

1/06

Freundesbrief

des Blauen Kreuzes in Deutschland e. V.



Blaues Kreuz
Suchtkrankenhilfe



*Die Gott lieben, werden sein wie die Sonne,
die aufgeht in ihrer Pracht.“ (Richter 5, 31)*

Es ist zwar noch Winter, doch scheint die Sonne warm durch das Fenster in mein Büro. Gestern hingen dicke Wolken über dem Tal und raubten dem Tag die Wärme und das Leben. Am liebsten wäre man im Bett geblieben und hätte gewartet, was der Tag so bringt. Aber nun ist ein neuer Tag. Die Sonne scheint warm, die Vögel hört man zwitschern und das Leben pulsiert von der Stadt hoch in mein Zimmer. Die Sonne ist wohltuend. Sie regt meine Gefühle an und ich spüre Freude und Kraft.

Ich werde erinnert an einen Bericht, den ich gestern von einem suchtkranken Mann hörte. Er schilderte: „Ich habe viele Jahre den Menschen in meiner Umgebung eine heile Welt vorgespielt, obwohl mein Leben immer hoffnungsloser wurde. Ich trank vermehrt Alkohol, doch in mir wurde es dunkler und dunkler.

Nach einem Zusammenbruch wurde ich in die Fachklinik des Blauen Kreuzes nach Radevormwald eingeliefert“, berichtet er und erzählt weiter, wie er in der Kreativtherapie mit Farben seine Verzweiflung darstellen und darüber sprechen konnte. Plötzlich sei über ihm die Liebe Gottes aufgegangen, die ihm wieder Hoffnung gab. Seit Jahren lebt er nun ein neues Leben voller Freude und im Vertrauen auf Gott.

Diese Erfahrungen erinnern mich an den Vers aus der Bibel:

„Die Gott lieben, werden sein wie die Sonne, die aufgeht in ihrer Pracht.“ Ein starkes Wort, das mich berührt. Wenn ich Gott liebe, werde ich sein wie die Sonne. Welche Kraft hat die Sonne und welche ich? Welche Wärme verbreitet die Sonne und welche ich? Welche Lebensfreude bietet die Sonne - welche ich?

Dieser Freundesbrief will etwas von der Sonne weitergeben, die solche Menschen ausstrahlen, die Gott lieben und von seiner Liebe angerührt wurden. Lassen Sie sich erwärmen von den Berichten aus dem Blauen Kreuz.

Es grüßt Sie freundlich

Ihr

Hermann Hägerbäumer (Bundesgeschäftsführer des Blauen Kreuzes)

Suchtprävention, die Spaß macht

Blaukreuzler mit der Rauschbrille im Schulunterricht


Wer hat schon einmal Alkohol getrunken? Die Hände gehen nach oben, fast alle Schüler melden sich bei dieser Umfrage im Klassenzimmer. „Am Wochenende wird getrunken, schon abends an der Bushaltestelle geht's los“, berichtete ein Schüler unverblümt während der Unterrichtsstunde mit Dirk Höllerhage und Christine Hahn vom Blauen Kreuz. In insgesamt 31 Schulklassen der siebten bis zehnten Stufe führten sie in Ostfriesland das Suchtpräventionsprojekt „Jugendliche und Alkohol“ durch.



Foto: Mandy von Pless, Ostfriesen-Zeitung

Christine Hahn, Dirk Höllerhage (re.) und Hinderk Troff (2. v. re.) vom Blauen Kreuz präsentierten dem Bürgermeister von Jemgum Jakobus Baumann die Rauschbrille. Sie wurde während des Projekts „Jugendliche und Alkohol“ im Schulunterricht eingesetzt.

