

# Unsere Arche



2023 – Heft 15



Kreuzbund Diözesanverband Augsburg e.V.  
Selbsthilfe und Helfergemeinschaft für Suchtkranke  
und Angehörige  
[www.kreuzbund-augsburg.de](http://www.kreuzbund-augsburg.de)

## Zu dieser Ausgabe / Inhalt

<b>Nachruf von Henriette Sturmhoebel</b>	<b>Seite 3</b>
<b>Aktivitäten des Frauenkreises KB-DV-Augsburg</b>	<b>Seite 4 - 7</b>
<b>Modul C: Kommunikation in Reimlingen 16.-18.09.2022</b>	<b>Seite 8 - 10</b>
<b>Fest Mehrgenerationenhaus Königsbrunn Oktober 2022</b>	<b>Seite 11 - 12</b>
<b>Frauenseminar: Spieglein, Spieglein an der Wand ....</b>	<b>Seite 13 - 14</b>
<b>Die Kühlkette nicht unterbrechen</b>	<b>Seite 15</b>
<b>Ein Kegelabend besonderer Art</b>	<b>Seite 16 - 17</b>
<b>Interview der Zeitung</b>	<b>Seite 18 - 23</b>
<b>Gedanken zum Jahresende 2022</b>	<b>Seite 24 - 27</b>
<b>Seminartermine und Unternehmungen im Jahr 2023</b>	<b>Seite 28 - 29</b>
<b>In Erinnerung an unsere verstorbenen Weggefährten 2022</b>	<b>Seite 30</b>

**Danke**

an all die Mitwirkenden dieser Beiträge, die es ermöglicht haben,  
diese Arche zu erstellen.

*DIESES HEFT KANN FEHLER BEINHALTEN!*

Gerne nehme ich eure Beanstandungen entgegen, aber auch Lob.

## In Erinnerung an unsere verstorbene Henriette Sturmhoebel

Sie ging nicht nur die glatten Straßen.  
Sie beschritt Wege, die nur wenige wählen.  
Sie hat Spuren hinterlassen –  
und nicht nur Staub.

### Nachruf

## Henriette Sturmhoebel

**\*15.06.1954      +26.06.2022**

**Wir sind alle fassungslos, dass unsere liebe Henriette, so plötzlich durch eine heimtückische Krankheit aus unserer Mitte gerissen wurde. Henriette hat sich über ein Vierteljahrhundert in der Kreuzbundgruppe Phönix, Neuburg/Donau engagiert beteiligt und auch über viele Jahre hinweg die Leitung bzw. stellvertretende Leitung der Gruppe übernommen. Dafür gebührt Ihr unser herzliches Dankeschön. Ihre liebenswerte Art und Hilfsbereitschaft werden uns sehr fehlen.**

**Lange Jahre hat sie auch im überregionalen Bereich des Kreuzbundes der Diözese Augsburg als Frauenbeauftragte die Leitung der Frauengruppe übernommen und erfolgreich geführt. Herzliches Vergelts Gott dafür!**

Neuburg/Donau im August 2022

Kreuzbundgruppe Phönix – Neuburg/Donau

## Aktivitäten des Frauenkreises KB-DV-Augsburg

Liebe Weggefährtinnen und Frauen, an Euch alle, auch die angehörigen Frauen, möchte ich meine Zeilen als neue Beauftragte des Frauengesprächskreises richten.

Mir fällt es nicht so leicht, den richtigen Einstieg ins neue Amt zu finden. Nun wird es aber Zeit, dass ich das Heft in die Hand nehme. Ich bin zuversichtlich, dass meinen Ideen für 2023 die eine oder andere von Euch begeistern kann.

Ich habe im Seminarheft 2023 drei Veranstaltungsvorschläge veröffentlicht und diese mit Terminen versehen. Im Verlauf der nächsten Wochen/Monate möchte ich die Auswahltermine für die einzelnen Veranstaltungen dann auf einen Termin konkretisieren.

Deshalb wäre es toll, wenn ich von Euch Feedback bekomme, wenn Ihr Interesse habt. Für meine „ersten Schritte“ ist die Resonanz sehr wichtig, egal wie sie ausfällt!

Mir ist bewusst, dass meine Vorschläge alle im Raum Augsburg/Günzburg angesiedelt sind. Das soll Euch, liebe Weggefährtinnen, die Ihr im weiteren Umkreis wohnt, nicht davon abhalten, mir Ideen zu unterbreiten, worauf Ihr in gemeinschaftlicher Frauenrunde Lust hättet. Wir können uns per Mail oder Telefon austauschen. Ich versuche, zu unterstützen und zu begleiten und komme gern zu Euch.

