

Zeitschrift der Guttempler in Deutschland · Ausgabe 01/2023

DIALOG

Schwerpunktthema:

SUCHTSELBSTHILFE IST AUCH GESUNDHEITS- PRÄVENTION

AKTUELLES

61. DHS-FACHKONFERENZ

KINDERBUCH:

WENN MAMA ODER PAPA TRINKT

FORUM

VISION 2030: ZWEITE BAUPHASE

- 2 Impressum
- 3 Editorial

SCHWERPUNKTTHEMA: SUCHTSELBSTHILFE IST AUCH GESUNDHEITSPRÄVENTION

- 4 Gesundheitskompetenz in der Suchtselbsthilfe
- 9 Laufgruppe in Hünfeld
- 10 Gesundheit und Resilienz
- 12 Meditation
- 13 Wir sind dann mal weg
- 14 Movendi International: Gesundheitsförderung

FORUM

- 16 Zweite Bauphase der Vision 2030 gestartet

AUS DEN LANDESVERBÄNDEN

- 19 Jubiläumsfeier in Delmenhorst

AKTUELLES

- 20 Kinderbuch: Wenn Mama oder Papa trinkt
- 21 Rückblick: 61. DHS-Fachkonferenz 2022
- 22 Der orangefarbene Tappen

GEDENKEN UND JUBILÄEN

- 26 Jubiläen
- 27 Abschied
- 28 Einrichtungen und Tochterorganisationen der Guttempler

IMPRESSUM

DIALOG

Zeitschrift der Guttempler in Deutschland
Auflage: 5.000

Herausgeber:

Guttempler in Deutschland
Adenauerallee 45 · 20097 Hamburg
Telefon: +49 40 28407699-0
Telefax: +49 40 28407699-99
E-Mail: info@guttempler.de
www.guttempler.de
facebook.com/Guttempler
twitter.com/guttempler

Redaktion: Dorothea Kreuz · E-Mail: dialog@guttempler.de
V.i.S.d.P.: Bundesvorstand der Guttempler
Gestaltung: Katinka ter Heide
www.zwart-design.de

Titelbild: © amoon ra

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

Konsumtrends Alkohol und Drogen

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:

15. Juni 2023

Wenn Sie unsere Arbeit unterstützen möchten,
würden wir uns über eine Spende freuen:

Guttempler in Deutschland
Hamburger Sparkasse
IBAN DE02 2005 0550 1026 2490 35





Liebe Leserinnen und Leser, mit dieser Ausgabe wollen wir das, was wir in unseren Gemeinschaften und in den Landesverbänden Tag für Tag tun, mal aus einem anderen Blickwinkel betrachten und vielleicht auch ein wenig in ein anderes Licht rücken.

Wenn wir uns mit einer einzelnen, hilfeschenden Person befassen und es uns gelingt, ihr den Weg in ein suchtmittelfreies und gesünderes Leben zu ebnen, dann ist das unser Job. Wenn wir aber zusätzlich berücksichtigen, dass dies mehrere Tausend Guttemplerinnen und Guttempler machen – und nochmal mehrere Tausend ehrenamtlich Tätige in anderen Verbänden und Organisationen – und dann noch viele weitere Tausende von unseren weltweit Verbündeten in 144 Organisationen aus 56 Ländern, dann wird schnell deutlich:

**DAS,
WAS WIR IM
EINZELFALL TUN,
HAT IN DER
GESAMTHEIT UNSERER
AKTIVITÄTEN
EINE HOHE GESAMT-
GESELLSCHAFTLICHE
BEDEUTUNG.**

Das, was wir im Einzelfall tun, hat in der Gesamtheit unserer Aktivitäten eine hohe gesamtgesellschaftliche Bedeutung. Wir müssen nur lauter werden – und uns diese Bedeutung bewusster machen.

Darum sprechen wir in dieser Ausgabe über Resilienz, darum sprechen wir über Prävention, darum stellen wir interessante Aktivitäten vor.

Und wenn schon Prävention, dann aber auch richtig: Es ist mittlerweile unbestritten, dass bei einer Hinführung zu einem gesunden Lebensstil so ziemlich alles, was auf Verhaltensänderungen bei einzelnen Personen oder Familien abzielt, wenig bis gar nicht effektiv ist. Wichtiger ist es, auf die Verhältnisse selbst zu schauen, und das bedeutet, die Lebensumstände zu verändern.

Darum fordert der Bundesdrogenbeauftragte Burkhard Blienert zu Recht konsequente Schritte

gegen Alkoholwerbung. Dass junge Menschen ab 14 Jahren im Beisein der Eltern Alkohol trinken dürfen, sei „gesundheitspolitischer Unsinn vergangener Zeiten“ und gehöre abgeschafft. Darum fordert Thomas Altgeld, Geschäftsführer der Landesvereinigung Gesundheit (Niedersachsen), dass Gesundheit in allen Politikfeldern mitgedacht werden muss, statt Gesundheit nur als einen Bereich eines einzelnen Ministeriums zu sehen.

Alldem schließen wir uns als Suchtselbsthilfeverband gerne an und verweisen – nicht ganz ohne Stolz – auf unser alkoholpolitisches Programm und auf unsere diesbezüglichen Satzungsregelungen.

Im Interesse der Gesundheit fordern wir dringend, Preise, Verfügbarkeit und Marketing zu regeln. Wir brauchen endlich Angaben zu Inhaltsstoffen, Nährwerten und Warnhinweise – nicht nur für schwangere Frauen! Und wir brauchen Regelungen, die die Einmischung der Alkoholindustrie unterbinden.

Zum Glück lesen wir in dieser Ausgabe aber auch leichter Verdauliches: „Be part of a movement“ kann auch so verstanden werden: Bewegung tut gut – und in den Landesverbänden haben sich hierzu tolle Ideen etabliert. Und wer nicht mehr so gut zu Fuß ist, braucht nicht gleich entmutigt aufzugeben: Eine positive gesundheitliche Wirkung tritt nicht erst ab 10.000 Schritten pro Tag auf. Schon wer nur 6.000 Schritte schafft, erkrankt seltener!

In diesem Sinne: Suchtselbsthilfe ist auch Gesundheitsprävention – der Frühling kann kommen!

FREDRIC SCHULZ · Bundesvorsitzender

SUCHTSELBSTHILFE IST AUCH GESUNDHEITS- PRÄVENTION

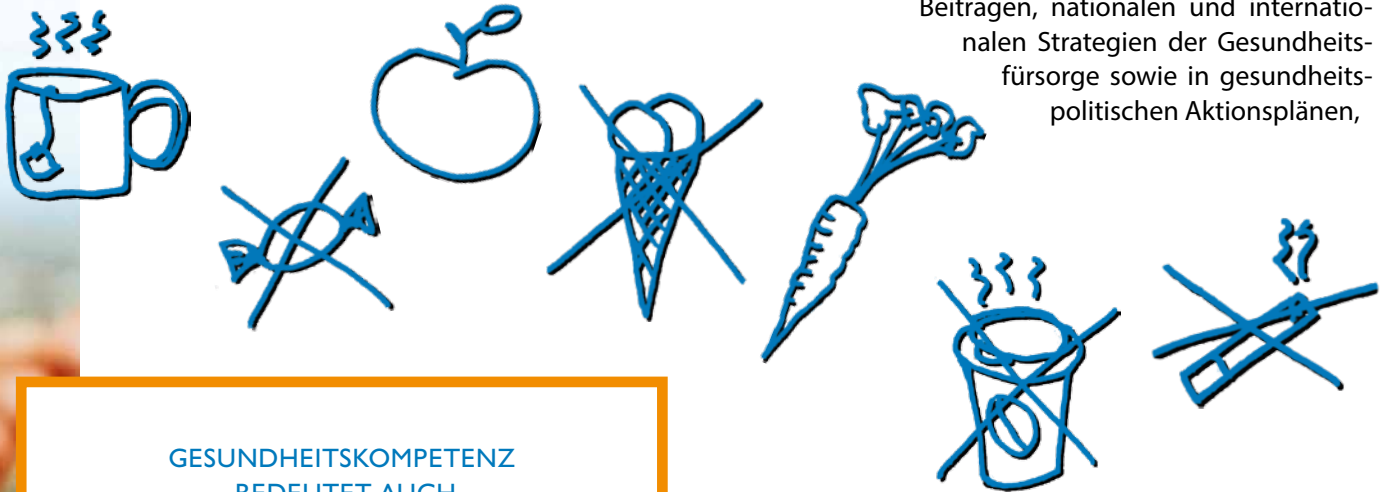
Gesundheitskompetenz in der Suchthilfe

Bereits vor über 10 Jahren beschäftigte die Guttempler das Thema Gesundheit. Im Rahmen des Projekts „Sucht-Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung – S.o.G.“ engagierten sich Guttemplerinnen und Guttempler gemeinsam mit den befreundeten Verbänden der Suchtselbsthilfe, um die Gesundheitsförderung und das Gesundheitsbewusstsein in den Gruppen und Verbandsstrukturen zu stärken. Dies führte zu einer innovativen und weitsichtigen Änderung der Perspektive in der Suchtselbsthilfe.

Umsetzung im Alltag ermöglichen sollten. Eines der Ziele beinhaltete schon damals die Stärkung von Gesundheitskompetenzen und Ressourcen.

Doch was verbirgt sich hinter dem sperrigen Begriff Gesundheitskompetenz?

Der Begriff Gesundheitskompetenz ist ein schillernder Begriff, der seit geraumer Zeit in der Gesundheitspolitik und in der Fachöffentlichkeit diskutiert wird. Die Verbreitung des Begriffs spiegelt sich in zahlreichen gesundheitswissenschaftlichen Beiträgen, nationalen und internationalen Strategien der Gesundheitsfürsorge sowie in gesundheitspolitischen Aktionsplänen,



GESUNDHEITSKOMPETENZ
BEDEUTET AUCH
DIE FÄHIGKEIT
EINES MENSCHEN,
IM PRIVATEN ALLTAG
ENTSCHEIDUNGEN
ZU TREFFEN,
DIE POSITIVE
AUSWIRKUNGEN
AUF SEINE
GESUNDHEIT HABEN.

Maßnahmen, Förderprogrammen und Konzepten. Auch in die Selbsthilfe sickert der Begriff der Gesundheitskompetenz zusehends ein.

International wird von „Health Literacy“ gesprochen, was wörtlich übersetzt „auf Gesundheit bezogene Literalität“ bedeutet. In den 1970er Jahren verstand man unter diesem Begriff grundlegende Fähigkeiten in Schreiben, Lesen und Rechnen, die für ein Verständnis von schriftlichen Dokumenten wie Behandlungsinformationen oder Hinweisen auf Beipackzetteln notwendig sind.

Doch der Begriff hat sich im Laufe der Zeit erweitert. Er beschreibt heute die Kompetenz, also die Fähigkeit eines Menschen, im privaten Alltag Entscheidungen zu treffen, die positive Auswir-

Vorgeschlagen wurde, den Fokus von Suchterkrankungen auf die Förderung von Gesundheit, Gesundheitsprävention und Gesundheitskompetenz zu richten. Zusammen formulierten die Verbände Ziele für die Suchtselbsthilfe, die eine praktische

kungen auf seine Gesundheit haben. Diese Fähigkeit hängt davon ab, wie gut eine Person mit gesundheitsrelevanten Informationen umgehen und diese in ein gesundheitsförderndes Verhalten umsetzen kann. Gemeint ist demnach nicht nur die Fähigkeit zu verstehen, sondern verstandene Informationen tatsächlich zu nutzen.

