

Blitzlicht

Herbst / Winter 2021

Ein Jahr in der Achterbahn
Gedanken ohne Pandemieregeln

Warum Alkohol bei Frauen gefährlicher ist

Augen auf –
hinsehen und schützen
Seminar zum Thema sexualisierte Gewalt



Infoblatt des Kreuzbund Diözesanverband Bamberg e.V.
für Gruppenmitglieder*innen und Gruppenteilnehmende



Impressum:

Herausgeber: Kreuzbund Diözesanverband Bamberg e.V.

Redaktion: Armin Hilgeroth
Wolfgang Herion
Albert Kohns

Textbeiträge, Fotos und Bilder: Privat und lt. Quellenangaben
Titelfoto: Winter in der fränkischen Toskana ©ako2021

Satz und Gestaltung: Albert Kohns

Druck: WirMachenDruck.de

Zu veröffentlichende Artikel bitte per E-Mail an: albertkohns@yahoo.de

Haftungsausschluss:
Die Beiträge werden nicht auf ihre Richtigkeit überprüft. Jeder Einreicher ist für den Inhalt und die Quellenangaben seines Artikels selbst ver-

Aus dem Inhalt:

Außerordentliche Mitgliederversammlung und Gruppenleitertagung in Haidhof
Seite 4

Schloss Neuhof – Eine soziotherapeutische Einrichtung
Seite 8

Wochenendseminar zu Thema Rückfall
Seite 10

Augen auf – hinsehen und schützen
Seite 11

Warum Alkohol bei Frauen gefährlicher ist
Seite 13

Aktuelle Pandemieregeln
Seite 14

Ein Jahr in der Achterbahn
Seite 15

Termine, Seminare, Buchtipp
Seite 16

Liebe WeggefährtInnen, liebe GruppenbesucherInnen,
wir möchten uns bei euch Allen für eure Unterstützung bedanken.

Das gilt besonders für die Gruppenleiter, ohne deren Einsatz die
regelmäßige Gruppenarbeit auch in diesen schwierigen Zeiten nicht mög-
lich wäre.



Wir wünschen euch eine besinnliche Adventszeit,
frohe Weihnachtstage
und einen guten Start in das neue Jahr.



Möge 2022 ein gesundes und erfolgreiches Jahr werden
und eure Wünsche in Erfüllung gehen.

Euer Vorstandsteam

Brigitte,

Albert, Armin, Diethard, Friedrich, Klaus, Reiner, Wolfgang

Aus dem DV



Außerordentliche Mitgliederversammlung und Gruppenleitertagung

vom 06.11. bis 07.11.2021

(nach einem Jahr Pause wieder)
im Hotel Schlossberg in Haidhof

23 Teilnehmende fanden sich zur zweiten Mitgliederversammlung in diesem Jahr Uhr im Schlosshotel ein. Pünktlich um 10.00 begrüßte der Vorsitzende Armin Hilgeroth die Anwesenden. Unser geistlicher Beirat Diethard Nimmert war am Vormittag beruflich gebunden, so dass seine besinnlichen Worte und der Tagesimpuls von Armin an die Teilnehmenden weitergegeben wurden. Im Anschluss daran überbrachte Franz Kellermann die Grüße aus dem Bundesvorstand und hob die gute Zusammenarbeit mit unserem DV hervor.

Grund für diese zweite Mitgliederversammlung in diesem Jahr war in erster Linie die Mitglieder nochmals auf die am 26. März 2022 stattfindenden Nachwahlen zur Vorstandschaft hinzuweisen. In seinen Ausführungen erwähnte Armin immer wieder die Wichtigkeit einer gut funktionierenden Vorstandschaft und dass Vereine nur von dem Engagement seiner Mitglieder leben. Leider werden die Mitglieder immer weniger und somit auch die Zahl der potenziellen Kandidaten für die Wahl. Auch das hohe Durchschnittsalter der Mitglieder trägt sicherlich seinen Teil dazu bei. Vielleicht liegt es aber auch daran, dass viele Mitglieder sich das einfach nicht zutrauen, im Vorstand tätig zu werden. Vielleicht scheuen sie sich aber auch nur etwas Neues zu beginnen. Eine ungewohnte Tätigkeit zu übernehmen, bei der sie aber nicht allein gelassen werden. Sowohl der alte Vorstand, aber auch der Bundesvorstand sichert seine Hilfe bei der Bewältigung der Aufgaben zu. Genau nach dem Motto des Kreuzbundes „Gemeinsam Sucht überwinden“ wird im Vorstand Arbeitsteilung praktiziert. Und, was ist schon dabei, wenn man sich neue Kenntnisse und Fähigkeiten aneignet. Die Mitglieder im Kreuzbund sind es doch gewohnt Probleme anzupacken, Neuerungen entgegen- und anzunehmen, um die Zukunft des DV gemeinsam zu gestalten.

Und dazu braucht es eben, wie in jedem anderen Verein auch, einen Vorstand.

Franz Kellermann hob nochmal die Fachkompetenz des DV hervor und betonte, dass keine fehlerfreie Arbeit zu leisten sei. Dies könne von keinem erwartet werden und wird es auch nicht, denn hier arbeiten Menschen im Ehrenamt und keine Profis oder gar Maschinen. Denn wo immer Menschen arbeiten, können und sollen Fehler passieren, denn nur so kann man sich weiterentwickeln und an seinen Aufgaben wachsen.

Die Digitalisierung war ein weiterer Punkt auf der Tagesordnung. Hierzu hat der DV eine Rücklage in Höhe von 10.000,00 € gebildet. Aus diesem Topf sollen einheitliche Android – Tablet PC angeschafft, mit einer einheitlichen Software versehen und an die Gruppenleiter übergeben werden. Schulungen für die Gruppenleiter sollen dabei helfen die Anwendungen zu erlernen und diese dann umzusetzen. Dieses Projekt, an dem außer Armin Hilgeroth auch noch Friedrich Meyer und ich beteiligt sind, soll bis März 2022 aus der Planungsphase in die Realisierung gehen. Anfang bis Mitte 2023 soll dann das Projekt „Digitalisierung“ abgeschlossen sein. Gespräche mit dem DV Stuttgart, die eine Komplettlösung für die Software in den Bereichen Mitgliederverwaltung und Buchhaltung anbieten, werden in naher Zukunft stattfinden.

Auch hier fand Franz Kellermann passende Worte. Auch wenn die persönlichen Treffen die DNA des Kreuzbundes sind und wir von der Begegnung, vom Gegenübersitzen und zuhören leben, erleben wir einen Wandel. Eine Veränderung die auch ihre positiven Seiten hat. Die Videokonferenzen haben auch beim Kreuzbund Einzug gehalten und werden in Zukunft eine noch größere Rolle spielen. Zum einen sind keine langen Anreisen, keine Übernachtungen in Hotels mehr notwendig, was dem Budget und der Umwelt zugutekommt.



v.l.n.r.

