

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.kinder-im-mittelpunkt.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.

ENTWICKLUNGSHILFE

FORUT – Entwicklungshilfeorganisation der Guttempler · www.forut.de

Förderung vorrangig solcher Projekte in der Entwicklungshilfe, die ihr Augenmerk auch auf Suchtvorbeugung und Suchtbehandlung richten. FORUT unterstützt und initiiert Entwicklungshilfeprojekte weltweit.



STIFTUNG

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

Förderung der Gliederungen der Guttempler sowie ihrer gemeinnützigen Organisationen.

DIALOG



SCHWERPUNKTTHEMA

ANGEHÖRIGE

IOGT
VON IOGT
ZU MOVENDI

FORUT
DIE SCHULE IN
KINAK WÄCHST

AKTUELLES
ALKOHOL –
DER GLOBALE RAUSCH

- 2 Impressum
- 3 Editorial

- SCHWERPUNKTTHEMA:
ANGEHÖRIGE**
- 4 back-me-up!
- 7 Aus der Sicht der Selbsthilfe
- 10 Meine Geschichte
- 14 Eins wollte ich Dir immer schon sagen
- 15 Mit aller Kraft

- FORUT/IOGT/MOVENDI INTERNATIONAL**
- 16 Von IOGT zu MOVENDI
- 18 Die IOGT-Schule in Kinak wächst
- 19 Charlys School Garden

- AUS DEN LANDESVERBÄNDEN**
- 20 Guttempler in Cuxhaven feiern Jubiläum

- AKTUELLES**
- 21 Alkohol – Der globale Rausch
- 22 Der orangefarbene Tampen

- GEDENKEN UND JUBILÄEN**
- 25 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 und Illustrationen: Katinka ter Heide
www.zwart-design.de

Titelbild: Adobe Stock © Wayhome Studio

**Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:
Nichts wollen wir trinken – Selbsthilfe reloaded**

**Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:
15. Juni 2020**

Wenn Sie unsere Arbeit unterstützen möchten,
würden wir uns über eine Spende freuen:
Guttempler in Deutschland
Bank für Sozialwirtschaft Hannover
IBAN DE39 2512 0510 0007 4343 01



Liebe Leserinnen und Leser,

Sie halten die diesjährige Frühjahrsausgabe unserer Verbandszeitschrift in den Händen.

Im Mittelpunkt stehen dieses Mal diejenigen, die oft nur am Rande stehen, nämlich Angehörige und Freunde von Menschen mit einer Suchterkrankung oder einer anderen schweren Krankheit. Mit diesem Schwerpunktthema möchten wir uns dafür einsetzen, dass die Bedürfnisse von Angehörigen in der Öffentlichkeit stärker wahrgenommen werden. Sie benötigen ebenfalls besondere Hilfe und ihnen sollte mindestens genauso viel Aufmerksamkeit entgegengebracht werden, wie den Erkrankten selbst.

Im vergangenen Jahr haben die Guttempler einen wichtigen Beitrag zum Thema Angehörige auf den Weg gebracht: Das Projekt back-me-up!

Wir würden uns freuen, wenn dadurch einige neue Angehörigen-Gruppen entstehen könnten. Aber auch sonst gab es Interessantes: Es wurden die guten Ideen weiterentwickelt, die aus dem Mach mit!-Prozess entstanden sind. Alle Mach mit!-Koffer sind gepackt und auf dem Weg zu den Landesverbänden.

Die in den Projekten back-me-up! und Selbsthilfe reloaded-SoberGuides aktiven Ehrenamtlichen haben ebenfalls einen Mach mit!-Koffer erhalten, unter der Voraussetzung, dass sie ein neues Gruppenangebot im Jahr 2020 aufbauen. Sehr erfreulich, dass dies an mehreren Stellen schon gelungen ist.

Noch einmal möchte ich auf den diesjährigen Guttempler-Kongress hinweisen. Die Anmeldungen sind nur über das Internet möglich. Wer das allein nicht vermag, bittet jemanden mit Netzzugang um Hilfe. Im Netz finden Sie auch das Programm für diese Tage und eine genaue Beschreibung der Abläufe, die unsere Mitglieder im Saarland vorbereitet haben. Für manche ist es ein weiter Weg in den Süden, aber er lohnt sich!

Glück auf! Wir sehen uns vom 21. bis zum 25. Mai 2020 in Neunkirchen im Saarland.

Die beteiligten Guttemplerinnen und Guttempler in Saarland freuen sich auf viele Besucherinnen und Besucher.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre

PETRA KRAUSE · Bundesvorsitzende



Den Rücken stärken

Das Angehörigenprojekt
back-me-up!

Bei dem neuen Angehörigenprojekt back-me-up! geht es darum, neue Angebote in der Sucht-Selbsthilfe für Angehörige Suchtkranker zu entwickeln und zu etablieren. Den Guttemplern in Deutschland ist dies eine Herzensangelegenheit. Aber was bedeutet „back me up“ überhaupt? Übersetzt bedeutet es so viel wie „den Rücken stärken.“

Bei der Konzeptionierung des Projektes haben wir, Barbara Hansen und Fabienne Gastauer, in der Bundesgeschäftsstelle überlegt, wie langfristig und nachhaltig Angebote für

Angehörige suchtkranker Menschen in der Sucht-Selbsthilfe geschaffen werden können, von der Schulung der Multiplikatoren, bis zur Praxis im Gruppenalltag.

In meiner Tätigkeit als Suchtreferentin konnte ich mich mit aktiven Ehrenamtlichen aus der Sucht-Selbsthilfe austauschen und Tipps aus der Praxis erhalten. Die gewonnenen Erkenntnisse helfen die Bedürfnisse der Angehörigen noch besser einzuschätzen und diese mit der Theorie zu verknüpfen. Was sowohl die Theorie als auch die Praxis zeigten: Angehörige eines an einer Abhängigkeit erkrankten Menschen benötigen Rückenstärkung.

Die Arbeit mit und für Angehörige in der Sucht-Selbsthilfe ist für die Guttempler in Deutschland schon immer selbstverständlich. Sie gestaltet sich inhaltlich anders als die Arbeit mit abhängigkeitserkrankten Menschen. Das gravierend Neue bei back-me-up! ist, dass Angebote für Angehörige geschaffen werden, die ausschließlich für Angehörige bestimmt sind. Ferner setzt die Teilnahme an dem Projekt keine Guttempler-Mitgliedschaft voraus.

Meist suchen Angehörige den Weg in die Sucht-Selbsthilfe, um ihre/n Betroffene/n „trocken zu legen“ und erstmal weniger für sich selbst. Die Krux liegt darin, dass die Angehörigen erkennen, dass sie in der Selbsthil-

fe etwas für sich tun können. Deshalb: back-me-up!

Als das Projekt von der Techniker Krankenkasse genehmigt wurde, gingen wir sofort in die Akquise. Im Newsletter „Wir informieren“, auf unserer Homepage und auf Instagram berichteten wir von dem neuen Projekt. Außerdem planten wir eine Kick-off-Veranstaltung. Diese hatte zum Ziel, ausführlich über back-me-up! zu informieren und die Informationen großflächig in den Landesverbänden bekannt zu machen. Infolgedessen konnten wir neunzehn Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus den Landesverbänden bzw. Bundesländern Niedersachsen und Sachsen-Anhalt, Rheinland-Pfalz und Saarland, Bayern-Thüringen, Nordrhein-Westfalen und Hessen gewinnen.

Die erste Schulung im Oktober fand unter meiner Leitung im hessischen Langenselbold statt. Inhaltlich beschäftigten wir uns mit möglichen Auswirkungen suchtkranker Menschen auf ihre Angehörigen und damit, welche Verhaltensweisen die Angehörigen entwickeln können. Einige der Teilnehmenden waren in suchtbelasteten Familien aufgewachsen, hatten suchtkranke Partner und hatten teilweise selbst im Laufe ihres Lebens eine Abhängigkeit entwickelt. Wir setzten uns mit dazugehörigen Themen, wie angehöriges Verhalten, Kinder aus suchtbelasteten Familien und Öffentlichkeitsarbeit auseinander.

Anleitungen und Vorlagen zur Erstellung von Materialien, wie Flyer, Visitenkarten und Abreißzetteln wurden den Teilnehmern nahegelegt. Außerdem drehten wir kleine Videos, um auch weiterhin auf dem Instagram Account der Guttempler über back-me-up! zu informieren und werben. Zusammen mit dem Expertenwissen aus der Praxis und dem theoretischen Wissen über die Thematik „Angehörige Suchtkranker“ ent-

ANGEHÖRIGE
EINES AN SUCHT
ERKRANKTEN
MENSCHEN
BENÖTIGEN
RÜCKENSTÄRKUNG.

BACK-ME-UP!
RICHTET SICH
AUSSCHLIESSLICH
AN ANGEHÖRIGE.



stand ein bereichernder Austausch für alle Beteiligten. Die Vorfreude auf die zweite Schulung stieg. Diese referierte Wolfgang Ulrich, der Gründer des Selbsthilfevereins Return e.V. in Dortmund. Wolfgang Ulrich kann als ehemaliger Alkoholiker und Angehöriger einer suchtkranken Frau somit aus Sicht eines Betroffenen und eines Angehörigen berichten. Gleichzeitig bringt er über fünfundzwanzig Jahre Sucht-Selbsthilfe Erfahrung mit.

Die besten Voraussetzungen also, um unsere gewonnenen Erkenntnisse über die Bedürfnisse der Angehörigen im Kontext der Sucht-Selbsthilfe anzuwenden. Von verschiedenen Methoden für die Gruppenarbeit, unter Einsatz einer Kamera bis hin zu Inhalten der motivierenden Gesprächsführung, zeigte er uns ein großes Repertoire aus seiner Arbeit in Selbsthilfegruppen. Die von einer Teilnehmerin organisierte Nachwächterführung am Samstagabend in Hanau, rundete die Veranstaltung ab.



Katrin Heyn (li.) und Helga Wende

Barbara Hansen, Geschäftsführerin und Suchtreferentin, führte die dritte Schulung im Projekt durch. Diesmal lag der Schwerpunkt auf den Angeboten, welche für die Angehörigen geschaffen werden sollen. Die geplante Ideenwerkstatt förderte die Kreativität der Teilnehmenden; verschiedene Ansätze konnten entwickelt werden. Von Einzelgesprächsangeboten bis hin zu neuen Gruppen, spezifische Angebote mit Kinderbetreuung, Kochabende

sowie Öffentlichkeitsarbeit auf Veranstaltungen.

Das Feedback der Teilnehmerinnen und Teilnehmer war nach und während aller Schulungen sehr positiv.

Und wie geht es jetzt weiter? Die Teilnehmenden der Schulungen haben die Möglichkeit, Coachings in Anspruch zu nehmen. Dafür reisen die Suchtreferentinnen und Suchtreferenten gerne durch die Lande. Anschließend wird im Juli die letzte Schulung stattfinden. Ziel ist es, erneut den Austausch anzustoßen, aufgetretene Probleme zu diskutieren, sich aber auch untereinander Mut zu machen, um neue Wege zu gehen. Alle haben die Möglichkeit, von ihren bisherigen Erfolgen zu berichten.

Einige Erfolge sind bereits jetzt schon zu verzeichnen. Helga Wende gründete Anfang des Jahres eine neue Gruppe für Angehörige mit Unterstützung ihrer Gemeinschaft „Heinrich-Emil-Schomburg“ im Guttemplerhaus in Braunschweig. Weiterhin gründeten Jens May und Silvia Bogon eine neue Gesprächsgruppe, zusammen mit ihrer Gemeinschaft „Friesener Warte“, in Bayern. Die Saarländer Rainer Krächan und Christine Birkelbach machen auf Angehörige Suchtkranker aufmerksam und werben für ihre gemischte Gesprächsgruppe.

In Niedersachsen ist Katrin Heyn als Ansprechpartnerin aktiv, in einer Gesprächsgruppe der Gemeinschaft „Am Wendenthor“ in Braunschweig. Die junge Nicht-Guttemplerin Jacqueline Hampel aus Nordrhein-Westfalen ist ebenfalls dabei, eine Gruppe für Angehörige zu gründen, mit Hilfe der Guttempler.

Wir freuen uns über die bisherigen Erfolge des Projektes und bedanken uns bei der Techniker Krankenkasse für ihre Unterstützung.

