind wir in Papenburg am Kanal, mit dort liegenden alten Schiffen, spazieren gegangen und haben ihn lustig und gemütlich in einer Eisdiele ausklingen lassen.

Sonntag Vormittag haben wir die Museumsanlage „van Velen“ besucht und anschließend das Wochenende mit einer schönen Bootsfahrt beendet.

Schön das auch die Gruppengründer Achim, Andreas und Arnold vom BKE-Hagedorn, sowie Ingo, ehemaliges BKE-Holzwickede, jetzt Coesfelder Mitglied, dabei waren.

Wir bedanken uns auch bei den Krankenkassen und der Böskendorf-Diebels-Stiftung für die Unterstützung und freuen uns auf ein neues Wochenende im nächsten Jahr.

Von Thomas Egeler, BKE Reutlingen



Der Männergesprächskreis findet in GE-Beckhausen statt.

Männergesprächskreis

Am 02.08.25 fand der Männergesprächskreis in GE-Beckhausen statt.

Nach einem gemeinsamen Frühstück ging es um Energieräuber und Strategien zum Schutz davor.

Auch das Setzen von Grenzen und das Aussprechen von Gefühlen wurden thematisiert.

Es folgte ein gemeinsames Mittagessen und der lockere Austausch über Themen der Selbsthilfe, gesunden und achtsamen Umgang mit sich selbst. Es wurden jede Menge Tipps zur Findung von Kraftquellen ausgetauscht.

Ich war mit dem Verlauf dieses Seminars sehr zufrieden. Das war bestimmt keine Zeitverschwendung.

Auch der Humor kam nicht zu kurz.

Ich gehe schmunzelnd und um einige Erkenntnisse reicher nach Hause.

Von Thomas B., BKE Gelsenkirchen-Beckhausen



Suchselbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung NRW bewegt sich

Radtour vom 18. bis 22. Juni in der Gemeinde Stemwede

1. Tag – Anreise und Kennenlernen

Auf geht's in die Gemeinde Stemwede, malerisch gelegen an den Ausläufern des Teutoburger Waldes!

Von unserem Hotel in Levern aus starteten 17 gut gelaunte Teilnehmerinnen und Teilnehmer in ein verlängertes Radtouren-Wochenende mit drei spannenden Touren und einer Stadtbesichtigung am vierten Tag. Nach der Begrüßung und einer kurzen Vorstellungsrunde aller Mitradelnden ließen wir den ersten Abend bei einem leckeren Abendessen, angeregten Gesprächen und geselligen Spielen ausklingen — ein schöner Start in unsere gemeinsame Radtourenwoche!

2. Tag – Kornmühle, Schnackenpohl und Rahden

Am Donnerstagmorgen starteten wir nach einem reichhaltigen Frühstück gut gelaunt zur ersten, etwa 40 km langen Fahrt. Vor der Abfahrt wurde vor dem Hotel noch ein Gruppenfoto gemacht. Bei angenehmen 20 Grad ging es los. Unser erstes Ziel, die Kornmühle, war schnell erreicht. Nach einer kurzen Besichtigung radel-

Den Tag ließen wir in einem Lokal im Ort gemütlich ausklingen.



ten wir weiter zum Naturschutzgebiet Schnackenpohl. Auf dem Museumshof in Rahden erfuhren wir bei einer sehr interessanten Führung viel über die Lebens- und Arbeitswelt der Menschen im 19. Jahrhundert. Auch eine historische Burgruine befindet sich dort und rundete die Besichtigung ab. Auf dem Rückweg wurden wir bei Birgit und Edvin im Garten mit Kaffee und Kuchen empfangen. Birgit hatte an diesem Tag Geburtstag und überraschte uns mit dieser lieben Einladung — ein gelungener Abschluss der ersten Tour!

Den Tag ließen wir bei einem leckeren Abendessen in einem Lokal im Ort gemütlich ausklingen.

3. Tag – Schlossmühle, Stemwede und Spargelbuffet

Am Freitag um 9 Uhr starteten wir zur zweiten, diesmal etwa 70 km langen Tour mit rund 200 Höhenmetern. Unser Weg führte uns durch Felder und Wälder rund um die Ortschaft Stemwede. Ein besonderer Hingucker war die Schlossmühle in Oppenwehe, vor der wir ein weiteres Gruppenfoto machten. Zum Mittagessen wurden wir von Christiane und Erwin eingeladen — vielen Dank für die tolle Verpflegung! Gut gestärkt ging es in die zweite Hälfte der Tour. Unterwegs erkloppen wir eine Anhöhe von etwa 93 m ü. NN und genossen von dort eine wunderbare Aussicht, unter anderem auf das Kaiser-Wilhelm-Denkmal. Die letzten Kilometer führten meist bergab und waren entspannt zu bewältigen.

Den Abend krönten wir mit einem Spargelbuffet auf einem Bauernhof — ein perfekter Abschluss für einen schönen Radeltag!

4. Tag – Bad Essen und SoleArena

Am Samstag radelten wir entspannt und ausgeruht los, vorbei am Schloss Ippenburg und weiter zum Schloss Hünnefeld, wo wir eine kleine Pause einlegten. Durch eine weite, schöne Landschaft ging es weiter nach Bad Essen. Dort machten wir Rast, gönnten uns ein Eis und unternahmen einen ausgiebigen Spaziergang durch den Ort. Besonders beeindruckend war das Gradierwerk, und auch die SoleArena war ein absoluter Hingucker. Ein paar Minuten genossen wir dort den salzigen Duft, der spürbar guttat.



Gruppenfoto vor einem besonderen Hingucker, der Schlossmühle in Oppenwehe.

5. Tag – Stiftsdamen, Nachtwächter und Abschied

Schon war der letzte Tag angebrochen. Nach einem ausgiebigen Frühstück trafen wir uns vor der Kirche in Levern. Zu unserer Überraschung erwarteten uns dort zwei Stiftsdamen in historischen Kostümen.

Auf unterhaltsame Weise erzählten sie uns die Geschichte der Doppelkirche und der Stiftskurienhäuser. Auch vom damaligen Nachtwächter erfuhren wir einiges über seine vielseitigen Aufgaben. Zum Abschluss wurden wir noch von der berühmten Köchin Henriette Davidis in ihre historische Küche eingeladen. Zwar war der Kuchen noch nicht fertig gebacken, doch sie gab uns spannende Einblicke in ihr bewegtes Leben.

Diese interessante und kurzweilige Führung durch den historischen Ortskern war ein schöner Abschluss unserer Reise.

Zum Abschied gönnten wir uns noch ein Eis, bevor das große „Auf Wiedersehen“ begann. Es war eine wunderschöne Zeit — und wir hoffen sehr auf eine Wiederholung!

Die gesamte Reise wurde liebevoll von Christiane und Erwin für uns geplant — dafür ein großes Dankeschön von der ganzen Truppe an euch beide! Ein herzliches Dankeschön geht auch an Birgit und Edwin für die tolle Verpflegung während der Touren!

Diese Veranstaltung wurde gefördert durch die Barmer Landesvertretung NRW.

Herzlichen Dank!

Von Alicia Pellingen, BKE Stemwede



Bevor das große „Auf Wiedersehen“ begann, zum Abschied noch ein Gruppenfoto.