Vorsitzender Armin Hilgeroth,
die Geehrten für 25 und mehr Jahre:
Sieglinde Gößwein, Johann Wittmann,
Christine Schuh, Oswald Dorsch,
sowie Geschäftsführer Friedrich Meyer

Die geehrten Mitglieder für 15 bis 24 Jahre v.l.n.r.:
Johannes Woithuis, Dieter Kremer, Erwin Hellinger
Wolfgang Herion, Klaus Hager und Ludwig Fischer,
links außen Armin Hilgeroth und Friedrich Meyer

Für 5 bis 10 Jahre wurden von Armin Hilgeroth
geehrt:
v.l.n.r. Friedrich Meyer, Bernd Schmoll, Sabine
Ott und Ludwig Hetzel.

Es ist aber auch die Zeitersparnis, die diese Art der Kommunikation so interessant macht.

Der Hauptanlass für diese zweite Mitgliederversammlung aber waren die Ehrungen der Mitglieder, die nach einer neuen Regelung des Bundesvorstandes abgehalten wurde.

Nach dieser Regelung erhält jedes Mitglied beim Eintritt in den Kreuzbund eine Anstecknadel. Je nach Mitgliedsdauer reicht die Palette von Bronze bis Gold mit Stein.

Die Staffelung sieht folgendermaßen aus

Eintritt Bronze,
ab dem 5. Jahr Silber,
ab dem 15. Jahr Gold,
ab dem 25. Jahr Gold mit Stein.

Darüber hinaus kann ein Diözesanverband auch weitere Ehrungen für 30, 40 und noch längere Mitgliedschaft vornehmen.

Für 25 Jahre und länger wurden bei der Versammlung

*Christine Schuh FO1, Sieglinde Gößwein FO3,
Johann Wittmann FTH und Oswald Dorsch LIF,*

Für 15 bis 24 Jahre:

Dieter Kremer BA1, Wolfgang Herion EBS, Klaus Hager EBS, Johannes Wolthuis FO1, Ludwig Fischer LIF und Erwin Hellinger NBG,

Für 5 bis 10 Jahre:

*Friedrich Meyer AN, Sabine Ott BA2,
Bernd Schmoll BA2 und Ludwig Hetzel LIF* geehrt.

Für alle nichtanwesenden Mitglieder bekamen die jeweiligen Gruppenleiter die Ehrennadeln mit, um diese dann, eventuell im Rahmen einer Weihnachtsfeier,

an die Geehrten zu überreichen. Der Hintergrundgedanke hierfür ist, so passive Mitglieder wieder zu aktivieren, und zu motivieren sich wieder einzubringen, in der Gruppe oder vielleicht sogar im Vorstand des DV.

Direkt im Anschluss an die Ehrungen wurden auch Christine Schuh, Johannes Wolthuis und Werner Burkhard, der gesundheitsbedingt fehlte, aus ihren Ämtern im Vorstand verabschiedet. Auch hier gab es von Franz Kellermann lobende Worte für ihr Engagement und die gute Zusammenarbeit.

Mit einem gemeinsamen Mittagessen endete die letzte Mitgliederversammlung für diese Jahr, bevor es um 15.00 Uhr für den Vorstand und die Gruppenleiter weiterging.

Da einige Themen der Tagesordnung schon bei der Mitgliederversammlung behandelt wurden konnten wir gleich mit der Seminarplanung für 2022 beginnen. Brigitte Zellmann, die diese Seminare organisiert und koordiniert möchte gerne dem Thema „Achtsamkeit“ zum einen und dem Thema „Zufriedenheit und andere Gefühle“ zum anderen jeweils ein Wochenendseminar widmen. Leider muss Sie immer öfters feststellen, dass die Kosten für die Referenten / Referentinnen in die Höhe schnellen. Oder aber diese ausgebucht sind, so dass es für Sie schwierig wird geeignete Leute hierfür zu gewinnen. Das Seminar „Achtsamkeit“ ist für den 22.04. bis 24.04.2022 im Bistumshaus St. Otto in Bamberg, das Seminar „Zufriedenheit und andere Gefühle“ ist vom 23.09 bis 25.09.2022 im neu umgebauten Haus Frankental in Vierzehnheiligen geplant. (siehe auch letzte Seite)

Aus dem DV

Als Referentin für beide Seminare könnte Frau Nicole Kupfer, Dipl.päd. (Univ.) /Dipl.Sozialpäd. (FH), sich vorstellen, diese zu leiten, wenn es ihr Zeitplan erlaubt.

Aus den Arbeitskreisen konnten Sabine Ott (Junger Kreuzbund), Dieter Kremer (Kreuzbund Kompakt) und Friedrich Meyer (Männerarbeit/Gender) berichten.

Sabine (Videokonferenzen sind nicht so mein Ding!) hatte bei Ihrer ersten ebensolchen Konferenz gleich eine Begegnung der etwas anderen Art. Sie wurde mit einem Mitglied des Arbeitskreises konfrontiert, der diese Videoschleife als Ein-Mann-Show nutzte, ohne wirklich etwas an wertvoller Information zu transportieren.

Bei Dieter war es ganz anders. Er konnte bei seiner ersten Begegnung mit dem Arbeitskreis viel Information aufsaugen, die er gerne weitergeben möchte. So kann er sich z.B. vorstellen das Basiswissen in die einzelnen Gruppen zu bringen und Tipps geben zu können.

Friedrich war auch in seinem Arbeitskreis mit dem Thema Digitalisierung konfrontiert. So sind die neuen Medien, wie Instagram, WhatsApp, Facebook und Co. natürlich auch beim Kreuzbund Thema und werden in der Zukunft noch an Wichtigkeit zunehmen. Es führt, wie es scheint kein Weg daran vorbei, wenn man die jüngere Generation erreichen will. So wird die Digitalisierung auch zum Thema in der Öffentlichkeitsarbeit.



Ein Highlight der Tagung war der Workshop „Umgang mit Rückfällen“ unter der Leitung von Frau Nicole Kupfer. Sie knüpfte nahtlos an den Workshop „Rückfallbehandlung in extremen Situationen“ an. Hier wurden nun die traditionellen

Modelle zum Thema Rückfall den neueren Modellen gegenübergestellt. Galt es bei den traditionellen Modellen dem Rückfall vorzubeugen, ist es bei den neueren Modellen eher die Vorbereitung auf einen Rückfall. Was eigentlich verwundert, wollen wir doch alle keinen Rückfall bauen. Und dennoch ist es wichtig zu wissen, was da eigentlich im Vorfeld

eines Rückfalls geschieht, bzw. wie aus dem ersten Schluck ein massiver Rückfall werden kann. Alle Teilnehmenden waren sich allerdings einig, dass der Begriff „Ausrutscher“ eine Verniedlichung dessen ist, was er ist. Nämlich ein Rückfall. Vielleicht fängt der ein oder andere sich nach dem ersten Schluck wieder und bleibt abstinent. Aber wenn immer öfters der erste Schluck als Ausrutscher betitelt wird, ist es zum massiven Rückfall nicht mehr weit. Macht nun ein Gruppenmitglied einen solchen „Ausrutscher“ in der Gruppe öffentlich, sollte man deshalb genau darauf achten wie oft und in welchen Zeitabständen solche Ausrutscher bei ihm vorkommen.