FABIENNE GASTAUER
Suchtreferentin
Guttempler in
Deutschland



Aus der Sicht der Selbsthilfe

Die Sucht-Selbsthilfverbände und Abstinenzverbände weisen seit ihrem Bestehen darauf hin, dass von der Suchtkrankheit eines Menschen immer auch die gesamte Familie bzw. das soziale System betroffen ist. Alkoholismus ist eine Familienkrankheit. Deshalb haben die Suchtkranken wie auch das soziale Umfeld ein Recht auf Hilfe und Unterstützung.

In der täglichen Arbeit der Selbsthilfe geschieht es nicht selten, dass die Belange von Angehörigen in den Hintergrund treten. Während des Gruppengeschehens rücken vielmehr sehr schnell die Betroffenen und deren Probleme in den Mittelpunkt. Oftmals nehmen sich die Angehörigen mit ihren eigenen Anliegen bewusst zurück, da sie hoffen, mit der eintretenden Abstinenz der Betroffenen würden sich auch die übrigen Schwierigkeiten lösen und alles wäre wieder in Ordnung. Angehörige dürfen auf keinen Fall auf ihre „Hilfsfunktion“ für die Gesundheit Suchtkranker reduziert werden. Es geht vielmehr darum, mit ihnen Perspektiven und Möglichkeiten für ein selbstbestimmtes, gesünderes Leben zu entwickeln.

Auswirkungen der Sucht auf Angehörige

Bisher vorliegende Forschungen haben ergeben, dass es anscheinend keinen besonderen auffälligen Menschentyp unter den Angehörigen von Suchtabhängigen gibt. Trotz aller Verschiedenheit sind sie aber durch die Ähnlichkeiten ihres Verhaltens, ihrer Gefühle und ihres Leidens miteinander verbunden. Vor allem für nahe Angehörige kann die Suchterkrankung eines Menschen zu einer schweren Belastung werden. Zum einen ist da die Sorge um die Gesundheit oder gar das Leben eines geliebten Menschen. Zum anderen ist das Zusammenleben mit einem süchtigen Menschen oft geprägt durch extreme Stimmungsschwankungen, Unzuverlässigkeit, liebloses und aggressives Verhalten bis hin zu Ausbrüchen sexueller und anderer körperlicher Gewalt. Darüber können Geldsorgen, fehlendes Interesse an der Familie, häufige Abwesenheit von Zuhause und andere Probleme das Leben der Angehörigen stark beeinträchtigen.

Angehörige haben den großen Wunsch, die Situation zu verändern, sprich das Trinkverhalten zu beein-

flussen. Zum Beispiel sorgen sie dafür, dass der Partner oder die Partnerin rechtzeitig aufsteht und pünktlich zur Arbeitsstelle kommt.

Sie erledigen im Haushalt und im Familienverbund Aufgaben, für die sie nicht zuständig sind.

Sie nehmen Termine allein wahr, gehen allein zu Einladungen und entschuldigen den Partner oder die Partnerin durch Unpässlichkeit.

Nach außen versuchen sie, den Schein zu wahren und weiteren Schaden von sich und ihrer Familie abzuwenden. Das gilt besonders für Frauen, die sich oft stärker als Männer zur Hilfe und Für-

sorge für Andere verpflichtet fühlen. So kommt es im Laufe einer Suchtentwicklung dazu, dass Angehörige immer umfangreichere Aufgaben und größere Verantwortung im Alltag übernehmen.

Die Belastung der Angehörigen erhöht sich unausweichlich, wenn Kinder im Haushalt leben. Die Betreuung und Versorgung muss schließlich weitergeführt werden. Die Angst um den Arbeitsplatz nimmt zu, denn damit wäre in den meisten Fällen der Familie

auch die finanzielle Grundlage genommen.

Innerhalb der Partnerschaft und Familie kann sich ein Kraft verzehrender aussichtsloser Kampf um das Suchtmittel entwickeln. Eine Wende zum Besseren tritt dadurch nicht ein.

Folgende Verhaltensweisen und Beeinträchtigungen bei Angehörigen können beobachtet werden:

- Verstärkte Kontrolle
- Vermehrte Übernahme von Verantwortung für die Suchtkranken
- Verleugnen eigener Bedürfnisse
- Verlust des Selbstwertgefühls
- Schuld- und Schamgefühle werden entwickelt
- Verlust der Realität
- Beeinträchtigung der gesamten Persönlichkeit bis

ANGEHÖRIGE
ÜBERNEHMEN IMMER
UMFANGREICHERE
AUFGABEN UND IMMER
GRÖßERE VERANTWORTUNG
IM LAUFE DER
SUCHTENTWICKLUNG.

ANGEHÖRIGE
DÜRFEN NICHT
AUF IHRE
HILFSFUNKTION
FÜR DIE
GESUNDUNG
SUCHTKRANKER
REDUZIERT
WERDEN.

hin zur eigenen psychischen oder körperlichen Erkrankung

Da das Konzept der Co-Abhängigkeit inzwischen sehr kritisch bewertet wird, beschränke ich mich auf die Bezeichnung „angehöriges Verhalten“, denn dieses Verhalten ist nicht mit der Abhängigkeit von Substanzen gleichzusetzen. Diese Vorgehensweise würde den sorgenden Angehörigen nicht gerecht, denn sie weisen grundsätzlich vielerlei Stärken und Fähigkeiten auf, die zum Funktionieren unseres gesellschaftlichen Systems unerlässlich sind.

Sie können z. B. gut für andere Menschen sorgen, auf andere achten und sich einfühlen. Sie organisieren, strukturieren, setzen sich ein. Sie sind hilfsbereit, rücksichtsvoll und zuverlässig. Oft ist es das Übermaß all dieser Verhaltensmerkmale, die in eine verhängnisvolle Verstrickung mit der Sucht des abhängigen Menschen führen.

Die Zuschreibung der Co-Abhängigkeit kann also für Angehörige in dieser scheinbar ausweglosen Situation sehr lähmend und schwächend sein, da sie immer auch mit Schuldzuweisungen einhergeht.

Den Angehörigen wird so der Eindruck vermittelt, ständig falsch zu handeln, egal was sie unternehmen oder unterlassen. Wie kann eine Änderung des Verhaltens bei Angehörigen herbeigeführt werden?

Angehörige von Suchtkranken benötigen vielfache Unterstützung und Hilfe. Doch notwendige Hilfsangebote in der professionellen Suchtkrankenhilfe haben einen noch zu geringen Stellenwert. Der Grund dafür liegt in der nicht ausreichenden Finanzierung durch die Krankenkassen und Rentenversicherungen, die diese Zielgruppe bisher nur wenig berücksichtigen. In jüngster Zeit ist auch von Seiten der Versicherungsträger eine kleine Verbesserung zu beobachten.

In der Suchtselbsthilfe ist es unumstritten, dass Angehörige von Suchtkranken vielfache Unterstützung brauchen, um sich nicht im Teufelskreis der Sucht zu verstricken, sondern sich selbst und ihre Gefühle wahrzunehmen und auch eigene Entscheidungen treffen zu können.

Hierzu ist es notwendig, dass sie den Kampf um das Suchtmittel aufgeben, sich nicht auf Debatten einlassen und nicht länger Aufgaben und Verantwortung der Süchtigen übernehmen. So können Fehler und Versäumnisse für die Kranken offensichtlich werden. Ein Druck entsteht, der dazu beitragen kann, dass Abhängige sich um Veränderung bemühen. Wenn

nichts mehr unternommen wird, um drohende Konsequenzen abzuwenden, muss der abhängige Mensch selbst aktiv werden oder die Folgen auf sich nehmen.

Dieser neue Weg der Hilfe verlangt von den Angehörigen Ausdauer und Konsequenz. Hierbei müssen sie durch die Gruppenmitglieder gestärkt und unterstützt werden, damit sie nicht das Gefühl bekommen, allein zu sein und wieder Schuldgefühle entwickeln:

- Schritte aus der Verstrickung mit der Sucht
- Den Tatsachen ins Auge sehen
- Den Krankheitswert der Abhängigkeit akzeptieren
- Schuldgefühle und die eigene Angst überwinden
- Aufhören zu helfen und konsequent bleiben
- Verantwortung für das eigene Leben übernehmen

Endgültige Entscheidungen können erst getroffen und umgesetzt werden, wenn Angehörige sich darüber klargeworden sind, ob sie noch genug Kraft und Liebe empfinden, um bei dem Partner oder der Partnerin zu bleiben, oder es an der Zeit ist, sich zu trennen.

Wie auch immer sich Angehörige entscheiden, helfen sie den Suchtkranken damit vermutlich mehr, als wenn sie in der bisherigen Situation verharren.

In diesem Zusammenhang ist festzustellen, dass 80 Prozent der Frauen ihre Männer durch die Suchterkrankung begleiten und auch bereit sind eine Selbsthilfegruppe zu besuchen,

während nur 20 Prozent der Männer dazu bereit sind.

Zu dieser Tatsache gibt es verschiedene Erklärungsmodelle. Mit unterschiedlicher Sozialisation und dem Rollenverständnis von Frauen und Männern wird diese Tatsache u. a. begründet. Frauen werden umso schneller verlassen, je weniger ihr süchtiges Verhalten zum traditionellen Frauenbild passt. Das trifft auf Alkoholikerinnen und Spielerinnen zu, während essgestörte und medikamentenabhängige Frauen seltener allein leben.

Hilfe für Angehörige in Selbsthilfegruppen

Suchen Angehörige Hilfe in den Gruppen, so stehen sie im Mittelpunkt des Gesprächs. Sie sollen lernen, das Wesen der Sucht zu begreifen, eigene Verhaltensweisen zu überprüfen, sich selbst vor den Auswirkungen der Sucht zu schützen, neue Wege der Unabhängigkeit zu begehen. Dabei ist zu beachten, dass die Genesung Angehöriger oft ein langer schmerzlicher Lern- und Entwicklungsprozess ist, der nur in kleinen Schritten vollzogen werden kann, und der durchaus mit der Genesung von Suchtkranken vergleichbar ist.

ANGEHÖRIGE
ORGANISIEREN,
STRUKTURIEREN,
SETZEN SICH EIN,
SIND HILFSBEREIT,
RÜCKSICHTSVOLL
UND ZUVERLÄSSIG.

Was kann Selbsthilfe leisten?

- Angehörige von Anfang an in alle Angebote und Aktivitäten einbeziehen
- Gruppengespräche anbieten, um Erlebtes aufarbeiten zu können
- Prozesse der Veränderung zulassen, um Selbstwertgefühl und Wertschätzung aufbauen zu können
- Einzelgespräche anbieten, um die eigene Problematik zu erkennen und nach dem Prinzip der Selbsthilfe zu bearbeiten
- Infomaterial bereithalten und auf Schulungen und Seminare hinweisen
- Gerade in der ersten Zeit steht ein Gruppenmitglied als besondere Begleitung zur Verfügung
- Gemeinsame Angehörigen-Gesprächsgruppen für beide Geschlechter einrichten

Überforderung und Grenzen der Selbsthilfe

Bei psychischer oder physischer Gewalt, bei psychosomatischen Beschwerden, bei schweren Beziehungsstörungen in der Partnerschaft und Familie sollte an bekannte Fachleute in der Region weitergeleitet werden. Listen von Beratungsstellen, sowie Ärzten und Polizei, sollten jederzeit vorhanden sein. Wichtig ist es, die Grenzen der Ehrenamtlichkeit zu erkennen und zu beachten!

Wie kann ein Neuanfang aussehen?

Nach und nach müssen von Seiten der Süchtigen wie auch von Seiten der Angehörigen neue, befriedigende Möglichkeiten der Alltags- und Lebensgestaltung

gefunden werden, die das süchtige Verhalten ersetzen. Die Mitglieder einer Gruppe können durch ihr Vorleben, durch ihre Hilfe immer wieder die Zuversicht verstärken, dass sich die oftmals anstrengende Suche nach einer neuen gesünderen Lebensweise lohnt. Abhängige wie auch Angehörige verändern sich während des Heilungsprozesses. Gegenseitige Erwartungen und Wünsche an die Partnerschaft und das Familienleben erhalten einen anderen Stellenwert.