Bei sommerlichen Temperaturen von rund 28 Grad war es insgesamt wieder eine rundum gelungene Tour.

Am Abend wurde gegrillt, gespielt und viel gelacht — und auch dieser schöne Tag ging leider viel zu schnell vorbei.

NAMASTE – mit Yoga zum inneren Gleichgewicht

Vom 22.-24.08.2025 trafen sich im Königsgenhaus in Haltern hoch motivierte Teilnehmer zu dem Yoga-Seminar mit dem Titel: Mein inneres Gleichgewicht finden!



Hochmotivierte TeilnehmerInnen beim Yoga-Seminar.

Bevor wir uns am Freitagabend auf diese abenteuerliche Reise begaben, erfragte unsere Kursleiterin, Sonja Purschke, ob wir an irgendwelchen Einschränkungen leiden.

Sie würde dann selbstverständlich besonders Rücksicht nehmen und auch alternative Übungen anbieten.

Manfred meldete sich mit einer Erkrankung, die uns Fragezeichen ins Gesicht zauberte und die wir alle überhaupt nicht auf dem Schirm hatten. Er diagnostizierte die Symptome von : A - El - Te. Verwunderung machte sich breit.

Handelt es sich hierbei womöglich um eine neue und noch gefährlichere ansteckende Corona-Virusvariante? Er gab schnell Entwarnung und konkretisierte das Krankheitsbild. „Alt.“ sagte Manfred, er sei nur „alt“ geworden und damit fingen sehr humorvoll die ersten Yoga-Übungen an.

Und in der Tat – durch unsere einfühlsame Leiterin Sonja wurden wir mit ihrem und unserem Ehrgeiz während des Seminars umsichtig durch einzelne Übungen geführt, die am Sonntag zusammengefügt in einen krönenden und flüssigen Sonnen- und Mondgruß endeten.

Wer bei Yoga an Oohm-Gesängen oder Räucherstäbchen denkt, nun – das alles fand hier nicht statt.

Sonja hat uns die Balance zwischen Anspannung und Entspannung wunderbar vermittelt und uns viele hilfreiche Tipps für den Alltag mit auf den Weg gegeben.

Um zu einem wunderbaren „Flow“ zu kommen, begannen die Übungen mit: Tadasana- die Berghaltung – das ist eine schöne und aufrechte Haltung, die auch im täglichen Leben so viel bewirken kann, weil sie eine selbstbewusste und positive Ausstrahlung vermittelt. Aber auch der „herabschauende Hund“ sorgte für Stär-

ke, also bei mir zumindest für den ersten Muskelkater, den ich so nicht erwartete. Tja selbst schuld, da habe ich einige Körperteile wohl in der Vergangenheit vernachlässigt, die nun zu ihrem Recht kommen wollten.

Den Atem fließen lassen, sich des Ein- und Aufatmens bewusst zu werden - ein ganz wichtiger Baustein der Yoga-Lehre, den Sonja uns aufzeigte. Sowohl bei den Übungen als auch bei der Entspannung sorgt dieser „Trick“ dafür, dass störende Gedanken verschwinden können oder sie ausgeblendet werden. Wer im Liegen oder Sitzen mal alles komplett gleichzeitig anspannt, und ich meine wirklich alles, inclusive einem zitronigen oder Fratze-ziehendem Gesicht, der merkt, dass da gar keine Gedanken mehr sind – einfach, weil sie keinen Platz haben. Und wie herrlich wohltuend die anschließende Entspannung, das Loslassen, ist.

Diese Übung kann ich nur empfehlen – sie funktioniert schnell und fast überall, unabhängig von Zeit und Ort.

Sonja brachte auch noch eine Wellness-Kur in Form von Lavendelsäckchen mit, die sich jeder auf die Stirn legen konnte, bevor ihre Stimme uns durch eine Meditation führte.

Ein Highlight, an dass wir uns sicher alle gerne erinnern, war der Kopfstand, den wir – neben anderen Übungen- bei herrlichem Wetter draußen durchführen konnten.

Es gehörte Mut dazu. Aber durch die Unterstützung von Sonja und die der Gruppe, die jedem einzelnen Respekt, Anerkennung und Applaus zollte, war es eine großartige Erfahrung und eine gesunde noch dazu.

Botox und jede andere Spritze kann gegen diese Form der Verjüngung einpacken 😊👍.

Jetzt liegt es an uns, dieses Erlernte auch zuhause weiterhin konsequent in die Tat umzusetzen, um im inneren Gleichgewicht bleiben zu können.

Die zwischenmenschlichen Gespräche, die sich immer wieder - bei gemeinsamen Spaziergängen oder beim leckeren Essen – ergaben, rundeten das Wochenende stimmungsvoll ab.

Beeindruckendes Resümee: Wir haben uns anfangs nicht so eine körperliche Anstrengung zuge- traut – und das gehört auch zur Wahrheit – es war anstrengend. Wunderbarerweise allerdings sowohl körperlich als auch geistig erfüllend.

Die Erkenntnis, dass wir über uns hinausgewachsen sind, war und ist schon ein tolles gemeinschaftliches Gefühl.

Auch die eine oder andere Lebensweisheit kam aus den Reihen der Gruppe und damit möchte ich meine Eindrücke auch schließen: „DAS Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden.“

Herzlichen Dank an Sonja, herzlichen Dank an die tolle Gruppe, herzlichen Dank an die Küche des Königsgen-Hauses für die superleckere Verpflegung und herzlichen Dank dem BKE für dieses tolle Seminar-Angebot.

Von Renate Herrmann, BKE-Marl



Ein Highlight, der Kopfstand.



BKE Stadtverband Bergkamen Seminar „Akzeptanz und Loslassen“

Vom 31.10.-02.11.25 trafen sich 24 Mitglieder des BKE Stadtverband Bergkamen im Gottfried-Könzgen-Haus in Haltern am See, zum jährlichen Vereinsseminar, zum dem Thema „Akzeptanz und Loslassen“. Die Veranstaltung wurde von Marianne Sasse geleitet, die uns mit ihrer warmherzigen und praxisnahen Art durch das Thema führte.

Im Mittelpunkt standen Fragen wie:

- Wie kann ich Dinge annehmen, die ich nicht ändern kann?
- Wer sind eigentlich meine inneren Antreiber?
- Welche Wege führen zum Erkennen und letztlich zur Akzeptanz?
- Wie kann ich belastende Gedanken, Erwartungen oder Situationen loslassen?

Durch Vorträge, Gruppenarbeiten und persönliche Gespräche wurde das Thema aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet. Marianne ermutigte die Teilnehmenden, eigene Erfahrungen zu reflektieren und neue Sichtweisen zu entwickeln.

Wir bekamen Denkanstöße, wie man im Alltag besser mit Herausforderungen umgehen und Altes loslassen kann. Die Teilnehmenden erlebten ein offenes, vertrauensvolles Miteinander und intensiven Austausch.

Auch die gemeinsam eingenommenen Mahlzeiten und die Spieleabende mit viel Austausch und Lachen boten die gute Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen, sowie die Gemeinschaft in der Gruppe mal anders zu erleben, als bei den üblichen, wöchentlichen Gruppentreffen.