Die Schüler konnten die „Rauschbrille“ testen und durch die speziell geschliffenen Gläser blicken. Jeder, der diese Brille aufsetzte, bekam einen Eindruck, wie sich ein Mensch mit 1,8 Promille Alkohol im Blut fühlt und wie er seine Umgebung wahrnimmt. Oder der Blaukreuz-Jugendreferent Dirk Höllerhage ließ die Schüler ein Stück Würfelzucker in reinen Alkohol legen. Ihre Beobachtung: Der Würfel wird knochenhart, weil der Alkohol selbst dem Zucker noch Wasser entzieht. „Diese spielerischen Erfahrungen bleiben bei den Jugendlichen im Gedächtnis“, sagte Dirk Höllerhage. „Wir wollen nicht behel-



ren, aber alkoholische Getränke auch nicht verteufeln“, ergänzte Christine Hahn, Sozialpädagogin in der Blaukreuz-Jugendvilla „Xtra Dry“ in Schwelm bei Wuppertal. Suchtprävention müsse Spaß machen, damit sie wirkt.

Trinken bis zur Übelkeit

Abschließend füllten die Schüler anonym einen Fragebogen zu ihrem eigenen Umgang mit Suchtmitteln aus. Das Ergebnis: 78 Prozent der Jugendlichen haben bereits Erfahrungen mit Alkohol gemacht. Einer der Schüler hatte schon im Alter von vier Jahren zum ersten Mal Alkohol getrunken. Das Haupteinstiegsalter lag bei 11 bis 13 Jahren. Bei den meisten war die Neugier der ausschlaggebende Grund für das Trinken von alkoholischen Getränken. Die meisten Jugendlichen gaben an, mit dem Trinken erst aufzuhören, wenn ihnen übel ist. Sie merken erst, dass ihre Grenze erreicht ist, wenn ihr Körper es ihnen mitteilt.

Während des Schuleinsatzes warben die Blaukreuz-Mitarbeiter für einen bewussten Verzicht auf Drogen und einen maßvollen Konsum von Alkohol. Auch für Jugendliche sei Alkohol ein normales Genussmittel. Daher sei es kontraproduktiv, die völlige Abstinenz zu predigen. „Aber wir wollen den Jugendlichen Mut machen, Nein zu sagen. Wir versuchen ihre Persönlichkeit zu stärken, damit sie Alkohol nicht zur Bewältigung von Krisensituationen einsetzen“, sagte Christine Hahn.

Sowohl Lehrer als auch Schüler waren begeistert von der Art des Unterrichts und von den vermittelten Inhalten. „Mir ist durch die zum Teil schonungslosen Erfahrungsberichte und durch die Bilder von Unfällen deutlich geworden, welche Wirkung Alkohol haben kann“, sagte Sandra. „Ich habe jetzt viel mehr Respekt vor Alkohol. Beim Trinken muss man auch Verantwortung tragen“, hat Thomas für sich erkannt. Ein Klassenlehrer ergänzte: „Wenn wir Lehrer nur theoretisch über Alkohol und Drogen reden – zum Beispiel im Chemieunterricht, ist das stinklangweilig. Die Anstöße der Blaukreuz-Mitarbeiter waren lebensnah.“

Auch die Bekanntheit des Blauen Kreuzes konnte durch das Projekt „Jugendliche und Alkohol“ verbessert werden. Viele regionale Zeitungen berichteten in langen Beiträgen von den Schuleinsätzen. Schuldirektoren und Bürgermeister bestätigten die gute Arbeit und sprachen sich für eine Fortsetzung der Präventionsaktion in diesem Jahr aus. So wird das Projekt nach den Sommerferien 2006 fortgesetzt.

Vertrauen in sich und in das Leben

Erste Gehversuche in der Blaukreuz-Gruppe

Die Angst, den eigenen Arbeitsplatz zu verlieren, sitzt ihm im Nacken. Das Unternehmen, bei dem Rolf Erhart angestellt ist, hat Probleme mit der Konkurrenz mitzuhalten. Billigere Arbeitskräfte werden eingestellt, Löhne sollen gekürzt werden. Per Gerichtsurteil kann Rolf Erhart die Zahlung seines bisherigen Lohnes erzwingen. Die Kollegen blicken mit Neid auf ihn. „Sie schienen sich gegen mich verschworen zu haben“, erinnert er sich. Rolf Erhart empfindet es als eine Intrige und greift zur Flasche.