Auf ein gutes Gelingen und rege Teilnahme freut sich Claudia

## Aktivitäten des Frauenkreises KB-DV-Augsburg

### 1. Treffen

**Sonntag, den 26.03.2023 oder Samstag, den 01.04.2023**

**Ort: Haus der Begegnung in Jettingen, Eichendorfstrasse 2a**

- Gemütliche Zusammenkunft für alle, die gern etwas basteln möchten (Kerzen verzieren, kleine Dekos aus Papier und mehr)
- Sehr willkommen sind auch „Nichtbastlerinnen“, die sich gern in der vorösterlichen Zeit in unserem geschützten Raum begegnen und austauschen möchten.
- Bastelmaterial wie Wachsplatten zum Verzieren wird gestellt; Kerzen, die der eigenen Vorstellung entsprechen sollen, bitte mitbringen.



## Aktivitäten des Frauenkreises KB-DV-Augsburg

### 2. Treffen

**Sonntag, den 18.06.2023 oder Sonntag, den 25.06.2023  
oder Samstag, den 01.07.2023**

**Ort: Naturpark Stauden bei Gessertshausen**

- Kleine Wanderung im Naturpark und gemeinsames Picknick mit überdachtem Plätzchen einschließlich Grill unweit des Klosters Oberschönenfeld.
- Ihr dürft Euch an der frischen Luft und Landschaft erfreuen; für ein gesundes leibliches Wohl wird gesorgt.



## Aktivitäten des Frauenkreises KB-DV-Augsburg

### 3. Treffen

**Sonntag, den 24.09.2023 oder Sonntag, den 08.10.2023  
oder Sonntag, den 15.10.2023**

**Ort: Friedenskirche Stadtbergen, Am Graben 21**

- Es ist ein Raum für alles..... Gemeinschaft, Begegnung und Austausch in ungezwungener Atmosphäre mit einem gemütlichen Brunch.
- Da wir einen großen Raum haben, können wir sogar etwas Gymnastik üben, wenn wir wollen.

Ich freue mich darauf, Euch zu treffen.



## Modul C: Kommunikation in Reimlingen

16. – 18.09.2022

Am 16.09.2022 war es soweit. Das Seminar Modul C konnte in Reimlingen stattfinden.

Um 18:00 Uhr versammelten wir uns im Speisesaal zum Essen und zum offiziellen Beginn des Seminars. Das Essen war hervorragend. Ein Buffet ist diesmal bereits angerichtet worden. Wir „dinierten“ genüsslich.

Ab halb Acht startete das Seminar. Frau Habermann begrüßte uns recht herzlich und stellte auch Ihren „fast“ Therapie-Hund Finn vor. Dieser begrüßte uns auch voller Begeisterung. Als sich dann Finn beruhigt hatte, konnten wir starten.



Nach einer kurzen Vorstellungsrunde ging es auch schon los.



„Man kann nicht nicht kommunizieren.“



## Kommunikation

war dieses Mal das Thema des Seminars.

Wir lernten mit welchen Mitteln man kommunizieren kann und wie diese anzuwenden sind.

Gegen 21:00 Uhr war dann schon der erste Tag vorbei.

## Modul C: Kommunikation in Reimlingen

16. – 18.09.2022

Der nächste Tag begann mit einem sehr guten Frühstück. Gleich danach starten wir wieder mit dem Seminar. Thema waren heute Störungen in der Kommunikation, Leitfaden von Kommunikationssituationen zu beschreiben, Typische Fehler und wie diese entstehen können bis hin zu Kommunikationsstörungen.

Dass die Zeit während des Seminars so schnell verging, bekamen wir gar nicht richtig mit. So waren wir auch fast verwundert, das es schon Mittag war und das Mittagessen schon anstand. Dies war wieder hervorragend und reichlich.

Nach dem Mittagessen legten wir eine kleine Pause ein.

Gegen 14:00 Uhr spazierten wir eine Runde um das Seminarhaus in Reimlingen.



Dabei konnten wir einen herrlichen Blick auf das Ries bewundern.