In modernen Gesellschaften, die sich durch eine Fülle an Informationen und Wissen auszeichnen, spielen Gesundheitsthemen eine wichtige Rolle. Von gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen wie Sport oder Ernährung über Krankheitsprävention bis hin zu Behandlungs- und Versorgungsmöglichkeiten steht uns eine enorme Menge an Informationen zur Verfügung.



Daher müssen wir täglich eine Herausforderung meistern, indem wir die richtigen Informationen filtern und bewerten, um darauf aufbauend Entscheidungen für das eigene Gesundheitsverhalten zu treffen. In Zeiten von digitalen Überflutungen von Informationen scheint diese Kompetenz wichtiger denn je. Wenn wir beispielsweise „Dr. Google“ fragen, überschüttet uns das Internet regelrecht mit Gesundheitsinformationen, die nicht immer zutreffend oder vertrauenswürdig sind.

Was bedeutet das Konzept konkret für die Suchtselbsthilfe?

Die Förderung der Gesundheitskompetenz ist ein zentraler Aspekt bei der Bewältigung von Suchterkrankungen. Eine gute Gesundheitskompetenz ermöglicht Menschen, gezielt durch das Suchthilfesystem zu navigieren, Informationen zu Ursachen und Auswirkungen von Suchtverhalten besser zu verstehen und geeignete Maßnahmen zur Prävention und Bewältigung zu finden. Das ist kein neues Handlungsfeld für die Suchtselbsthilfe der Guttempler, auch wenn der Begriff

selbst nicht oft angewendet wird. Der Begriff erlaubt es aber, einen Teil der bestehenden Aktivitäten und Angebote der Suchtselbsthilfe neu zu bündeln, weiterzuentwickeln und mit anderen Gesundheitsbereichen zu verknüpfen. Dadurch kann deutlich gemacht werden, dass sich die Suchtselbsthilfe nicht nur auf die Behandlung von Suchterkrankungen beschränkt, sondern durch die Stärkung der Gesundheitskompetenz auch einen wichtigen Beitrag im Gesundheitssystem liefert. Nicht nur im Hinblick auf die einzelnen Mitglieder in den Gemeinschaften und Gesprächsgruppen, sondern auch mit Blick auf geeignete gesundheitspolitische und drogenpolitische Rahmenbedingungen. Denn es bleibt immer die Frage zu stellen, welche Rahmenbedingungen und welche Ressourcen benötigt werden, um kompetente Entscheidungen für die Gesundheit treffen zu können.

Bedeutung in der Praxis

Da wären zunächst die Informationen über Suchterkrankungen und ihre geeigneten Behandlungsmöglichkeiten, die wir Hilfesuchenden bereitstellen. Sie richtet sich an Menschen vor, während, nach oder unabhängig von einer therapeutischen oder medizinischen Behandlung. Aber auch Menschen, die bereits jahrelang suchtfrei leben, aber mit den körperlichen und psychischen Langzeitfolgen ihres Suchtmittelkonsums zu kämpfen haben, benötigen Gesundheitsinformationen, ebenso wie Familienmitglieder, Partner und Freunde. Darüber hinaus informieren wir allgemein über Gesundheitsförderung und Prävention, die mit dem Alter für unsere Mitglieder immer wichtiger werden.

Für alle bietet die Suchtselbsthilfe nicht nur Informationen an, z. B. mittels Broschüren oder Flyern, auf Infoständen und Informationsveranstaltungen. Sie bietet auch einen „Lernort“ mit der nötigen Unterstützung an, um sich im komplexen Gesundheits- und Sucht-

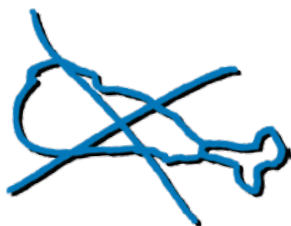
hilfesystem zurechtzufinden. So ist die Suchtselbsthilfe der Guttempler ein Ort für den Austausch von Erfahrungen mit hilfreichen und verlässlichen Informationen. Hier sind Menschen weder Patient, Klient noch Kunde, und das zur Verfügung stehende Expertenwissen ist geballtes Erfahrungswissen. Das macht uns und damit auch die Informationen unabhängig, die wir zur Verfügung stellen. Denn gute von schlechten Gesundheitsinformationen zu unterscheiden, ist nicht einfach. Ausschlaggebend für die Wahl der vertrauenswürdigen Gesundheitsinformationen z. B. über Behandlungswege, Therapien oder Reha-Einrichtungen basieren in der Suchtselbsthilfe auf bereits gemachten Erfahrungen Einzelner, die in der Gruppe

heitssystem. Schon am Telefon geben die Ehrenamtlichen zu jeder Tageszeit Orientierung und wertvolle praktische Tipps, wie es konkret weitergehen kann. Sie informieren beispielsweise über Kontakte zu Ansprechpersonen vor Ort, Selbsthilfegruppen oder Beratungsstellen.

„SELBST-
WIRKSAMKEITSERWARTUNG“
BEZEICHNET
DAS VERTRAUEN EINER PERSON
IN IHRE EIGENEN FÄHIGKEITEN,
BESTIMMTE AUFGABEN
ODER
HERAUSFORDERUNGEN
ERFOLGREICH
ZU MEISTERN.

Wirksamkeit von Gesundheitskompetenz – Wissen ist nicht gleich Handeln

In der Suchtselbsthilfe erfahren Menschen auch die nötige Zuversicht und Motivation, um die



zusammengetragen und ausgetauscht werden.

Die Informationen sind Ergebnisse eines intensiven und interessierten Austauschs von gemachten Erfahrungen von Betroffenen für Betroffene. Dabei wird keine medizinische oder therapeutische Fachsprache verwendet, um sich auszutauschen, sondern es wird eine verständliche, alltägliche Sprache gesprochen. Dafür wird Fach- und Behördensprache in eine verständliche Alltagssprache übersetzt. Durch den Informations- und Erfahrungsaustausch in der Gemeinschaft und in der Gesprächsgruppe und den dadurch entstandenen Erkenntnisgewinnen, verbessert sich die Entscheidungsfähigkeit der Hilfesuchenden, bietet Entlastung. Sie fördert die Fähigkeit mit der Erkrankung kompetent umzugehen und Maßnahmen zur Gesundheit einzuleiten.

Eine wichtige Navigation im Suchthilfesystem bietet z. B. das bundesweite Nottelefon Sucht der Guttempler an. Mit viel Engagement sichern die Ehrenamtlichen des Nottelefons, Hilfesuchenden einen niedrigschwelligen Zugang zu Angeboten des Sucht- und Gesund-

Informationen auch für sich zu nutzen und anzuwenden. Gerade im Suchtbereich müssen mitunter viele bisweilen komplexe Entscheidungen getroffen werden und Suchterkrankte erleben oft Gefühle des Kontrollverlustes und der Machtlosigkeit.

„Selbstwirksamkeitserwartung“ bezeichnet das Vertrauen einer Person in ihre Fähigkeit, bestimmte Aufgaben oder Herausforderungen erfolgreich zu meistern. Ist diese Erwartung nicht hoch, bedeutet dies im Zusammenhang mit einer Suchterkrankung, dass jemand beispielsweise über Therapie- und Behand-

Nottelefon Sucht

0180 365 24 07*

*Festnetz- und Mobilfunkpreis 9 ct/min.



- ☒ 24 Stunden erreichbar
- ☒ bundesweit
- ☒ streng vertraulich
- ☒ ehrenamtlich



lungsmöglichkeiten informiert ist, aber an sich selbst und den Erfolg seiner Bemühungen zweifelt. Dies kann dazu führen, dass die notwendigen Schritte zur Überwindung der Sucht nicht unternommen werden. Wenn Hilfesuchende im Kontakt mit anderen Menschen sind, die eine Sucht erfolgreich bewältigen, dann fühlen sie sich nachweislich eher dazu in der Lage, ihre Sucht ebenfalls zu bewältigen.

Das Erfahrungswissen aus den Gemeinschaften und Gesprächsgruppen ist aber nicht nur für den einzelnen Hilfesuchenden von Bedeutung. Sie liefert auch einen wichtigen Beitrag, um Verbesserungen für Suchterkrankte allgemein zu erzielen und ihre Probleme und Anliegen in das Gesundheitssystem einzubringen. Durch die Erfahrungen im Umgang mit dem Gesundheitssystem können Betroffene als Experten aus der Praxis und in eigener Sache agieren und als Stimme aller Betroffenen für eine verbesserte Versorgung eintreten. Die Teilhabe von Betroffenen und ihre persönlichen Erfahrungen sind unverzichtbar für ein funktionierendes, nutzerfreundliches und patientenorientiertes Gesundheitssystem und dem selbstbestimmten Umgang mit ihm. Dies fördert nicht zuletzt die Gesundheitskompetenz vieler Gesundheitsakteure und nicht nur die der Betroffenen. Deshalb ist es wichtig, dieses Erfahrungswissen anwaltschaftlich in Gremien und Netzwerken zu vertreten und sich für Verbesserung gesundheitlicher Versorgungsstrukturen stark zu machen.

Auch der Beitrag der Alkoholpolitik für die Förderung der Gesundheitskompetenz muss hier unbedingt

erwähnt werden. Denn das alkoholpolitische Engagement der Guttempler sorgt dafür, dass Gesundheitsprävention und Gesundheitskompetenz nicht nur an den Einzelnen adressiert werden, sondern dass Politik und Wirtschaft hierfür einen wesentlichen Betrag leisten müssen. Mit ihrem Eintreten gegen Alkoholwerbung und für die Kennzeichnungspflicht von Alkohol in Lebensmitteln machen die Guttempler deutlich, dass gesetzliche Rahmenbedingungen notwendig sind, um Bürger nicht mit falschen oder fehlenden Informationen in die Irre zu führen. Und, dass sie mündig, selbstbestimmt und kompetent Entscheidungen über ihre Gesundheit treffen können.

In den letzten Jahrzehnten wurden Gesundheit und Krankheit gerade im Bereich Suchterkrankung oft als Kompetenzbereich von Fachleuten angesehen. Gleichzeitig ist die Arbeit der Suchtselbsthilfe immer noch wenig bekannt und ihre Bedeutung für das Gesundheitssystem wird nicht überall anerkannt. Umso wichtiger ist es, dass wir uns selbstbewusst in die aktuelle Debatte um Gesundheits-

kompetenz einbringen und sie als Chance nutzen, um deutlich zu machen, wie vielschichtig und in welchem Maße wir in der Suchtselbsthilfe die Gesundheitskompetenz von Betroffenen und Angehörigen stärken.

WENN
HILFESUCHENDE
IM KONTAKT MIT
ANDEREN MENSCHEN SIND,
DIE EINE SUCHT
ERFOLGREICH BEWÄLTIGEN,
DANN FÜHLEN
SIE SICH
NACHWEISLICH EHER
DAZU IN DER LAGE,
IHRE SUCHT
EBENFALLS
ZU BEWÄLTIGEN.



**ABOUSOUFI ANE
AKKA**
Geschäftsführer
und Suchtreferent
Guttempler in
Deutschland

Laufgruppe in Hünfeld

Gesund zu sein und an seiner Gesundheit zu arbeiten, heißt auch, etwas für sich zu tun. Sowohl für den Körper als auch für die Psyche. Diese Möglichkeit bietet seit dem Sommer 2021 die Laufgruppe von SoberGuide Franky im hessischen Hünfeld. Während der Pandemie war es schwierig, suchtmittelfreie Freizeitgestaltung anzubieten. Es lag also nah, eine Aktivität zu planen, die draußen stattfindet und den Menschen Struktur im Alltag bietet. Gerade das ist nämlich so wichtig für Menschen, die in Abstinenz leben, besonders wenn sie kürzlich erst aus der Therapie entlassen wurden und noch nicht wissen, was sie mit ihrer konsumfreien Zeit anfangen sollen.