Morgen wird alles besser“, versucht er sich, mit Hilfe des Alkohols einzureden. Rolf Erhart sehnt den Feierabend herbei, denn dann gehört die nächste Kneipe ihm. „Ich merkte, dass etwas mit mir nicht stimmte. Ich wollte mit dem Trinken aufhören, aber es ging nicht.“ Die Zusammenarbeit mit den Kollegen wurde stetig schwieriger, das gegenseitige Verständnis immer schlechter.




Foto: privat

„Auch bei unangenehmen Erlebnissen macht es keinen Sinn, zur Flasche zu greifen“, sagt Rolf Erhart.

Ein Arbeitsunfall wird für ihn zum Albtraum, aber auch der rettende Anstoß, sich Hilfe zu suchen. Ein Kollege fährt ihm mit dem Gabelstapler über den Fuß. Die Schuld wird Rolf Erhart zugesprochen, seine Kollegen sind sich einig. Beim Hausarzt findet der Verletzte den Mut, offen über sein Leid mit den Kollegen und sein Trinkverhalten zu sprechen. Der Mediziner reagiert

schnell und weist Rolf Erhart ins Krankenhaus zur Entzugsbehandlung ein.

Die anschließende dreizehnwöchige Therapie erscheint ihm wie die Hölle – täglich Psychotherapie, Einzel- und Gruppen-



gespräche. Doch schließlich wecken die Worte des Chefarztes bei ihm Vertrauen. Seine Aussagen darüber, welche Wirkung der Alkoholmissbrauch auf den Menschen hat, bringen ihn zum Nachdenken. „Es versetzte mich in Angst und Schrecken, dass die Abhängigkeit zu einem Persönlichkeitszerfall führt.“ Diese Erkenntnisse nimmt Rolf Erhart mit nach Hause und schafft es, ein neues Leben zu beginnen.

„Ich bin seit fünf Jahren trocken. Die Kraft dazu habe ich von Gott bekommen“, sagt der Berliner. „Ich habe aus ganzem Herzen begriffen, dass Gott meinem Leben wieder einen Sinn, ein Ziel und Hoffnung geben möchte.“

Seit drei Jahren besucht Rolf Erhart die Selbsthilfegruppe des Blauen Kreuzes in Berlin-Spandau. „Hier konnte ich die ersten Gehversuche machen. Nach den Gruppenabenden bin ich mit neuer Energie nach Hause gegangen und war motiviert, den Alkohol für immer stehen zu lassen. Ich brauche die Selbsthilfegruppe: am Anfang um stabil zu werden und nun um mein Leben lang abstinent zu bleiben.“

Rolf Erhart arbeitet heute als Sicherheitskoordinator auf dem Flughafen Tegel. Er hat wieder Vertrauen in sich selbst, in andere und in das Leben gefunden. Und an diesem Vertrauen möchte er festhalten, egal was in seinem Leben noch auf ihn zukommt. „Denn im Leben wird es immer unangenehme Dinge geben“, so seine nüchterne Betrachtung. „Trotz allen Enttäuschungen, trotz aller Resignation macht es keinen Sinn, nach der Flasche zu greifen.“ www.ein-leben-ohne-alkohol.de

Spendenhotline des Blauen Kreuzes: 0900 / 111 7 222

Einfach und bequem, mit einem einzigen Telefonanruf kann dem Blauen Kreuz neuerdings eine Spende überwiesen werden. Über die Spendenhotline 0900 / 111 7 222 beschenkt der Spender das Blaue Kreuz pro Anruf mit zehn Euro. Dabei erfolgt die Überweisung nicht automatisch, sondern der Anrufer muss die Spende während des Telefonats per Tastendruck – mit den Ziffern 1 und 9 – bestätigen.

Die Abrechnung des Geldbetrags erfolgt dann über die nächste Telefonrechnung. Diese wird in der Regel vom Finanzamt auch als Spendenbeleg anerkannt.