Beim anschließenden Rollenspiel „Gespräch über einen Rückfall in der Gruppe“ wurden Aspekte gesammelt, die nicht nur für den „Ausgerutschten“ hilfreich sein können, wenn es denn doch passiert ist. Vielmehr können alle Teilnehmenden einer Gruppe davon profitieren, wenn dem Thema Rückfall eine Plattform geboten und offen damit umgegangen wird.

Frau Kupfer bringt mit ihrer Art die Themen so gut an den Mann/Frau/divers, dass man sich einer Mitarbeit bei ihren Workshops gar nicht entziehen kann oder will.

So war es ein sehr anstrengender, aber auch lehrreicher Tag, den alle bei einem gemeinsamen Abendessen und einem guten Gespräch beenden konnten.

Am nächsten Morgen standen dann erst einmal aktuelle Planungen, wie die z.B. die Digitalisierung, auf dem Programm. Hier wurde nur noch einmal konkretisiert wie, was und wann ablaufen könnte.

Die letzte Ausgabe des Blitzlichts wurde zum ersten Mal auch als PDF-Version angeboten und auch gut angenommen. Einige Gruppenteilnehmer möchten dennoch ihr Blitzlicht nach wie vor als Printversion erhalten, diesem Wunsch werden wir nachkommen. Trotzdem können wir die Auflage auf 125 Stück senken.

Armin Hilgeroth und Wolfgang Herion werden ihre Gruppenbesuche, falls es die Infektionsregelungen zulassen, bis März 2022 nachholen. Es wird eine Abschiedstour der beiden sein, da sie sich nicht mehr um ein Amt in der Vorstandschaft bewerben werden.

Unter der Rubrick „Neues aus den Suchtberatungen der SkF“ stellte sich Marco Dominik von der SkF Bamberg vor. Er könne leider nur über die Suchtberatungsstelle Bamberg sprechen, sei sich aber sicher, dass die Suchtberatung in Forchheim genauso

gut funktionieren würde wie in Bamberg. Hierbei lobte er die gute Zusammenarbeit zwischen den Kreuzbundgruppen und der SkF. Mittlerweile bietet auch die Suchberatungsstelle der SkF eine Orientierungsgruppe an, die aber wegen der anhaltenden Pandemie teilnehmermäßig begrenzt sei. Auch habe sich die Klientel pandemiebedingt geändert. Es kommen vermehrt Hilferufe aus dem Feld der Angehörigen und von Jugendlichen. Hierfür macht Marco Dominik das Homeschooling und das Homeoffice mit verantwortlich, da viel Erwachsene und Schüler stundenlang vor dem Computern sitzen müssten, um ihrer Arbeit nachzugehen. Und manche arbeiten eben nicht nur am Computer. Spielsucht und Internetsucht sind in diesen Fällen meist eng miteinander verbunden.

Marco Dominik, ein junger Sozialpädagoge der ursprünglich in der Jugendarbeit tätig war und erst seit 2 Jahren in der Suchtberatung tätig ist, kennt sich damit aus. Er weiß wie die Jugendlichen ticken und hat bestimmt einen guten Draht zu ihnen. Außerdem ist es ihm ein Anliegen in den Selbsthilfegruppen präsent zu sein, um so zu sagen aus erster Hand noch dazu zu lernen.

Nach dem Motto die guten Nachrichten zuerst, gibt es auch eine negative Nachricht zum Schluss, die man aber nicht verschweigen sollte. Tatsache ist, dass die Gruppe Forchheim 2 auf Grund mangelnder Teilnehmerzahlen aufgelöst werden musste. Wie ihr seht, waren es 2 Tage, vollgepackt mit Informationen, aber sehr schön verpackt finde ich.

Albert Kohns, Lichtenfels



Schloss Neuhof



Eine soziotherapeutische Einrichtung für Suchtkranke

Was macht das Haus so interessant? Wo liegt der Unterschied zu einer herkömmlichen Entwöhnungseinrichtung oder Suchtklinik?

Sicherlich ist es der systemische Ansatz unter dem hier suchtkranke Menschen Hilfe finden. Aber auch die Mischung aus Pflegeheim und Adaptionseinrichtung, weshalb ich auch nicht von Patienten sprechen werde, sondern von Bewohnern. Denn hier wird der Suchtkranke nicht nur vom Suchtmittel entwöhnt, sondern er bekommt eine auf ihn und mit ihm abgestimmte Therapie angeboten, deren Zeitraum weitgehend von ihm selbst bestimmt wird. Und so steht es auch im Konzept.

„Selbständigkeit, Selbstbestimmung und Selbstverantwortung unserer Klienten hat für uns Vorrang.“

Die Wiedererlangung der in vielen Fällen verlorengegangenen Tagesstruktur und das verantwortungsvolle Gestalten der Lebens- und Arbeitsbereiche sind ein wesentlicher



Bestandteil des Programms. Hierzu dient ein Wochenplan, der den Tagesablauf für jeden Bewohner, je nach Zielsetzung, individuell gestaltet. Aber alles in einem strukturierten Rahmen. Mindestens genauso wichtig wird der (Wieder-)Aufbau von Selbstachtung und Selbstwertschätzung der Bewohner genommen.

Auch auf die Ausgewogenheit zwischen Leistungsfähigkeit und Motivation wird hier sehr viel Wert gelegt. Fördern und fordern heißt die



Formel. Die Förderung der (noch verbliebenen) Fähigkeiten und das Fordern, z.B. durch eigenständiges Arbeiten ist ein wesentlicher Bestandteil des Zusammenlebens auf Schloss Neuhof. So wird jeder Bewohner nach seinen Fähigkeiten in den Tagesablauf der Einrichtung eingebunden, um so aktiv das Zusammenleben mitzugestalten. Sei es in der Küche, oder im Garten. Zu tun gibt es für jeden etwas. Auch in den Werkstätten die sich auf dem großen Areal befinden. Hier entstehen Unikate, die aus der Kreativität der Bewohner resultieren. Seien es Bilder, Keramiken, oder wie in der Schreinerei Vogelhäuschen, die auf Märkten der Umgebung verkauft werden. Manchmal sind es auch „Auftragsarbeiten“, die für

die Einrichtung benötigt werden und von den Arbeitsanleitern begleitet werden.