Doch warum ist es so vorteilhaft in einer Gruppe zu laufen, anstatt sich allein auf den Weg zu machen? The more, the merrier ist hier das Motto! Je größer die Gruppe also ist, desto mehr Spaß macht der Sport. Man ist motivierter, entwickelt mehr Ehrgeiz und kann sich gegenseitig dazu pushen, an sein Limit zu gehen und persönliche Ziele zu er-

reichen. Zudem geben feste Trainingszeiten Struktur; in einer festen Gruppe fühlt man sich eher verantwortlich, auch wirklich zum Training zu kommen. Im Team zu laufen gibt den Laufenden zudem mehr Sicherheit, psychisch und physisch.

Neben der Struktur sind soziale Kontakte und der Austausch mit anderen Betroffenen von Vorteil. Kontakte können geknüpft werden, sogar Freundschaften entstehen, so dass die Teilnehmenden auch außerhalb der Laufgruppe viel miteinander unternehmen. Aus der Not heraus hat sich nun also eine Gruppe von sechs Menschen gebildet, die ihre Freizeit gemeinsam und suchtmittelfrei gestalten und sich dazu regelmäßig am Sonntagmorgen treffen.

FRANK VOGT
SoberGuide
Landesverband
Hessen



„THE MORE –
THE MERRIER“
IST HIER
DAS MOTTO!



Gesundheit und Resilienz

Ein gesunder Lifestyle ist heutzutage beliebter als je zuvor und allgegenwärtig in den Medien. Gesundheit wird ganzheitlich gesehen und gewinnt an Bedeutung, wenn wir Entscheidungen im Alltag treffen. Regelmäßig Sport, viel Wasser trinken, gesunde Ernährung – doch reicht das wirklich aus oder ist das lediglich der Anfang?

Gesundheit an sich ist nicht leicht zu definieren. Es gibt diverse Konzepte zur Bestimmung, ob ein Mensch gesund oder krank ist. Weit verbreitet ist dabei das Gesundheits-Krankheits-Kontinuum, dessen Grundgedanke besagt, dass bei jedem Menschen Gesundheits- und Krankheitsmerkmale vorhanden sind und oft nicht scharf voneinander getrennt werden können. Man befindet sich also immer an einem Punkt auf einer Skala zwischen Gesundheit und Krankheit. Dementsprechend gibt es Faktoren, die beeinflussen, an welchem Punkt man steht oder in welche Richtung man sich auf der Skala bewegt.

Faktoren mit negativen Auswirkungen nennt man Risikofaktoren. Dazu gehören biologische und psychosoziale Risiken aus verschiedenen Lebensbereichen. Risiken können aus der Umwelt, dem Arbeitsplatz, dem eigenen Lebensstil, Verhalten oder auch Stress entstehen. Dem entgegen stehen Ressourcen und Schutzfaktoren des jeweiligen Menschen.

KOHÄRENZGEFÜHL

Verstehbarkeit

Unbekannte Informationen können geordnet und strukturiert verarbeitet werden.

Handhabbarkeit

Die Überzeugung, dass Probleme lösbar sind.

Sinnhaftigkeit

Das Leben wird als emotional sinnvoll empfunden, sodass es sich lohnt Energie in Probleme zu investieren.

Ein weiterer wichtiger Aspekt an Ressourcen, die von der Person selbst kommen, sind die Strategien zur Problembewältigung und zum Umgang mit Stress, auch

Was hält den Menschen trotz Risiken und Belastungen gesund?

Zu den Ressourcen und Schutzfaktoren, die einen Menschen gesund halten, gehört unter anderem das Kohärenzgefühl. Das bedeutet, jemand hat die Fähigkeit, unbekannte Informationen geordnet und strukturiert zu verarbeiten (Verstehbarkeit), ist der Überzeugung, dass Probleme lösbar sind (Handhabbarkeit) und empfindet das Leben als emotional sinnvoll, sodass es sich lohnt, Energie in Probleme zu investieren (Sinnhaftigkeit).

Coping-Mechanismen genannt. Darin setzen sich alle Anstrengungen zusammen, mit den Stressfaktoren umzugehen, ihren Schaden zu minimieren und die Situation oder die eigenen Emotionen zu verändern. Dabei spielen auch kognitive und soziale Fähigkeiten der Person eine Rolle.

Zu diesen personenbezogenen Ressourcen gibt es auch Schutzfaktoren von außen, also der Umwelt des Menschen. Das können soziale Netzwerke sein, die Möglichkeit zur Partizipation und ein soziales Gleichgewicht in der Gesellschaft. Auch Bildung, speziell Wissen über Gesundheit und gesundheitsförderliches Verhalten sind wichtig an dieser Stelle. Insgesamt können die Ressourcen und Schutzfaktoren sich positiv auf die Gesundheit auswirken, indem sie die Risikofaktoren mildern oder sogar ganz ausgleichen.

Was bedeutet Resilienz und was nutzt sie uns?

Resilienz, auch Widerstandsfähigkeit genannt, beschreibt die Eigenschaft eines Menschen auf seine Umwelt reagieren zu können, die negativen Einflüsse der Risiken abzuwehren und das eigene Wohlbefinden zu steigern. Dazu gehört, neben den beschriebenen Ressourcen einer Person, auch die Überzeugung, dass man Einfluss auf die Geschehnisse und seine eigene Einstellung im Leben nehmen kann. Das beinhaltet auch eine realistische Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und Lebensumstände.

Resilienz ist demnach wichtig, um mit den Problemen und Stressoren im Alltag umzugehen und dabei nicht an Gesundheit einzubüßen. Auch im Suchtbereich lässt sich dieses Konzept anwenden. Ist die Widerstandsfähigkeit bei einem Menschen hoch genug, greift er oder sie beispielsweise weniger wahrscheinlich zu einem Suchtmittel zur Problembewältigung.

RESILIENZ

psychische Widerstandskraft

Fähigkeit, die negativen Einflüsse von Risiken abwehren zu können.

Überzeugung, Einfluss auf Geschehnisse und die eigene Lebenseinstellung nehmen zu können.

Möglichkeiten zur Steigerung der Resilienz

OPTIMISMUS

Man behält eine positive Sicht auf die Umstände, schätzt die Situation aber trotzdem realistisch ein.

AKZEPTANZ

Wenn man die Situation nicht ändern kann, hilft es nur, sie hinzunehmen und zu schauen, was man daraus macht.

LÖSUNGSORIENTIERUNG

Man löst sich von der belastenden Situation und überlegt sich Ziele und Strategien, um voranzukommen.

BINDUNGEN / NETZWERKE

Man braucht Menschen, die einem zuhören und mit denen man sich austauschen kann, auch um einen anderen Blickwinkel kennenzulernen.

SELBSTFÜRSORGE

Man setzt sich aktiv für die eigenen Bedürfnisse und das eigene Glück ein.

VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Man befreit sich von der Ansicht, die anderen seien schuld. Man äußert eigene Vorstellungen und Wünsche und ergreift die Initiative.

POSITIVE ZUKUNFTSPLANUNG

Man fokussiert sich auf eine positive Zukunft und auf die Werte, die einem Kraft und Orientierung geben.

Dass Resilienz für uns alle von Bedeutung ist, ist nun deutlich geworden. Es bleibt zu klären, wie wir unsere eigene Widerstandskraft steigern können, um unsere physische und psychische Gesundheit zu erhalten oder sie zu verbessern. Hier einige Tipps:

KRAFT AUS KRISEN SCHÖPFEN: Sich bewusst machen, weshalb Krisensituationen entstanden sind und wer oder was einem die Kraft gegeben hat, sie zu bewältigen. Daraus kann sich ein persönliches Erfolgsgeheimnis ergeben, mit dem Sie in Zukunft bewusster auf Krisen reagieren können.

ENTSCHEIDUNGEN ZÜGIG TREFFEN: Je weniger Sie die Gedanken darum kreisen lassen, desto einfacher wird es für Sie.

LÄCHELN: Lächeln macht gute Laune, deshalb sollten Sie es so oft tun, wie nur möglich.

ZEIT MIT DEN LIEBSTEN: Vertraute Menschen sind wichtig für die psychische Gesundheit, deshalb kann es hilfreich sein, sich mit Personen zu umgeben, die einem guttun, am besten in persönlichen Treffen.

ZIELE SETZEN: Überlegen Sie sich bereits am Vorabend, wie Sie den nächsten Tag gestalten möchten und was Sie erreichen möchten. Dabei zählen die kleinen Dinge ...

PAUSEN EINLEGEN: Schaffen Sie im Alltag bewusst Zeit für kleine Pausen. Mit etwas Abstand, in Ruhe und erholt, lassen sich Probleme viel einfacher meistern. Schon mal meditiert?



**ANDREA
OSTERTAG**
Suchtreferentin
Guttempler in
Deutschland

Meditation

Meditation stammt vom lateinischen Wort „meditatio“ ab, was so viel heißt wie „nachdenken, nachsinnen“, doch eigentlich trifft es den Kern der Meditation nicht. Denn es geht nicht ums Nachdenken, sondern darum, seine Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen und dadurch einen Zustand der Gelassenheit und Klarheit zu erreichen. Sie wird in verschiedenen Religionen und Glaubensrichtungen seit Jahrtausenden praktiziert, z. B. im Buddhismus, im Yoga, aber durchaus auch im Christentum.

Wenn ich mich mit anderen über Meditation unterhalte, höre ich oft: „Ich kann nicht meditieren. Ich bekomme meinen Kopf einfach nicht leer.“ Doch da muss ich widersprechen. Meiner Ansicht nach kann Jede und Jeder meditieren. Doch gleichwohl stimme ich zu, dass man den Kopf nicht leer bekommt. Auch Menschen, die jahrelange Meditationspraxis haben, bekommen ihren Kopf nicht komplett gedankenfrei. Ein Mönch sagte einmal: „Ich meditiere seit mehreren Jahren jeden Tag mehrere Stunden, aber glauben Sie nicht, dass es in meinen Kopf immer ruhig zu geht. Manchmal tobt eine ganze Affenbande durch meinen Kopf.“ Was sich im Laufe der Zeit ändert, ist, dass man dieser Affenbande nicht mehr so viel Bedeutung beimisst.

Versuchen Sie einmal Folgendes:

Setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie die Augen. Atmen Sie ruhig ein und aus und beobachten Ihre Atmung dabei. Ganz unweigerlich werden Gedanken dabei aufkommen. Betrachten Sie diese als Ihren Freund und versuchen Sie nicht, sie um jeden Preis loszuwerden. Beobachten Sie Ihre Gedanken einen kurzen Moment und lassen Sie sie weiterziehen. Manchmal hilft es, sich die Gedanken als Wolken vorzustellen. Wolken kommen und gehen, einfach weiterziehen lassen. Öffnen Sie nun die Augen und kommen wieder im hier und jetzt an. Für den Anfang reicht es, dies ein bis zwei Minuten zu tun. Wenn Sie die Übung regelmäßig machen, wird es Ihnen immer leichter fallen und Sie können die Zeit ausweiten.

Manchen Menschen hilft es auch, immer wieder ein Wort oder einen Satz im Geiste zu wiederholen, um zur Ruhe zu kommen. Stellen Sie sich z. B. beim Einatmen



©Thorsten Schuler

»MANCHMAL
TOBT EINE
GANZE AFFENBANDE
DURCH
MEINEN KOPF.«

die Silbe „So“ vor und beim Ausatmen die Silbe „Ham“. So’ham gilt auch als der natürliche Klang des Atems.

