

2 / 05

# Freundesbrief

des Blauen Kreuzes in Deutschland e. V.



**Blaues Kreuz**  
Suchtkrankenhilfe



*„Richtet eure Gedanken auf das,  
was gut ist und Lob verdient.“*

*Philipper 4, 8*

Alles, was Menschen erleben, wird durch die Brille ihrer Lebenseinstellung gesehen, bewertet und entsprechend darauf reagieren sie. Wer positiv denkt, empfindet auch positiv. Wer sich dagegen in seinem Kopf mit Negativem beschäftigt, erntet auch solche Gefühle. Untersuchungen haben gezeigt, dass negative Gefühle das größte Rückfallrisiko für Alkoholranke darstellen. Wie und was ich denke, das prägt mein Empfinden. Mit unseren Gedanken nähren wir unsere Seele und prägen damit auch unseren Charakter und unser Leben.

Darum gibt uns Paulus in Philipper 4, 8 einen wichtigen Rat: „Richtet eure Gedanken auf das, was gut ist und Lob verdient, was wahr, edel, gerecht, sauber, liebenswert und schön ist.“ Wenn wir solche Gedanken in uns bewegen, wird sich unser Verhalten positiv verändern. Niemand kann Negatives denken und dabei entspannt und glücklich sein.

Nun wissen wir aber auch, dass Leid, zum Beispiel durch Verlust von Arbeit, Gesundheit oder eines geliebten Menschen, zu unserem Leben gehört. Darum hat Gott schöpfungsgemäß in uns die Möglichkeit der Leidverarbeitung angelegt, durch die Fähigkeit zu trauern. Alkoholranke müssen von den ersten drei Gläsern abtrauern, denn die waren noch angenehm und erzeugten gute Gefühle. Um nicht in meiner Trauer, sehr häufig in Form von Selbstmitleid, stehen zu bleiben, muss ich meine Gedanken immer wieder darauf neu ausrichten, was gut ist und Lob verdient. Das Wort Gottes gibt uns dazu umfangreiche Hilfestellung, etwa wenn es uns sagt: „Genieße froh jeden Tag, der dir gegeben ist“ (Prediger 9, 7). Das erfahren dann auch alkoholranke Menschen, wenn sie sich für ein abstinentes Leben entschieden haben.

Ich wünsche Ihnen eine froh machende Urlaubszeit

Ihr *S. Kasischke*

Sigurd Kasischke (Bundessekretär des Blauen Kreuzes)

## Ich darf ich sein

**W**ürde, Achtung, Ansehen - bis vor einem Jahr standen diese Worte noch in keiner Verbindung zu mir. Ich dachte: Wer etwas geleistet hat, hat Würde, Achtung und Ansehen verdient. Ja, man muss sich diese Wertschätzung verdienen. Das war mein Lebensmotto. Denn all die Jahre war das mein Lebensinhalt: Erbitten, verdienen, gesehen, ge- und beachtet, gewürdigt zu werden.

Ich strebte ständig danach, jedermanns Erwartungen zu erfüllen und zufrieden zu stellen. Je mehr ich mich bemühte, gesehen, gehört oder geachtet zu werden, desto mehr wurde ich jedoch übersehen - unbemerkt, selbstverständlich. Denn was funktioniert und keine Probleme bereitet, ist auch nicht erwähnenswert.

Ich wurde dabei immer einsamer, obwohl ich doch so viele zufriedene Menschen um mich hatte. Aber wer war ich wirklich? Ein Chamäleon, das sich je nach Wunsch verändert, sich anpasst, um die heile, schöne Welt zu erhalten. Ich hatte mich, meine Würde und Achtung vor mir selbst verloren. Meine Gefühlswelt war von anderen in Beschlag genommen.

Und so wurde der Alkohol immer mehr mein Begleiter in meiner Einsamkeit - spiegelte er doch im Laufe der Zeit mein ganzes Leben wider: Er nahm mich unmerklich gefangen, bis er mich ganz besaß.





## ◆ „Jetzt war ich jemand“

Jetzt wurde ich bemerkt - ich fiel auf, negativ. Ich „funktionierte“ nicht mehr richtig. Der Alkohol nahm zu viel Platz in meinem Leben ein.

Doch jetzt war ich jemand: die Trinkerin, Säuferin. Nun wurde ausgesprochen, was ich jahrelang empfand: keine gute Tochter, Ehefrau und Mutter zu sein. Als Mensch hatte ich versagt.

Aus dem Bestreben, wie immer alles in Ordnung zu bringen, ging ich gezwungenermaßen zur Therapie. Ich durchlebte dort mein Leben noch einmal. Ich wuchs

aus der kleinen Tochter und Schwester in die naive Ehefrau, in die überfürsorgliche Mutter zu einer 31-jährigen Frau, die endlich wusste und spürte, was sie Wert war.