Das Team um Heimleiter Oliver Schuller macht hier seit Jahren einen guten Job. Auch wenn wir die pädagogischen Mitarbeiter und Arbeitsanleiter bei unserer Führung durch das Haus und das Anwesen kaum zu Gesicht bekamen, haben diesen einen großen Anteil am Erfolg des Hauses. Sie geben den Bewohnern Anreize und motivieren so die Suchtkranken ihre Ziele zu erreichen. Diese Motivation war auch bei unserem Rundgang durch die Werkstätten und den riesigen Außenbereich für mich spürbar

Wir, die Kreuzbundgruppe Lichtenfels bedanken uns für die Einblicke sowie das gute Gespräch und wünschen Herrn Schuller und seinem Team weiterhin viel Erfolg bei Ihrer wertvollen Arbeit und allen Bewohnern viel Erfolg beim Erreichen ihrer Ziele.

Wer mehr über das Schloss Neuhof und sein Konzept erfahren möchte kann sich unter www.schlossneuhof.de informieren.

Außerdem gibt es, sofern es die Pandemieregulungen zulassen, jährlich am 1. Mai den „Tag der Offenen Tür“ und am 3. Oktober ein „Ehemaligentreffen“.

Albert Kohns, Lichtenfels

Alle Fotos: A. Kohns, privat

Abdruck mit Genehmigung der Einrichtungsleitung.

Humor ist, wenn man trotzdem lacht -

Marterl-Sprüche aus Tirol
gesehen von Christine Schuh



Wochenendseminar zum Thema „Rückfall“

**vom 15. bis 17. Oktober 2021
im Bistumshaus St. Otto Bamberg**

Referentin: Nicole Kupfer,
Dipl.-Päd Univ. u. Dipl.-Sozial-Päd.FH



Ehrlich gesagt fragte ich mich, was mich eigentlich bewogen hatte mich zu dem Seminar anzumelden, als ich mich am Samstagnachmittag in einem Riesenstau im Schnecken tempo Richtung Bamberg bewegte. Lebe ich doch seit 35 Jahren abstinent und habe auch schon Rückfallerfahrung. Aber das Seminarwochenende war letztlich verlockend, weil man halt einmal eineinhalb Tage nur für sich hat und den Alltag mit seinen großen und kleinen Sorgen hinter sich lassen kann.

Beim Abendessen wusste ich noch nicht, wie wichtig dieses Seminar gerade auch für mich werden sollte. 13 Seminarteilnehmer*innen, Betroffene und Angehörige, alte Hasen und mir noch Unbekannte, trafen sich im Seminarraum, der zuverlässig wie immer, bereits von unserer „Seminar-Managerin“ Brigitte vorbereitet war. Diese Abendrunde gestalteten wir selbst durch Erfahrungsaustausch, unter ihrer Leitung.



Das Bild zeigt die Referentin Nicole Kupfer und Teilnehmende

Am Sonntag übernahm dann die Referentin, Frau Nicole Kupfer, das Zepter. Sie begann mit Grundinformationen über die Rückfälligkeit.

Fazit: Rückfälle sind Bestandteil aller Veränderungen und keine Besonderheit bei Alkoholabhängigkeit, sie passieren also ebenso bei anderen Süchten wie Drogen, Rauchen aber auch bei Ängsten oder Depressionen. Wichtig ist zu verinnerlichen, dass der Weg aus der Sucht wie jede Veränderung Zeit braucht und ein Rückfall keine Schande ist.

Frau Kupfer verstand es, Informationen zu übermitteln, die durch Meinungs- und Erfahrungsaustausch der Teilnehmer*innen und deren Arbeit in Kleingruppen ergänzt und gefestigt wurden.

Die Hauptrückfallauslöser sind in der Person liegende Faktoren (Ängste Enttäuschungen, Kränkungen, Schmerzen, auch Freude oder Stolz), oder im zwischenmenschlichen Bereich liegende Faktoren (Streit, Spannungen, trinkender Freundkreis etc.).

Die Auseinandersetzung mit unangenehmen Gefühlen, die ja zum Leben gehören und mit der Abstinenz nicht verschwinden, brachte uns teilweise an unsere Grenzen. Zu deren Bewältigung ist der Kontakt und das Gespräch mit anderen Menschen (Gruppe, echte Freunde), Aktivität in Sport, Musik, Kultur, Tanz (ja sogar Putzen), zu empfehlen. Neue Sichtweisen und Einstellungen, die Einübung neuer Verhaltensmuster sind oft unabdingbar, letztendlich auch fachkundige Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Praktische Tipps, was man tun kann, wenn Alkoholverlangen (wird auch als „Sauf- oder Suchtdruck“ betitelt) gelegentlich auftritt, wurden gemeinsam erarbeitet und diskutiert.

TENOR: Ein zufriedenstellender Lebensalltag schafft eine gute Grundlage gegen Rückfälle. Das heißt, ein Gleichgewicht zwischen Belastungen des Alltags und angenehmen Dingen. Spätestens hier wurde mir klar, wie wichtig das Seminar für mich war: Denn selbst bei langer Abstinenz kann eine länger andauernde Unzufriedenheit mit der aktuellen



Lebenssituation zu einem sog. „Trockenrausch“ führen, wie es die AA ausdrückt.

Den Samstag beschloss natürlich in gewohnter Weise ein Trip in die Eisdiele. Was passiert, wenn es „halt doch passiert“ und wie geht es nach dem ersten Glas Alkohol weiter? Damit setzten wir uns am Sonntag auseinander.

Wie geht das, Warnlampen in Risikosituationen einzuschalten und wie gelingt die Rückkehr zur Abstinenz nach einem Ausrutscher. Was kann dabei hilfreich sein?

Offenheit (z.B. in der Gruppe, Familie, gute Freunde, Suchtberater, Arzt) und rasches Handeln verhindern, dass aus einem „Ausrutscher“ ein schwerer Rückfall werden kann. Schlechte Berater sind Scham, Schuldgefühle, Selbstvorwürfe und Angst. Hilfreich kann ein sog. „Ausrutscher-Vertrag“ mit einer Vertrauensperson sein.

Beim leckeren Mittagessen waren wir uns alle einig: Das Seminar war ein Erfolg! Frau Kupfer verstand es, uns mit diesem heiklen Thema kompetent und charmant zu konfrontieren. Kompliment! Und auch dir, liebe Brigitte, DANKE.

Christine Schuh,



Sexueller Übergriff? ... oder alles nur ein Versehen?

In Anlehnung an das Kreuzbund – Seminar „häusliche Gewalt“ von dem Friedrich Meyer in der letzten Ausgabe berichtete entstand dieser Beitrag von Albert Kohns.

Bereits im August dieses Jahrs wurde ein Präventionsseminar, an dem alle Mitarbeiter der Erzdiözese teilnehmen mussten, abgehalten. Dieses Pflicht-Seminar ist Bestandteil der Aufarbeitung der Missbrauchsfälle in der katholischen Kirche und dient der Sensibilisierung der Mitarbeiter, nicht nur in Leitungsfunktionen. Allein daraus lässt sich die Wichtigkeit dieses Themas ableiten.