Für die Angehörigen geht es darum, neues Vertrauen zu gewinnen und einen Schlussstrich unter die Vergangenheit zu ziehen. In einer Gruppe bekommen sie die Chance zur gemeinsamen Weiterentwicklung, gemeinsame, aber auch eigene Interessen neu zu entwickeln, gleichermaßen Aufgaben und Verantwortung zu übernehmen.

Ein echter Neuanfang ist deshalb eine Aufgabe für alle Beteiligten: Betroffene, Angehörige und jedes Gruppenmitglied.

Die Hilfe für Angehörige hat in jedem Falle den gleichen Stellenwert wie die Hilfe für die Suchtkranken.



HEIDRUN MICHAELIS
Landesverband Niedersachsen
und Sachsen-Anhalt

Quelle: DHS Broschüre: Ein Angebot an alle, die einem
nahestehenden Menschen helfen möchten



Auch Angehörige von Suchtkranken benötigen vielfache Unterstützung und Hilfe.

Meine Geschichte

von JACQUELINE HAMPEL



Solange ich denken kann, trinkt meine Mutter abends Wodka mit Brause. Als Kind konnte ich mit dem Begriff Alkoholabhängigkeit noch nichts anfangen. Außerdem hat sich meine Mutter nie wie in eine typische Alkoholabhängige verhalten, da sie beispielsweise das erste Jahrzehnt nie betrunken war. Auch ging es uns finanziell gut, so dass ich nie mein Geld hergeben musste. Es war, als würde sie jeden Abend eine oder mehrere Tassen Tee trinken. Gedanken habe ich mir darüber nie gemacht; warum auch ...

Als ich ungefähr 16 Jahre war, in der 10. Klasse, hat es angefangen. Mit der Zeit merkte ich, dass etwas ganz und gar nicht stimmt. Unsere Bäckerei lief nicht gut und meine Mutter trank recht viel. Ein Jahr später wurde die Bäckerei geschlossen. Wochen später kam heraus, dass meine Mutter schon seit mindestens einem Jahr eine Depression entwickelt hatte. Die Medikamente schluckte sie mit Wodka runter. Das gab mir zu denken. Sowohl ich, als auch mein Vater, versuchten mehrmals mit ihr zu reden. Wir sagten, dass es starke Tabletten sind und man diese nicht mit Alkohol mischen sollte. Die Einsicht war gleich null. Ihre Antworten waren die typischen, z. B., dass andere nach der Arbeit ein Bier trinken und sie das dann wohl auch dürfe. Ich sagte immer: Naja dann haben die anderen wohl auch ein Alkoholproblem.

Die Tablettendosis war zu Beginn sehr hoch und vielleicht war es die Kombination mit dem Alkohol, dass meine Mutter ziemlich benebelt herumtorkelte, nuschetelte und verwirrt wirkte. Dies war die Zeit, wo sie auch anfang zu schlafwandeln und hinzufallen. Es machte mir Sorgen. Ständig hatte ich Angst, dass sie wegen ihrer Depression Suizid begeht. Sie war traurig und am Weinen, soziale Kontakte hatte sie schon lange nicht mehr und blieb daher immer zu Hause.

Nach einem anstrengen Schultag wollte ich nur noch nach Hause und meine Ruhe haben.

Von wegen, denkste ... wenn ich nachmittags ankam und die Tür aufmachte, hatte ich direkt schlechte Laune. Tag für Tag saß meine Mutter auf dem Sofa und schaute diese blöden RTL-Sendungen. Manchmal saß

sie schon dort, als ich zur Schule ging. In den Stunden, in denen ich in der Schule war, machte sie den Haushalt. Ich musste nie helfen. Dafür war ich sehr dankbar. Aber ansonsten waren sie und das Sofa eins. Sie schlief sogar darauf, da meine Eltern beide schnarchen.

Das Zusammensein begann ziemlich nervig zu werden. Gefühlt kam sie ständig in mein Zimmer und wollte etwas von mir oder brachte Wäsche. Ich war nur noch genervt und schlecht gelaunt. An ein ruhiges Lernen war, gerade in der Prüfungszeit zum Abitur, kaum zu denken. Meine Tür schloss ich damals daher ab.

Tatsächlich fing es mit meiner schlechten Laune aber schon morgens an. Auf dem Tisch stand der halb leere blaue Becher mit dem Strohalm. Ich glaube der Becher ist genauso alt wie ich. Seit jeher trank sie daraus ihren Cocktail. Der Gestank hatte sich schon so ins Plastik gefressen, dass er trotz spülen nicht mehr rausging. Irgendwann habe ich eine Wut gegen diesen Becher entwickelt. Jedes Mal, wenn ich ihn sah, hätte ich ihn am liebsten aus dem Fenster geschmissen. Besonders schlimm war aber der vergorene Geruch nach Obst, der an meiner Mutter haftete, wenn sie morgens aufstand. Es war jedes Mal, milde ausgedrückt, sehr unangenehm. Auf einen Gutenmorgenkuss hätte ich oft gerne verzichtet.

In der 12. Klasse merkte ich, dass sich etwas veränderte. Abends schaute ich gerne einen Film, zu dem Zeitpunkt aber nur noch auf halber Lautstärke. Ich hatte Angst, ich würde es nicht hören, wenn meine Mutter hinfällt, denn dann könnte ich ihr ja auch nicht helfen. Meine Fantasie war da sehr einfallreich. Ich hatte immer Bilder im Kopf, wie sie dalag auf dem Boden und voller Schmerzen.

Bei jedem Geräusch oder Poltern, das sich anhörte als würde jemand fallen, zuckte ich zusammen. Ich machte immer wieder den Ton auf lautlos, um zu hören, ob das gehörte Poltern der Nachbar war oder

meine auf dem Boden liegende Mutter. Wenn ich versuchte zu schlafen, zuckte ich bei jedem Geräusch zusammen und war wieder wach. Des Weiteren musste ich abends mehrmals in die Küche gehen. Denn um in die Küche zu kommen, musste ich durch das Wohnzimmer und so konnte ich schauen, ob es ihr noch gut ging. Es überkam mich dann immer eine sehr drängende und nicht aufhörende Angst.

Sofort sprang meine Fantasie an und ich bekam Bilder in den Kopf. Beruhigt war ich erst, als ich in Richtung Küche ging und feststellte, dass es ihr gut ging. Schlafen konnte ich dann trotzdem nicht. Und so wartete ich darauf, dass meine Mutter schlief. Erst dann hatte ich die Gewissheit, dass in der Nacht nichts passieren konnte und meine Hilfe nicht gebraucht würde.

Das alles passierte während meiner Schulzeiten. Der Unterricht begann um 7:30 Uhr. Ich schlief oft erst gegen ein oder zwei Uhr morgens ein. So war ich meistens sehr müde und musste fast täglich einen Mittagsschlaf halten.

Jedes Hinfallen wühlte mich emotional auf und machte mir große Angst, meine Mutter könnte sich schwer verletzen oder gar sterben. Das belastete mich danach noch tage- bis wochenlang. Danach kehrte auch immer eine Art Ruhe ein und der Alltag ging weiter. Keine weiteren Vorfälle. Ich fing an, darauf zu warten, dass wieder etwas passierte.

Einer der ersten Stürze war Gott sei Dank nur ein beinahe Sturz. Er wäre aber so fatal gewesen, dass mich dieses Erlebnis in den darauffolgenden Jahren prägte und meine Angst weiter schürte. Spät abends brauchte eine ältere Nachbarin Hilfe und meine Mutter ging runter in ihre Wohnung. Ich war so voller Sorge, denn meine Mutter hatte zu diesem Zeitpunkt ihre Tabletten schon geschluckt und getrunken. Also ging ich mit. Ich hatte die ganze Zeit Angst und war angespannt. Auf dem Weg zurück in unsere Wohnung, mitten auf der Treppe, verlor meine Mutter plötzlich ihren Halt. Sie fiel fast nach hinten. Da ich aber voller Vorahnung hinter ihr gegangen war, konnte ich sie an der Hüfte packen

VIELLEICHT
LAG ES AN
DER KOMBINATION
AUS TABLETTEN
UND ALKOHOL,
DASS MEINE MUTTER
ZIEMLICH BENEBELT
HERUMTORKELTE,
NUSCHTELTE UND
VERWIRRT WIRKTE.

DIES
WAR DIE ZEIT,
IN DER SIE ANFING
ZU SCHLAFWANDELN
UND
HINZUFALLEN.

und dagegenhalten. Wäre ich nicht zur Stelle gewesen, wäre sie der Länge nach rückwärts die Treppe hinuntergefallen. Wieder mal sprach ich meine Mutter darauf an. Ihre Reaktion war ein dämliches Grinsen und Ausreden. In solchen Momenten war ich einerseits voller Sorge und Verzweiflung, aber auch voller Wut. Wie kann man so verantwortungslos und rücksichtslos sein, auch sich selbst gegenüber. Ich war das Kind, meine Ängste und Sorgen wurden gar nicht gesehen.

Mein Vater war beruflich immer viel unterwegs. Oft war er auch tagelang nicht da. Manchmal auch für ein bis zwei Wochen. Daher war ich es nicht gewohnt, mit meinen Problemen und Sorgen zu ihm zu gehen. Meine Bezugsperson war immer meine Mutter. Tja, blöd gelaufen. Und zu einem anderen Familienmitglied gehen und sagen, dass Mama zu viel trinkt und dann hinfällt? Nein, dann machen sie sich auch nur noch Sorgen. Also ging ich zu meiner Vertrauenslehrerin und begann auch im Internet zu recherchieren. Ich erkannte die Abhängigkeitserkrankung und sagte zum ersten Mal, dass meine Mutter Alkoholikerin ist.

Das war komisch und ich hatte Schuldgefühle deswegen. Zu dem Zeitpunkt ging es mir aber sehr schlecht, ich war selbst depressiv, isoliert und meine Ängste und die Verzweiflung waren so stark, dass ich nur noch weinte und mit dem Gedanken spielte mich zu ritzen. Meine Lehrerin hatte großes Mitleid, aber ansonsten wusste sie nicht weiter. Chinesische Handgriffe, die beruhigen sollten, waren ihre Idee.

Nach dem Abi absolvierte ich einen Bundesfreiwilligendienst an einer Förderschule. Die Schülerinnen und Schüler kamen aus sozial schwachen Familien und einige machten das Gleiche durch, wie ich.

Zu Hause wurde es immer schlimmer, aber nach außen hin zeigte ich es nicht.

Die Depressionen meiner Mutter wurden so schlimm, dass sie tagelang schlief und teilweise erst um fünfzehn Uhr aufstand. An einem Mittwoch platze ich. Ich hatte so dermaßen die Schnauze voll! Seit Monaten wandelten sich die Angst, Sorgen und Verzweiflung in Wut um, in eine sehr, sehr große Wut. Warum passiert mir das? Wer denkt denn an mich und wie es mir geht? Ich bat meine Mutter zum Arzt zu gehen und sie leierte wieder ihre Ausrede.

ICH
ERKANNT
DIE ABHÄNGIGKEITS-
ERKRANKUNG UND
SAGTE ZUM ERSTEN MAL,
DASS MEINE MUTTER
ALKOHLIKERIN
IST ...

Dann schrie ich sie an, sie sei wie ihre Mutter, stur und uneinsichtig. Fünf Minuten später kam sie aufgelöst und weinend in mein Zimmer und sagte ich solle den Krankenwagen anrufen. Meine Mutter hasste Ärzte und jetzt brauchte sie einen Krankenwagen? Wofür?

Ich fragte was los sei und dass ich sie fahren könnte, aber nein. Ruf den Krankenwagen!

Also rief ich an. Aber was sollte ich denen sagen? Meine Mutter ist Alkoholikerin?

Ich beschrieb sie als aufgelöst. Dafür kommen sie nicht raus, sagte der Mann am Hörer. Ich atmete einmal tief durch und überredete sie doch zu kommen. Ich sagte ihnen, dass ich es alleine nicht schaffe. Also kamen sie und ich erklärte einfach alles. Sie erwiderten, dass sie nichts tun könnten, nur eine Entzugsklinik könnte helfen.

Das war genau mein Gedanke und Wunsch in den letzten Monaten ... Also redete ich auf meine Mutter ein. Ich erklärte ihr, dass egal was passieren würde,

... DAS
WAR KOMISCH
UND ICH HATTE SCHULDGEFÜHLE
DESWEGEN.

mein Vater und ich würden sie stets unterstützen.