Am Ende des Seminars zeigten sich alle Teilnehmenden dankbar für die wertvollen Impulse, die sie mit nach Hause nehmen konnten. Viele haben konkrete Planungen für erste Schritte zur Veränderung / Ausstieg aus bisherigen Verhaltensweisen begonnen.

Wir schrieben einen „Brief an mich selbst“, der helfen soll, Erkenntnisse aus dem Seminar lebendig zu halten. Wir adressierten ihn mit unserer eigenen Anschrift und in drei Monaten wird ihn Marianne per Post an uns versenden. Wir können uns dann fragen:

- Was hat sich in meinem Denken oder Fühlen verändert?
- Was habe ich seitdem auf den Weg gebracht oder tatsächlich umgesetzt?
- Welche kleinen Schritte bin ich gegangen, um gelassener zu leben?
- Was darf ich noch loslassen – und was darf wachsen?

Fazit:

Das Seminar war eine gelungene Mischung aus viel Spaß, persönlicher Reflexion, Gemeinschaftserlebnis und fachlicher Inspiration. In Vorträgen, Gruppenarbeiten und persönlichen Gesprächen entstand eine offene und vertrauensvolle Atmosphäre, die Raum für Austausch und gegenseitige Unterstützung bot. All dies trug dazu bei, Ideen zu entwickeln, Abstand vom Alltag zu gewinnen und neue Energie zu schöpfen.

Ein herzlicher Dank gilt Marianne Sasse für ihre einfühlsame Leitung. Wir sehen sie gern beim nächsten Vereinsseminar wieder!

Von Antje Totzek, BKE Stadtverband Bergkamen



Wie möchtest du künftig die BKE VIELFALT lesen: gedruckt, digital oder beides?

QR-Code scannen und anmelden!



Jetzt wechseln zum E-Paper!

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

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

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

Unser Beitrag für die Umwelt!

So funktioniert's:

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



Vereinsseminar
Ortsgruppe Dorsten

„Depression und Sucht“

Am 18.10.2025 fand – diesmal als Tagesseminar – unser Vereinsseminar von der Ortsgruppe Dorsten statt. Es stand unter dem Motto „Depression und Sucht“ und war sowohl für die Betroffenen- als auch für die Angehörigengruppe gedacht.

Der Referent, Michael Ast, hat mit Engagement und viel Input einen interessanten und spannenden Tag organisiert.

Es begann mit einer Denksportaufgabe. Mit dabei ein Seil, etliche Freiwillige und gemeinschaftliches Engagement. Es wurde viel gelacht und die Aufgabe letztendlich auch gelöst.

In Gruppenarbeit wurde dann das Thema näher erörtert und zum Schluss im großen Kreis miteinander geteilt. Auch wissenschaftliche Berichte und Fakten kamen danach nicht zu kurz.

Zum Schluss konnten – nur von selber genannten Charaktereigenschaften – Personen der Gruppe erkannt werden, was zu vielen spannenden Momenten, zum Nachdenken und auch zu manchem Lachen führte.

Zwischendurch kam auch die Verpflegung nicht zu kurz, so dass die Gruppe immer wieder gestärkt zum Thema zurückkommen konnte. Es war ein insgesamt schöner und kurzweiliger Tag. Vielen Dank lieber Michael und Dankeschön auch an alle Organisatoren und Helfer.

Von Thomas Egeler, BKE Reutlingen



Denksportaufgabe: Mit dabei ein Seil, etliche Freiwillige und gemeinschaftliches Engagement.



Keine Angst vor großem Gefieder

„Es erwartet Sie ein tierisch schöner Tag“

Mit diesem Slogan begann unser diesjähriger BKE-Ausflug zu der Straußfarm Gemarkenhof in Remagen.

... weiter nächste Seite

Keine Angst vor großem Gefieder „Es erwartet Sie ein tierisch schöner Tag“

Fortsetzung von Seite 55



Keine Angst vor großen Tieren. Die Marler Truppe auf der Straußfarm.



Straußküken aus Eiern geschlüpft, und im Ei auf Händen getragen.

Mit diesem Slogan begann unser diesjähriger BKE-Ausflug zu der Straußfarm Gemarkenhof in Remagen. 38 gutgelaunte Mitglieder und Angehörige nutzten die Gelegenheit, um in einem modernen Reisebus von einem sehr umsichtigen, freundlichen und witzigen Fahrer an einem Septembermorgen um 7.45 Uhr bei noch diesigem Wetter zum Zielort gebracht zu werden.

Das 250.000 qm große Farmgelände erkundeten wir bei einer Bimmel-Bahnfahrt und hielten an den unterschiedlichsten Stationen an, um uns unter sachkundiger Leitung die Aufzucht sowie die Hege und Pflege dieser größten Vögel der Welt erklären zu lassen. Über 500 Tiere sind auf der Farm zu sehen.

„Handys und alles was glitzert“ verschwanden schnell in unseren Taschen, denn die Strauße machten vor dem Maschendrahtzahn nicht Halt und versuchten mit ihren langen Hälsen und Schnäbeln darüber und dazwischen nach „Beute“ zu schnappen.

Ein wahrhaft lustiger Spaß für alle Beteiligten.

Nebenbei erfuhren wir viel über das Paarungsverhalten und die Rivalität unter den Männchen, die sich in dasselbe Weibchen verliebten. Die Männchen plustern sich noch größer auf, fauchen sehr laut und stampfen mit ihren Füßen und kämpfen, bis einer aufgibt. Interessant ist auch, dass jedes Männchen jeweils eine Ehefrau und eine Geliebte hat. Diese Rollenverteilung kann sich jedes Jahr ändern.

Von Renate Herrmann und Regine Fiedler, BKE Marl

Ähnlichkeiten mit lebenden Personen wurden nicht festgestellt 😊.

Ein Straußenei ist riesig – 1,5kg bringt es auf die Waage und viele von uns nutzten die Gelegenheit, es selber in die Hand zu nehmen. Auch einen kleinen flauschigen und neugierigen Babystrauß auf dem Arm zu halten, sorgte für Glücksmomente, die in Erinnerung bleiben.

Tja, und dann ging es nach 1 ½ Stunden Besichtigung zum Mittagessen und ihr könnt euch vorstellen, dass das reichhaltige Menü natürlich hauptsächlich aus Straußenspezialitäten bestand. Allerdings gab es auch hier Alternativen, die ebenfalls sehr schmackhaft waren.

Gut gestärkt brachte uns unser Busfahrer zum Remagener Bootsanleger und dort hieß es dann „Leinen los“ und wir lehnten uns gemütlich oben an Deck bei herrlichem Wetter zurück, um das Panorama, das sich uns bot, zu genießen. Wenn Engel reisen...

Es war schon während der Bus- und Bimmel-Bahnfahrt und beim Essen schön, dass wir uns untereinander ständig mischen und unterhalten konnten, und auch hier hatten wir die Gelegenheit dazu und nutzten diese.

Die „Riviera des Rheinlands“ zog an uns vorbei – wir passierten Erpel, Unkel, das Rolandseck, Bad Honnef, grüßten den Drachenfels und Bad Godesberg. Das beeindruckende Grandhotel, welches oben auf dem Petersberg fast schon majestatisch thront und u.a. zahlreiche hochkarätige Staatsgäste beherbergt, lud zum Nachdenken und Staunen ein. Erinnerungsfotos auf unserem Ausflugschiff „Filia Rheini“ wurden à la „Titanic“ geschossen 😊, ich weiß allerdings nicht mehr, wer dazu gesungen hat, aber Celine Dion hat jetzt ernsthafte Konkurrenz erhalten.