Ich habe gelernt, mir und anderen Grenzen zu setzen, zu spüren, was mir gut tut oder schädlich für mich ist - und was nicht sein muss und sein darf. Ich habe mich letztlich gefunden und kann mich nun annehmen.

Ich habe in der Therapie erkannt, dass ich ganz allein dafür verantwortlich bin, wer mir weh tut, mich demütigt, missachtet oder Freude bereitet, mich lobt und mich liebt. Ich lasse zu, was mit mir geschieht oder nicht. Ich kenne meine Werte, ich allein setze meine Gefühle für mich ein.

## ◆ Heilende Begegnung

Es war ein harter Weg. Aus diesen vier Monaten Therapie wurden viele Lebensjahre. Heute kann ich ich sein, und endlich geht es mir gut.

Ein Buch war mein bester Begleiter in der Therapie: die Bibel. Sie berichtet dabei über die Heilung einer gekrümmten Frau (Lukas 13, 10-17):

Diese Frau konnte nicht zu sich stehen, sie ist gekrümmt und gebeugt, resigniert, erdrückt von der Last ihres Lebens, unter-



drückt und gebrochen. Jesus heilt sie, indem er sie ansieht und zu sich ruft.


Jesus übersieht sie nicht, sondern schaut sie an. Und er spricht so zu ihr, dass sie sich geachtet fühlt. Er spricht sie dabei nicht auf ihre Fehler an. Das würde sie nur noch mehr beugen.

Jesus sagt Worte, die sie aufrichten: „Frau, du bist von deinem Leiden erlöst. Du bist schon heil und ganz. Es ist gut, wie du bist. Du hast eine unantastbare Würde. Du darfst so sein, wie du bist. Es ist gut, dass es dich gibt.“

Und er berührt sie mit seinen Händen. Mit seinen Händen gibt er ihr zu verstehen, dass alles an ihr gut ist, dass er gern mit ihr in Beziehung tritt, dass er sie achtet.

Und von dieser Achtung her kann sie sich im gleichen Augenblick aufrichten und Gott lieben. Jetzt sieht sie wieder dankbar und froh in ihr Leben.

Ja, es war jemand da, der mich sein ließ, wie ich war. Bei Jesus musste ich mir nicht seine Liebe verdienen. Bei ihm war ich mir sicher, dass ich zu jeder Uhrzeit anklopfen kann, egal, wie ich aussah, egal, was ich falsch gemacht hatte.

Jesus trat oft in den Hintergrund in meinem Leben, doch ich spürte und wusste immer, er war da, was mich letztlich am Leben erhielt. Ich bin ihm dankbar, dass ich sein darf, und dass ich es jetzt auch erkannt habe. 

## Zukunft schenken!

Mit dem neuen Falblatt „Zukunft schenken“ macht die Stiftung Deutsche KinderSuchthilfe auf ihre Arbeit aufmerksam. Die Leistungen der Blaukreuz-Stiftung sind anschaulich und informativ beschrieben. Wer die Broschüre weitergeben möchte, um mögliche Spender auf die Stiftung des Blauen Kreuzes aufmerksam zu machen, kann diese bestellen bei: Stiftung Deutsche KinderSuchthilfe, Freiligrathstraße 27, 42289 Wuppertal, Telefon: 02 02 / 6 20 03-47 oder Telefax: 02 02 / 6 20 03-81.



## Blaukreuz-Sucht- prävention in Schulen

**T**abea Drechsel engagiert sich in der Blaukreuz-Arbeit der Jugendvilla „XtraDry“, einem Projekt des Blauen Kreuzes in Schwelm bei Wuppertal. Dabei versucht die 28-jährige Diplom-Sozialpädagogin und gelernte Kinderkrankenschwester, Jugendliche durch Schulunterricht auf die



*Anschaulich: Mitarbeiter der Blaukreuz-Jugendbegegnungsstätte in S  
Melanie Ludwig, informieren auf originelle Weise über die Gefahren*

Drogen- und Alkoholproblematik aufmerksam zu machen. Im Folgenden schildert sie ihre Erfahrungen:

Suchtprävention muss schon im Kindesalter beginnen. Kinder wie Jugendliche verbringen einen großen Teil ihrer Zeit in der Schule. Deshalb haben wir in unserer offenen suchtpräventiven Jugendeinrichtung Villa „Xtra Dry“ ein Unterrichtskonzept zur Suchtprävention in Schulen entwickelt. In regelmäßigen Abständen werden wir zu Projektwochen und Schuleinsätzen an Grund- sowie weiterführenden Schulen eingeladen. Unser Konzept enthält keine warenkundliche Aufklärung und Abschreckung, da dies eher das Gegenteil bewirken könnte, nämlich Neugier.