Es gibt zahlreiche weitere Möglichkeiten. Stöbern Sie doch Mal im Internet, z. B. auf YouTube. Ebenfalls kann es hilfreich sein, Meditationskurse zu besuchen, wie z. B. „Mindfulness-Based-Stress-Reduction“, auch unter der Abkürzung „MBSR“ bekannt, was so viel bedeutet wie Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Manche Krankenkassen bezuschussen solche Kurse im Rahmen von Präventionsprogrammen.

Studien zeigen: Meditation wirkt ähnlich entspannend wie andere Techniken zur Entspannung (vgl. Techniker Krankenkasse).

- Atem und Herz gehen langsamer.
- Der Blutdruck sinkt.
- Der Stoffwechsel beruhigt sich.
- Schädliche Stresseinflüsse auf das Immunsystem werden vermindert.
- Wer regelmäßig meditiert, wird gelassener und lässt sich von den Problemen des Alltags weniger vereinnahmen.

Die Studie „Forever Young(er)“ zeigt sogar, dass Meditieren den Gehirnalterungsprozess verlangsamt und Forscher an der Harvard-Universität konnten nachweisen, dass Achtsamkeitsmeditation sich auf die Funktionsweise der Hirnregionen auswirken, die mit Emotionsverarbeitung zu tun haben (vgl. www.swr.de).

Wie Sie sehen, meditieren ist gar nicht so schwer und hat viele positive Effekte.



**THORSTEN
SCHULER**
Suchtreferent
Guttempler in
Deutschland

Wir sind dann mal weg – gemeinsam in eine Richtung sehen

Ein Projekt des Landesverbandes Schleswig-Holstein

Im April 2019 machten sich Guttemplerinnen und Guttempler sowie Gäste auf den Weg, um den quer durchs Land schlängelnden Jakobsweg Via Jutlandica, den Pilgerweg durch den hohen Norden, zu erwandern. Der Landesverband Schleswig-Holstein setzte sich mit diesem Projekt für die Integration von Menschen ein, die direkt aus der Langzeittherapie in die Hilfskonzepte des Landes bzw. der Suchtselbsthilfe wechseln. Ziel war die Erhaltung ihrer Arbeits- und Leistungsfähigkeit. Vor allem sollen die Betroffenen in die Lage versetzt werden, ihr Leben neu



Wer weiß schon immer, wo es langgeht?



Wandern auf dem Jakobsweg

auszurichten und eine alltagstaugliche Nachhaltigkeitsstrategie zu entwickeln, die von der Fähigkeit zu kraftspendender Entspannung und achtsamem Umgang mit sich selbst begleitet wird.

Dazu kann eine Wanderung auf dem Jakobsweg, bzw. der stimulierende Wanderrhythmus mit seinen spirituellen und persönlichkeitsbildenden Einflüssen, wesentlich beitragen. Der sonst im Vordergrund stehende religiöse Aspekt kommt hierbei weniger zum Tragen. Zudem sollte Mitwandernden, die gerade eine Langzeittherapie hinter sich gebracht hatten, der Zugang zur modernen Suchtselbsthilfe erleichtert werden. Jeder hatte die Möglichkeit ein eigenes Pilgertagebuch zu führen, um Gedanken, Erfahrungen und Erkenntnisse oder einfach nur Naturbeobachtungen festzuhalten. Hier wurden auch die „erlaufenen“ Kilo-

meter dokumentiert.

Interessierte, die sich nicht in der Lage fühlten, die vorgesehene Strecke allein zu Fuß zu bewältigen, konnten trotzdem teilnehmen. Entlang der geplanten Strecke wurden Zubringerdienste mit dem Auto eingerichtet. Die Jakobspilger wurden während der gesamten Strecke von Helfern begleitet, die sich um die Verpflegung und den reibungslosen Ablauf kümmerten. Nicht zuletzt darin sollte die Haltung der Guttempler zum Ausdruck kommen, sich gegenseitige Unterstützung zu gewähren, Verantwortung füreinander zu übernehmen und einen Zusammenhalt herzustellen.

Aufgrund der Corona-Pause konnten wir die Via Jutlandica – mit Querung der Elbe in Schleswig-Holstein – erst im August 2022 abschließen. Hinter uns lagen rund 235 km, viele Gespräche außerhalb der „Tagesordnung“ und Momente mit Menschen, die wir im Laufe unserer Wanderung ans Leben und an den Tod verloren haben. Wir haben alle sehr viel über das Land, seine Höhen und Tiefen und die unterschiedlichsten Landschaften erfahren. Mir helfen diese Erfahrungen bei der Orientierung in meinem Landesverband.

INGA HANSEN

*Vorsitzende Landesverband
Schleswig-Holstein*



Gesundheitsförderung

MOVENDI, der als internationaler Verband 144 Organisationen aus 56 Ländern unter seinem Dach verbindet, ist die größte unabhängige globale Bewegung für Entwicklung durch Alkoholprävention. Bemerkenswertes zum Thema beschreibt MOVENDI auf der Website unter <https://movendi.ngo/what-we-do/lifestyle/health-promotion/>:

An der Schnittstelle zwischen einem gesunden Lebensstil und einem Lebensstil der Bürgerbeteiligung verfolgen wir bei MOVENDI International einen integrierten und umfassenden Ansatz zur Gesundheitsförderung. Wir sind der Überzeugung, dass es bei Gesundheit und Wohlbefinden nicht nur um den Zustand des physischen Körpers geht, sondern auch um den Zustand des Geistes und der Seele. Verbundenheit und Zugehörigkeit spielen eine Rolle. Deshalb betreiben wir Gesundheitsförderung nicht nur, indem wir über Gesundheit sprechen, sondern auch, indem wir Feste organisieren und die Fähigkeiten zu einer aktiven Bürgerschaft fördern.

MOVENDI International ist mit seinem innovativen Ansatz zur Gesundheitsförderung an der Schnittstelle zwischen gesundem Lebensstil und bürgerschaftlichem Engagement angesiedelt. Wir haben den weltweit innovativsten Präventionsansatz entwickelt – und wir sprechen nicht einmal über Gesundheit, wenn wir die Veranstaltungen durchführen.

Was ist Fake Free?

Fake Free ist der weltweit innovativste Ansatz zur Suchtprävention. Er wurde von unseren Mitgliedern aus Sri Lanka – die eine lange Geschichte des Hinterfragens der Wirkung von Alkohol und der Analyse der Wirkung von Erwartungen haben – und aus Schweden entwickelt. Inzwischen wird Fake Free auch in Polen, Serbien und Bosnien eingesetzt.

Fake Free ist ein Think Tank, der die Alkoholnorm hinterfragt, Mythen und Strategien der Alkoholindustrie aufdeckt, Medienkompetenz fördert und die Wirksamkeit von Präventionsprogrammen analysiert.

BEIM THEMA
GESUNDHEIT
GEHT ES NICHT NUR
UM DEN ZUSTAND
DES PHYSISCHEN KÖRPERS,
SONDERN AUCH
UM DEN DES GEISTES
UND DER SEELE.

MAN
KÖNNTE SAGEN,
DASS MAN SICH NICHT
AM ALKOHOL,
SONDERN
AN DER ERWARTUNG
BERAUSCHT –
EIN PLACEBO-EFFEKT.

Verhinderung von Alkoholschäden bei Jugendlichen sichtbar. Fake Free entglamourisiert Alkohol und deckt die unfairen und unlogischen Vorteile auf, die Menschen haben, wenn sie unter Alkoholeinfluss stehen.



Fake Free arbeitet daran, die Alkoholnorm sichtbar zu machen.

Fake Free macht Präventionsforschung und wirksame Strategien zur

Verhinderung von Alkoholschäden bei Jugendlichen sichtbar. Fake Free entglamourisiert Alkohol und deckt die unfairen und unlogischen Vorteile auf, die Menschen haben, wenn sie unter Alkoholeinfluss stehen.

Von der Macht der Erwartungen...

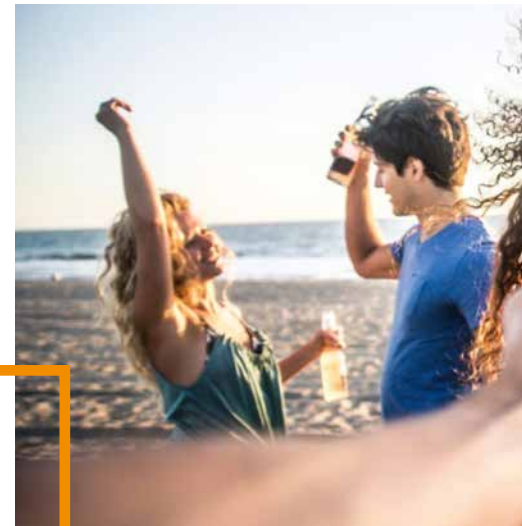
Wer sagt, dass Alkohol Spaß macht? Die häufigsten Gründe, warum Menschen Alkohol trinken, sind folgende: Ausgehen und mit Freunden Spaß haben, tanzen, gesprächig sein.

Oder einfach, um sich zu entspannen. Aber passt das alles in eine Flasche? Ist Alkohol ein Zaubertrank, der all das auf rein chemischer Basis bewirken kann? Nicht wirklich!

Es sind die Menschen, die eine Party großartig machen, nicht die Getränke.

Es gibt keine wirklichen medizinischen Beweise dafür, dass es der Alkohol ist, der uns all den Spaß erleben lässt. Was wirklich passiert, wenn wir Alkohol trinken, ist, dass wir so fest davon überzeugt sind, dass Alkohol uns so frei und glücklich machen wird, dass uns schon die Erwartung berauscht.

Man könnte sagen, dass man sich nicht am Alkohol





Es sind die Leute, die die Party großartig machen, nicht die Drinks.

berauscht, sondern an der Erwartung. Im Zusammenhang mit Medikamenten spricht man oft vom Placebo-Effekt. Es ist ein Phänomen, das zeigt, dass etwas, zum Beispiel eine Pille, dazu führen kann, dass wir uns besser oder schlechter fühlen.

Was viele Menschen nicht wissen, ist, dass Alkohol eine ganz ähnliche Wirkung hat.

Das Wichtigste bei dem Gefühl, betrunken zu sein, ist zu glauben, Alkohol getrunken zu haben, und nicht die tatsächliche Wirkung des Alkohols.

Dies lässt sich am besten mit einem Blindtest nachweisen. Und das geht so:

Da ein Labor nicht gerade Partyatmosphäre ausstrahlt, suchen wir uns einen Ort aus, an dem es üblich ist, Alkohol zu trinken. Zum Beispiel eine Bar oder einen Club. In dieser Umgebung wird den Probanden vorgegaukelt, sie bekämen Alkohol ausgeschenkt, obwohl es sich in Wirklichkeit um alkoholfreie Getränke handelt. Und jetzt wird es spannend.

Obwohl die Testpersonen keinen Tropfen Alkohol getrunken hatten, fühlten sie sich betrunken. Das ist der Placebo-Effekt, der uns hinter das Licht führt.

1998 analysierte der Psychologieprofessor Roland Gustafsson 176 umfangreiche wissenschaftliche Studien, in denen Blindtests und andere Experimente zur Wirkung von Alkohol durchgeführt wurden. Er fand keine Hinweise darauf, dass Alkohol zu impulsivem Verhalten führt.

Aber warum ist unser Gehirn so programmiert, dass Alkohol uns in einen Rausch versetzt, der uns glauben lässt, dass alles Spaß macht? Es ist gar nicht so seltsam.