Die Zeit an Deck verging wie im Fluge. Bis zur Abfahrt des Busses gen Heimat hatten wir noch eine Stunde Aufenthalt in Bonn zur freien Verfügung, den wir entweder an der Rheinterrasse oder im nahegelegenen Park verbracht haben.

Der Wohlfühlcharakter dieses Ausfluges ist heute noch spürbar und wir freuen uns schon auf unser nächstes gemeinsames Zusammensein. Einen großen Dank an unser Reiseunternehmen und unseren umsichtigen Busfahrer, die dieses Erlebnis für uns ermöglichten und zu etwas Besonderem machen.



Gelsenkirchen-Buer Kampagne zur Suchtvorbeugung

100 Prozent erleben, eine Kampagne zur Suchtvorbeugung in Gelsenkirchen. Regina, Heinz und Mike waren an drei Tagen fürs BKE Gelsenkirchen-Buer vertreten. Gemeinsam mit dem Paritätischen Wohlfahrtsverband Gelsenkirchen hatten wir einen Stand und einen Stuhlkreis, wo wir viele Gespräche geführt hatten. Nach dem Besuch von ca. 1500 Schülerinnen und Schüler, auch einige Lehrer hatten Interesse gezeigt.

Wir konnten mit Erfolg feststellen, die drei Tage waren ein voller Erfolg.

Von Heinz Hoven, BKE Gelsenkirchen-Buer



Regina, Heinz und Mike standen für Gespräche zum Thema Suchtvorbeugung an drei Tagen für Schülerinnen und Schüler zur Verfügung.





Hallo, liebe VIELFALT-Leser, ...

... die Männergruppe des BKE-Stadtverband Bergkamen hat wieder etwas zu berichten.

Sechs Motorradfahrer aus unserer Männergruppe gingen auf Tour. Gemeinsames Ziel war, wie immer am zweiten Augustwochenende, das Treffen der abstinenter Motorradfahrer in Schwaförden. MIBKE heißt das Internetforum das allen Bikern zur Verfügung steht. MIBKE hat seinen Ursprung im BKE und wurde damals gegründet durch Reiner Lübbingring.

Nach einer Fahrt von ca. 190 km kamen die Biker des Stadtverbandes Bergkamen in Schwaförden an. Jörg Driesner führte mit einem PKW inklusive Anhänger, auf dem sich seine Harley befand, den „Corso“ an. Da Jörg seinen Hund mitbrachte, wählte er diese Art der Anreise. Außerdem diente der Anhänger auch gleichzeitig als Schlafplatz für Herrchen und Hund. Rüdiger Bornemann, Martin Müller und Günther Portmann befanden sich mit ihren Motorrädern ebenfalls in diesem „Corso“. Volker Totzek und Fritz Pleger reisten von Hermannsburg an, da sie dort, gemeinsam, ein paar Tage Urlaub gemacht hatten.

So trafen sich die sechs Biker am Freitag den 08. August 2025 in Schwaförden. Weitere Biker, ebenfalls dem MIBKE Internetforum zugehörig, kamen später noch dazu. Einige kamen auch erst am Samstag. An diesem ersten Tag, also dem Freitag, gab es wie immer

mit seiner Frau Dagmar, Geschäftsinhaber eines Beerdigungsinstitutes. Nun wird dieses Institut anderweitig weitergeführt und uns bot sich so die sonst nicht so oft vorkommende Gelegenheit, auch mal hinter die Kulissen eines solchen, sehr wichtigen Geschäfts, zu schauen. Es war sehr interessant dort. Aber auch ein gewisses Gefühl des Nachdenkens und auch der Demut ging gemeinsam mit Neugierde einher.

Auf der weiteren Tour überquerten wir die Weser mit einer Fähre. Diese ruhige Fahrt über die Weser, war eine sehr schöne kurze Unterbrechung unserer Motorradtour. Wie immer, auf unserer Samstagstour kehrten wir auch in den Bikertreff „Eierschale“ ein. Hier gab es Kaffee, Kuchen, kühle Getränke und warme Frikadellen. Von dort ging es dann wieder zurück nach Schwaförden. In gemütlicher Runde, bei romantisch flackern dem Lagerfeuer, saßen wir abends wieder zusammen. Livemusik sorgte für eine ganz besondere Stimmung. An diesem Abend wurde zum Abendessen gegrillt und

Treffen der „abstinenter Motorradfahrer“ in Schwaförden.

leckere Salate machten das aufgebaute Buffet zu einem echten Highlight. Es war unser letzter gemeinsame Abend dieses Bikertreffens. Angeregte Gespräche, in denen wir den Tag noch einmal revuepassieren ließen, begleiteten uns in die Nacht. Morgens erwartete uns wieder ein sehr leckeres, reichhaltiges Frühstück, an dem nichts aber auch Garnichts fehlte. Es ist immer wieder schön, mit vielen liebevollen Menschen

Livemusik am Lagerfeuer und ein leckeres Abendbrot. Der Samstag diente dann, nach einem sehr leckeren Frühstück, einer ca. 190 km langen Ausfahrtfahrt rund um Schwaförden. Zugegeben, bedingt durch einige Baustellen wurde die durch Reiner Lübbingring geplante Strecke, ein wenig verändert. Aber, da der Weg das Ziel ist, hatten wir trotz dieser unerwarteten Störung, eine super Tour.

Einen kurzen Stopp machten wir an einem Beerdigungsinstitut. Unser Gastgeber Reiner Lübbingring war vor seinem Eintritt in den wohlverdienten Ruhestand, zusammen

an einem Tisch zu sitzen. So starteten wir, auch an diesem Morgen fröhlich in den Tag. Aber nach diesem Frühstück hieß es für uns auch Abschied nehmen. Umarmungen und Händedrücke die von Herzen kamen zeigten uns, dass wir unter lieben Menschen waren und ein tolles Wochenende erlebt hatten. Wir Biker vom BKE Stadtverband Bergkamen machten uns auf den Nachhauseweg. Nun, anders als bei der Anreise, bildeten wir alle zusammen eine Gruppe. Nur Jörg mit seinem Harley-Anhänger und seinem Hund, fuhr allein zurück. Bei strahlendem Sonnenschein kamen wir heile in Bergkamen an. Da nicht jeder der zu unserer Männergruppe gehört, auch an diesem Bikertreffen teilnehmen konnte, haben wir für diesen Sommer 2025 noch einen Ausflug geplant. am 14. September fahren wir mit dem Schiff vom Dortmunder Hafen zum Schiffshebewerk Henrichenburg. Auch das wird sicher ein toller Ausflug. Unseren Männerbeauftragten des BKE Landesverbandes NRW, Heinz Hoven, werden wir dazu einladen. Wir Biker freuen und schon jetzt auf das 2. August Wochenende 2026, denn dann heißt es wieder „Treffen der abstinenter Motorradfahrer“ in Schwaförden. Unter www.mibke.de könnt ihr mehr über dieses Internetforum erfahren. An dieser Stelle noch einmal



herzlichen Dank an Dagmar und Reiner Lübbingring, unsere Gastgeber und an alle Weiteren die dort geholfen haben unser jährliches treffen wieder zu einem super Event zu machen.