Prävention heißt für uns Förderung von sozialen Kompetenzen wie Selbstständigkeit, Selbstachtung, Sinnfindung und Lebensfreude sowie die Fähigkeit, Konflikte zu bewältigen. Das zentrale Ziel unseres Suchtpräventionskonzeptes ist die Stärkung des Selbstwertgefühls und des Selbstbewusstseins. Kinder und Jugendliche sollen lernen, in schwierigen Situationen eigenständig zu entscheiden, „Nein“ zu sagen und Verantwortung für ihr Handeln zu übernehmen.

Auf spielerische Weise werden die Schüler an die Themen herangeführt. Die Inhalte werden in Kleingruppen, durch Übungen, Experimente und Erfahrungsaustausch gemeinsam erarbeitet.

Ein besonders eindrückliches Erlebnis ist für die meisten Schüler der Erlebnisparcours mit der Rauschbrille. Diese besondere Brille lässt den Benutzer seine Umwelt mit einem ungefähren Promillestand von 1,8 wahrnehmen. Hautnah können die Jugendlichen erleben, wie übermäßiger Alkoholkonsum ihre Reaktionsfähigkeit einschränkt und verzögert.

In den höheren Jahrgangsstufen bieten wir als Ergänzung und zur praktischen Vertiefung eine Cocktail-Arbeitsgruppe an. Hier lernen die Jugendlichen praktische Alternativen zum Alkoholkonsum kennen und können sich beim Mixen alkoholfreier Cocktails ausprobieren. Neben der Umsetzung von Unterrichts- und Projekteinheiten werden Elternabende, Lehrerfortbildungen und Multiplikatoren-

schulungen verwirklicht.

Im Unterricht haben wir gemerkt, wie orientierungslos viele Kinder und Jugendliche in ihre Zukunft blicken. Schon Zehnjährige probieren Alkohol und andere Rauschmittel aus. Es ist deshalb notwendig, diesen Kindern ein gesundes Selbstwertgefühl zu vermitteln, ihnen Orientierung zu geben und frühzeitig Alternativen zu Alkohol- und Drogenkonsum aufzuzeigen.


Nebenbei sind die Unterrichtseinheiten ein erster Kontaktpunkt zur Jugendvilla des Blauen Kreuzes. Weil ihnen der Unterricht so viel Spaß gemacht hat, kommen viele Schüler jetzt auch zu unseren Nachmittagsangeboten. 



Foto: privat

*Schwelm, wie hier  
der Suchtmittel.*



## Blaues Kreuz gründet Institut für betriebliche Suchtkrankenhilfe

Zwar kann eine Suchterkrankung gut behandelt und geheilt werden, gleichwohl werden Suchtkranke und -gefährdete vom Hilfesystem nur schwer erreicht. Erfahrungen zeigen aber, dass viele Suchtkranke und Suchtgefährdete in Betrieben angesprochen werden können - und dadurch auch Krankheitskosten nicht nur für Unternehmen reduziert werden.



Foto: Claudius Schillinger

*Die beiden Geschäftsführer Albrecht Aupperle (re.) und Dr. Peter Olm stellten der Gründungsveranstaltung von „iprevent.de“ in Wuppertal die Ziele des Institutes vor.*

Um dieses Ziel zu erreichen, gründete nun das Diakoniewerk des Blauen Kreuzes das Institut für Gesundheitsförderung, Suchthilfe und Schulung mit dem Namen „iprevent.de“.

„Lediglich sieben bis zehn Prozent der Suchtkranken werden durch das Hilfesystem in Deutschland erreicht“, sagte Hermann Hägerbäumer, Bundesgeschäftsführer des Blauen Kreuzes. Das sei umso tragischer, da 70 Prozent aller Suchtkranken und damit rund eine Million Menschen nach einer Therapie wieder arbeiten könnten. Deshalb habe das Blaue Kreuz das Institut für betriebliche Suchtkrankenhilfe gegründet, weil man in den Betrieben, Suchtkranke besonders gut erreichen kann.

## Betriebliche Suchtkrankenhilfe lohnt sich

Aktuelle Standards für die betriebliche Suchtkrankenhilfe stellte anschließend Rolf Hüllinghorst, Geschäftsführer der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen, vor. Suchtkrankenhilfe in Unternehmen basiert auf folgenden vier Säulen:


1. Auf der Minderung der Nachfrage, indem Alternativen zum Suchtmittelkonsum angeboten werden;
2. auf dem Abbau von Risiken, indem zum Beispiel die Arbeitsbedingungen verbessert werden;
3. auf dem Abbau von sozialem Elend der Suchtkranken;
4. auf der Reduzierung des Angebots, indem beispielsweise kein Alkohol in der Kantine angeboten werde.