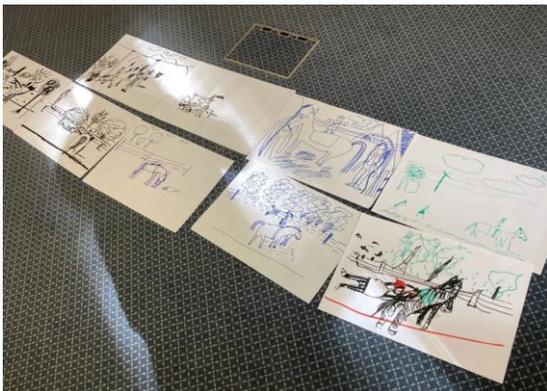
Aber leider hat auch alles schöne ein Ende und wir mussten zurück zum Seminarhaus.



## Modul C: Kommunikation in Reimlingen

16. – 18.09.2022

Gegen 15:30 machten wir wieder weiter mit unserem Thema. Diesmal mussten wir Bilder malen nach Anweisung des Partners. Problem dabei war, dass wir mit den Rücken aneinander waren und der Partner beschreiben musste, was er sah. Hier konnten wir dann sehen, wie die Kommunikation funktionierte.

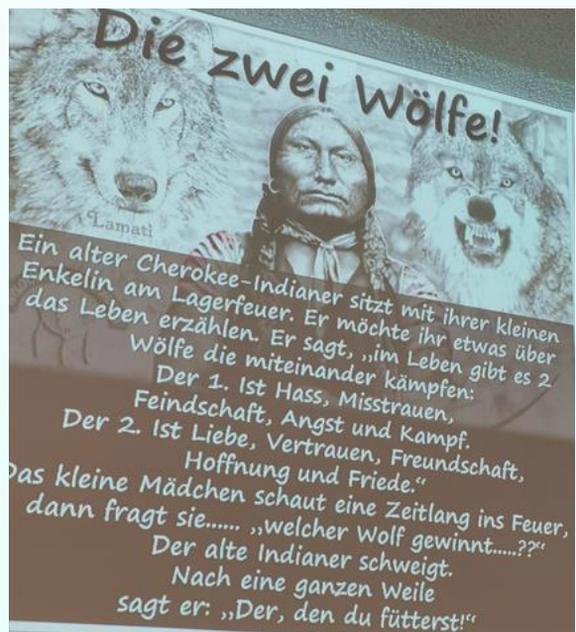


Nach diesem Thema war die Zeit dann aber auch schon wieder vorbei und wir gingen zum Abendessen. Nach dem Essen haben wir den Abend gemütlich ausklingen lassen.

Am nächsten Tag ging es nach dem Frühstück mit den restlichen Themenpunkten weiter. Wie entstehen Kommunikationsstörungen,

wie gehe ich mit Kommunikationsstörungen um und wie formuliere ich Ich-Botschaften, waren einige der Fragen, mit denen wir uns beschäftigten.

Gegen 12 Uhr beendete Frau Habermann das Seminar, das uns allen sehr gut gefallen hat und wir mit Sicherheit einiges mit nach Hause nehmen können, um es dort anzuwenden. Zum Abschluss gab uns Frau Habermann noch diesen Text mit auf den nach Hause Weg mit.



Mit dem Mittagessen beendeten wir das Seminar.

Manfred Kammerer

## Fest Mehrgenerationenhaus Königsbrunn Oktober 2022

Die Kreuzbundgruppe "Die Aussteiger" in Königsbrunn wurden zum Mehrgenerationenhausfest am Samstag, den 24. September 2022 eingeladen.

Bei gutem Wetter hätte das Fest draußen auf der Wiese zwischen MGH Königsbrunn und der ev. Kirche stattgefunden. Wir hatten leider mit dem Wetter Pech, so dass alles im Mehrgenerationenhaus und vor dem Haus unter dem Pavillon stattgefunden hat.

Mit dabei waren:

- Café Mozart

- Café Mosaik und Frauentreff - Projektvorstellung und Häppchen aus aller Welt
- Colorita -Malen für Kinder
- Familienbüro + Kinderschminken + Buttons drucken
- KJF - Familienberatung
- Kreuzbund - Selbsthilfegruppe Sucht
- Treff aktiver Senioren
- Vhs
- Aktion Zuhören
- Tanzen im Sitzen
- Spieleanhänger -Hüpfburg und Spielekisten - entfiel wegen Wetter
- Musik - Pica Pau und Jaria`s Duo



## Fest Mehrgenerationenhaus Königsbrunn Oktober 2022



Im Mehrgenerationenhaus teilten wir den Raum mit der KJF Familienberatung und stellten fest, dass wir dieselben Themen haben und es auch nützlich ist, wenn man die Hilfe des Anderen bei gegebenen Anlass mit einbezieht, gerade wenn Kinder im Spiel sind.