Immer wieder dürfen wir durch solche Unternehmungen spüren, wie wichtig Gemeinschaft ist. Dieses Gefühl zu einer solchen Gemeinschaft zu gehören gibt sehr viel Kraft. Kraft, die wir alle in unserem Leben brauchen.

Nicht einsam, gemeinsam.

Von Fritz Pleger, BKE-Stadtverband Bergkamen

Selbsthilfe-Tag in Gelsenkirchen



Wilfried und Gudrun Klossak BKE-Stand.

Beim Selbsthilfe-Tag des Paritätischen Wohlfahrtsverbands Gelsenkirchen am 20. September trafen sich Selbsthilfe-Aktive verschiedener Organisationen im Augustinus Haus. Auch die Gelsenkirchener Gruppen des BKE waren mit einem gemeinsamen Stand vertreten. Neben Livemusik und einem sehr kurzweiligen Vortrag von Sebastian Flecken (Selbsthilfe-Kontaktstelle Recklinghausen), gab es einen regen Austausch zwischen Teilnehmenden und Besuchern.



Mit Livemusik beim Selbsthilfe-Tag in Gelsenkirchen.

Kreis- und Stadtverband Kiel

Unsere Öffentlichkeitsarbeit



Hallo, ihr Lieben,
habe ich euch schon mal gefragt, wie bekannt
das BKE ist?

Irgendwann letztes Jahr kam bei uns in der Gruppe diese Frage auf und mein Kommentar war „das weiß doch jeder“... Naja ... aber so sicher war ich mir dann doch nicht.

Hab dann mal in meinem Familien - und Freundeskreis nachgefragt (alle wissen, dass ich jeden Donnerstag in die Selbsthilfegruppe gehe) ... und so gut wie keiner kannte das BKE ... erschreckend. Da wurde mir dann klar, dass ich mich genau in dem Bereich einbringen möchte.

Bei uns im Verband wird schon seit Jahren Öffentlichkeitsarbeit betrieben.

Wir gehen auf Ehrenamtssmessen genauso wie auf die Kieler Woche oder so wie letzte Woche zum Tag der Selbsthilfe und stehen dort mit unseren Infoständen und unserem Wissen.

Aber wir machen auch noch anderes. Z.B. gehen wir in die Rehaklinik „Freudenholm“. Dort ist einmal im Jahr das Ehemaligen Treffen, wo wir präsent sind. Außerdem sind wir einmal im Monat dort und stellen das BKE und unsere Gruppen bei den Rehabilitanden vor. Dort gibt es immer sehr viel Fragen zum BKE aber natürlich auch über Dinge wie: „was ist Suchtdruck“ oder „was mache ich mit meinem Partner, der weiter trinkt“ bis hin zu „wie schafft ihr es trocken zu bleiben“. Demnächst starten wir mit einem neuen Projekt dort. Es werden Infoveranstaltungen unter dem Motto „Was kommt nach der Käseglocke?“ angeboten und auch in Sachen Angehörigenarbeit soll etwas passieren.

Letztendlich geht es bei allem darum, die „Hemmschwellen“ zu überwinden und süchtigen Menschen zu zeigen, dass wir da sind und versuchen, sie ins Selbsthilfesystem zu bekommen ... nur die wenigsten schaffen es eben allein.

Vor ein paar Wochen hat sich bei uns in Kiel eine Gruppe von Mitgliedern zusammengetan und einen „Ausschuss für Öffentlichkeitsarbeit“ gegründet und ich bin schon sehr gespannt was dort erarbeitet wird.

Was macht ihr so zu diesem Thema??

Liebe Grüße aus Kiel

Silvia Petersen, Kreis- und Stadtverband Kiel



Mitglieder des „Ausschuss für Öffentlichkeitsarbeit“.



Das Dorstener Lichterfest

Am 09.11.2025 fand das diesjährige Dorstener Lichterfest statt. Dieses steht immer ganz im Zeichen des Ehrenamtes.

Auch die Ortsgruppe des BKE Dorsten hatte erstmalig einen Stand mit Infos bzw. mit vielen Objekten, die die Kreativgruppe des Ortsvereins vorbereitet hatte. Viele Dinge, wie z. B. glitzernde Engel, verschiedene Lichter, ansprechende Handarbeiten, Weihnachtskarten und leckere Plätzchen sind im Vorfeld entstanden. Die ganze Gruppe war mit viel Freude und Engagement dabei, um das „Ehrenamt im Lichterglanz“ und das BKE entsprechend zu präsentieren. Der Stand wurde gut besucht. Es war eine wirklich schöne Veranstaltung. ■



Die Kreativgruppe des Ortsvereins BKE Dorsten hatte erstmalig einen Stand auf dem Lichterfest.

Suchtselbsthilfe: Wichtige Termine und Aktionen 2026

Die Suchtselbsthilfe spielt auch 2026 eine entscheidende Rolle in der Prävention, Behandlung und Nachsorge von Suchterkrankungen. Im Fokus stehen bundesweite Aktionen, Fachtagungen und der kontinuierliche Ausbau von Unterstützungsangeboten.

30. Suchtherapietage in Hamburg:

Datum: 11. bis 13. Mai 2026

Ort: Universität Hamburg

Thema: „Erfahrung trifft Aufbruch – Impulse für eine zukunftsähnliche Suchthilfe“. Diese Fachtagung bietet Raum für Austausch zwischen Fachleuten, Forschung und Selbsthilfe zu Themen wie illegale und legale Drogen sowie stoffungebundene Süchte.

10. Aktionswoche Alkohol:

Datum: 13. bis 21. Juni 2026

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

Aktion: Eine bundesweite Präventionskampagne der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS), die zur kritischen Auseinandersetzung mit Alkoholkonsum anregt. Alle Sucht-Selbsthilfegruppen sind eingeladen, eigene Aktionen vor Ort oder online zu veranstalten. Kostenlose Materialien sind ab dem Frühjahr 2026 über die DHS-Website verfügbar.

Informationen und Hinweise

Die BKE-Suchtselbsthilfegruppen sind ein wichtiger Pfeiler im Hilfesystem. Für das Jahr 2026 ergeben sich folgende Schwerpunkte und Handlungsempfehlungen:

Terminplanung: Die Aktionswoche Alkohol (13. - 21. Juni 2026) in den Gruppenkalender eintragen und eine eigene Aktion planen.

Ressourcen nutzen: Ab Frühjahr 2026 die kostenlosen Informationsmaterialien und Give-aways für die Aktionswoche Alkohol, z. B. über die DHS-Website bestellen.

Wissenstransfer: Delegierte zu den 30. Suchtherapietagen (11. - 13. Mai 2026) entsenden, um aktuelle Impulse in die Gruppe zu tragen.