Das von der SkF durchgeführte Seminar veranschaulichte nicht nur durch Zahlen und Statistiken das brisante Thema sexueller Gewalt. Vielmehr wurde anhand von Fallbeispielen gezeigt, wie Täter ihre Opfer ködern und ihr Umfeld manipulieren können. Die Täter sind ausgezeichnete Planer, sie

gehen meist sehr strukturiert vor und wissen genau was tun. Sie wissen auch, dass man sein Opfer erst mal in die Richtung lenken muss, in der man sie haben will. Das kleine Geheimnis zwischen dem Trainer und dem jungen Fußballer oder dem Klavierlehrer und seiner minderjährigen Schülerin mit dem der Täter sein Opfer dann später erpressbar macht ist ein kalkulierter Schachzug in diesem schändlichen Spiel. Die Täter haben sich schon im Vorfeld eine glaubhafte Entschuldigung oder Geschichte ausgedacht, um so von sich abzulenken, um so das Opfer zum Täter zu machen. Zugegeben das ist ein schlimmes Beispiel. Aber so oder so ähnlich läuft es in der Realität ab.

Seminare

Auch im Internet lauern die Gefahren.

Kinder und Jugendliche sind sogenannten Interaktionsrisiken im Netz verstärkt ausgesetzt. Dazu gehören **Cybergrooming** (Anbahnung sexueller Gewalt im Internet), **missbräuchliches Sexting** (ungewollte Verbreitung von Filmen oder Fotos mit selbstgefertigten sexuellen Darstellungen von sich) oder die ungewollte Konfrontation mit Pornografie.

Was ist unter sexualisierte Gewalt zu verstehen?

Sexuelle Gewalt ist jede sexuelle Handlung, die an Mädchen und Jungen, Frauen oder Männer gegen deren Willen vorgenommen wird oder der sie aufgrund körperlicher, seelischer, geistiger oder sprachlicher Unterlegenheit nicht wissentlich zustimmen können.

Die Handlungen, die als **sexuelle Gewalt** bezeichnet werden, weisen eine große Bandbreite auf: Sexuelle Übergriffe reichen von verbalen Belästigungen, über voyeuristisches Betrachten des (kindlichen) Körpers bis zu (nur scheinbar unabsichtlichen) flüchtigen Berührungen von Brust oder Genitalbereich.

Missbrauchshandlungen umfassen sexuelle Handlungen am Körper des Opfers (**hands-on**) wie zum Beispiel Zungenküsse oder Manipulationen der Genitalien sowie schwere Formen sexueller Gewalt wie orale, vaginale und anale Penetration.

Missbrauchshandlungen, bei denen der Körper des Opfers nicht berührt wird (hands-off), sind beispielsweise exhibitionistische Handlungen und Masturbation vor dem Kind, aber auch das gezielte Zeigen pornografischer Abbildungen. Dazu gehört auch, das Opfer dazu aufzufordern, sexuelle Handlungen an sich – auch vor der Webcam – vorzunehmen.

Wie erkennt man einen Täter?

Kurz gesagt, gar nicht. Es könnte der nette, hilfsbereite junge Mann aus der Nachbarschaft sein. Der Vorgesetzte, der immer mal wieder zum „Vier Augen Gespräch“ bittet, oder die Ehefrau des Fernfahrers. Die Liste ließe sich beliebig fortsetzen.

Anhand von einem Einschätzungsbeispiel zeigten uns die Referentinnen dies deutlich. Hierbei wurden Zettel mit verschiedenen Merkmalen und Charakteren rund um einen vermeintlichen Täter gelegt. Je dichter ein Merkmal am Täter lag, umso mehr wurde er verdächtig. Aber hier war die Falle. Unsere Voreingenommenheit gegenüber anderen Mitmenschen, denen wir, warum auch immer,

misstrauen, die uns suspekt sind, denen wir solche Taten zuschreiben, ohne sie genau zu kennen. Oder die uns ganz einfach unsympathisch sind. Dabei kommen die Täter aus allen Schichten, Berufen und allen Altersklassen.

Und was hat das mit uns als Kreuzbund zu tun?

Zunächst einmal nichts, außer der Tatsache, dass mehr als 60% der Fälle von sexualisierter Gewalt unter Alkohol oder Drogeneinfluss stattfinden.

Nicht in den Gruppen allein, sondern vielmehr im Alltag, am Arbeitsplatz oder im Verein sollten wir hinschauen. Wenn wir noch dazu davon ausgehen können, dass 25% der angezeigten Fälle sich im engsten Familienkreis und 50% der Fälle im näheren Umfeld der Opfer ereignen, sollten wir als Helfergemeinschaft genauer hinschauen. Opfer solcher Gewaltverbrechen verändern ihr Wesen, sie ziehen sich immer mehr zurück und vermeiden den Kontakt zu den zuvor vertrauten Personen. Sie scheuen das offene Gespräch. Grund hierfür ist einerseits die Scham und andererseits das vom Täter provozierte und gewollte Gefühl des Ausgeliefertseins. Die Folgen einer solchen Tat sind umso schwerer, je intensiver die Tat war, je häufiger sie geschehen ist, je länger der Tatzeitraum war, je vertrauter der/die Täter*in dem Opfer ist, je länger es mit der Erfahrung allein bleibt ohne Hilfe zu finden, je mehr an seiner Glaubwürdigkeit gezweifelt wird und je weniger Trost und Zuwendung es erhält. Umgekehrt bedeutet das, dass frühe Hilfe und zugewandte, einfühlsame Reaktionen der Familie und des sozialen Umfelds erhebliche Auswirkungen darauf haben, wie gut ein Opfer diese Erfahrung verarbeiten kann. Die Opfer haben in der Regel das Vertrauen in den Menschen an sich verloren. Und das kann von einem Tag auf den anderen geschehen. Wir sollten auf solche Menschen zugehen und, auch wenn es schwierig ist, ihnen Hilfe anbieten. Sie unterstützen und stärken, die Tat zur Anzeige zu bringen und sie auf diesem Weg begleiten.