Als sie endlich zustimmte, hatte ich seit langem nicht mehr ein so schönes Gefühl in mir. Ich schöpfte Hoffnung, dass wir endlich Hilfe bekämen und alles besser werden würde.

Meine Mutter blieb fünf Tage in der Klinik. Die Zeit war komisch. Ich empfand Hoffnung und Angst, denn sie entzog sich meiner Kontrolle. Ich wusste, dass epileptische Anfälle bei einem Entzug nicht ungewöhnlich waren. Auch, als wir sie am zweiten Tag besuchten, war sie immer noch am Torkeln und am Zittern. Es war hart, die eigene Mutter so zu sehen.

In dieser Woche war auch ich wieder in der Mutterrolle. Mein Vater war arbeiten, also brachte ich meiner Mutter frische Kleidung und wusch die Wäsche. Abends waren wir dann zusammen in der Klinik. Am dritten Tag dann der Schock: Sie sprach davon nach Hause zu kommen. Das hätten die Ärzte gesagt. Meine Hoffnung verpuffte und meine Sorgen und Ängste waren mit einem Schlag wieder da. Genau wie meine

Fantasie. Ich wusste, ich würde es nicht überleben, wenn sie zurückkommt und weiter trinkt. Ich war so hilflos und verzweifelt, dass ich nur noch weinte und versuchte mich zu ritzen. Ich war aber auch wütend.

Wieso wollte sie nach Hause, wenn sie es schon so weit gebracht hatte? Am Tag ihrer Entlassung rief ich auf der Station an und erklärte es ihnen einfach. Die Frau sagte sofort ich solle kommen. Zusammen mit meiner Mutter, einer Schwester und einem Psychologen besprachen wir die Lage. Ich sagte, dass ich nicht mehr kann und meine Mutter sagte, dass sie nach Hause wolle. Wir versuchten sie zu überreden, so gut wie es eben nur ging. Nichts. Ich wusste, wenn meine Mutter heute diese Station verlässt, geht es für mich nicht gut aus. Ich hatte so verdammt große Angst...und beschloss etwas. Wenn man einem Alkoholiker droht, muss man es einhalten, so hatte ich es gelesen. Und meine Drohungen, die ich in letzter Zeit häufiger aussprach, aber nie einhielt, die wollte ich nun einhalten. Ich stellte sie vor die Wahl: Wenn sie bleibt, bleibe ich auch; entlässt sie sich, werde ich ausziehen.

Die Schwester wünschte mir alles Gute und meinte ich sollte eine Selbsthilfegruppe aufsuchen. Mit Tränen in den Augen rannte ich aus der Station. Im Treppenhaus brach ich weinend zusammen. Das Einzige was ich fühlte waren Schmerz, Verrat und Hilflosigkeit.

Ich wohnte drei Monate auf dem Dachboden meiner Tante und meines Onkels. Die Wut, die ich in den Monaten davor empfand, half mir, mich meiner Tante etwas zu öffnen.

Sie bot mir an, häufiger bei ihnen zu wohnen. Dann hatte ich endlich meine eigene Wohnung.

Meine Mutter ist weiterhin trocken. Ich freue mich für sie. Wir besuchen beide Selbsthilfegruppen. Ich habe gelernt, mich abzugrenzen und die räumliche Distanz tut uns beiden gut. Heute streiten wir nicht mehr so viel. Ich mache eine Therapie und habe mir ein Leben aufgebaut und bin z. B. Patentante geworden. Die Sorgen um meine Mutter kommen immer mal wieder, aber ich denke das ist normal und ich arbeite daran, damit umzugehen. Wenn es schlimm wird, rufe ich jemanden aus meiner Gruppe an.

Mit Alkohol gehe ich sehr bewusst um. Ich trinke nur zwei bis drei Mal im Jahr, wenn ich mit Freundinnen

ausgehe oder an Silvester. Dann habe ich immer ein mulmiges Gefühl und trinke eher ungern. Ein Glas Sekt zum Anstoßen oder ein Feierabendbier gibt es bei mir nicht.

Beim Projekt back-me-up! mache ich mit, da in meiner Stadt nur die Anonymen Alkoholiker eine Gruppe für Angehörige anbieten. Ich war einmal dort und es war leider überhaupt nichts für mich. Meine

jetzige Gruppe ist eine Gruppe für Suchtkranke. Sie ist zwar offen für Angehörige, jedoch bin ich die einzige. Des Weiteren gibt es gar kein Angebot für junge Leute in meinem Alter. Durch Kontakte zu den Guttemplern erfuhr ich von dem Projekt. Als ich die Beschreibung las, dachte ich sofort: Da muss ich mitmachen. Ich spielte schon länger mit dem Gedanken und so öffnete sich eine Tür für mich.

Direkt nach dem ersten Seminar begann ich zu planen und entsprechende Institutionen zu kontaktieren. Ich erfuhr großen Zuspruch und Interesse. Nun kenne ich viele Leute,

die mir helfen und ich brauche nur noch Teilnehmer. Es war wie damals in der Klinik: Wenn man sich traut, sich anderen gegenüber zu öffnen und nach Hilfe zu fragen, dann bekommt man sie auch. Es ist ein langer Weg und erfordert viel Überwindung, aber das lohnt sich ...

JACQUELINE HAMPEL

Landesverband Nordrhein-Westfalen



Eins wollte ich Dir immer schon sagen ...

Du hast Deine letzte Therapie echt gut gemacht!

Okay, Deine erste Therapie hast Du relativ schnell in den Sand gesetzt. Die hattest Du aber sowieso mehr auf Druck Deines früheren Arbeitgebers begonnen. Du hattest noch keine Vorstellung davon, was Therapie bedeutet und hattest sowieso vor, hinterher weiter zu konsumieren. Die Therapie hast Du dann vorzeitig abgebrochen, weil Du Deinem Suchtdruck nicht mehr standhalten wolltest.

Bei Deiner zweiten Therapie war alles anders. Du wolltest wirklich von der Sucht loskommen und hast für Deinen Therapieplatz gekämpft. Du warst regelmäßig bei der Suchtberatung und hast sogar die Selbsthilfegruppe besucht. Du hast echt Hilfe gesucht, weil Du gemerkt hast, dass Du vom Koks nicht allein wegkommst. Selbst auf die Entgiftung hast Du Dich gefreut, obwohl Du keine guten Erinnerungen daran hattest.

In der Therapie hast Du vollen Einsatz gezeigt. Du hattest guten Kontakt zu Deinen Mitpatienten und hast Deine Aufgaben ernst genommen. Klasse war, dass Du Deinen geraden Kurs beibehalten hast, auch wenn andere während der Ergotherapie heimlich Raucherpausen gemacht haben. Sowohl in den Einzelgesprächen als auch in der Gruppe hast Du sehr persönliche Dinge angesprochen. Als Du die Nachricht von dem Unfall erhalten hast, in den Deine Eltern verwickelt waren, hat Dich auch das nicht aus der Bahn geworfen.

Der Abschied von der Therapie fiel Dir dann nicht leicht, weil Du wusstest, dass jetzt ein kritischer Abschnitt kommt: der Übergang ins Alltagsleben. Aber Du hattest Dich in der Therapie ausführlich mit Rückfallgefahren auseinandergesetzt, hattest Deine Vergangenheit aufgearbeitet und Dich auch mit Deinen blinden Flecken beschäftigt.

Nachdem Du zu Hause angekommen warst, hast Du erstmal tief durchgeatmet. Aber so schwierig erschien Dir das Leben zunächst gar nicht. Du hattest Rückhalt von Eltern und Freunden und mehrere Cleankontakte haben von sich aus die Beziehung zu Dir wieder auf-

genommen. Ohne Suchtverhalten hattest Du wieder mehr finanzielle Möglichkeiten und hast Dir auch einiges gegönnt.

Na ja, aber irgendwann wurde der Alltag doch grauer und grauer. Das Praktikum, das Du mit der Hoffnung begonnen hattest, dass Du hinterher einen Job bekommen könntest, stellte sich als Flop heraus. Auch Deine Freizeit war alles andere als erfüllend, sondern eher von Langeweile geprägt. Deine guten Vorsätze aus der Therapie, dass Du regelmäßig Sport treibst und dadurch Deine Freizeit strukturierst, schienen sich in Luft aufgelöst zu haben.

UND
IRGENDWIE
WOLLTEST DU
ES AUCH
DEN ANDEREN
BEWEISEN,
DASS NICHTS PASSIERT,
WENN DU ALKOHOL
TRINKST.

Und dann kam er, der Geburtstag Deiner Mutter. So ziemlich alle wussten, dass Du ein Suchtproblem hast, dass Du aber auch gelernt hast, damit umzugehen. Wie immer gab es Rotwein, aber keiner wäre auf die Idee gekommen, Dir einen anzubieten. Bis Du Dir selber gesagt hast, dass Du keine Spaßbremse sein willst und dass ein Glas Rotwein noch keinem geschadet hat. Und irgendwie wolltest Du es ja auch den anderen beweisen, dass nichts passiert, wenn Du etwas Alkohol trinkst.

Das war vor einem Dreivierteljahr. Ein Vierteljahr hat es gedauert, bis Du vom regelmäßiger werdenden Alkoholkonsum wieder auf Drogen umgestiegen bist: erst Cannabis, später Koks. Also das volle Programm. Jetzt bist Du wieder in der Reha-Klinik, weil du gemerkt hast, dass Du Dich überschätzt hast. Die Abwärtsspirale drehte sich so schnell nach unten, dass Du sie gar nicht aufhalten konntest. Also hast Du Dich lieber um eine dritte Therapie gekümmert. Wie das geht, wusstest Du ja schon.

Jetzt fragst Du Dich, wie Du zurück ins Spiel kommen kannst. Was Du aus Deinem Rückfall lernen und wie Du die abstinenten Lebensführung wieder vorbereiten kannst. Schön ist, dass Du freiwillig in die Klinik gegangen bist. Schon in Deiner letzten Therapie hast Du gezeigt, dass Du konsequent sein kannst. Auch

jetzt hast Du der Sucht wieder den Rücken gekehrt und bist abstinenz- und veränderungsmotiviert.

In Deinen ersten beiden Therapien konntest Du Dich an vielen Stellen selber besser kennenlernen: mit Deinen Stärken und Schwächen und mit Deinen Risiken und Nebenwirkungen. Dabei hast Du festgestellt, dass Du in Deinem Leben vieles erreichen konntest. Auch die Suchtmittel hast Du durchschaut und erkannt, warum Du immer wieder auf sie zurückgegriffen hast. Du warst dabei, Deinen Selbstwert zu stabilisieren und Dich zu entspannen, ohne durch Substanzen nachhelfen zu müssen.

Du hast der Sucht jetzt erneut den Kampf angesagt. Dabei stehen wir voll hinter Dir, ich und unsere beiden Kinder. Du hast Ansprechpartner und hilfreiche Mitpatienten in der Klinik und auch wir wollen Dich unterstützen, wo wir können. Deine zufriedene Abstinenz ist weiterhin unser gemeinsames Ziel. In diesem Sinne: Bleib dran!

DANIEL REICHWALD

Suchttherapeut,
Kordinator der Forensischen
Institutsambulanz
im Maßregelvollzugszentrum
Niedersachsen,
Zeven-Brauel



Mit aller Kraft

Kennen Sie die Situation? Eigentlich geht es uns gut, der nächste Urlaub mit Freunden ist geplant. Die Enkel machen uns große Freude mit guten Zeugnissen, alles ist schön und das Leben hat seine Höhen und Tiefen, alles geht seinen Gang.

Und dann plötzlich: Die Diagnose Krebs. Wo im Körper auch immer. Es schlägt ein wie ein Meteorit. Man hat immer gedacht es trifft die anderen, mich doch nicht. Und mit einem Mal verändert sich die heile Welt. Untersuchungen, Arzttermine, Krankenhaus, Chemotherapie; um den Erkrankten wird sich gekümmert.