Trotz schlechten Wetters war reges Publikum und viele haben zu uns reingeschaut, gefragt wer wir sind und was wir machen und wir haben mit Rat und Tat Auskunft gegeben. Es war ein sehr schöner Tag und wir wurden bestens versorgt, konnten viele Kontakte knüpfen und freuen uns, wenn wir von der Stadt Königsbrunn bei einem Fest dabei sein dürfen.



## Frauenseminar: vom 11. – 13.11.2022

### Spieglein, Spieglein an der Wand ....

Wie schon in den vergangenen Jahren war das Frauenseminar ausgebucht und wir alle waren gespannt, was unsere beiden Referentinnen Karola und Christin zum Thema mitbringen und aufrollen werden.

Es dauerte keine fünf Minuten am Freitagabend und wir waren ein Team ohne Scheu und Berührungängste; jede packte ihre Erwartungen und Motive auf den Tisch. Auf dieser tollen Basis konnten wir am Samstag effektiv, abwechslungsreich und kurzweilig diskutieren – die Frauen unter sich..... das tat so gut!

Eine kleine Auswahl theoretischer Fakten half uns, unser Frauenbild besser zu verstehen und vor allem „uns“ zu akzeptieren, so wie wir sind. Wir griffen Schlagwörter wie Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz auf und einige konnten eigene Erlebnisse schildern,

wie sich das im Alltag umsetzen lässt oder eben auch nicht.

Im Verlauf des Seminars fühlte sich jede von uns zutiefst angesprochen, sah Parallelen zum eigenen Alltag oder erhielt Denkanstöße. Der Film **Embrace – Du bist schön!**, der die Unzufriedenheit der Frau mit dem eigenen Körper sehr anschaulich macht, rundete den Seminartag ab und jeder trug seine Gedanken mehr oder weniger schwer aus dem Raum.

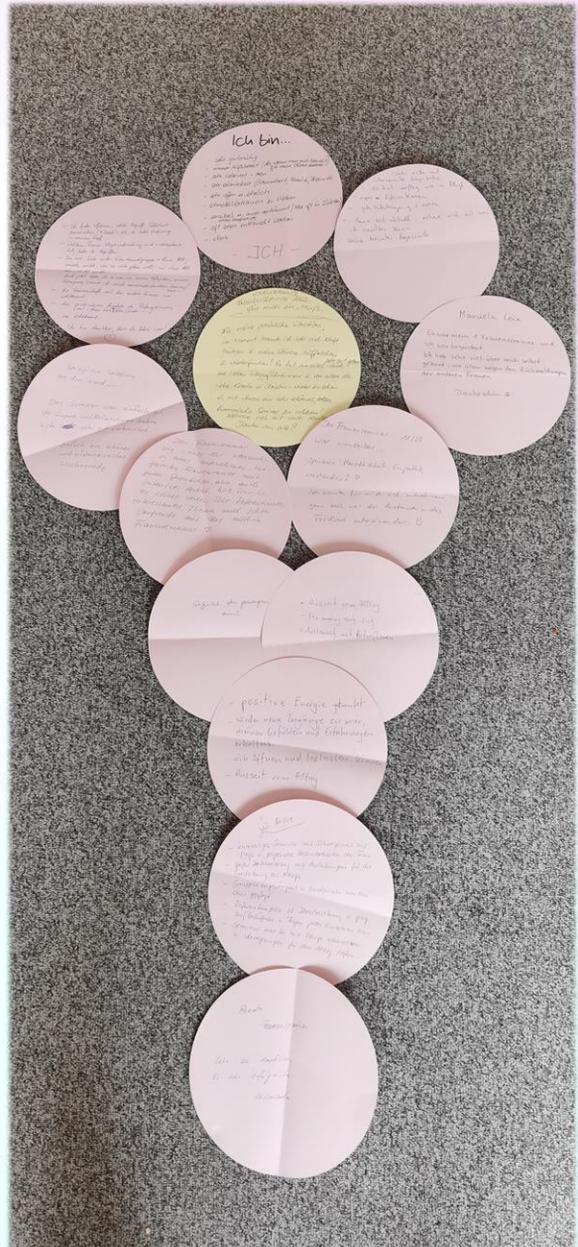
Nach dem Abendbrot war dann der Kopf etwas freier und wir schwatzten in kleinen gemütlichen Runden.

Der Sonntag als halber Seminartag vergeht dann immer ruck zuck; einige von uns hatten über Nacht Erlebnisse oder Fragen herausgekramt, die in vertrauter, offener Runde kommentiert wurden.