Finanzierung sichern: Den Abgabetermin für die GKV-Förderung beachten und frühzeitig informieren, welche Fristen für die Antragsstellung in deinem Bundesland gelten: www.selbsthilfefoerderung.com

Die BKE-Suchtselbsthilfe lebt vom Engagement jedes Einzelnen. Die genannten Termine bieten wichtige Anlässe, um das gemeinsame Ziel – ein Leben in Freiheit von Sucht – zu stärken und die Angebote unserer Selbsthilfegruppen bekannt zu machen. ■



Foto: depositphotos.com

Fortsetzung von Seite 62

Los ging es mit einem sehr stimmungsvollen Gottesdienst. Besonders der Chor, in dem auch Mitglieder des Vereins mitsangen, sorgte für Gänsehaut bei den Gästen.

Danach gab es bei Kaffee, Kuchen und herhaften Snacks die Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen.

Ein sehr schöner Tag, der lange in Erinnerung bleibt. Vielen Dank an Wilfried Klossek und sein tolles Team. Hoffentlich gibt es noch oft die Gelegenheit, in so netter Runde zusammen zu kommen.

Von Sabine Wahlen, BKE Marl



Gudrun und Wilfried Klossek bei der Feier zum 35jährigen Bestehen des BKE-Ortsvereins Gelsenkirchen-Beckhausen.



Bernd Wiemeler begrüßte die zahlreichen Gäste.



Befreundete Vereine im Umkreis und BKE-Mitglieder waren zu Gast.

„Selbsthilfe wirkt, wenn man sie sieht – und wenn man sie teilt“

In den letzten Jahren haben die digitale Kommunikation und die Nutzung Sozialer Medien (Social Media) stark an Popularität gewonnen. Vor allem während der COVID-Pandemie wurden sie zu unverzichtbaren Instrumenten, auch für unser BKE, da sie Kontinuität, Flexibilität und Komfort bieten. Folge uns auf den digitalen BKE-Kanälen, komme mit auf Entdeckungstour und lasse dich durch Tipps und gute Beispiele für digitales Engagement begeistern.

Facebook

Link zur Webseite und QR-Code zum Scannen:

<https://www.facebook.com/BKE-Suchtselbsthilfe/>



Instagram

Link zur Webseite und QR-Code zum Scannen:

https://www.instagram.com/bke_suchtselbsthilfe/



YouTube

Link zur Webseite und QR-Code zum Scannen:

<https://www.youtube.com/channel/UCtH5Np558G8Xba-ZVvoCowg>



WhatsApp

Link zur Webseite und QR-Code zum Scannen:

<https://whatsapp.com/channel/0029VaDyfWaBIHpelvyied0O>



Google

Link zur Webseite und QR-Code zum Scannen:

https://g.page/r/CQr4OlJb_JO3EAII/review



Melde dich zu unserem Newsletter an!



Der BKE-Newsletter ermöglicht uns eine effiziente Kommunikation, um die vielen Aktivitäten in unserem BKE zusammenzuführen, für alle erlebbar zu machen und das Gemeinschaftsgefühl zu stärken. Auf unserer Startseite bke-suchtselbsthilfe.de meldest du dich für den monatlich erscheinenden Newsletter des BKE an, oder einfach den QR-Code scannen. Abmelden kannst du dich jederzeit, entweder am Ende eines Newsletters den du bekommst, in dem du auf den Link zum „Abmelden“ klickst, oder auf der Startseite unserer Website. Deine Anmelddaten nutzen wir nur für den Versand des Newsletters. Mehr dazu in unserer Datenschutzerklärung bke-suchtselbsthilfe.de/datenschutz.

Zu guter Letzt!

In unserem technologischen Zeitalter und ange- sichts der Verlockung digitaler Annehmlichkeiten wie Zoom-Meetings, Facebook, Instagram und dergleichen könnte man sich fragen: Sind persön- liche Gespräche und Sitzungen noch von Be- deutung? Die Antwort lautet: Ja. Die Vorteile des

persönlichen Austauschs, des von-Angesicht-zu-Angesicht ist gerade für die Selbsthilfe ein unverzichtbarer Teil der Kommunikation. Die Gründe hierfür sind:

- Bessere Zusammenarbeit
- Mehr Engagement
- Stärkere Gruppenbildung
- Optimaler Umgang mit sensiblen Themen

Von Peter Keller für den Fachbereich MEDIEN

Silberfeder

In den weitläufigen Feldern und den hohen Bäumen, die ihr Zuhause bildeten, herrschte unter den Staren eine bedrückende Stille. Die Nester in den Baumhöhlen waren erfüllt von gedämpftem Gezwitscher und ängstlichen Blicken, die sich hinter den Blättern verbargen. Der Grund für diese beklemmende Atmosphäre war kein Geheimnis: Ihr Schwarmführer, ein alter Star mit dem Namen Silberfeder, war ein Gefangener seiner eigenen Sucht.

Silberfeder, einst ein Star von beeindruckender Flugkunst und Weisheit, hatte sich in den letzten Monaten merklich verändert. Sein einst glänzendes Gefieder war nun stumpf und zerzaust, seine Flugmanöver zitterig und unkoordiniert. Der Geruch von vergorenen Beeren und süßem Saft hing schwer in seinem Nest, eine ständige Erinnerung an seinen Verfall.

Die anderen Stare waren Zeugen seines langsamen Abstiegs. Sie sahen, wie er wichtige Schwarmflüge verpasste, Entscheidungen unter dem Einfluss von Substanzen traf und sich immer weiter von der Realität entfernte. Die einst beeindruckenden Schwarmformationen wurden immer unorganisierter, und die Angst vor dem drohenden Verlust des Zusammenhalts lag wie ein bleierner Mantel über allen.

Doch niemand wagte es, das Offensichtliche anzusprechen. Die Angst vor den Konsequenzen war zu groß.

Silberfeder war ein erfahrener und mächtiger Star, und seine Launen waren unberechenbar. Die anderen Stare fürchteten um ihre Sicherheit, um ihre Familien, um ihre Zukunft.

Die Konfrontation war unausweichlich.

Die Stare legten ihre Beweise vor und forderten Silberfeder auf, sich einer Therapie zu unterziehen.

Er stritt alles ab, beschuldigte die

anderen Stare der Verschwörung

und drohte mit seinem Schnabel.

Doch die Stare ließen sich nicht einschüchtern. Sie hatten genug von der Angst, genug von der Verleugnung. Sie waren bereit, für ihre Überzeugungen einzustehen.



Abb. KI-generiert: freepik.com

Nach einem langen und erbitterten Kampf willigte Silberfeder schließlich ein, sich behandeln zu lassen. Er erkannte, dass er am Abgrund stand und dass er ohne Hilfe nicht mehr weiterleben konnte.

Der Weg zur Genesung war lang und steinig, aber Silberfeder hatte den ersten Schritt getan. Er hatte sich seiner Sucht gestellt und war bereit, für seine Zukunft zu kämpfen.

Die anderen Stare waren erleichtert und stolz auf ihren Mut. Sie hatten gelernt, dass Schweigen keine Lösung war und dass es manchmal notwendig ist, Risiken einzugehen, um das Richtige zu tun.

Der Schwarm erholte sich langsam, und die Stare begannen, wieder Vertrauen in ihren Anführer zu fassen. Sie wussten, dass der Weg zur Genesung noch lang war, aber sie waren zuversichtlich, dass Silberfeder es schaffen würde. Und eines Tages, nach langer Zeit, glänzte sein Gefieder wieder wie Silber, und die Schwarmflüge waren wieder ein beeindruckendes Schauspiel.