Weil wir jeden Tag mit Bildern bombardiert werden, die uns sagen, dass cool und Spaß gleich Alkohol sind. Bierverskostungen im Frühstücksfernsehen, Schulabschlussfeiern mit Champagner und eine Seniorin, die am Weihnachtsabend ein Gläschen Whisky trinkt – all dies sind Beispiele dafür, wie wir von klein auf lernen,

die Alkoholnorm und ihre Mythen über den Alkohol zu verstehen.

In der westlichen Welt ist es einfach eine Norm, Alkohol zu konsumieren und das Bild vom Alkohol, der Wunder an uns vollbringt, ist überall um uns herum und wird von Generation zu Generation weitergegeben.

Aber wie gesagt, es ist nicht bewiesen, dass es eine chemische Reaktion gibt, die uns all die lustigen Effekte beschert, die wir mit dem Alkoholkonsum verbinden. Das Gegenteil ist der Fall.

Das Einzige, das durch Beweise bestätigt ist, ist, dass Alkohol unser motorisches System beeinträchtigt, wodurch wir stolpern, hinfallen, erbrechen, eine wirre Sprache haben ...

Aber, Moment mal ... das sind nicht die Gründe, warum wir Alkohol konsumieren.

Unsere Annahmen hinterfragen

Die Auswirkungen unserer Annahmen und Erwartungen auf unser Verhalten sind tiefgreifend. Dennoch bleiben soziale Konstruktionen allzu oft unreflektiert. Normen bleiben unhinterfragt und mentale Formationen, die mit Produkten und Gewohnheiten verbunden sind, werden zu Placebos. Menschen erleben das, was sie erwarten. Menschen erleben, was ihnen beigebracht wird.

Erfahrung ist entscheidend für die Prävention alkoholbedingter Schäden. Der wahrgenommene Nutzen des Alkoholkonsums hängt davon ab, wie Menschen den Alkoholkonsum erleben. Und wie sie sich an diese Erfahrung erinnern.

Der Ansatz von MOVENDI International zur Gesundheitsförderung besteht daher darin, Menschen zu befähigen, sich kritisch mit psychologischer Aufklärung auseinanderzusetzen und kritisch über soziale Konstruktionen rund um Alkohol und die Alkoholnorm nachzudenken.

Lebensstil

Wir stehen für die Lebensart des 21. Jahrhunderts – aktive, engagierte und herzliche Bürger, die mit gutem Beispiel vorangehen.

MOVENDI International und unsere Mitgliedsorganisationen führen und fördern einen Lebensstil frei von Alkohol und anderen Drogen. Sie genießen ein reiches und freies, ein glückliches und gesundes Leben – gemeinsam.

© [HTTPS://MOVENDI.NGO/](https://movendi.ngo/)

Zweite Bauphase der

Vom 18. Januar bis zum 4. Februar dieses Jahres hatten Ulrike Klahn und ich wieder die großartige Gelegenheit, aus erster Hand neue Eindrücke in Uganda zu sammeln. Erstes Ziel war es, uns vom aktuellen Stand des großen Projektes Vision 2030 „Neubau einer REHAB-Klinik für Suchterkrankte“ in Nakabiso im Mpigi District, einen eigenen Eindruck zu verschaffen. Außerdem hatten wir zwei Koffer dabei, gefüllt mit medizinischen Artikeln als Spende. Die Übergabe in der Gesundheitsstation erzeugte große Dankbarkeit und Freude. Unser Freund und Projektleiter Dr. David Kalema hatte Termine mit dem zuständigen Architekten und dem leitenden Bau-Ingenieur vorbereitet, so dass wir in die Ausführungsgespräche direkt eingebunden waren und gemeinsam den Start in die nächste Bauphase einleiten konnten. Es wird nun das als Rezeptions- und Verwaltungsgebäude konzipierte Haus gebaut, welches vorübergehend als Unterbringungsgebäude genutzt werden soll, damit schnellstmöglich – hoffentlich zum Jahresende – der Umzug aus Kampala vollzogen werden kann. Die REHAB-Einrichtung

dort war mit über 30 Klienten im zweiten Halbjahr 2022 völlig überbelegt und viele Hilfesuchende müssen nach wie vor auf einer Warteliste vertröstet werden. Die Überbelegung wurde aktuell zurückgefahren, um das Personal nicht zu überstrapazieren. Am neuen Standort werden dann trotz noch fehlender Gebäude die Bedingungen deutlich besser sein. Diese sind u. a. die Größe des Geländes und damit die Möglichkeiten der Eigenversorgung und besserer sportlicher Betätigung z. B. auf dem Fußballplatz. Außerdem können



Dr. David Kalema (re.) mit dem Architekt



Dr. Kalema und seine Frau Christine vor der neuen Schautafel

◀ George Ssonko, der Bauleiter

Vision 2030 gestartet

die Finanzmittel der bisherigen Miete von 1.000 USD monatlich dann in den neuen Standort investiert werden. Auch entfällt für Dr. Kalema die Doppelbelastung durch die Pendelei zwischen den beiden Standorten Kampala und Nakabiso. Bei dem schon bisher gezeigten Improvisationsvermögen der Belegschaft sind wir guter Hoffnung, dass das alles gut gelingen wird. Am 1. Februar wurde in einer kleinen Zeremonie in der Gesundheitsstation der Baubeginn der zweiten Phase gefeiert. Der Dorfrat, der Ingenieur, die leitende Krankenschwester, weitere HaB-Mitarbeiter und zwei Klienten sowie Nachbarn waren gekommen. Der Dorfcchef Kalyesubula John eröffnete die Veranstaltung mit Worten des Dankes und es erfolgte eine kurze Vorstel-

lungsrunde. Nach einem Gebet nutzte Dr. Kalema die Gelegenheit, noch einmal die bisherigen Schritte der Vision 2030 zu skizzieren sowie einen Ausblick auf die kommenden Aktivitäten zu geben. Es gab unterschiedliche kurze Beiträge. Hervorgehoben und gedankt wurde den medizinischen Kräften für ihre Professionalität, für die Sauberkeit in der Gesundheitsstation und für die Offenheit, also das Gefühl des Willkommenseins. Die leitende Krankenschwester Justine machte noch einmal deutlich, dass es immer Möglichkeiten der Behandlung gibt, auch wenn die finanzielle Situation schlecht sei: „Niemand sollte sterben, weil Geldmittel für Medikamente fehlen!“ Kurz zuvor war bekannt geworden, dass im Umfeld der Gesundheitsstation zwei Kinder gestorben waren, weil die Eltern aus Geldsorgen zu spät medizinische Hilfe gesucht hatten. Die Kinder waren an Malaria erkrankt und hätten Medikamente im Wert von umgerechnet 13 Euro gebraucht. Dass vor den Türen unserer Gesundheitsstation Kinder sterben, weil ihre Eltern die Behandlung nicht bezahlen können, ging uns sehr nah. Noch vor Ort erörterten wir mit Dr. Kalema Ideen und Möglichkeiten, hier Abhilfe zu schaffen. In den Ausführungen der Dorfbewohner ging es auch darum, dass Menschen nicht an ihren Worten, sondern an ihren Taten gemessen werden. Offensichtlich hatte niemand so richtig daran geglaubt, dass die Versprechungen aus 2020 tatsächlich Realität werden würden. So wurde Dr. Kalema unter anderem auch dafür gedankt, dass er das Geld aus Deutschland nicht in die eigene Tasche gesteckt habe, was so mancher wohl insgeheim erwartet hatte.



Dorfratsvorsitzender Kalyesubula John weihet den Bauplatz



Der Frauenrat pflanzt eine Palme



Arbeiten am Fundament

Besondere Aufmerksamkeit fand die Frage des Ausbaus der Trinkwasserversorgung. Der auf dem Sportplatz installierte Wasserhahn wird intensiv genutzt, befindet sich allerdings immer noch relativ weit unten im Tal. Ein weiterer Wasserzugang ca. 300 Meter bergaufwärts könnte von uns im Zuge der eigenen Wasserversorgung installiert werden. Das würde vielen Frauen und Kindern die Wege des Wasserholens verkürzen und die Schlepperei reduzieren. Das wurde mit großem Respekt und Dank an „die deutschen Freunde“ angenommen. Eine ältere Frau aus dem Dorfrat erinnerte daran, wie schwierig es schon früher war, an sauberes Wasser zu kommen und wie wichtig das doch für die Gesundheit aller sei. Auch das neue Kleinprojekt, die Anschaffung eines Trycicle, also eines dreirädrigen Motorrades mit Transportmöglichkeit für Alte und Kranke, wurde angesprochen und fand großen Beifall. Viele Kranke oder auch Mütter mit Kindern schaffen den Weg in die Gesundheitsstation nicht, weil der Weg zurück bergauf, mit einer Steigung von über 15 Prozent, einfach in geschwächtem Zustand zu anstrengend ist und Transportmöglichkeiten fehlen. Mit diesem Gefährt könnten entweder Kranke transportiert werden oder aber die Krankenschwester zu den Kranken gelangen.

Nach einem Imbiss wurde von Ulrike Klahn und Kalyesubula John eine neue Schautafel enthüllt, auf der die Architektenbilder des neuen Gebäudes zu sehen sind. Intention ist, allen Beteiligten, den Arbeitern und dem gesamten Umfeld, das aktuelle Ziel vor Augen zu führen. Dann wurde am Bauplatz gesungen und der Dorfschefe, welcher zugleich Hilfsgeistlicher des Dorfes ist, segnete mit Weihwasser das Bauland mit allen guten Wünschen für ein erfolgreiches Wirken. Abgerundet wurde die Feierlichkeit durch das Pflanzen von fünf Palmen auf dem Ackerland der Vision 2030: je eine für den Dorfrat, das Frauenkomitee, die HaB-Mitarbeiter, Familie Kalema und die Nachbarn, die bereit waren, ihr Land an Dr. Kalema und HaB zu verkaufen und damit erst alles ermöglicht hatten. Bereits am folgenden Tag waren fünf Arbeiter mit Spitzhacken und Schaufeln dabei die Gräben für die Grundmauern auszuheben, eine richtige Knochenarbeit. Aktuell wird mit Hochdruck am Haussockel bzw. Fundament gearbeitet. Bei Veröffentlichung dieses Artikels werden die Grundmauern fertig sein und wir werden weiter berichten.

DIETMAR KLAHN
FORUT



Fortschritt auf dem Bauplatz vor der Gesundheitsstation

Großer Anklang bei der öffentlichen Jubiläumsfeier in Delmenhorst

Am 30. Oktober 2022 konnten die Guttempler in Delmenhorst ihr 120-jähriges Jubiläum in der Markthalle, dem historischen Veranstaltungszentrum im Herzen der Stadt Delmenhorst feiern.

Bürgermeister Hermann Thölstedt überbrachte die Grußworte der Oberbürgermeisterin Petra Gerlach. Danach gab Fredric Schulz, Bundesvorsitzender der Guttempler in Deutschland, einen Überblick über die Selbsthilfearbeit und deren wichtige soziale Komponenten. Anschließend gratulierte er Heinrich Höpken zu seinem 50-jährigen Jubiläum und überreichte die Urkunde des Bundesverbandes. Landesvorsitzende Karin Horejsi ließ es sich auch nicht nehmen, dem Jubilar die Glückwünsche des Landesverbandes persönlich zu überbringen. Kreisbeauftragter Manfred Kreisel, der durch das Programm führte, überreichte „Heini“ einen Präsentkorb, damit er immer gut bei Kräften bleibt.

Ein besonderes Geschenk überbrachten die Mitglieder des Shanty Chors „The Sailors Hasport Shantys e. V.“, indem sie einen mitreißenden Auftritt auf die Bühne legten und Heini Höpken, der dort schon lange aktiv ist, zum letzten Lied noch in ihren Kreis baten. Gemeinsam brachten sie den musikalischen Schwung in die Halle.