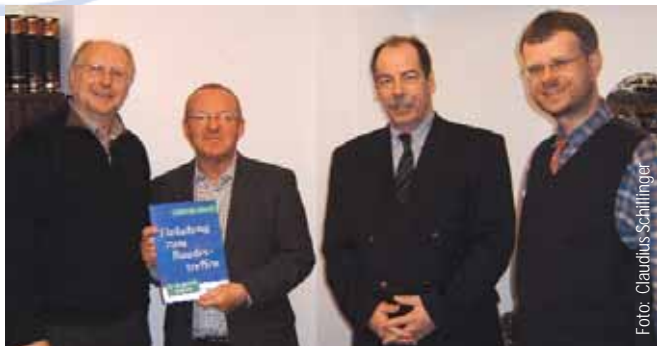
Rolf Hüllinghorst machte Mut, sich für Alkoholranke einzusetzen, denn „Alkoholismus ist die chronische Erkrankung, die man am besten behandeln und heilen kann“, so seine Erfahrungen aus der langjährigen Suchtkrankenhilfe.

Die beiden Geschäftsführer des Instituts, Albrecht Aupperle (Bad Salzuflen) und Dr. Peter Olm (Wuppertal), stellten das Angebot der Blaukreuz-Einrichtung vor:

1. Schulungen für Vorgesetzte,
2. auf Wunsch eine umfassende Sozialberatung,
3. betriebliche Ansprechpartner zur Suchtproblematik schulen,
4. Raucherentwöhnungen, da durch Nikotin jährlich rund 100.000 bis 140.000 Menschen sterben,
5. Hilfe für Alkoholranke bei der Reflexion ihres Alkoholkonsums,
6. Kurse für suchtmittelauffällige Verkehrsteilnehmer,
7. Hilfe für Unternehmen, besonders im sozialen Bereich, bei der Verbesserung des Betriebsklimas und bei einer Zertifizierung nach Qualitätsstandards.

„Wir verstehen uns als Vermittler von Angeboten des Blauen Kreuzes für Betriebe“, brachte Albrecht Aupperle das Anliegen des Instituts auf den Punkt. Um die Ziele zu erreichen, bietet man Informations- und Erlebnismodule sowie erlebnispädagogische Veranstaltungen an. 


## Geir Gundersen lobt Blaukreuz-Arbeit in Deutschland



*Geir Gundersen (2. v. li.), Präsident des Internationalen Bundes des Blauen Kreuzes mit Blaukreuz-Bundesgeschäftsführer Hermann Hägerbäumer (li.) und den beiden Diakoniewerk-Geschäftsführern Michael Busch und Hans-Martin Radoch (re.).*

Andere Länder können von den Erfahrungen der Blaukreuz-Arbeit in Deutschland profitieren“, sagte Geir Gundersen bei seinem Besuch in der Bundesgeschäftsstelle des Blauen Kreuzes in Wuppertal. Der 57-jährige Norweger ist seit Juni vergangenen Jahres Präsident des Internationalen Bundes des Blauen Kreuzes (IBK). Zu dem Bund gehören weltweit rund 45 Blaukreuz-Nationalverbände, darunter das Blaue Kreuz in Deutschland.

Vor allem die deutsche Arbeit in der Selbsthilfe sei nachahmenswert. Zudem lobte er die Kontakte des deutschen Blauen Kreuzes nach Osteuropa und Brasilien. Auch in der Arbeit des IBK sollen derartige internationale Beziehungen künftig weiter gefördert und ausgebaut werden.

Der Norweger ist Pastor und studierte außerdem Politikwissenschaften und Philosophie; viele Jahre arbeitete er im diakonischen Bereich in Norwegen. „1980 verliebte ich mich regelrecht in das Blaue Kreuz - in die Idee und in die Arbeit!“, so der neue IBK-Präsident. 

---

### Herausgeber

Blaues Kreuz in Deutschland e.V., Bundessekretär Sigurd Kasischke,  
Freiligrathstraße 27, 42289 Wuppertal,  
Telefon: 02 02 / 6 20 03 - 0, Telefax: 02 02 / 6 20 03 - 81,  
E-Mail: [bkd@blaues-kreuz.de](mailto:bkd@blaues-kreuz.de), Internet: [www.blaues-kreuz.de](http://www.blaues-kreuz.de),  
Konto: KD-Bank eG, Duisburg, Nr. 1 010 393 015 (BLZ 350 601 90)