Fußballerin wirbt für Deutsche KinderSuchthilfe

Shelley Thompson engagiert sich für die Blaukreuz-Stiftung

Sport ist super zur Suchtprävention“, sagt Shelley Thompson. „Sport sorgt für Gesundheitsbewusstsein, es ist ein Ventil zum Dampfablassen und beugt der Langeweile vor.“ Seit Anfang des Jahres 2006 engagiert sich die Fußball-Nationalspielerin für die Stiftung Deutsche KinderSuchthilfe.




Foto: scharfsteller/Steinbach

Der Glaube an Jesus gibt Shelley Thompson (re.) die nötige Kraft auf dem Fußballplatz – egal ob im Zweikampf, beim Schuss aufs Tor, aber auch bei einer Niederlage.

„Die Stiftung des Blauen Kreuzes vermittelt Kindern und Jugendlichen christliche Grundwerte und versucht, sie vor Suchtgefahren zu bewahren“, diese zwei Punkte waren für Shelley Thompson ausschlaggebend bei der Entscheidung für die Zusammenarbeit.

An sozialen Brennpunkten werden durch die Stiftung des Blauen Kreuzes Jugendbegegnungsstätten aufgebaut und erhalten. In diesem Jahr stellt die Stiftung 22.000 Euro zur Verfügung und unterstützt mit dem Geld unter anderem die Jugendbegegnungsstätten in Löbnitz und Schwelm, das Jugendcafé in Wildenfels sowie ein Streetworkprojekt in Zwickau.

„Gerade Kinder aus Suchtfamilien erfahren in der Regel wenig



Liebe und Zuwendung und fühlen sich vernachlässigt. Es hilft diesen jungen Menschen, ihre eigene Geschichte anzunehmen, wenn sie erfahren, dass auch sie von Gott angenommen und geliebt sind“, davon ist die 22-jährige Sportlerin in Diensten des FCR 2001 Duisburg überzeugt.

Gott ist mein wichtigster Zuschauer

Blaues Kreuz: Sport ist gut zur Suchtprävention. Bei manchem Fußballer wird aber auch das gemeinsame Trinken nach dem Spiel zum Ritual. Ihre Meinung?

Shelley Thompson: In Jugendmannschaften ist es nicht üblich zu trinken. Und auch im Profisport gibt es kaum Gelegenheiten, bei denen Alkohol getrunken wird. Dennoch stehen Sportler,

Trainer, Manager und Funktionäre häufig unter einem sehr hohen Druck. Gleichzeitig erleben sie Phasen der Einsamkeit. Die Gefahr, dann zum Alkohol zu greifen, ist vorhanden.



Foto: Kerstin Rudolph

Shelley Thompson und ihr Sportmentor Dietmar Neß

Blaues Kreuz: Wie gehen Sie selbst mit Leistungsdruck um?

Shelley Thompson: Der Glaube an Jesus gibt mir die nötige Ruhe, wenn ich den Platz betrete. Durch meinen Glauben kann ich mit Druck besser umgehen und negative Erlebnisse wie Niederlagen, Auswechslungen oder Verletzungen besser verarbeiten. Für mich ist Gott mein wichtigster Zuschauer im Stadion und es ist so schön zu wissen, dass mein Wert in seinen Augen nicht davon abhängt, ob ich gewinne oder verliere.

Blaues Kreuz: Was wünschen Sie sich für die Zusammenarbeit mit der Stiftung Deutsche KinderSuchthilfe?

Shelley Thompson: Ich hoffe, dass möglichst viele Menschen auf die Stiftung aufmerksam werden und die Arbeit der KinderSuchthilfe wächst, damit viele Menschen in Deutschland diese wichtige Arbeit im Gebet, aber auch finanziell intensiv unterstützen. Ich wünsche mir, dass man meinen Namen und die KinderSuchthilfe künftig miteinander verbindet.

„Brücken bauen“ zu jungen Suchtkranken

Wie Blaukreuzler versuchen,
Jugendliche zu erreichen

Das Blaue Kreuz und die anderen vier Suchtselbsthilfverbände haben ein gemeinsames Problem: Nur wenige Jugendliche werden durch die derzeitigen Angebote angesprochen und besuchen die Begegnungsgruppen. Aus diesem Grund initiierten die fünf Selbsthilfverbände das gemeinsame Bundesprojekt „Brücken bauen – Junge Suchtkranke und Selbsthilfe“. Das dreijährige Projekt läuft noch bis Ende Mai 2006.