Albert Kohns, Lichtenfels

Notruf und Beratungsstelle bei sexualisierter Gewalt
der SkF Bamberg
Heiliggrabstr. 14
96052 Bamberg
Telefon: 0951 – 9 86 87 30
Mail: notruf@skf-bamberg.de

Warum Alkohol bei Frauen gefährlicher ist



Jeder Drink mehr birgt für Frauen **ein höheres Risiko für Krebs, Herz- oder Leberprobleme** als für die Männerwelt. Und das sind die Gründe

Ein Bericht aus der Zeitschrift Bella
gefunden von Sieglinde Gößwein

Endlich wieder mit Freunden treffen, essen gehen oder im Park grillen. Auf Momente wie diese stoßen wir gerne an. Und das, na klar, meist mit Wein, Sekt, Caipi & Co. Schmeckt ja auch und lässt die Rune noch geselliger werden. Ein Gläschen in Ehren kann da doch niemand verwehren, oder? Sicher, ein Gläschen nicht. Ein paar mehr – und das zudem noch öfter – findet unser Körper dagegen wenig Spaß. Nicht nur, weil Kopfweh und Hangover drohen. Sondern weil Alkohol potenziell viel Schlimmeres anrichtet. Denn er ist ein Zellgift, das jedes unserer Organe schädigen kann – uns zwar lange bevor wir es merken.

Was viele nicht ahnen: Alkohol kann mehr als 200 Krankheiten verursachen, wie es im „Jahrbuch Sucht 2021“ heißt. Darunter Probleme mit Herz, Leber, Nieren oder Psyche, aber auch Diabetes und Krebs. Für Frauen wird der Konsum sogar schneller gefährlich als für Männer. Warum? Weil Frauen oft kleiner sind und daher die Alkoholkonzentration im Körper bei gleicher Trinkmenge höher ist. Denn Ethanol, wie es chemisch heißt, ist sehr gut wasserlöslich. Nur Minuten nach dem ersten Schluck gelangt es über den Blutkreislauf in den gesamten Organismus und verteilt sich im Körperwasser. Doch während der der Wasseranteil bei Männern bezogen auf das Gewicht etwa 65% beträgt, sind es bei Frauen nur 51%. Der Körper einer Frau hat also weniger Grundlage, um den Alkohol zu verdünnen. Frauen sind nicht nur schneller beschwipst, ihre Zellen können auch stärker geschädigt werden, sie bauen den Alkohol im Blut auch langsamer ab.

Dies geschieht hauptsächlich in der Leber, wofür das Enzym Alkoholdehydrogenase nötig ist.

Weil das Organ bei Frauen kleiner ist, liegt das Enzym in einer geringeren Menge vor. Die Folge: Frauen bauen pro Stunde nur etwa 0,13 Promille Alkohol ab, Männer dagegen 0,15 Promille. Die Leber einer Frau wird also länger damit belastet, weshalb Frauen ein höheres Risiko für Leberschäden oder sogar Leberkrebs haben. Aus diesem Grund sollten Frauen möglichst nur halb so viel trinken wie die Herren. Womit allerdings nicht eine halbe Flasche Wein gemeint ist, sondern nur ein Gläschen.

Denn als Grenzwert für risikoarmen Konsum gelten bei Männern 24 Gramm und bei Frauen nur 12 Gramm reiner Alkohol pro Tag. Schon ein Piccolo bringt es fast auf das Doppelte – und steigert bei täglichem Schlürfen das Brustkrebsrisiko bereits um das 1,2-Fache, so der Alkoholatlas der Deutschen Krebshilfe. Denn wie Studien belegen, steigert Alkohol die Produktion von Östrogen – und damit das Risiko für Brustkrebs.

Als weitere Ursache wird der Stoff Acetaldehyd vermutet, der beim Abbau des Alkohols entsteht und als krebserregend gilt. Nach aktuellem Kenntnisstand fördert dieser auch Tumoren etwa in Speiseröhre, Magen, Darm oder Bauchspeicheldrüse. Ganz spurlos könnte aber selbst das eine Glas Wein nicht an uns vorübergehen. Während lange bekannt ist, dass übermäßiger Alkoholkonsum nicht gut für das Herz ist, belegt eine neue Studie jetzt dies sogar für geringe Mengen. So wiesen Forscher nach, dass schon ein kleines Glas Alkohol zu Vorhofflimmern führen kann, einer gefährlichen Herzrhythmusstörung. Also, gebt auf euch acht.

Sieglinde Gößwein, Forchheim



Das gilt in bayerischen Landkreisen und kreisfreien Städten mit einer 7-Tage-Inzidenz von unter 1.000

Übersicht der wichtigsten Regelungen ab 24. November 2021.
Weitere Detailregelungen finden Sie unter: www.coronavirus.bayern.de

gesundheit.

pflege.

bayern.

#bayerngemeinsam

	FFP2-Maske Für Beschäftigte gilt die Maskenpflicht während ihrer dienstlichen Tätigkeit nur im Rahmen arbeitsrechtlicher Bestimmungen.	<ul style="list-style-type: none"> ! Es herrscht Maskenpflicht. ! Für Besucher von öffentlichen und privaten Veranstaltungen entfällt die Maskenpflicht, solange sie am Tisch sitzen. ! Outdoor: Bei allen Veranstaltungen, bei denen 2G plus gilt. 		Gastronomie und Hotellerie	<ul style="list-style-type: none"> ✓! Zutritt nur für 2G, für alle Kinder bis 12 Jahre und drei Monate, sowie für minderjährige Schülerinnen und Schüler ab 12 Jahre und drei Monate, die in der Schule regelmäßig getestet werden. ✓! Ausnahme: Bei zwingend erforderlichen und unaufschiebbaren nichttouristischen Aufenthalten Zugang mit 3G plus (PCR-/Nukleinsäuretest). ! Sperrstunde Gastronomie: 22 - 5 Uhr.
	2G+: Geimpft, genesen, zusätzlich negativer Schnelltest 2G: Geimpft, genesen 3G+: Geimpft, genesen, mit negativem PCR-Test 3G: Geimpft, genesen, mit negativem Schnelltest <small>(im Sinne des § 2 Nr. 2, 4, 6 der der COVID-19-Schutzmaßnahmen-Ausnahmenverordnung (SchAusnahmV))</small>	<ul style="list-style-type: none"> ! Zutritt insbesondere zu Fitnessstudios, Theatern, Kinos, Museen, Bädern und anderen Freizeiteinrichtungen nur für 2G plus und für Kinder bis 12 Jahre und drei Monate. ✓! Bei körpernahen Dienstleistungen sowie Bildungsangeboten von Volkshochschulen, Hochschulen und Vergleichbaren Einrichtungen Zutritt nur für 2G und für Kinder bis 12 Jahre und drei Monate. ! Im ÖPNV / ÖPFV gilt 3G. ✓! Ausnahmen u.a. für: Handel, Wahllokale, Gottesdienste, Versammlungen im Sinne des Art. 8 Grundgesetz. ! Minderjährige Schülerinnen und Schüler über 12 Jahre, die in der Schule regelmäßigen Tests unterliegen, können zu sportlichen und musikalischen Eigenaktivitäten und Theatergruppen übergangsweise bis 31. Dezember 2021 zu 2G zugelassen werden. Dies gilt nicht für Besuche in Stadien, Clubs, Konzerten, etc. ! Anbieter, Veranstalter, Betreiber sind zur Überprüfung der jeweiligen Nachweise und Identitäten verpflichtet. 		Dienstleistungen und Handel	<ul style="list-style-type: none"> ✓! Handel, Dienstleistungs- und Handwerksbetriebe sind geöffnet. ! Obergrenze in Ladengeschäften: Ein Kunde je 10 m².
	Arbeitsplatz	<ul style="list-style-type: none"> ! In allen Arbeitsstätten gilt die 3G-Regel. ! Beschäftigte mit Kundenkontakt in 3G plus / 2G / 2G plus müssen pro Woche zwei negative PCR-Tests vorweisen. 		Kontakte	<ul style="list-style-type: none"> ! Kontaktbeschränkungen für ungeimpfte Personen: max. 2 Haushalte mit 5 Personen (Kinder unter 12 Jahren, Geimpfte und Genesene zählen nicht mit). ! Alkoholkonsum ist auf öffentl. Plätzen (Festlegung: zust. Kreisverwaltung) unter freiem Himmel untersagt.
	Kultur und Freizeiteinrichtungen	<ul style="list-style-type: none"> ! 2G plus für Kulturveranstaltungen, Messen, Freizeit. ! Clubs, Diskotheken, Schankwirtschaften, Bordelle u.ä. sind geschlossen, Weihnachtsmärkte abgesagt. ✓! In geschlossenen Räumen, Gebäuden und Stadien darf maximal 25 % der Kapazität genutzt werden. 		Schulen und Kitas	<ul style="list-style-type: none"> ✓! Präsenzunterricht in allen Schularten. ! Grundschule/Förderschule: 3x/Woche Selbsttest oder 2x/Woche Pooltests. ! Weiterführende Schulen: 3x/Woche Selbsttest. ! Allgemeine Maskenpflicht in geschlossenen Räumen. ✓! Die Schüler der Jahrgangsstufen 1 bis 4 können eine textile Mund-Nasen-Bedeckung tragen, alle übrigen Schüler medizinische Gesichtsmaske. ✓! Kita: 3x/Woche Tests, Aufbau Pooltestungen.