Nach einer kurzen Umbaupause, in der die kulinarische Versorgung durch das Restaurant Thomsen gemeistert wurde, begann Jens Sörensen, der Stargast des Abends, mit seiner Bühnenshow „Sinatra Story“. Er gilt als einer der bekanntesten und beliebtesten Frank Sinatra Interpreten Deutschlands. Keiner hatte mehr Zweifel daran, den König des Swings zu sehen. Unter-



Shanty Chor

strichen wurde die Bühnenshow durch professionelle Licht- und Beleuchtungseffekte. Zum Abschluss der Darbietung gab es Standing Ovations, die Zugaben forderten. Es war eine absolut gelungene Veranstaltung, die nach der langen Corona-Pause riesigen Anklang fand.

BÄRBEL KREISEL

Landesverband Niedersachsen und Sachsen-Anhalt

Wenn Mama oder Papa trinkt – geraten Kinderwelten ins Wanken

Im Oktober 2021 hatte der in Frankfurt/M ansässige Verein „Mehr Zeit für Kinder e. V.“, alle Landesverbände der Guttempler in Deutschland angeschrieben und nachgefragt, ob eine Bereitschaft bestehen würde, gemeinsam einen Ratgeber über Suchterkrankungen in der Familie zu erstellen. Als Anschauungsmuster wurde der Ratgeber „Warum trägt Mama im Sommer eine Mütze?“ mitgeschickt.

In den Landesvorständen von Hessen und Nordrhein-Westfalen wurde das Angebot zeitnah besprochen und alle Beteiligten waren von der Idee begeistert.

Da aus den anderen Landesverbänden keine Meldungen kamen, wurde beschlossen, diese Publikation gemeinsam zu erstellen und erscheinen zu lassen. Die Geschichte und der Ratgeberteil sollten deckungsgleich aussehen, aber die Vorstellung des jeweiligen Landesverbandes und die Interviews sollten individuell gestaltet werden.

Antragsformulare auf Projektförderung hatte der Verein zur Verfügung gestellt und so wurde im Januar 2022 mit den Planungen begonnen. Die finanzielle Unterstützung des Projektes übernahmen die AOK Hessen und der Pool der GKV-Selbsthilfeförderung in NRW. An dieser Stelle ein besonderer Dank dafür. Guttemplerinnen und Guttempler der beiden Landesverbände haben in allen Abschnitten des Ratgebers mitgearbeitet, für die Interviews wurden Mitglieder bzw. Kinder von Betroffenen angesprochen. So wurde der komplette Ratgeber in Videokonferenzen erstellt.

Das Familienbuch liegt seit Ende Januar 2023 gedruckt vor und wird an ca. 4.000 Kliniken, Schulen und Interessierte ver-



Aus dem Inhalt:

Suchterkrankungen stellen alles Gewohnte auf den Kopf. Für Eltern wiegen die Belastungen oft doppelt schwer: Für sie gilt es nicht nur, die eigenen Unsicherheiten und Ängste zu bewältigen, sondern auch mit Einfühlungsvermögen auf die Fragen und Gefühle ihrer Kinder einzugehen.

Die Kindergeschichte im ersten Teil des Buches erleichtert den Einstieg ins Gespräch mit jüngeren Kindern und kann dazu beitragen, den einmal geknüpften Gesprächsfaden nicht abreißen zu lassen. Praxisorientierte Informationen bieten Erwachsenen im zweiten Teil Hilfestellung für den Alltag. Es geht dabei vor allem um Möglichkeiten, Normalität und Verlässlichkeit im Zusammenleben zu erfahren und auch in herausfordernden Zeiten Halt und Kraft zu finden.

Ein Patentrezept für den Umgang mit einer Suchterkrankung im Familienleben gibt es nicht. Wertvolle Unterstützung leistet zum Beispiel der Austausch mit anderen Betroffenen. Zwei Interviews in diesem Buch berichten aus unterschiedlichen Perspektiven über Erfahrungen und Möglichkeiten der Selbsthilfe.



sendet. Danach kann es auch über die Homepage des Vereins www.mzfk.net bezogen werden.

SUSANNE JEKEL-BERNHARD
Landesverband Hessen

THOMAS LINGENBERG
Landesverband
Nordrhein-Westfalen

◀ Buchcover der hessischen und der nordrhein-westfälischen Ausgabe

Rückblick auf die 61. DHS-Fachkonferenz SUCHT 2022

Die Sucht- und Drogenpolitik der Gegenwart und Zukunft

Aktuelle sowie künftige sucht- und drogenpolitische Handlungsbedarfe und erfolgreiche Umsetzungsstrategien standen im Fokus der 61. DHS Fachkonferenz SUCHT vom 26.–28. Oktober 2022 in Essen. Die Veranstaltung unter dem Titel „Die Sucht- und Drogenpolitik der Gegenwart und Zukunft“ mit rund 200 Teilnehmenden aus dem gesamten Spektrum der Suchthilfe war schon Wochen vor Veranstaltungsbeginn komplett ausgebucht.

Lebhafte Diskussionen

Der Bundesdrogenbeauftragte, Burkhard Blienert, skizzierte am ersten Veranstaltungstag Zukunftsperspektiven der Sucht- und Drogenpolitik der Bundesregierung. Am Vormittag hatte Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach in Berlin das Eckpunktepapier zur kontrollierten Abgabe von Cannabis an Erwachsene zu Genusszwecken vorgestellt. In einer lebhaften Diskussion zu Aspekten des Jugendschutzes, der Suchtmittelwerbung, der Lenkungssteuern auf Suchtgüter sowie zur Produktsicherheit wurde auch auf das vorgelegte Papier Bezug genommen. Die klaren Forderungen der Expertinnen und Experten nach einem Werbeverbot und zu Steuererhöhungen für Suchtgüter fanden regen Zuspruch im Plenum.

Breites Angebot an Foren

Die insgesamt 13 Foren am 2. Tag der Fachkonferenz analysierten und diskutierten ein breites Spektrum an Fragestellungen: von der Cannabis-Verhaltensprävention und Regulierung über die Zukunft der ambulanten Suchthilfe bis hin zur Überwindung von Schnittstellenproblematiken. Dabei wurden in einem Forum auch Themenstellungen der Suchtselbsthilfe wie Gesundheitskompetenz und selbstbestimmtes Leben als Ziel der Suchtselbsthilfe in den Blick genommen.

Drogenpolitische Reformen

Da bislang noch kaum vergleichbare Daten zu den drogenpolitischen Reformen verschiedener Länder vorliegen, erweise sich die Bewertung der Auswirkungen aktuell als schwierig, hieß es in einem der Hauptvorträge am letzten Veranstaltungstag. Zudem wurde auch darauf hingewiesen, dass Gesundheitspolitik entstigmatisierende Maßnahmen fördern und ge-

samtgesellschaftlich untermauern muss.

Wandel im Umgang mit Sucht

Die Podiumsdiskussion zum Abschluss der Veranstaltung thematisierte den Wandel im Umgang mit Sucht. Dabei blickten die Diskutierenden nicht nur auf das vergleichsweise gut aufgestellte Versorgungssystem in Deutschland, sondern schauten auch auf die Triebfedern für suchtpolitische Veränderungen und Veränderungen in der Suchthilfe. Sie diskutierten den Wandel in der Gesellschaft, der dem Wandel in der Suchtpolitik teilweise vorausgeht.

Engagierte Suchthilfe fördere langwierige suchtpolitische Veränderungsprozesse, hieß es in diesem Zusammenhang. Einbezogen wurden auch Erfahrungen aus dem europäischen Ausland.

Gute Resonanz

In der Evaluation gaben insgesamt 98 % der Befragten an, die Veranstaltung habe ihnen „sehr gefallen“ bzw. „gefallen“.

DHS Fachkonferenz SUCHT 2023

Die 62. Fachkonferenz SUCHT findet vom 13.–15. November 2023 in Berlin-Adlershof statt. Der thematische Schwerpunkt lautet: „Sucht und soziales Umfeld“ (Arbeitstitel). Über das Programm und die Teilnahmebedingungen informiert die DHS voraussichtlich ab Ende des 2. Quartals 2023 auf der Tagungs-Website www.dhs-fachkonferenz.de

Für Fragen und Anregungen steht das DHS-Veranstaltungsmanagement Doris Kaldewei, E-Mail: kaldewei@dhs.de, gerne zur Verfügung.

REGINA MÜLLER

DHS-Referentin für Nachsorge und Selbsthilfe

PETRA VON DER LINDE

DHS-Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit



Der Vorstandsvorsitzende der DHS, Prof. Dr. Norbert Scherbaum, eröffnete die 61. DHS Fachkonferenz SUCHT am 26. Oktober 2022.

Der orangefarbene Tamen*

*Tamen ist das Ende einer Leine oder Taues;
häufig wird auch eine Leine als Tamen bezeichnet.



Menschen, die sich bei den Guttemplern ehrenamtlich engagieren, können sich im Rahmen der Artikelreihe „Der orangefarbene Tamen“ vorstellen.

Sie erzählen ihre individuelle Mutmacher- und Erfolgsgeschichte und stellen sich zusammen mit einem aktuellen Foto vor. Der orangefarbene Tamen ist immer dabei, er symbolisiert hierbei die Verbindung der vorgestellten Personen. Eine Möglichkeit, sich bundesweit besser kennenzulernen und neugierig aufeinander zu werden. Diese neunte Geschichte kommt aus Nordrhein-Westfalen.

DIE REDAKTION

VORSTELLUNG

Mein Name ist Rainer Heinzerling. Gebürtig aus Essen, lebe in Ratingen und arbeite an wechselnden Standorten zwischen Ruhrgebiet und Niederrhein. Zudem gehöre ich der Guttempler-Gemeinschaft „Humanitas“ in Mülheim an der Ruhr an und wirke beim bundesweiten Suchtthilfeprojekt der SoberGuides mit.

Aus der Distanz von heute betrachtet, hat mein Weg in die Alkoholabhängigkeit nichts wirklich Besonderes. Der Weg heraus auch nicht, denn am Ende ging es dann doch nur mit professioneller Unterstützung. Dagegen dürfte mein Weg zu den Guttemplern vermutlich einzigartig sein. Denn eigentlich hatte ich im Internet nur nach einem Labskaus-Rezept suchen wollen. Die Suche blieb erfolglos. Stattdessen landete ich auf YouTube bei einer älteren Folge der ARD-Talkshow Maischberger, mit dem Titel: „Lieblingsdroge Alkohol – haben wir kein Recht auf Rausch?“. In

prominent besetzter Runde saß dort, neben Vertretern aus Wissenschaft, Politik und Unterhaltung – darunter übrigens der Fernsehkoch, dem ich fälschlicherweise das gesuchte Labskaus-Rezept zugeschrieben hatte – auch ein Sprecher der Guttempler. Gegen seine weit aus fernseherfahreneren und eloquenten Diskussionspartner hatte dieser Mann keinen leichten Stand. Trotzdem fand ich ihn überzeugend und konnte mich in vielen seiner Aussagen wiederfinden.