Aber was ist mit den Angehörigen? Mit der Familie? Die Nachricht von der Erkrankung der Partnerin oder des Partners, der Mutter, Oma oder von Freunden erschreckt alle gleichermaßen. Sie werden sprachlos. Sie wissen oft nicht darf ich fragen:

„Wie geht es Dir? Wie geht es weiter? Welche Behandlung wird es geben? Welches Stadium hat der Tumor schon erreicht? Wieviel gemeinsame Zeit bleibt uns noch?“

All diese Fragen beschäftigen auch die Angehörigen. Der Erkrankte verändert sich im Laufe der Behandlung. Es ist nicht nur das Gewicht oder der Verlust der Haare, die Müdigkeit und der fehlende Antrieb. Es sind die Zweifel ob die Behandlung hilft, die schlaflosen Nächte mit der Frage: Warum ich? Die Hoffnung: Ich will mein altes Leben wiederhaben.

Die Nerven liegen manchmal blank. Und auch die Angehörigen haben all diese Zweifel, sie sehen und spüren die Veränderungen und möchten für den Erkrankten da sein. Sie müssen sich jetzt um vieles kümmern, was früher nicht in ihren Bereich gehörte. Sie wollen stark sein und helfen. Aber wo können sie Kraft tanken, um Tag für Tag den Erkrankten zu begleiten?

Hier, liebe Guttemplerinnen und Guttempler, sollten unsere Gemeinschaften ein offenes Ohr haben. Eine Anlaufstelle für ein Gespräch sein, wenn unsere Mitglieder und Gäste in diese Situation kommen. Versuchen Sie die Kontakte zu halten, Gespräche zu führen, schreiben Sie eine Karte oder schicken Sie ein Päckchen mit kleinen Leckereien, die das Leben versüßen.

Vor kurzem, am 4. Februar, war Weltkrebstag. Es wurde in den Medien viel von neuen Behandlungsmethoden berichtet. Leider habe ich keinen Bericht gehört, wie den Angehörigen von Krebserkrankten geholfen werden kann, diese Zeit gemeinsam durchzustehen und das Leben neu auszuloten.

Daher meine Empfehlung miteinander zu reden, so viel und so ausführlich wie möglich. Lassen Sie sich nicht unterkriegen und versuchen Sie, das Leben so normal wie möglich weiterzuführen. Routinen lenken ab und helfen, nicht immer an den Tumor zu denken.

Vergessen Sie das Lachen nicht und freuen Sie sich an den kleinen Dingen im Leben.

Das ist unsere Strategie, vielleicht hilft Sie ja auch Ihnen.

PETRA KRAUSE

Landesverband Berlin-Brandenburg

Der lange Weg von IOGT zu MOVENDI

An einem online abgehaltenen außerordentlichen Weltkongress wurde am 14. Dezember 2019 die Änderung des Namens von IOGT International in MOVENDI International beschlossen. Damit hat der Weltvorstand den Auftrag erfüllt, der ihm vom ordentlichen Weltkongress 2018 erteilt worden war.

Der Weg dorthin führte die bald 170 Jahre alte Organisation über verschiedene historische Momente:

1840 begannen in einer zweiten Erweckungsbewegung in den USA vor allem methodistisch und baptistisch geprägte Gruppen auf die neue industrielle Verbreitung von Alkohol zu reagieren, die als „Washington-Bewegung“ bekannt wurde.

1851 schlossen sich einige dieser Gruppen unter einem gemeinsamen, christlich geprägten Ritual zusammen und nannten sich dazu „Unabhängiger Orden der Guten Tempelritter“ (Independent Order of Good Templars). Diese Struktur verhalf den Gruppen zur Bildung einer Organisationsform, die weiterverbreitet werden konnte.

Mit der Ausbreitung nach Europa wurde „Unabhängig“ zu „International“. Skandinavier und Deutschland vereinten dabei die beiden englischen originalen Wörter „Good Templars“ zum Kunstwort „Guttempler“.

1970 erfolgte ein erster wesentlicher Schritt zur Ausdehnung durch den Beschluss des Weltkongresses in Istanbul, sich von „Orden“ in „Organisation“ umzutauften, um die Beschränkung auf die christliche Religion aufzuheben. Nach wie vor hieß die Organisation aber im englischen Original „Gute Tempelritter“, „Good Templars“ als Eigenname im englischen Sprachraum zu verankern, so wie in Skandinavien und Deutschland – dazu war die Bewegung weltweit zu schmalbrüstig.

2002 scheiterte der Antrag auf Umbenennung in „Amity International“ knapp an der erforderlichen Mehrheit.

2006 beschloss der Weltkongress in Münchenstein/Basel, die Abkürzung IOGT nicht länger als solche zu verwenden, sondern nur noch die Marke „IOGT International“. In der Praxis erwies sich dieser Versuch als untauglich, da natürlich weiterhin nach der Bedeutung der vier Buchstaben IOGT gefragt wurde.

2018 wurde der Antrag auf Umbenennung in „EPIC International“ kurz vor dem Weltkongress in Sigtuna/Schweden zurückgezogen, nachdem bekannt geworden war, dass eine international tätige Online-Spielfirma den gleichen Namen trug. Der neu gewählte IOGT-Vorstand erhielt den Auftrag, noch vor dem nächsten regulären Weltkongress 2022 in Bosnien-Herzegowina, nach einem neuen Namensvorschlag zu suchen.

Diese Arbeit wurde unverzüglich aufgenommen und im September 2019 wurden den Kongress-Delegierten vier Namensvorschläge unterbreitet. Die Diskussion dazu erfolgte online über verschiedene Video-Konferenzen mit der Internationalen Präsidentin Kristina Šperková und endete mit der Teilnahme an einer Online-Umfrage zu den vier Vorschlägen. Zur Wahl standen:

1. CODAP International, ein Akronym aus dem englischen „Gemeinden organisieren Entwicklung durch Alkoholprävention.“
2. GODAP International, ein Akronym aus dem Englischen für „Entwicklungsmöglichkeiten schaffen durch Alkoholprävention.“
3. MOVENDI International, ein Kunstwort, das einerseits ein lateinisches Gerundium für Bewegung ausdrückt, andererseits „modus vivendi“, lateinisch für Lebensweise, verkürzt wiedergibt.
4. SOLI International, ein Akronym aus dem Englischen für „Nüchternes Leben.“

In der Umfrage wurde danach gefragt,

- Löst der Name ein positives Gefühl aus?
- Funktioniert er für unsere politische Arbeit?
- Kann man sich mit dem Namen identifizieren?
- Würde man sich mit ihm gern assoziieren lassen?

Die Antworten ergaben, dass der Vorschlag „MOVENDI“ in allen vier Punkten am besten abschnitt.

Bei dem Umfrage-Ergebnis lagen CODAP und MOVENDI gleich auf – MOVENDI erhielt aber deutlich weniger Ablehnung. Daraufhin beschloss der Internationale Vorstand die Einberufung eines außerordentlichen Weltkongresses mit dem einzigen Tagesordnungspunkt: Umbenennung in MOVENDI International.

In der Einladung wurde die Notwendigkeit noch einmal begründet: „Nur noch sehr wenige Mitgliederverbände heißen IOGT. Aber es gibt viele Organisationen mit einem anderen Namen, die unsere Werte, unseren Lebensstil und unsere Vision teilen und sich unserer Bewegung angeschlossen haben. Bei unseren Anstrengungen, die Zukunft unserer Bewegung sicherzustellen, unser Netzwerk auszubauen, unsere Finanzlage zu verbessern und politische Entscheidungen zu beeinflussen, stoßen wir oft auf Herausforderungen und Problemen, für die unser Name sorgt. Wenn selbst unsere Mitglieder und engsten Partner von Schwierigkeiten berichten, unseren Namen zu erklären und für unsere Organisation zu werben, müssen wir dieses Thema angehen. Deshalb schlagen wir einen neuen Namen vor, als Resultat mehrjähriger

Arbeit, Diskussionen, Erfahrungen und Lösungssuche. Wir sind überzeugt, dass wir eine gute Lösung gefunden haben.“

Mit dem Namen schlug der Internationale Vorstand auch ein neues Logo vor. Es ist in der gleichen Schriftart gehalten wie das Logo von IOGT International, und auch zwei stilprägende Elemente – die blaue Farbe und der als Weltkugel dargestellte Buchstabe „O“ – wurden beibehalten.

Am 26. November traf sich der Bundesvorstand in Hamburg mit Kristina Šperková und Maik Dünnbier von IOGT International, der Bundesgeschäftsführerin Barbara Hansen sowie dem FORUT-Vorstandsmitglied Dietmar Klahn, um zum einen den Namensvorschlag zu diskutieren, zum anderen Schritte der verbesserten internationalen Zusammenarbeit zu vereinbaren.

Am 14. Dezember 2019 war es dann soweit. Außerordentlich gestaltete sich auch die Zu-

Zum Jahreswechsel wurde die Umstellung der Website von IOGT International vorbereitet und am 10. Januar der Öffentlichkeit präsentiert. Neu ist unser Dachverband unter der Adresse <https://movendi.ngo> erreichbar. Die Umfirmierung fällt optisch kaum auf. Zufrieden über das Kongress-Ergebnis äußert sich Kristina Šperková für den gesamten Vorstand in ihrem Blog zur Bekanntgabe des neuen Namens:

„Den Namen einer Organisation und Bewegung zu ändern, der so viele Mitglieder ihr Leben gewidmet haben und unzählige und unschätzbare Stunden damit verbracht haben, die

Welt zu einem besseren Ort zu machen, ist nicht leicht und keine einfache Aufgabe. Den Namen einer Organisation wie der unseren zu ändern, die eine so vielfältige Arbeit leistet, ist auch eine ernsthafte Herausforderung.

Wir haben uns entschieden, unseren Namen zu ändern, weil die Vorteile erheblich sind. Wir betrachten drei Hauptgründe:

1. Der neue Name spiegelt besser wider, wer wir im 21. Jahrhundert sind.
2. Der neue Name erlaubt es uns, positiver auszu-drücken, was wir tun und wofür wir stehen.
3. Der neue Name erleichtert es unseren Mitgliedern, Freunden und Partnern, über unsere Arbeit und Bewegung zu sprechen.

Wir sind eine Bewegung von Menschen und Gemeinschaften, die sich für alkoholpolitische Lösungen als Katalysator für eine Entwicklung für alle einsetzen. Wir glauben, dass eine bessere Welt für alle möglich ist. Und wir sind die größte globale Gemeinschaft von Menschen, die sich für eine Lebensweise ohne Alkohol und andere Drogen einsetzen und frei sind, um Solidarität, Demokratie und Menschenwürde zu fördern. Wir glauben, dass jeder Mensch gleichberechtigt ist und das Recht hat, in einer Umgebung aufzuwachsen und zu leben, die ein gedeihliches Leben ermöglicht.“

FRANK LINDEMANN

Bundesvorstand Öffentlichkeitsarbeit

Quellen: IOGT-Rundschau (Schweiz), MOVENDI International, guttempler.de

DEN NAMEN
EINER ORGANISATION
WIE DER UNSEREN
ZU ÄNDERN,
IST EINE ERNSTHAFTE
HERAUSFORDERUNG.



Treffen in Hamburg am 26.11.2019

sammenkunft dieses Weltkongresses, denn zum ersten Mal in seiner Geschichte geschah dies virtuell. Über eine Online-Videokonferenz waren alle Kongress-Delegierten miteinander verbunden, in Stockholm saßen einige Mitglieder des internationalen Vorstands beisammen, um die Sitzungsleitung zu moderieren.

Abgestimmt wurde schließlich mit verschlüsselter Zugangsberechtigung, ebenso online. Für die Guttempler stimmte Fredric Schulz (4 Stimmen), für FORUT Simone Giehl, für Juvente Hannah Arndt und für KiM Frank Lindemann (jeweils 1 Stimme). Insgesamt waren knapp 50 Delegierte mit 86 Stimmen versammelt. Bei einer Enthaltung wurde MOVENDI mit 85 Stimmen ohne Gegenstimme angenommen, das Logo mit 84 Stimmen bei 2 Enthaltungen befürwortet.

Die IOGT Schule in Kinak wächst



Field Worker Rivardo



Kinak Schule



Straßenansicht



Neue Sitzbänke

Bei jedem meiner Besuche in Westafrika lerne ich etwas dazu. Manches, gerade in Guinea-Bissau, ist zutiefst ernüchternd, nämlich alles, was sich auf Politik und Regierungsarbeit bezieht.