Zusätzliche regionale Regelungen für Hotspots in Bayern mit einer 7-Tage-Inzidenz von über 1.000

Übersicht der wichtigsten Regelungen ab 25. November 2021.
Weitere Detailregelungen finden Sie unter: coronavirus.bayern.de

gesundheit.

pflege.

bayern.

#bayerngemeinsam

	Gastronomie und Hotellerie	<ul style="list-style-type: none"> ✓! Gastronomiebetriebe jeder Art sind untersagt. Die Mitnahme oder Lieferung von Speisen sowie der Betrieb von nicht-öffentlich zugänglichen Betriebskantinen sind weiterhin gestattet. ✓! Übernachtungsangebote sind ausschließlich für zwingend erforderliche und unaufschiebbare nicht-touristische Aufenthalte gestattet. 		Hochschulen und Bildungsangebote	<ul style="list-style-type: none"> ! U.a. sind Musikschulen, Fahrschulen und Angebote der Erwachsenenbildung geschlossen. Eine Ausnahme besteht für Präsenzprüfungen. ✓! An Hochschulen findet kein Präsenzunterricht statt. Ausnahmen u.a.: für Tätigkeiten in Labor- und Arbeitsräumen sowie praktische Ausbildungsabschnitte.
	Dienstleistungen und Handel	<ul style="list-style-type: none"> ✓! Körpernahe Dienstleistungen sind untersagt. Ausnahme sind medizinische, therapeutische oder pflegerische Dienstleistungen sowie Friseurleistungen. ! In Ladengeschäften max. ein Kunde pro 20 m². 		Sport	<ul style="list-style-type: none"> ✓! Betrieb und Nutzung von Sporthallen und -plätzen, Fitnessstudios, Tanzschulen und andere Sportstätten ist untersagt. Ausnahme sind der Schulsport sowie der Trainingsbetrieb für Berufs- und Leistungssportler.
	Kultur und Freizeiteinrichtungen	<ul style="list-style-type: none"> ! Alle Kulturstätten sind geschlossen (u.a.: Museen, Theater, Opern, Kinos, zoolog. Gärten, Bibliotheken). ! Alle Freizeiteinrichtungen sind geschlossen (u.a.: Freizeitparks, Seilbahnen, Führungen, Badeanstalten, Spielhallen). ! Volksfeste und Feiern auf öffentlichen Plätzen sind verboten. Der Konsum von Alkohol ist auf von der zuständigen Kreisverwaltungsbehörde festgelegten Örtlichkeiten untersagt. 		Discotheken und Clubs	<ul style="list-style-type: none"> ! Alle Clubs, Discotheken, Bordellbetriebe und vergleichbare Freizeiteinrichtungen sind geschlossen.
	Versammlungen	<ul style="list-style-type: none"> ✓! Versammlungen, soweit es sich nicht um solche nach Art. 8 des Grundgesetzes handelt, Ansammlungen und öffentliche Festivitäten sind untersagt. 			

Derzeit gilt die nun **15. Bayerische Infektionsschutzmaßnahmenverordnung** (15. BayIfSMV).

Neu ist: Die Krankenhausampel spielt keine Rolle mehr. Relevant ist nur, ob man sich in einem regionalen Hotspot (Inzidenz über 1000) befindet oder nicht.

Auch die Begriffe 3G und 3G plus wurden aus der Verordnung komplett gestrichen - genannt werden nur noch 2G und 2G plus. 3G gilt aufgrund bundesweiter Regelungen aber am Arbeitsplatz und in den öffentlichen Verkehrsmitteln und ist eine Option für Gottesdienste.

Quelle: Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege (stmgp.bayern.de)

Ein Jahr in der Achterbahn

Eigentlich sollte hier ein Bericht über unseren Gruppenausflug stehen. Allerdings ist er etwas größer als geplant ausgefallen und wird wahrscheinlich in der nächsten Ausgabe erscheinen. Aber der Platz reicht für einen Rückblick, und das was mich zum Nachdenken angeregt hat.

Manche werden jetzt sagen: „Ich kann´s nicht mehr hören, ständig nur das eine Thema!“ Ja, es stimmt, kaum eine Nachrichtensendung in der nicht von Inzidenzwerten, Pandemieregeln oder Virusvarianten gesprochen wird. Und dennoch, oder gerade deshalb ist es ein Teil unseres Lebens geworden. Wir werden lernen (müssen) mit dem Virus zu leben. Wer hätte im Dezember 2019 daran gedacht nur noch maskiert durch Gegend zu laufen. Heute ist es für mich ganz normal, dass ich vor betreten meiner Wirkungsstätte die Maske aufsetze, mir die Hände desinfiziere und erst dann mit der Arbeit beginne.

Aber starten wir unsere Fahrt in der Achterbahn 2021 ins Jahr 2 mit Corona. Was hat sich eigentlich geändert? Viele sind geimpft und trotzdem schnellen die Zahlen der Infizierten in die Höhe.