Von Guttemplern hatte ich bis dato noch nie etwas gehört, obwohl ich mit Suchtselbsthilfe durchaus vertraut war. Über die Jahre hatte ich allerlei Gruppen aufgesucht, aber immer nur mit Widerwillen und nicht regelmäßig. Nun stand ich nach einer stationären Langzeittherapie allerdings im Wort, einen neuen Anlauf zu nehmen und es doch noch einmal mit der Selbsthilfe zu versuchen. Die Zeit drängte, da meine

Nachsorgetermine demnächst ausliefen. Von dem Gast in der Talkshow durchaus beeindruckt, schaute ich gleich nach, wo es Guttempler-Gemeinschaften in der Nähe gab. Düsseldorf, Duisburg und Essen kamen in Frage. Am nächsten aber war die „Humanitas“ in Mülheim. Dort anzurufen war mir unangenehm, also fragte ich per E-Mail an, ob ich zur nächsten Gesprächsgruppe vorbeikommen könnte. Wenig später hatte ich eine Antwort im

»HALLO
HERR HEINZERLING,
SIE SIND
SELBSTVERSTÄNDLICH
IMMER
WILLKOMMEN.«

Postfach: „Hallo Herr Heinzerling, Sie sind selbstverständlich immer willkommen.“

Das tat gut. In meinem Leben war zu diesem Zeitpunkt noch viel Unordnung und ich hatte mich sehr zurückgezogen, ging wenig unter Menschen. Von wirklich zufriedener Abstinenz war ich zu diesem Zeitpunkt noch ein gutes Stück entfernt, wenngleich ich



Rainer Heinzerling

die neu gewonnene Lebensqualität mehr als zu schätzen wusste.

Bei meinem ersten Besuch war ich zunächst überrascht, wie viele Menschen bei den Guttemplern in Mülheim ein- und ausgingen. Auch wusste ich die ausgelassene Stimmung anfangs nicht zu deuten, da sie nicht zu meinem Bild von Suchtselbsthilfe passen wollte.

Später erfuhr ich dann, dass am gleichen Abend noch eine Aufnahmefeier der Gemeinschaft auf dem Programm stand, zu der neben Mitgliedern auch allerlei Gäste eingeladen waren. Fortan ging ich jeden Montag dorthin und im Vergleich zu den vorherigen Erfahrungen in Selbsthilfegruppen konnte ich mich mit dem, was hier passierte, auch identifizieren. Es schien tatsächlich etwas mit mir zu machen. Häufiger nahm ich im Anschluss auch an den Gemeinschaftsabenden teil. Gelegentlich beteiligte ich mich auch an den Freizeitaktivitäten der Gemeinschaft. Dann empfand ich es als ausgesprochen wohltuend, einen Restaurantbesuch einmal ausschließlich unter alkoholfrei lebenden Menschen zu verbringen. Ich war noch weit davon entfernt, in der Öffentlichkeit zu meiner Alkoholabhängigkeit stehen zu können. Im Kreis der Guttempler war das auf einmal ganz normal, nicht nur hinter verschlossenen Türen im Stuhlkreis, sondern jederzeit und überall. Mülheim an der Ruhr ist der Einwohnerzahl nach eine

Großstadt, trotzdem recht überschaubar. Ich war überrascht, wie oft ich dort jemanden aus der Gruppe traf, an der Bushaltestelle, in der Fußgängerzone, in der Stadtbibliothek oder beim Kinobesuch. Zuvor hatte ich immer befürchtet, schräg angeguckt oder abgelehnt zu werden, wenn ich mich dazu bekennen würde. Darum waren nur sehr wenige Menschen darin eingeweiht. Je mehr ich diese Angst nun ablegen konnte, desto mehr Bewegung kam endlich wieder in mein Leben.

Der Durchbruch war sicherlich die Entscheidung, eine einjährige Weiterbildung im sozialen Bereich in Vollzeit aufzunehmen. Es wurde ein intensives Programm mit vielen Lerninhalten und einem hohen Selbsterfahrungsanteil. Als Quereinsteiger hatte ich anfänglich Sorge, die Leistungsanforderungen nicht erfüllen zu können, was sich jedoch bald zerstreute. Ich hatte wieder Spaß am Lernen, die Chemie unter den Kursteilnehmern stimmte. Selbst die Abschlussprüfungen konnte ich beinahe stressfrei absolvieren. Das war die vielleicht größte Überraschung für

mich, denn Nervosität und Prüfungsangst hatten mich zuvor mein Leben lang begleitet. Jetzt war ich endlich soweit, meine Alkoholabhängigkeit nicht mehr als Manko zu empfinden, sondern deren Überwindung als persönlichen Erfolg zu verstehen. Denn sonst wäre

HÄUFIGER
NAHM ICH AN DEN
GEMEINSCHAFTSABENDEN
UND
FREIZEITAKTIVITÄTEN
DER GEMEINSCHAFT
TEIL.

ICH
EMPFAND ES
ALS AUSGESPROCHEN
WOHLTUEND,
EINEN RESTAURANTBESUCH
UNTER AUSSCHLIESSLICH
ALKOHOLFREI LEBENDEN
MENSCHEN
ZU VERBRINGEN.

ich nie im Leben darauf gekommen, mein Resilienz-Konzept endlich auf den Prüfstand zu stellen und Achtsamkeit zu lernen.

Im Anschluss an die Weiterbildung nahm ich meine heutige berufliche Tätigkeit in der Berufsorientierung und der Erwachsenenbildung auf. Mein Arbeitgeber ist über mein Engagement in der Suchtselbsthilfe informiert und unterstützt dies zum Beispiel durch flexible Arbeitszeiten. Auch im Kreis meiner Kollegen bekomme ich dafür Zuspruch und Unterstützung. Die meisten sind inzwischen Hörer der SoberRadio-Podcastreihe, die ich seit einiger Zeit moderieren darf. Eigentlich wollte ich diese Aufgabe nur interimsmäßig übernehmen, nur wurde die Liste der Episoden, die ich gerne noch realisieren würde, immer länger und ich freue mich auf die nächsten Aufzeichnungen.

Apropos Freude: Meine Mülheimer Gemeinschaft feiert im Spätsommer dieses Jahres ein Jubiläum. Ich werde vorschlagen, dass wir den Gästen an diesem Tag Labskaus servieren. Das Rezept dafür habe ich inzwischen doch noch gefunden, es war von einem anderen Fernsehkoch als dem in der Talkshow. Bin schon jetzt gespannt, welche Reaktionen mich für diesen Vorschlag erwarten.

Beim Schreiben dieses Textes habe ich versucht, auf Zahlen so gut es geht zu verzichten. Natürlich habe ich alle wichtigen Daten meines Weges aus der Sucht im Kopf, den Tag des letzten Konsums einschließlich Trinkmenge, den Aufnahmetag in der Klinik genauso wie den Tag der Entlassung, sogar Wochentage und Uhrzeit kann ich benennen.

Ja, ich genieße es, wenn diese Tage im Kalender wiederkehren, allerdings in Stille und innerer Einkehr, nur für mich. Bei Selbsthilfeforen in Kliniken und Krankenhäusern vermeide ich es ganz bewusst,

Angaben darüber zu machen. Als ich selbst noch Patient war, kam es mir so gut wie unerreichbar vor, wenn Vertreter der Selbsthilfe berichteten, sie seien seit zwei oder drei Jahrzehnten „trocken“. Ebenso vermeide ich stigmatisierende und selbstabwertende Begriffe wie Alkoholiker.

INTERVIEW mit RAINER HEINZERLING

Wer oder was hat Dich zu den Guttemplern geführt?

Eigentlich ist es dem Zufall zu verdanken und ich hatte einfach das Glück, die richtige Gruppe zur richtigen Zeit zu finden. Ein bisschen hat der ebenso sanfte wie beharrliche Nachdruck meiner Nachsorgertherapeutin geholfen, die mich immer wieder dazu aufgefordert hat, die Selbsthilfe nicht aus den Augen zu verlieren.



Vater-Sohn-Event: Rock im Harz

Was fasziniert Dich an den Guttemplern?

Mir gefallen die humanistischen Ideale, auf denen die Guttempler aufbauen. Insbesondere der Glaube an die Potenziale des einzelnen Menschen und seine Fähigkeit zur Veränderung. Auch das Prinzip





Musik geht immer

der Geschwisterlichkeit ist großartig. Gerade in der heutigen Zeit, in der wir permanent zur Rechtfertigung aufgerufen sind und jedes menschliche Handeln nach Effizienz, Leistung und Gewinnaussicht beurteilt wird, setzt es einen wichtigen Kontrapunkt. Was ich als ehrenamtlicher Suchthelfer tue, tue ich ohne direkte Erwartungen.

Was hast Du durch die Guttempler gelernt?

Den aufrechten Gang nach einer längeren Sinn- und Lebenskrise. Als Guttempler kann ich die alkoholfreie Lebensweise ohne Wenn und Aber in der Mitte der Gesellschaft leben. Da gehört sie hin, nicht an den Rand.

Was würdest Du gerne mal in Zusammenarbeit mit den Guttemplern machen?

Eine Reise mit der Zeitmaschine. Ich würde in die Zukunft reisen, mindestens 50 Jahre voraus, um zu

erleben, wie erfolgreiche Suchtselbsthilfe dann aussehen kann. Um danach zurückzukommen, um hier und heute die richtigen Weichenstellungen dafür zu treffen. Die Guttempler zukunftsfähig zu machen, halte ich aktuell für die dringlichste Aufgabe unseres Verbandes.

Ich bin Guttempler, weil?

... ich hier immer wieder neue Wertschätzung für die alkoholfreie Lebensweise erfahre und an andere weitergeben kann. Eine bessere Rückfallprophylaxe kann ich mir nicht vorstellen. Und es sind immer wieder neue Aufgaben und Betätigungsfelder hinzugekommen, die mir Spaß machen.

Welche Rolle spielen die Guttempler in Deinem Leben?

Aktuell ist das Mitwirken bei den Guttemplern ein wesentlicher Teil meiner Freizeitgestaltung.

Was würdest Du gerne Deinem Vergangenheits-Ich mit auf den Weg geben?

Halt die Klappe und zieh' Leine. Ich will Dich nicht mehr wiedersehen.

Wie z. B. hat die Abstinenz Dein Leben verändert?

Wenn mir früher jemand etwas von Achtsamkeit, Resilienz, Meditation oder Yoga erzählte, habe ich meistens nur gelacht. Ich hatte zu solchen Dingen überhaupt keinen Zugang und ich tat mich anfänglich sehr schwer damit. Inzwischen sind sie fester Bestandteil meines Lebens. Eine begonnene Ausbildung zum Entspannungstrainer will ich bis zum Jahresende abschließen.

Wie steht Dein Umfeld zu Deinem suchtmittelfreien Leben?

Rundum positiv. Ganz gleich, wo ich mich bewege.

Wer soll als nächstes das Tau bekommen?

Almut Weidner aus dem Landesverband Berlin-Brandenburg.

Warum soll gerade diese Person das Tau bekommen?

Es ist doch erstaunlich, dass so viele, vollkommen unterschiedliche Menschen, unter dem Dach der Guttempler zusammenkommen und an der gleichen Sache mitwirken, mit ganz eigenen Geschichten und aus unterschiedlicher Motivation heraus. Almut ist wahrscheinlich das komplette Gegenteil von mir. Und wer etwas über Willkommenskultur erfahren möchte, sollte sie in Berlin besuchen.