Am 29.12.2019 wird der neue Präsident gewählt und dieses Mal ist es eindeutig eine Richtungsentscheidung, entweder ein Neuanfang mit einem reformwilligen Mann oder ein „Weiter-so“ der alten Clique, die seit Jahren mehr damit beschäftigt ist, sich von dem Wenigen in die eigenen Taschen zu stopfen bzw. am Drogenumschlag mitzuverdienen. Der kleine Mann ist mehr mit dem Leben tagedein, tagaus beschäftigt, obwohl die Wahlen das Land derzeit schon zu polarisieren scheinen. Diese Stimmung des gespannten Zuwartens auf die Wahl, war während der gesamten Reise zu spüren.

Auch in den Dörfern waren Plakate von den beiden verbliebenen Kandidaten, z. T. direkt an den Wohnhäusern befestigt, zu finden. Der Schulstandort Kinak ist nur auf den ersten Blick klein. Dieses Bauerndorf in Guinea-Bissau, versteckt in den Cashew-Baum-Wäldern gelegen, hat insgesamt fünf Ortsteile und eine kaum zu übersehende Anzahl an Kindern. Wie bereits in der Ausgabe 1/2019 berichtet, wurde „Kinak“ an der Hauptstraße durch ein von FORUT finanziertes Schild lesbar. Für den Dorfchef Fernando Nhaga sind meine Besuche mittlerweile wichtige „Pflichtveranstaltungen“ geworden. Auf Nachfrage zur Einwohnerzahl von Kinak musste er passen. Die Schule ist mit 259 Schülern in 5 Klassen stark besucht, aktueller Stand 10.12.2019.

Allein 100 Schüler wurden für die erste Klasse gemeldet, so dass diese Klasse geteilt werden muss. Die Schulinspektion ist gefordert, weitere geeignete Lehrer zu finden. Das zweite Schulgebäude ist fast fertiggestellt. Verzögerungen haben sich durch die Organisation der Gemeinschaftsarbeit ergeben. Die Verstreuung der Ortsteile ist dabei eher hinderlich. Nun haben wir die Idee propagiert, wer nicht an Gemeinschaftsarbeit teilnimmt, zahlt ein höheres Schulgeld (wie im deutschen Kleingartenvereinen bei Gemeinschaftsarbeit üblich – arbeiten oder hilfsweise bezahlen). Zur Umsetzung haben wir einen „Field Worker“ im Dorf eingeführt, nämlich Rivardo von IOGT Guinea-Bissau, der bereits durch FORUT bezahlt wird. Er soll die Schülerlisten abgleichen mit den Elternlisten, die an der Gemeinschaftsarbeit teilnehmen. Das kam im Dorf gut an, weil es eine Unterstützung von außen ist, die hilfreich sein kann, solange ein eigenes funktionierendes System noch nicht gefunden ist. Dabei geht es auch um die Schulerhaltungsmaßnahmen, wie das jährliche Streichen der Schulräume, die in der Verantwortung des Elternkomitees und damit letztendlich der Dorfgemeinschaft liegen.

Etwas haben wollen und es erhalten, sind zwei verschiedene Dinge. Auch das ist eine Form der Hilfe zur Selbsthilfe und Erwachsenenbildung, nämlich sich im größeren Rahmen zielführend zu organisieren. Auf meine Nachfrage in der Elternversammlung, wie viele der anwesenden Mütter und Väter denn die sechsjährige Schulpflicht absolviert hätten, war die Bejahung doch sehr übersichtlich. Auch das Schulkomitee und die Eltern brauchen Unterstützung. Bei der Landbevölkerung liegen die Schätzungen zur Analphabetenrate bei 70 Prozent. Das muss immer auch mitbedacht werden. Selbstverständlichkeiten aus europäischem Verständnis, greifen daher keineswegs mit dem gleichen Erfolg. Entwicklung ist ein gemeinsamer Prozess aller Beteiligten. Insgesamt 10.000 Euro wurden mittlerweile in Kinak im zweiten Schulabschnitt in das wichtigste Betätigungsfeld überhaupt investiert, in die Grundbildung von Kindern.

Die provisorische Inbetriebnahme des zweiten Schulgebäudes erfolgte im Dezember 2019 und es geht weiter, wenn auch immer wieder mal langsamer als gedacht.

DIETMAR KLAHN
FORUT

Charlys School Garden

In der DIALOG-Ausgabe 1/2019 wurde über die Projektidee „Charlys School Garden“ berichtet, im Zusammenhang mit dem Tod von Karl-Heinz (Charly) Nickel. Und es wurde zu weiteren Spenden aufgerufen. Insgesamt kamen 600 Euro für dieses Projekt zusammen und der Betrag wurde Ende März 2019 nach Bissau an Anuar Djedjo transferiert.

In Vorbereitung meiner Projektreise Anfang Dezember 2019, waren die Spender bereits neugierig, was ich wohl vorfinden würde.

Da diese Summe keineswegs für zwei Schulgärten

reichen würde, hatte FORUT im Vorfeld als Projektstandort die Schule in Madina Hafia ausgewählt. Für eine stabile Umzäunung des Gartens sowie etwas Saatgut und Setzlinge, sollte das Geld verwendet werden. Außerdem hatte ich ein paar kleine Handgeräte für die Gartenarbeit aus der Wohnungsausschüttung einer ehemaligen Guttemplerin dabei. Idee und Umsetzung sind in Afrika oft zwei verschiedene Paar Schuhe. Dieses Mal lag es allerdings nicht am Umsetzungswillen der Frauen, sondern an der besonderen Bodenbeschaffenheit in Schulnähe.

Wie sich in der Umsetzungsphase herausstellte, ist der Boden dort ab halber Spatentiefe außerordentlich steinig und für die Form der gewünschten Gartenarbeit nicht geeignet. Als Folgeproblem erwies sich dann die Wasserfrage. Nach der Regenzeit brauchen die Frauen für die Gartenarbeit natürlich Wasser und in dieser Klimazone sowieso. Da der Standort in Schulnähe mit dem dortigen Brunnen nun nicht mehr in Frage kam, benötigt dieses Projekt nun einen eigenen Brunnen.

Als mir die Alterspräsidentin der Frauengemeinschaft mit einer weiteren Mitstreiterin und einem ausgewählten Mann als Mittler zu den Männern, das vorgesehene Gelände vorstellte, war ich beeindruckt von der Größe des Landes. Es war gerodet worden und nun mussten noch die größeren Baumstümpfe entfernt werden. Auf Nachfrage war zu erfahren, dass über fünfzig Frauen an diesem Projekt mitarbeiten wollen.

Das wird also kein kleiner Gemüsegarten mehr.

Zunächst war ich doch überrascht, fast erschrocken von dieser Entwicklung. Aber nach entsprechender Einführung in die Vorstellungen und nach Diskussion mit unserem Schulmanager Anuar Djedjo, erfolgte am kommenden Tag ein Besuch beim deutschen Verbindungsbüro der Botschaft Dakars in Bissau.

Hier galt es zu klären, wie der Botschaftsvertreter Carsten Wille eine Unterstützung einschätzen würde. Da wir uns mittlerweile einige Jahre kennen und auch Anuar dort bekannt ist, hat IOGT Guinea-Bissau als örtlicher Antragsteller gute Chance einen Projektzuschlag zu bekommen, wenn ein guter Projektplan

vorgelegt werden kann. Ein bescheiden angedachtes Projekt könnte sich damit zu einem Entwicklungsprojekt einer ganzen Dorfgemeinschaft fortzuschreiben lassen. Das könnte heißen: Schaffung von Arbeits- und Verdienstmöglichkeiten, Schulgeld für die Kinder, bessere Dorfgesundheit usw ...

Die oben gesetzten Mittel müssen natürlich mit einfließen.



Schule in Madina Hafia

EIN BESCHIEDEN
ANGEDACHTES PROJEKT
KÖNNTE SICH
ZU EINEM
ENTWICKLUNGSPROJEKT
DER GANZEN
DORFGEMEINSCHAFT
FORTSCHREIBEN.



Projektland in Madina Hafia

ßen, da ohne Eigenmittel und Eigenleistung, wie Mitarbeit der Dorfbewölkerung zur Rodung und Säuberung des Geländes, beim Zaun- und Brunnenbau, eine Förderung nicht erfolgen kann. Es wird also noch einmal richtig spannend. Anuar Djedjo wird einen entsprechenden Antrag schreiben und ich stehe aus der Ferne als Berater für Anuar und Herrn Wille zur Verfügung.

DIETMAR KLAHN
FORUT

Guttempler in Cuxhaven feiern Jubiläum

Die Gemeinschaft „Altenwalde“ wurde am 23. November 1979 gegründet. In einer festlichen Sitzung wurde das 40-jährige Jubiläum mit Mitgliedern, Freunden und Gästen gefeiert.

Guttempler waren schon vor dem zweiten Weltkrieg im Raum Cuxhaven vertreten. Nach dem Zusammenbruch war in der Bevölkerung ein ungeheurer Nachholbedarf in allen Lebensbereichen vorhanden. Das Leid der alkoholbedingten Abhängigkeit wurde immer deutlicher; es wurden mehrere Guttempler-Gemeinschaften gegründet, darunter 1979 die „Altenwalde“. Sie wuchs schnell, aus den elf Gründungsmitgliedern wurden bald fünfunddreißig. Dadurch war es möglich, aus dieser eine weitere zu gründen: die Gemeinschaft „Hohe Lieth“.

Um die Hilfsangebote weiten Kreisen bekannt zu machen, stellen sich die Guttempler regelmäßig in der Adaptionsrichtung Cuxhaven, in Schulen und Betrieben vor.

Im Festvortrag beleuchtete Kurt Epp die Abstinenz im Wandel der Zeiten. Tatsache ist, nur wer sich nicht einer Sucht unterordnet, kann sein Leben frei gestalten. Alkoholabstinenz ist kein Defizit, sondern ein Mittel des gesunden Lebens.

In den anschließenden Grußworten lobte Herr Fortmeyer, Geschäftsführer des „Paritischen Cuxhaven“, die 40-jährige Zusammenarbeit im Kampf gegen die Alkoholsucht. Diese Zusammenarbeit wünscht er sich auch für die Zukunft, denn der Bedarf bricht nicht ab. Er wies darauf hin, dass die Führung der Jugendlichen zur Konsumfreiheit unabdingbar ist. Hier weist die deutsche Alkoholpolitik erhebliche Mängel auf.

Vom „Verein für Beratung und Hilfen bei Suchtfragen und seelischen Leiden im Landkreis Cuxhaven e. V.“, kurz VBS, nahm Herr Schliekau diesen Gedanken auf. Bei Jugendlichen kann die Grundlage zur Sucht-

freiheit oft nur über stationäre Hilfe gelegt werden. Es ist schwer zu vermitteln, dass nur Suchtmittelfreiheit die Selbstbestimmung ermöglicht.

Herr Kliewe, Leiter der Suchthilfe im Landesverband Niedersachsen und Sachsen-Anhalt der Guttempler,



Feierliche Stimmung beim Jubiläum

betonte, dass in der Suchthilfe wirklich gut gearbeitet wird, dass der Weg richtig ist, aber die Betroffenen schlecht zu erreichen sind. Der Bedarf ist vorhanden, man muss nur den Weg finden, wie insbesondere die jungen Süchtigen hinter ihrem Laptop hervorgehoben werden können.

Edeltraud Krethe, Kreisbeauftragte der Guttempler für den Kreis Cuxhaven, stellte zusammenfassend fest: 40 Jahre sind keine Selbstverständlichkeit. Sie überreichte die Urkunden des Bundes- und des Landesverbandes, verbunden mit dem Dank für das bisher geleistete ehrenamtliche Engagement.

Der Tag klang an der Kaffeetafel mit einem umfangreichen Kuchenangebot aus, bei angeregten Gesprächen über Guttemplerarbeit und der Hilfe für Alkoholabhängige und ihren Angehörigen.

EDELTRAUD KRETHE

Landesverband Niedersachsen und Sachsen-Anhalt

Dokumentarfilm „Alkohol – Der globale Rausch“

Am 9. Januar 2020 hatte der Film „Alkohol – Der globale Rausch“ in acht Berliner Kinos Premiere und wurde bis zum 5. Februar 2020 in der vierten Woche immerhin noch in zwei Lichtspielhäusern gezeigt. Das ist sehr ungewöhnlich, denn Dokumentarfilme

schädlich ist, sagt aber, dass jeder selbst mit den Folgen klarkommen muss. Als perfide Alibifunktionen dienen Forschungsaufträge, die sich angeblich mit den negativen Auswirkungen von Alkohol befassen, deren Ergebnisse aber oft noch als Werbung für ihr Produkt missbraucht werden.