Foto: BilderBox.com

Mit dem Projekt „Brücken bauen“ schulen die fünf Selbsthilfverbände gemeinsam ehrenamtliche Mitarbeiter. In einem dreiteiligen Workshop erfahren die Teilnehmer, wie sie jungen Suchtkranken helfen und zum Beispiel eine Jugendbegegnungsgruppe gründen können. Dieses Seminar wird in vier Regionen – Nord, Ost, Süd und West – mit je rund 20 Teilnehmern durchgeführt.

Die Workshopteilnehmer bekommen praktische Anregungen, wie sie eine Gruppe gründen können oder Aktionen und Projekte ins Leben rufen. Woher bekomme ich finanzielle Unterstützung? Wie mache ich öffentlichkeitswirksam auf mein Anliegen aufmerksam? Wer könnte mich bei meinem Vorhaben unterstützen? Auf diese Fragen finden die Teilnehmer gemeinsam Antworten und tauschen Ideen aus.



Jugendlichen fällt es schwer, sich mit anderen Gleichaltrigen über Suchtprobleme auszutauschen. Sie öffnen sich eher im Einzelgespräch mit einem Therapeuten als in Begegnungsgruppen. Drogen zu nehmen, gilt als cool. Wer zugibt, dass er ein Problem mit Alkohol oder Cannabis hat und damit aufhören will, macht sich vor den anderen Jugendlichen verletzlich. Diese Tatsache erfordert vom Leiter einer Selbsthilfegruppe für Jugendliche viel Einfühlungsvermögen und es braucht Zeit bis junge Suchtkranke in einer Gruppe Vertrauen zueinander finden.



Foto: BilderBox.com

Mit jungen Suchtkranken reden

Sensibel mit jungen Suchtkranken umgehen, ihnen offen und authentisch im Gespräch begegnen, sie auf dem Weg aus der Abhängigkeit begleiten: Diese Fähigkeiten will das „USB-Trainingsprogramm zur Kommunikation mit jungen Suchtkranken“ vermitteln. USB steht für Umgang, Sensibilität und Begleitung. Das Seminar wird erstmalig vom 2. bis 5. November 2006 vom Blauen Kreuz angeboten.

Herausgeber

Blaues Kreuz in Deutschland e.V.,
Bundesgeschäftsführer Hermann Hägerbäumer,
Freiligrathstraße 27, 42289 Wuppertal,
Telefon: 02 02 / 6 2003-0, Telefax: 02 02 / 6 2003-81,
E-Mail: bkd@blaues-kreuz.de, Internet: www.blaues-kreuz.de,
Konto: KD-Bank eG, Duisburg, Nr. 1 010 393 015 (BLZ 350 601 90)

Ihre Hilfe zählt!

(Bitte diese Seite abtrennen
und einsenden)

- Ja, ich möchte Ihren Freundesbrief
in meinem Bekanntenkreis weiter-
geben. Bitte senden Sie mir
regelmäßig _____ Exemplare zu.
- Ja, ich möchte Freund Ihrer Arbeit
werden. Bitte senden Sie mir regel-
mäßig Ihren Freundesbrief zu.

Ich möchte regelmäßig spenden
(monatlich / vierteljährlich / jährlich)

_____ €

Bitte schicken Sie mir
Informationsmaterial zu über:

- „Sinnvolle Freizeit 2006“
- Blaues Kreuz**, Verbandszeitschrift
des Blauen Kreuzes (Probeexemplar)
- füreinander**, Arbeitshilfe des Blauen
Kreuzes (Probeexemplar)
- das Blaue Kreuz in Deutschland e. V.
- Stiftung Deutsche KinderSuchthilfe
- Alkoholabhängigkeit

... Flyer und

... Arbeitsmaterial zur
„Aktion Lohnender Verzicht“ 2006.

Name

Straße

PLZ / Ort

E-Mail

Telefon