Name	Landesverband	Gemeinschaft	Ort	Datum
25 JAHRE				
Anton Großkopf	Bayern-Thüringen	Aischgrund	91315 Höchstadt/Aisch	04.02.23
Marion Florian	Bayern-Thüringen	Aurachtal	24103 Herzogenaurach	05.02.23
Peter Kahlert	Niedersachsen und Sachsen-Anhalt	Bastion Hoffnung	31582 Nienburg	09.02.23
Monika Goebel	Südwest	Mainzer Rad	55118 Mainz	10.02.23
Irene Lucas	Berlin-Brandenburg	Marienfelde	12277 Berlin	11.02.23
Rolf Meister	Schleswig-Holstein	Roland Wedel	22880 Wedel	13.02.23
Thomas Köstler	Berlin-Brandenburg	Perspektive	10589 Berlin	20.02.23
Helga Kirchner	Bundesverband	Einzelmitglied		02.03.23
Günter Engemann	Nordrhein-Westfalen	Neue Heimat	59065 Hamm	11.03.23
Andrea Adolf	Berlin-Brandenburg	Impulse 88	12349 Berlin	01.04.23
Marianne Kumpel	Hessen	Ulstertal	36142 Tann	01.04.23
Karin Recht	Niedersachsen und Sachsen-Anhalt	Stafette	29456 Hitzacker	03.04.23
Jutta König	Mecklenburg-Vorpommern	Uns Tauhus	19059 Schwerin	04.04.23
Kurt Umfahrer	Hessen	Barbarossa	63579 Freigericht	07.04.23
40 JAHRE				
Berthold Goldmann	Nordrhein-Westfalen	Neue Heimat	59065 Hamm	12.01.23
Hans Hauser	Hessen	Guter Weg	65795 Hattersheim	21.02.23
Bernhard Rasch	Niedersachsen und Sachsen-Anhalt	Syke	28857 Syke	04.03.23
Almuth Strehlow	Niedersachsen und Sachsen-Anhalt	Brunsviga	38114 Braunschweig	31.03.23
Bernd Jischke	Berlin-Brandenburg	Einzelmitglied	12059 Berlin	06.04.23
Margarete Jahnke	Nordrhein-Westfalen	Wuppertal	42119 Wuppertal	07.04.23
Jürgen Kowol	Berlin-Brandenburg	Alt-Rudow	12357 Berlin	25.04.23
Petra Kowol	Berlin-Brandenburg	Alt-Rudow	12357 Berlin	25.04.23
50 JAHRE				
Frank Lindemann	Mecklenburg-Vorpommern	Uns Tauhus	19059 Schwerin	03.02.23
Hansjörg Gärtner	Berlin-Brandenburg	Marienfelde	12277 Berlin	21.02.23
Maria Gärtner	Berlin-Brandenburg	Marienfelde	12277 Berlin	21.02.23
Holger Demant	Hamburg	Hansa	20249 Hamburg	08.03.23
Werner Heising	Berlin-Brandenburg	Einzelmitglied	12059 Berlin	05.04.23
Renate Bohnensack	Hamburg	Altona	22769 Hamburg	06.04.23
Marianne Zimmermann	Niedersachsen und Sachsen-Anhalt	Klosterholz	27711 Osterholz-Scharmbeck	19.04.23
70 JAHRE				
Ursel Rehding	Hamburg	Weggefährten	20249 Hamburg	04.01.23
75 JAHRE				
Helga in der Strodt	Nordrhein-Westfalen	Rheinfels	40227 Düsseldorf	03.04.23

JUBILÄEN DER GEMEINSCHAFTEN

NEUGRÜNDUNG				
25 JAHRE				
	Hessen	Reflexion	60594 Frankfurt/M	25.11.22
35 JAHRE				
	Bayern-Thüringen	Aischgrund	91315 Höchstadt/Aisch	14.02.23
	Hessen	Mattiaca – Drei Lilien	65189 Wiesbaden	21.03.23
	Schleswig-Holstein	Kanalpiraten	24103 Kiel	27.02.23
	Bremen und Bremerhaven	Oberneuland	28355 Bremen	12.03.23
	Hessen	Altenstein	65232 Taunusstein-Neuhof	09.04.23
	Berlin-Brandenburg	Impulse 88	12349 Berlin (Buckow)	22.04.23
	Hamburg	Eilbek	22089 Hamburg	26.04.23
45 JAHRE				
	Bremen und Bremerhaven	Bremer Kogge	28237 Bremen	13.02.23
	Bremen und Bremerhaven	Grünhöfe	27572 Bremerhaven	09.03.23
50 JAHRE				
	Berlin-Brandenburg	Britz	12099 Berlin (Tempelhof)	18.01.23
125 JAHRE				
	Schleswig-Holstein	Eiderburg	24768 Rendsburg	27.02.23

*Das schönste Denkmal,
das ein Mensch bekommen kann, steht im Herzen seiner Mitmenschen.*

BAYERN-THÜRINGEN

Roman Tröger	Gemeinschaft „Aischgrund“	† 19.11.2022
Karin Iris Schmidt	Gemeinschaft „Lug ins Land“	† 22.12.2022
Norbert Endres	Gemeinschaft „Nürnberg“	† 07.02.2023

BERLIN-BRANDENBURG

Gerd Koska	Gemeinschaft „Britz“	† 06.10.2022
Klaus Noske	Gemeinschaft „Halensee“	† 12.11.2022
Joachim Hans	Gemeinschaft „Fuchsbau Wusterhausen“	† 24.11.2022
Detlef Erdmann	Gemeinschaft „Steglitz“	† 12.12.2022
Bärbel Giese	Gemeinschaft „Lichtenrade“	† 27.12.2022

BREMEN UND BREMERHAVEN

Burghardt Stüber	Gemeinschaft „Bruderliebe-Walle“	† 25.10.2022
Angelika Vogel	Gemeinschaft „Findorff“	† 08.11.2022

HAMBURG

Christel Kunde	Gemeinschaft „Wandsbek“	† 04.11.2022
Georg Rehding	Gemeinschaft „Weggefährten“	† 01.12.2022
Jürgen Petermann	Gemeinschaft „Wandsbek“	† 25.12.2022
Gerlinde Behling	Gemeinschaft „Wandsbek“	† 06.01.2023
Christa Wolers	Gemeinschaft „Weggefährten“	† 16.02.2023

HESSEN

Theo Lobücher	Gemeinschaft „Mattiaca-Drei Lilien“	† 14.10.2022
Karl Op de Hipt	Gemeinschaft „Aktiv“	† 16.10.2022
Walter Mansur	Gemeinschaft „Melibokus“	† 17.10.2022
Harald Katzer	Gemeinschaft „Haune-Fulda-Eck“	† 25.10.2022
Paul Vordermair	Gemeinschaft „Wilhelmsbad“	† 18.11.2022
Wolfgang Forthuber	Gemeinschaft „Fischbachtal“	† 02.12.2022
Manfred Häusler	Gemeinschaft „Guter Weg“	† 12.12.2022
Eberhard Kochanski	Gemeinschaft „Vorderrhön“	† 24.12.2022
Horst Wingold	Gemeinschaft „Ulstertal“	† 08.02.2023
Christa Kaisenberg	Gemeinschaft „Zukunft“	† 10.02.2023
Ursula Braun	Gemeinschaft „Die Quelle“	† 14.02.2023
Horst Grün	Gemeinschaft „Zukunft“	† 14.02.2023

NIEDERSACHSEN UND SACHSEN-ANHALT

Werner Dierking	Gemeinschaft „Rising Hope“	† 01.07.2022
Christoph-Henning Scholz	Gemeinschaft „Lüneburg“	† 28.09.2022
Wolfgang Geide	Gemeinschaft „OHZ-Nord“	† 24.10.2022
Edwin Riebeck	Gemeinschaft „Klosterholz“	† 25.10.2022
Claus Köhne	Gemeinschaft „Ansporn“	† 09.11.2022
Gerda Kuppe	Gemeinschaft „Gemeinsamer Lebensweg“	† 19.01.2023
Helga Meyer-Gerlach	Gemeinschaft „Klosterholz“	† 31.01.2023

NORDRHEIN-WESTFALEN

Edith Neuhausen	Gemeinschaft „Festland“	† 18.10.2022
Albert Günnewig	Gemeinschaft „Neue Heimat“	† 27.10.2022
Heidi Schäfer	Gemeinschaft „Düsseltal“	† 04.12.2022
Werner Sawatzki	Gemeinschaft „Burg Eickel“	† 14.12.2022
Gundolf Keil	Einzelmitglied	† 22.12.2022
Heinz-Bernd Ehlert	Gemeinschaft „Grafschaft Moers“	† 15.01.2023
Heidrun Franke	Gemeinschaft „Neue Heimat“	† 17.01.2023

SCHLESWIG-HOLSTEIN

Antje Gronau	Gemeinschaft „Peter Jepsen“	† 04.09.2022
Dirk Jacobsen	Gemeinschaft „Parität“	† 08.11.2022
Liesa Riecken	Gemeinschaft „Parität“	† 18.12.2022

Die Hilfe für suchtkranke Menschen und deren Angehörige steht im Mittelpunkt aller Guttempler-Aktivitäten. Die Guttempler richten ihre Hilfe nicht nur an die Abhängigen, sondern an die ganze Familie. Die Angebote reichen von der Betreuung und Unterstützung bei der Behandlung von Suchterkrankungen bis hin zu Bildungs- und Entwicklungshilfeprojekten zur Prävention und Aufklärung.

REHABILITATION



Guttempler-Sozialwerk e.V. Cuxhaven · www.gsw-cux.de

Adaptionseinrichtung für suchtkranke Menschen.
Stationäre medizinische Rehabilitation mit dem Schwerpunkt der Wiedereingliederung in das Erwerbsleben.
Angeschlossene abstinente Wohngemeinschaften mit 12 Plätzen.



Guttempler-Sozialwerk e.V. Frankfurt · www.gsw-nachsorge.de

Stationäre therapeutische Nachsorge und Betreutes Wohnen.
Abstinente Nachsorgeeinrichtung für Männer und Frauen mit therapeutischem Setting. Ambulant Betreutes Wohnen im Anschluss oder alternativ zur stationären Therapie.



Guttempler-Sozialwerk e.V. Kiel · www.gsw-kiel.de

Adaptionseinrichtung für suchtkranke Menschen.
Vertiefung und Stabilisierung erworbener Therapieerfahrung, berufliche Wiedereingliederung. Ambulant Betreutes Wohnen im Anschluss oder alternativ zur stationären Therapie.

BILDUNG

Guttempler-Bildungswerk (GBW) · www.gbw.org

Außerschulische Weiterbildung auf dem Gebiet der politischen, sozialen und internationalen Bildungsarbeit. Die Angebote stehen nicht nur Mitgliedern, sondern allen Interessierten offen.

Arbeitskreis Alkoholpolitik · www.alkoholpolitik.de

Alkoholbedingte Fehlentwicklungen in unserer Gesellschaft korrigieren. Machen Sie mit!

KIM – Kinder im Mittelpunkt · www.kim.guttempler.de

Betreuungs- und Förderungsprogramme für Kinder in ganz Deutschland mit Kindergruppen, Kontakten, Freizeiten im In- und Ausland sowie die Kinderzeitung „Pünktchen“.

Guddytreff – Jugendzentrum Kiel · www.guddytreff.de

Begleitung junger Menschen im Prozess ihrer Persönlichkeits- und Identitätsentwicklung und Vermittlung von Handlungsstrategien, die sie befähigen, ein selbstbestimmtes, zufriedenes Leben zu führen, ohne Suchtstoffe oder süchtiges Handeln zur Problemlösung einsetzen zu müssen.

ENTWICKLUNGSZUSAMMENARBEIT



– Entwicklungshilfeorganisation der Guttempler · www.forut.de

Förderung vorrangig solcher Projekte in der Entwicklungszusammenarbeit, die ihr Augenmerk auch auf Suchtvorbeugung und Suchtbehandlung richten.

FORUT unterstützt und initiiert Projekte der Entwicklungszusammenarbeit weltweit.



STIFTUNG

Geld, das Gutes tut · www.guttempler-stiftung.de

Förderung der Gliederungen der Guttempler sowie ihrer gemeinnützigen Organisationen.