Der Filmemacher selbst war im Laufe seiner Recherchen erstaunt und bestürzt über die verheerenden Ausmaße des übermäßigen Alkoholkonsums. Weder in den Bildern noch in den Kommentaren wird er drastisch, moralisch oder belehrend. Ich hätte mir in manchen Darstellungen des Missbrauchs mehr Realität und Radikalität gewünscht. Und doch ist das einzige Ziel

dieses Films, den Dämon Alkohol zu verdammen.

Einmal wird ein ehemaliger Barmann in London interviewt, der seinen Beruf nicht mehr ausüben wollte und konnte, weil er sich als legaler Drogendealer schuldig fühlte.

Als positives Beispiel konsequenter, staatlich wirkamer Alkoholprävention wird Island gezeigt, wo der Alkoholkonsum stark eingeschränkt werden konnte.

Im Film werden kaum Hilfsangebote aufgezeigt, was durchaus als Mangel angesehen werden kann. Die Dokumentation endet jedoch mit einer klaren Aussage, dass Alkohol eine gefährliche, aber legale Droge ist: Jedes Jahr sterben 3 Millionen Menschen weltweit an den Folgen des Alkohols – alle 10 Sekunden ein Mensch! Das sind mehr als durch Verbrechen, Verkehrsunfälle und illegale Drogen zusammen!

Der Film wird sicher zeitnah im Fernsehen ausgestrahlt werden (Arte, RBB etc.).

Er ist unbedingt empfehlenswert und wird zumindest einigen Zuschauern positive Denkanstöße geben können. Aber auch für uns Guttempler enthält er durchaus neue Erkenntnisse.

KLAUS MEHNERT

Landesverband Berlin-Brandenburg



über Gefahren des Alkohols waren bislang fast ausschließlich dem Fernsehen vorbehalten. Alkoholprobleme werden mehr in Spielfilmen gezeigt, zuletzt im vorigen Jahr in dem – meines Erachtens unterschätzten – Film „Der goldene Handschuh“, der das Alkoholumilieu in einer Hamburger Kneipe drastisch, aber absolut realistisch wiedergibt.

Der Dokumentarfilm von Andreas Pichler, er gehört einer Winzerfamilie an, geht der Frage nach, warum so viele Menschen weltweit dem Alkohol verfallen sind. Er lässt Suchtexperten, Wissenschaftler und Betroffene zu Wort kommen und beleuchtet die Mächenschaften der drei großen Alkoholkonzerne Anheuser-Busch (u. a. Beck's/Budweiser), Heineken (Paulaner) und Diago (u. a. Guinness).

In deutlichen Aufnahmen zeigt er am Beispiel Nigerias, wie Heineken den Alkoholmarkt in Afrika zum Wachsen bringt. Junge Frauen werden angeheuert, um für Heineken zu werben und sind oft aggressiven und sexuellen Angriffen ausgesetzt. Gin wird in kleinen plastikverschweißten Päckchen vertrieben, die zahlreich zur „Verstärkung“ des Bieres genutzt werden. Es gibt keinerlei Gesetze zum Schutz gegen Alkohol, sodass immer mehr Menschen dem Alkohol verfallen.

Die Alkoholindustrie leugnet nicht, dass Alkohol



Szenen aus dem Trailer des Films

Der orangefarbene Tampen*

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



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

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

BARBARA HANSEN

*Geschäftsführerin und Suchtreferentin
Guttempler in Deutschland*

VORSTELLUNG

Mein Name ist Hans Joachim Mühle, geboren 1959 in Fulda, als der dritte von sechs Söhnen. Verheiratet bin ich mit einer Guttemplerin, ohne sie wäre das Leben mit dem Hobby „Guttempler“ nicht möglich. Wir haben zwei Kinder und drei Enkelkinder. Beschäftigt bin ich seit 1974 als Chemikant im Industriepark Höchst, Guttempler-Mitglied bin ich seit 1994.

Ich hatte eine normale Kindheit – mit fünf Brüdern – und mit vierzehn bereits die Wirkung des Alkohols kennengelernt. Nach heutigem Wissen schon angefangen, die Wirkung zu benutzen und einzusetzen, denn auf Mädchen konnte ich schlecht zugehen. Als 15-jähriger habe ich eine Ausbildung bei den Farbwerken Höchst in Frankfurt/M begonnen und bereits mit 18 Jahren im Schichtdienst (zwölf Stunden) gearbeitet, und geheiratet. Oft sind wir nach der Nachtschicht zum Frühstück gegangen, aber es wurde kein Kaffee getrunken. Hinzu kamen die Vereine und die Landwirtschaft meiner Schwiegereltern (Mittagspause mit Bier auf dem Feld). Es folgten die Scheidung und der erste Führerschein wegen Alkohol. Danach nochmals zwei Entzüge, das dritte Mal sogar eine Alkoholfahrt ohne Führerscheinbesitz. 1985 habe ich meine zweite Frau kennengelernt und nach kurzer Zeit sind wir mit Kind zusammengezogen. Mit der gesamten Situation und den Problemen bin ich nicht zurechtgekommen, der Konsum steigerte sich. 1986 haben wir geheiratet, für uns beide war es die zweite Ehe. Meine Frau hatte

bis dato nichts gemerkt. Meinen 30. Geburtstag habe ich noch mit Krimsekt in Bulgarien am Strand gefeiert.

Nach Auffälligkeiten auf der Arbeit eskalierte alles. Mir kamen Existenzängste (Alkoholverbot im Werk). Ich wusste, dass ich zu viel trank und kapitulierte. Ich war bereit Hilfe anzunehmen.

Am 7.11.1989 bin ich zur Entgiftung. Vom nächsten Tag an habe ich keinen Alkohol mehr getrunken. Es war die Woche des Mauerfalles in Berlin.

Im zwölfstöckigen Krankenhaus kamen mir Selbstmordgedanken, aber irgendwie habe ich mich für Familie und Weiterleben entschieden. Nach dem Versprechen meiner Brüder, meine Frau zu unterstützen, bin ich am 14.11.1989 in die Therapie. Zunächst glaubte ich, ich schaffe es nicht über die Türschwelle der Fachklinik. Für mich stand endgültig fest, dass ich Alkoholiker bin, gebrandmarkt und ausgegrenzt fürs ganze Leben. Denn alkoholkrank = Penner, Mensch ohne Willen, ohne Rückgrat.

Mir wurden damals vier Monate Therapie bewilligt, mit der Option auf sechsmonatige Verlängerung, die für mich wie zehn Jahre klangen, ein unüberwindbarer Berg. Die Fachklinik Eschenburg ist recht klein, mit einzelnen Therapiegruppen zu je 8–12 Personen.

Durch die Beruhigungs- und Entspannungsgruppe habe ich wieder begonnen meinen Körper als solchen wahrzunehmen und zu spüren, was er alles kann, nicht nur Alkohol verarbeiten. Schwimmen, Sauna, Volleyball usw., davon wird man auch müde und kann gut schlafen. Ich musste einen normalen Schlaf-Wachrhythmus lernen, auch bedingt durch den Schichtdienst.

Meine Depressionen sind verschwunden! Sie wurden vorrangig durch die Sucht ausgelöst.

Durch den Sport und das Werkeln konnte ich während der Therapie gut dagegen angehen, auch nach der Entlassung habe ich damit weitergemacht. Es ist ideal, um den Suchtdruck abzubauen.

In der Therapie habe ich gelernt, meine Meinung zu sagen, laut zu werden und mich nicht mehr manipulieren zu lassen. Ich bin unbequemer geworden, manche sagen eckiger und kantiger. Aber auch die Gruppenarbeit hat mich wachsen lassen. In der SGH-Ausbildung habe ich noch vieles für mich dazugelernt und ich betreue die SGH seit Gründung unserer Gemeinschaft.

Das sind 25 Jahre Arbeit in der Suchthilfe, 20 Jahre Vorsitzender der Gemeinschaft und seit 2019 stellvertretender Landesvorsitzender in Hessen.

Doch nun zu meinem wahrhaftigen Hobby. 1991 bin ich Vater eines Sohnes geworden. Als er vier Jahre alt war sind wir zum ersten Mal zu einem Stockcar-Rennen gefahren und somit war unser Hobby geboren. Ich selbst bin auch ein Rennen gefahren, in einem Auto aus dem ersten Stefan Raab Stockcar Crash Challenger auf Schalke. Wer einmal so etwas gemacht hat, ist infiziert und kann nicht mehr aufhören. Deshalb sitze ich mit meinen sechzig Jahren noch immer ihm Rennauto und fahre Gelände-, Stockcar- und Karambolage-Rennen. Das letzte Rennen haben wir im September 2019 in Österreich gefahren. Es war ein 24-Stunden-Rennen, fünfzig Autos waren gestartet, dreiundzwanzig ins Ziel gekommen.

Wir waren das neunte Auto im Ziel. Das Hobby ist ein Geschenk für meine Trockenheit, weil ich sonst nicht Vater geworden wäre!

INTERVIEW

Wer oder was hat Dich zu den Guttemplern geführt?

Nach fünf Jahren bei den Anonymen Alkoholikern hat sich bei mir nichts mehr bewegt, das war mir zu wenig. Durch meinen Suchtberater Harald Scheu bin ich zu den Guttemplern gekommen. Er hatte immer den Wunsch geäußert, dass ich mir mal eine Guttempler-Gemeinschaft anschauen sollte.

Was fasziniert Dich an den Guttemplern?

Das gesamte Programm unter Gleichgesinnten, lernen einen Weg in ein selbstbestimmtes Leben zu gehen. Ich habe Menschen, die mich begleiten auf einem neuen Weg, den ich aber selbst gehen muss.



*Hansi Mühle auf seinem Fahrzeug
zwischen zwei Rennen*

Was hast Du durch die Guttempler gelernt?

Ich bin ein neuer, selbstbewusster Mensch geworden. Ein Mensch, der eine Meinung hat und sie auch vertritt. Ich habe meine Grenzen erkannt.

Was wünschst Du Dir für Dich und die Guttempler?

Dass auch die jüngeren Menschen erkennen: Ja, hier bin ich gut aufgehoben. Dass Suchtkranke und ihre Familien erkennen, wie gut es ist, unter Menschen zu sein, die einen verstehen.

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

Ein Treffen in Hamburg in der Geschäftsstelle, auch mit dem Bundesvorstand, um Vorurteile abzubauen (die da oben machen was sie wollen). Meine Gemeinschaft und ich sind bereits am Planen. Der Mach mit-Prozess war für mich ein erster Schritt einige aus dem Bundesvorstand kennenzulernen. Ich habe ein anderes Denken bekommen.

Was war das schönste, aufregendste oder einschlägigste Erlebnis mit den Guttemplern?

Die jährlichen Ausflüge und Treffen außerhalb der Gemeinschaftsabende. Der Zusammenhalt in unserer Gemeinschaft und das gemeinsame Miteinander. Die Gespräche, die meine Ehe gerettet haben und das sogar damals in der Gesprächsgruppe.

Ich bin Guttempler, weil ...

ich erkannt habe, dass es mir hilft unter Gleichgesinnten zu sein. Die Weiterbildung und viele Seminare, die mir geholfen haben meinen Weg zugehen.

ICH BIN
MIT MEINEM SOHN
ZU EINEM
STOCKCAR-RENNEN
GEFAHREN UND WAR
„INFIZIERT“.

Welche Rolle spielen die Guttempler in Deinem Leben?

Eine große Rolle, denn sie sind fester Bestandteil meines bzw. unseres Lebens. Es gibt nur wenige Gründe, die Gruppe nicht zu besuchen. Es ist unser neuer Freundeskreis und wir verbringen auch noch privat viel Zeit miteinander, auf Wanderungen, Ausflügen, Kegeltreffen, Essen, Grillfesten und vielem mehr.

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

Gehe mit Suchtmittel vorsichtig um. Alkohol ist ein Genussmittel, nimm es auch als solches zu dir. Stehe zu dir und deinem Können, lasse Fehler zu, denn kein Mensch ist vollkommen. Sei selbstbewusst, traue dir etwas zu. Jeder Mensch ist wichtig.