Von Stefan Preuß,
BKE Oer-Erkenschwick
Unter Verwendung der KI Gemini

Weiter nächste Seite ...



In stillem Gedenken
Begrenzt ist das Leben, doch
unendlich ist die Erinnerung.

Weiter nächste Seite

Foto: depositphotos.com



Nachruf auf Manfred Eschholz

Mit großer Trauer habe ich vom Tod meines ersten Mentors, Manfred Eschholz erfahren.

Manfred war für mich weit mehr als ein Wegbegleiter. Er war ein Mensch, der mit Leidenschaft, Geduld und einem offenen Herzen vielen anderen den Weg gezeigt hat.

In der Suchthilfe hat Manfred unzähligen Menschen Mut gemacht, an sich zu glauben, auch wenn sie selbst schon lange gezweifelt hatten. Besonders in seiner langjährigen Tätigkeit als Vorsitzender des Kreis- und Stadtverbands Kiel setzte er sich mit unermüdlichem Engagement für Menschen in schwierigen Lebenssituationen ein. Sein Wirken war geprägt von Menschlichkeit, Humor und einem tiefen Verständnis für die Nöte anderer.

Auch das BKE verdankt ihm viel – durch seinen Weitblick, seine Ausdauer und seine Überzeugung, dass echte Veränderung immer im Miteinander entsteht.

Bis zu seinem 87. Lebensjahr blieb Manfred aktiv, interessiert und voller Tatkraft – ein beeindruckendes Beispiel für gelebtes Engagement und Verbundenheit.

Ich verdanke ihm viel: die ersten Schritte auf meinem eigenen Weg, das Vertrauen in meine Fähigkeiten und das Verständnis dafür, dass Hilfe immer auf Augenhöhe beginnt.

Manfred hat Spuren hinterlassen – in vielen Herzen, in der Suchthilfe, im BKE, in meiner Arbeit und in meinem Denken.

Sein Wirken wird weiterleben, in jedem Menschen, den er berührt hat.

Ruhe in Frieden, lieber Manfred.
Danke für alles.

Von Hans-Georg, für den Kreis-/Stadtverband Kiel



Foto: Depositphotos

Günter Buchfink
BKE Pinneberg
† 2025

Manfred Eschholz
BKE SH Kronshagen
† 2025

Hans-Jürgen Ehring
BKE Georgsmarienhütte
† 2025

Siegfried Jurk
BKE Kiel-Gaarden
† 2025

Nachruf auf Hans-Jürgen Ehring

Mit großer Betroffenheit haben wir vom Tod des langjährigen Vorsitzenden der BKE-Gruppe Georgsmarienhütte, Hans-Jürgen Ehring, erfahren, der am 13.06.2025 verstorben ist.

Er fungierte viele Jahre als Vorsitzender mit viel Engagement und Verantwortungsbewusstsein. Mit seinem Wirken hat er viele Menschen unterstützt und die Gruppe nachhaltig geprägt.

Wir danken ihm und werden sein Andenken in Ehren halten.

Der Vorstand des Landesverbands Niedersachsen



BKE-VERANSTALTUNGEN

Das BKE zeichnet sich durch eine Vielfalt an Bildungsangeboten, Veranstaltungen und Seminaren aus. Für 2026 haben wir wieder eine Vielzahl an Seminaren und Veranstaltungen zusammengestellt.

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



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

veranstaltungen.bke-suchtselbsthilfe.de

VERANSTALTUNGSÜBERSICHT 2026 Jan.-Jun.

NR.	TERMINE	AUSRICHTER	VERANSTALTUNG	ORT
JANUAR				
	Jeden 1. Sa./Monat	LV NRW	Café Mogka - wechselnde Themen	Online: www.mog-sucht.de
1	09.01.-10.05.2026	LV SH	Ausbildung Freiwilliger Suchtkrankenhelfer 2026	Tagungsz. Martinshaus, Rendsburg
2	31.01.2026	LV NRW	Frauengesprächskreis Ostwestfalen - Nomen est Omen	Gemeindehaus, Bielefeld
FEBRUAR				
3	07.02.2026	LV NRW	Ahmser Treff - Über den Tellerrand hinaus - Anreg. f. d. Gruppenarb.	Gemeindehaus, Bad Salzuflen
4	14.02.2026	LV NRW	Frauengesprächskreis Ruhr -In meiner Kraft bleiben	Gemeindehaus Apostelk., Gelsenkirchen
MÄRZ				
5	07.03.2026	LV NRW	Männergesprächskreis - Die Bedeutung von Freundschaft	Gemeindehaus Apostelk., Gelsenkirchen
6	13. - 15.03.2026	LV SH	"Ein Laster braucht man ja" - Raucherentwöhnung	Tagungsz. Martinshaus, Rendsburg
7	14.03.2026	LV NRW	Bergkamener Tag - Linien, Farben, Emotionen - Intuitives Malen	Martin-Luther-Haus, Bergkamen
8	20.03.-22.03.2026	LV NRW	IMPULS Seminar - Impulse f. d. Gruppenarbeit - Kommunikation	Johanniter, Münster
9	27.03.-29.03.2026	LV NRW	Fortbildungsseminar - Motivierende Gesprächsführung	Könzgen-Haus, Haltern am See
APRIL				
10	10.-12.04.2026	BV	Gleichgewicht finden: Bewegung als Schlüssel zur Entspannung	Matthias-Claudius-Haus, Meschede
11	11.04.2026	LV NRW	Glaubensgesprächskreis - Das Geschenk des Lebens	Bodelschwinghaus, Gelsenkirchen
12	24. - 26.04.2026	LV SH	Emphatie und "Nein" in einem Satz- Der Selbsthilfe Kompass ...	Tagungsz. Martinshaus, Rendsburg
13	24. - 26.04.2026	LV NDS	Hustedter Wochenende	Heimvolkshochschule Hustedt
14	25.04.2026	LV NRW	Ahmser Treff Frühjahrsputz - Aufräumen im Inneren	Gemeindehaus, Bad Salzuflen
MAI				
15	09.05.2026	LV NRW	Frauengesprächskreis Ruhr - Selbstfürsorge im Alltag stärken	Gemeindehaus Apostelk., Gelsenkirchen
16	14.- 17.05.2026	BV	Generationsseminar BKE Aktiv (Himmelfahrt)	Histor.-Ökol. Bildungsst. Papenburg
17	29.05.-31.05.2026	LV NRW	Frauenseminar - Raus aus dem Gedankenkarussell	Könzgen-Haus, Haltern am See
JUNI				
18	12.06.-14.06.2026	LV NRW	Glaubensseminar - Das Geschenk des Lebens - der Wert der Zeit	Könzgen-Haus, Haltern am See
18	19.06.-21.06.2026	LV NRW	Märchenseminar - Mut kennt viele Facetten	Könzgen-Haus, Haltern am See
20	28.06.-30.06.2026	LV NRW	Basiswissen Sucht 1 - Die Sucht - Entstehung, Verlauf, Behandlung	Könzgen-Haus, Haltern am See

VERANSTALTUNGSÜBERSICHT 2026 Jul.-Dez.