Am Jahresanfang wurde uns gesagt, wenn wir uns impfen lassen, schützen wir uns und andere. Heute wissen wir, es stimmt nicht so ganz.

Im Frühjahr wird es wärmer und wir haben es dann besser im Griff, hieß es aus Berlin. War wohl nichts. Lockdown und Kontaktbeschränkungen waren angesagt. Wir mussten das Öfteren unsere Termine verschieben oder haben uns per Videokonferenz zusammengeschaltet. Das wäre noch vor ein paar Jahren gar nicht möglich gewesen. Aber mit der heutigen Technik funktioniert es und man schont die Umwelt, was für mich ein positiver Effekt der Pandemie ist.

Im Sommer hätte man fast denken können wir hätten es geschafft. Aber auch das war leider nur ein Trugschluss. Trotzdem, wir hatten ein paar schöne Tage, an denen wir fast normal gelebt haben. Wir konnten uns mit Freunden treffen, essen gehen und es uns gut gehen lassen. Auch unser Gruppenausflug konnte unter den zu der Zeit geltenden Regeln durchgeführt werden.

Aber die Virologen und Epidemiologen warnten uns bereits vor. Nur die Herrschaften in Berlin haben dies wohl nicht gehört. Der Wahlkampf und der Machterhalt waren manchem Politiker wichtiger als die Gesundheit der Bevölkerung. Nur nicht schon wieder mit der Schließungskeule wedeln, bloß keine unangenehmen Maßnahmen beschließen. Am besten sitzen wir es bis nach der Wahl aus. Das Virus nimmt aber keine Rücksicht auf Wahlen. Das Virus verbreitet sich auch ohne Regierung.

Und dann kam der Herbst, die Zahlen stiegen und stiegen, nur unsere Volksvertreter blieben ruhig und gelassen, um nicht zu sagen ignorant. Denn etwas anderes ist es nicht, wenn man so agiert, obwohl man gewarnt wurde.

Also warten wir den Winter ab. Mal schauen was die „Neuen“ machen. Auf jeden Fall kommt nach dem Winter wieder das Frühjahr usw., usw.

Und trotzdem, oder gerade deshalb ...

wünsche allen Lesern ein ruhiges, besinnliches Weihnachtsfest, einen guten Start ins kommende Jahr und vor allen Dingen, bleibt gesund.

Und los geht die Fahrt ins Jahr 3 mit Corona.

Albert Kohns, Lichtenfels



Kreuzbund ist mehr als Selbsthilfe

gemeinsam Sucht überwinden

Fachverband des
Dt. Caritasverbandes



Seminare

22.04. – 24.04.2022

Wochenendseminar „Achtsamkeit“
im Bistumshaus St. Otto Bamberg
Referent*in: evtl. Nicole Kupfer

23.09. -25.09.2022

**Wochenendseminar „Zufriedenheit
und andere Gefühle“**
im Haus Frankental Vierzehnheiligen
Referent*in: evtl. Nicole Kupfer

Die Seminare finden nur statt, wenn es die Lage der Corona-Pandemie und es die Hygienekonzepte erlauben.

Frau Kupfer hat ihre Bereitschaft zur Durchführung angeboten, aber noch nicht zugesagt.

Die oben aufgeführten Themen sind geplant, könnten aber ausgetauscht werden. Wir werden Euch aber rechtzeitig darüber informieren.

Buchtipp



Herausgeber: mvg Verlag
Gebundene Ausgabe: 256 Seiten
ISBN-10: 3747401910
ISBN-13: 978-3747401910

Preis: 16,99 €
bei Amazon.de

Stell dir für einen Moment vor, wie großartig dein Leben wäre, wenn du aufhören würdest, dich selbst zu sabotieren, und anfängst, endlich das Leben zu führen, das du dir wirklich wünschst! Wenn du beginnst, diesen beharrlichen Fuß aus der Tür zu nehmen, mit dem du den ganzen Glücksverkehr blockierst, weil du bisher tief drinnen dachtest, es stünde dir nicht zu. Aber das tut es! Du hast das größte Glück verdient, und es liegt nur eine Entscheidung von dir entfernt. Finde heraus, was du wirklich willst, fange an, deine Träume zu leben und erkenne: Du musst es nicht allen recht machen. Andrea Weidlich ist in Wien geboren. Sie arbeitet als Autorin, Texterin und Designerin im Bereich Kommunikation. Ihr erstes Buch "Der geile Scheiß vom Glücklichein" war innerhalb der ersten Tage in mehreren Städten ausverkauft und wurde zum Spiegel-Bestseller.

In Kapiteln wie "Null ist wenig", "Alles außer irdisch", "Schmetterlinge im Schlauch", "Herzlich willkommen im falschen Film", "geh mir nicht am Hashtag" oder "Da hab ich doch die Wahl, Nuss" gelingt es der Autorin auf humorvolle, inspirierende und berührende Art zu beschreiben, wie wir aufhören uns selbst im Weg zu stehen und unser Glück endlich selbst in die Hand nehmen.

Termine

26.03.2022

Mitgliederversammlung mit Wahlen
im Anschluss

26.03. – 27.03.2022

Gruppenleitertagung
im Bistumshaus St. Otto, Bamberg

01.05.2022

Maiwanderung im Landkreis Lichtfels

28.05.2022

Tagesausflug nach Würzburg

12.-13.11.2022

Gruppenleitertagung
im Hotel Schlossberg in Haidhof

Auch hier kann es Pandemie bedingt zu einer Terminänderung kommen.

Zum Schluss

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,
liebe Gruppenbesucher*Innen,

leider haben wir immer noch nicht das Ende der Pandemie erreicht. Wir werden immer noch weiter mit Einschränkungen leben müssen.

Aber wir können uns unter Einhaltung der geltenden Maßnahmen treffen und auch über die sozialen Medien kommunizieren. ‚Gemeinsam Sucht überwinden‘, das ist das neue Motto des Kreuzbundes. Diese Gemeinschaft zu erleben, ist für uns alle wertvoll geworden, lasst sie auch weiterhin Hilfesuchenden als Zufluchtsort zur Verfügung stehen.

Wir sollten am Ende des Jahres einen positiven Rückblick halten, es gab sicher auch gelungene Momente. In das neue Jahr können wir mit Zuversicht blicken, wenn wir unsere Kräfte nach unseren Möglichkeiten einsetzen.

Bitte helft den Verein zu erhalten! Wir alle haben bewiesen, dass wir schwierige Situationen meistern können. Ich wünsche uns, dass wir noch viele Jahreswechsel als Weggefährten feiern können und weiterhin gesund bleiben,

Armin

Spruch des Tages:

Wo befreundete Wege zusammenlaufen,
da sieht die ganze Welt für eine Stunde wie
Heimat aus.

Hermann Hesse