Wie zum Beispiel hat die Abstinenz Dein Leben und Dein Umfeld verändert?

Mit meinem Namen ist im Hintertaunus auch Gruppenarbeit für Suchtkranke verbunden.

Je mehr Menschen über meine Abhängigkeit Bescheid wissen, desto weniger bieten mir Alkohol an und in meiner Gegenwart wird weniger getrunken.

Ich stehe zu meiner Krankheit und bin froh, Hilfe bekommen zu haben. Aus Dankbarkeit möchte ich mein Wissen weitergeben.

Wie steht Dein Umfeld zu Deinem suchtmittelfreien Lebensstil?

Habe in all den Jahren nie etwas Negatives gehört, eher immer das Gegenteil. Außer in unserem früheren Stockcar-Verein, wo ich mich wegen des Nichttrinkens als Außenseiter gefühlt habe.

Wer soll als nächstes das Tau bekommen?

Ich übergebe den orangefarbenen Tampen an Nicole Maas aus dem Saarland.

Warum soll gerade diese Person das Tau bekommen?

Ich habe sie auf einem SGH Seminar kennengelernt und sofort daran gedacht, das Tau an sie weiterzugeben; zumal der Guttempler-Kongress 2020 im Saarland stattfindet.

HANS JOACHIM MÜHLE
Landesverband Hessen



Hans-Joachim Mühle beim Karambolage-Rennen

Name	Landesverband	Gemeinschaft	Ort	Datum
25 JAHRE				
Irmtraud Brunow	Schleswig-Holstein	Liek Ut	24226 Heikendorf	02.08.2019
Klaus Peter Grundwald	Schleswig-Holstein	Liek Ut	24226 Heikendorf	02.08.2019
Jürgen Kempa	Schleswig-Holstein	Hermann Tast	26866 Mildstedt	21.12.2019
Erika Sinn	Schleswig-Holstein	Vicelinus	24534 Neumünster	18.11.2019
Detlef Peters	Schleswig-Holstein	Einzelmitglied		09.09.2019
Christel Loch	Hamburg	Wandsbeck	22089 Hamburg	18.10.2019
Erika Wilhelm	Hessen	Fulda	36100 Petersberg	02.01.2020
Brigitte Doettloff	Berlin-Brandenburg	Alt-Rudow	12357 Berlin	12.01.2020
Klaus-Peter Doettloff	Berlin-Brandenburg	Alt-Rudow	12357 Berlin	12.01.2020
Heinrich Struß	Niedersachsen und Sachsen-Anhalt	Bastion Hoffnung	31582 Nienburg	16.01.2020
Otto Spartmann	Nordrhein-Westfalen	Fabel	42285 Wuppertal	18.01.2020
Ingeborg Witte	Schleswig-Holstein	Hermann Tast	26866 Mildstedt	18.01.2020
Peter Mack	Hessen	Fulda	36100 Petersberg	20.01.2020
Hermann Fuchs	Rheinland-Pfalz und Saarland	Wehrturm	66564 Ottweiler	25.01.2020
Hans Christian Lederer	Schleswig-Holstein	Haithabu	24866 Busdorf	30.01.2020
Nicolai Thordsen	Schleswig-Holstein	Kehrwieder	24376 Kappeln	30.01.2020
Herbert Rohde	Berlin-Brandenburg	Wittenau-Nord	13435 Berlin	06.02.2020
Renata Beier	Hamburg	Cafewelt	20099 Hamburg	08.02.2020
Karl Bogusch	Hamburg	Cafewelt	20099 Hamburg	08.02.2020
Erika Ahrens	Niedersachsen und Sachsen-Anhalt	Swarmstede	29686 Schwarmstedt	13.02.2020
Rainer Ahrens	Niedersachsen und Sachsen-Anhalt	Swarmstede	29686 Schwarmstedt	13.02.2020
Reinhard Hippler	Niedersachsen und Sachsen-Anhalt	Zur Hütte	31241 Ilsede	13.02.2020
Erika Wiesner	Niedersachsen und Sachsen-Anhalt	Zur Hütte	31241 Ilsede	13.02.2020
Wolfgang Wiesner	Niedersachsen und Sachsen-Anhalt	Zur Hütte	31241 Ilsede	13.02.2020
Alfred Lauschke	Hessen	Einzelmitglied		24.02.2020
Dorothea Greß	Niedersachsen und Sachsen-Anhalt	Sieg	21423 Winsen/Luhe	01.03.2020
Joachim Greß	Niedersachsen und Sachsen-Anhalt	Sieg	21423 Winsen/Luhe	01.03.2020
Wilma Schmidt	Hessen	Tradition	60489 Frankfurt	07.03.2020
Helga Bunnars	Niedersachsen und Sachsen-Anhalt	Neustadt	31535 Neustadt	08.03.2020
Heinz-Ulrich Krage	Niedersachsen und Sachsen-Anhalt	Neustadt	31535 Neustadt	08.03.2020
Ursula Buckow	Berlin-Brandenburg	Märkisches Viertel	13435 Berlin	10.03.2020
Wolf-Jürgen Buckow	Berlin-Brandenburg	Märkisches Viertel	13435 Berlin	10.03.2020
Helga Kluge	Berlin-Brandenburg	Lankwitz	12207 Berlin	03.04.2020
Margot Nowarka	Nordrhein-Westfalen	Einzelmitglied		03.04.2020
Reinhold Busch	Nordrhein-Westfalen	Niederrhein	47053 Duisburg	04.04.2020
Brigitte Storch	Berlin-Brandenburg	Gropiusstadt	12349 Berlin	06.04.2020
Gertraud Kiesner	Niedersachsen und Sachsen-Anhalt	Osterholz-Scharmbeck	27711 Osterholz-Scharmbeck	11.04.2020
Fritz Sinn	Schleswig-Holstein	Vicelinus	24534 Neumünster	21.04.2020
Cornelia Larsen	Schleswig-Holstein	Kehrwieder	22941 Bargteheide	26.04.2020
40 JAHRE				
Karl-Heinz Siegesmund	Schleswig-Holstein	Hermann Tast	26866 Mildstedt	12.11.2019
Marlies Zöhrens	Schleswig-Holstein	Hermann Tast	26866 Mildstedt	07.11.2019
Joachim Zöhrens	Schleswig-Holstein	Hermann Tast	26866 Mildstedt	07.11.2019
Joachim Bendix	Nordrhein-Westfalen	Iserlohn	58636 Iserlohn	30.12.2019
Heinz Reimer	Hamburg	Binnendiek	21029 Hamburg	05.11.2019
Annerose Bayer	Hessen	Weißkirchen	61440 Oberursel	25.01.2020
Bernd Bayer	Hessen	Weißkirchen	61440 Oberursel	25.01.2020

40 JAHRE

Barbara Grützmann-Stix	Hamburg	Friedrich Melchert	22459 Hamburg	30.01.2020
Eva-Maria Guschke	Bundesverband	Einzelmitglied		01.02.2020
Ilona Weseloh	Niedersachsen und Sachsen-Anhalt	Happy ohne	21244 Buchholz	01.02.2020
Horst Grün	Hessen	Einzelmitglied		04.02.2020
Marianna Neumann	Niedersachsen und Sachsen-Anhalt	Syke	28857 Syke	06.02.2020
Rudolf Neumann	Niedersachsen und Sachsen-Anhalt	Syke	28857 Syke	06.02.2020
Annelore Kochanski	Hessen	Vorderrhön	36088 Hünfeld-Nüst	03.03.2020
Johann Korbar	Nordrhein-Westfalen	Die Insel	46145 Oberhausen	04.03.2020
Monika Korbar	Nordrhein-Westfalen	Die Insel	46145 Oberhausen	04.03.2020
Maria Nickolay	Hessen	Lauterborn	63110 Rodgau	13.03.2020
Elke Klein	Schleswig-Holstein	Frisch auf Nortorf	24589 Nortorf	11.04.2020
Anneliese Popp	Bayern-Thüringen	Nürnberg	90459 Nürnberg	23.04.2020

50 JAHRE

Walburga Wagner	Hessen	August Forel	60594 Frankfurt	06.04.2020
Dieter Liborius	Bundesverband	Einzelmitglied		10.04.2020

65 JAHRE

Reiner Horn	Niedersachsen und Sachsen-Anhalt	Frisch auf	21423 Winsen/Luhe	16.06.2019
Jens-Peter Hansen	Schleswig-Holstein	Kanalpiraten	24782 Büdelsdorf	26.02.2020

70 JAHRE

Karin Fischer v. Mollard	Hamburg	Weggefährten	22926 Ahrensburg	01.01.2020
Hermann Noack	Hamburg	Johann Gottlieb Fichte	22926 Ahrensburg	04.04.2020
Hans-Günter Schmidt	Schleswig-Holstein	Roland Wedel	22880 Wedel	25.04.2020

JUBILÄEN DER GEMEINSCHAFTEN

NEUGRÜNDUNG	Erzgräber	Rheinland-Pfalz und Saarland	66822 Lebach	08.12.2019
	Seeadler	Schleswig-Holstein	24392 Süderbrarup	10.12.2019
40 JAHRE	Zukunft	Hessen	65760 Eschborn-Niederhöchstadt	29.03.2020
45 JAHRE	Tradition	Hessen	60488 Frankfurt-Rödelheim	10.03.2020
	Wilhelmsbad	Hessen	63477 Maintal-Dörnigheim	12.04.2020
50 JAHRE	Delmenhorst	Niedersachsen und Sachsen-Anhalt	27755 Delmenhorst	17.01.2020

In der Dunkelheit der Trauer
leuchten die Sterne der Erinnerung

BADEN-WÜRTTEMBERG	Rolf Groner	Gemeinschaft „Brenzthal“	† 23.10.2019
	Hans Röbler	Gemeinschaft „Neckar-Enz“	† 29.01.2020
BAYERN-THÜRINGEN	Horst Heinrich	Gemeinschaft „Aurachtal“	† 23.12.2019
BERLIN-BRANDENBURG	Eveline Wenzel	Gemeinschaft „Berolina“	† 02.10.2019
	Konrad Kuhrt	Gemeinschaft „Perspektive“	† 16.12.2019
	Elisabeth Seliger	Gemeinschaft „Norden“	† 29.12.2019
BREMEN UND BREMERHAVEN	Edith Ahlers	Gemeinschaft „Utkiek“	† 11.11.2019
HAMBURG	Peter Matthies	Gemeinschaft „Weggefährten“	† 01.11.2019
	Gudrun Mundinger	Gemeinschaft „Binnendiek“	† 14.12.2019
	Kurt Jahns	Gemeinschaft „Steilshoop“	† 26.12.2019
HESSEN	Helga Wörner	Gemeinschaft „Mattiaca-Drei Lilien“	† 02.11.2019
	Hans-Jürgen Weil	Gemeinschaft „Wilnowe“	† 24.11.2019
	Irmgard Koch	Gemeinschaft „Altenstein“	† 29.01.2020
	Erika Steinhauer	Gemeinschaft „Altenstein“	† 07.02.2020
	Eugen Frohnapfel	Gemeinschaft „Vorderrhön“	† 23.02.2020
NIEDERSACHSEN UND SACHSEN-ANHALT	Harm Tiemann	Gemeinschaft „Osnabrück“	† 18.10.2019
	Helga Iffländer	Gemeinschaft „Stafette“	† 05.11.2019
	Hans-Werner Hunscha	Gemeinschaft „Lachtetal“	† 28.11.2019
	Monika Kreye	Gemeinschaft „Zetel“	† 08.12.2019
	Herbert Oelfke	Gemeinschaft „Bastion Hoffnung“	† 26.01.2020
	Konrad Pochert	Gemeinschaft „Aegidientor“	† 03.02.2020
	Christa Blanke	Gemeinschaft „Langen“	† 11.02.2020
NORDRHEIN-WESTFALEN	Cornelius Elgersma	Gemeinschaft „Neues Leben“	† 04.11.2019
SCHLESWIG-HOLSTEIN	Bärbel Strasser	Gemeinschaft „Hermann Tast“	† 23.10.2019
	Günter Schmidt	Gemeinschaft „Frisch auf Nortorf“	† 21.12.2019