NR.	TERMINE	AUSRICHTER	VERANSTALTUNG	ORT
JULI				
21	03. - 05.07.2026	LV SH	Sucht ist Sucht? Erfahrungen anerkennen u. Verständnis fördern	Tagungsz. Martinshaus, Rendsburg
22	10.-12.07.2026	BV	Körper und Seele im Dialog: Wege zu einer bewussten Ernährung	Hanns-Lilje-Haus, Hannover
23	10.07.-12.07.2026	LV NRW	Yoga-Seminar - Mein inneres Gleichgewicht finden	Könzgen-Haus, Haltern am See
24	31.07.-02.08.2026	LV NRW	Männerseminar - Gefühle vor und nach der Abstinenz	Haus Haard, Oer-Erkenschwieg
AUGUST				
25	14. - 16.08.2026	LV NDS	Augustakademie	Vechta
SEPTEMBER				
26	11.09.-13.09.2026	LV NRW	Kennenlernseminar - Kontakte knüpfen - aber wie?	Könzgen-Haus, Haltern am See
27	28.06.-30.06.2026	LV NRW	Basiswissen Sucht 2	Könzgen-Haus, Haltern am See
28	19.09.2026	LV NRW	Frauengesprächskreis Ruhr - Angst vorm Alter - Umgang mit ...	Gemeindehaus Apostelk., Gelsenkirchen
OKTOBER				
29	09. - 11.10.2026	LV SH	Stärken stärken - Weg zur Resilienz und Ressourcen	Tagungsz. Martinshaus, Rendsburg
30	10.10.2026	LV NRW	Glaubensgesprächskreis - Geschenk des Lebens - Beziehungen	Bodelschwinghaus, Gelsenkirchen
31	30.10.-01.11.2026	LV NRW	Aushalten - Ein Seminar für Menschen mit Essstörungen	Könzgen-Haus, Haltern am See
NOVEMBER				
32	13. - 15.11.2026	LV SH	Supervision - Raum für mehr Möglichkeiten	Tagungsz. Martinshaus, Rendsburg
33	14.11.2026	LV NRW	Frauengesprächskr. Ruhr, Achtsam leben – Mit mir selbst in guter ...	Gemeindehaus Apostelk., Gelsenkirchen
DEZEMBER				
2027				
34	08.01.-16.05.2027	LV SH	Ausbildung Freiwilliger Suchtkrankenhelfer 2027	Tagungsz. Martinshaus, Rendsburg



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



BKE Landesverband Baden-Württemberg
Frank Münzenmaier
Hebelstr. 2/1
75203 Königsbach-Stein
Tel.: 0171 6747306
info@bke-bw.de
www.bke-bw.de



BKE Landesverband Niedersachsen
Postfach 37
49452 Rehden
Tel.: 0170 8078582
info@bke-nds.de
www.bke-nds.de



BKE Landesverband Nordrhein-Westfalen
Mathiasstr. 13
44879 Bochum
Tel.: 0234 490427
info@bke-nrw.de
www.bke-nrw.de



BKE Landesverband Schleswig-Holstein
An der Marienkirche 22
24768 Rendsburg
Tel.: 04331 2019895
Fax: 04331 2019896
info@bke-sh.de
www.bke-sh.de

DEMNÄCHST IN DER BKE VIELFALT

In der nächsten BKE VIEFALT 1. Ausgabe 2026

Was uns brennen lässt – Feuer der Begeisterung oder kleine Flamme?

In der nächsten Ausgabe der Vielfalt geht es um das, was uns antreibt, was uns erfüllt und was uns manchmal auch ausbremsst. Wir möchten gemeinsam danach fragen, was das Feuer der Begeisterung am Brennen hält und was dazu führen kann, dass die Flamme kleiner wird oder ganz zu verlöschen droht.

Ehrenamtliches Engagement lebt von Herz, Mut und Mitmenschlichkeit. Es entsteht aus Freude am Miteinander, aus dem Wunsch, etwas zu bewegen, und aus der Überzeugung, dass Gemeinschaft trägt. Doch genauso wichtig sind Momente des Innehaltens, Zeiten der Erholung und der Austausch mit anderen, die ähnliche Erfahrungen machen. Nur wer selbst Kraft schöpft, kann sie auch weitergeben.

Wir möchten hören, was euch im Engagement stärkt, was euch trägt und wo ihr neue Energie findet – in eurer Gruppe, in eurer Leitungsarbeit, im Glauben oder im ganz persönlichen Alltag. Erzählt uns von euren Erfahrungen, euren Höhen und Tiefen, von Augenblicken, in denen das Feuer besonders hell brannte, und von Situationen, in denen ihr lernen musstet, es wieder neu zu entfachen.

Uns interessieren eure Antworten auf Fragen wie:

- Was motiviert euch, dranzubleiben?
- Wo wird es schwierig und wie findet ihr wieder neue Energie?
- Welche kleinen Momente haben euch gezeigt: Dafür lohnt es sich?
- Wie gebt ihr euer Feuer weiter – an andere, an die nächste Generation, an neue Gruppenmitglieder?

Wir freuen uns auf eure Geschichten, Gedanken und Ideen. Gemeinsam wollen wir sichtbar machen, was das BKE lebendig hält: Menschen, die füreinander da sind, die Hoffnung weitergeben und ihr Licht teilen.

Wenn du Beiträge und Fotos hast, persönliche oder deiner Gruppe, und diese in der VIELFALT veröffentlichen möchtest, sende sie uns gerne zu.

Beiträge und Fotos an: redaktion@bke-bv.de

Einsendeschluss: 20. April 2026

Wir sagen Danke!

2025 wurde die Sucht-Selbsthilfe im BKE-Bundesverband durch unterschiedliche Zuwendungen unterstützt. Für diese qualitative und quantitative Unterstützung bedanken wir uns herzlich bei allen Förderern! Dafür, dass sie an uns glauben und uns fördern und somit neben den Mitgliedsbeiträgen zu den wichtigsten Säulen unserer Arbeit geworden sind.

Wir bedanken uns herzlichst bei ...

- ... der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene – ein Zusammenschluss der Verbände der Krankenkassen auf Bundesebene für die pauschale Förderung in 2025 in der Höhe von insgesamt 110.000,00 €
- ... der BARMER für die Unterstützung des dreijährigen Projekts „Mehr werden! Aktivieren – Werben - Fördern“ in 2023 bis 2025 in der Höhe von insgesamt 198.460,00 €
- ... der DAK Gesundheit für die Förderung des dreijährigen Projekts (2025 – 2027) „Ins Gleichgewicht kommen – Gesund und aktiv in der Sucht-Selbsthilfegruppe“ im Förderjahr 2025 in der Höhe von 61.610,00 €
- ... der Audi BKK für die Förderung des Projekts „CONNECT. – Neuaustrichtung der Social-Media-Arbeit des BKE“ in der Höhe von 8.677,00 €
- ... der Deutschen Rentenversicherung Bund (DRV Bund), die durch ihre Förderung in 2025 die fachliche Unterstützung der Selbsthilfe durch die Suchtreferent*innen ermöglicht in der Höhe von 116.116,97 €
- ... der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See, durch deren Förderung wir in 2025 die ehrenamtlich tätigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterstützen konnten in der Höhe von insgesamt 899,94 €

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

DANKE dafür und für die gute Zusammenarbeit!

Dieses Magazin wurde überreicht von:



SUCHTSELBSTHILFE
BKE

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