## Frauenseminar: vom 11. – 13.11.2022 Spieglein, Spieglein an der Wand ....

Dank unserer beiden Referentinnen, die ihr Geschäft wirklich gut beherrschen und jede von uns mit gehörigem Input entließen und dank unseres fabelhaften Teams, war das Frauenseminar absolut gelungen für unseren Körper und unseren Geist!

Am Sonntag hieß es wieder nach dem gemeinsamen Mittagessen Abschied nehmen und sich auf den Heimweg zu machen.



## Die Kühltette nicht unterbrechen

# Die Kühltette nicht unterbrechen

## Hilfsangebote beugen Suchtrückfalle vor

**Unterallgäu** Vor Kurzem hat die Kreuzbundgruppe St. Ulrich in der Wörishofer Gartenstadt zu einem Vortrag eingeladen. Gruppenleiter Claus Apfel konnte die Leiterin der Psychosozialen Beratungsstelle Mindelheim (AWO), Sonja Schwarz, für ein Referat gewinnen. Die Suchttherapeutin brachte zusammen mit ihrer Kollegin Kerstin Schröder das Thema „Rückfallvorbeugung“ näher. In der anschließend geführten Diskussion wurden Fragen aus dem persönlichen Bereich sowie fachliche Fragen ausführlich und zwanglos behandelt.

Die Selbsthilfegruppe für Suchtkranke und Angehörige in Bad Wörishofen wurde im Juni 2020 durch Claus Apfel gegründet. Er ist selbst trockener Alkoholiker und bringt 18 Jahre Erfahrung einer Selbsthilfegruppe mit. Mittlerweile treffen sich regelmäßig bis zu zwölf Personen zu den wöchentlichen Treffen.

Von Anfang an suchte Apfel den Kontakt zu den Beratungsstellen und beruflichen Einrichtungen für Abhängigkeits-erkrankungen. Dazu zählen Alkohol-, Nikotin- und Opiat- und Medienabhängigkeiten ebenso wie Kauf- oder Spielsucht. Was bei den Lebensmitteln die Kühltette, ist für die Betroffenen der lückenlose



Auf Einladung von Claus Apfel (Mitte), Leiter der Kreuzbundgruppe St. Ulrich in der Gartenstadt, hielten die beiden Suchttherapeutinnen Sonja Schwarz (rechts) und Kerstin Schröder (links) einen Vortrag über Möglichkeiten einem Rückfall vorzubeugen. Foto: privat

Anschluss aufeinander abgestimmter Hilfsangebote. Die Zusammenarbeit unterschiedlicher Akteure im Suchthilfesystem sei ein wichtiger Faktor. Der Kreuzbund arbeitet regional mit der Psychosozialen Beratungsstelle Mindelheim (AWO), der Caritas und dem Bezirkskrankenhaus Kaufbeuren Hand in Hand und sorgt so für ein lückenloses Angebot.

Die Psychosoziale Beratungsstelle (PSB) Mindelheim berät Menschen bei Problemen mit Alkohol, Drogen, Medikamenten, Essstörungen, Gaming, Glücksspiel, Kaufen und Hypersexualität für Suchtgefähr-

dete, Suchterkrankte und Angehörige. Im Gespräch wird zunächst festgestellt, welche Probleme vorhanden sind und welche Unterstützungs- und Lösungsmöglichkeiten es gibt. Das Team der Psychosozialen Beratungsstelle steht unter Schweigepflicht und bietet neben den Einzel- auch Familiengespräche oder Gruppenangebote an (Nachsorge, MPU-Vorbereitung, Orientierungs- und Angehörigengruppe). Die PSB ist von Montag bis Freitag in der Maximilianstraße 2 (2. Stock) in Mindelheim, unter Telefon 082 61 / 6100 oder unter im Internet unter [www.psb-mindelheim.de](http://www.psb-mindelheim.de).

## Ein Kegelabend der besonderen Art

Wir treffen uns bereits seit vielen Jahren alle paar Wochen im Pfarrzentrum St. Martin zu einer lustigen Kegelrunde.

Normalerweise geht es dabei um nichts, außer natürlich um Spaß zu haben.

Für unseren letzten Kegelabend Anfang Dezember hatte sich unser zweiter Gruppenleiter Werner jedoch eine große Überraschung einfallen lassen.

Neugierig gemacht durch einige geheimnisvolle Andeutungen seinerseits kamen an diesem Abend immerhin zehn Kegler, so dass wir beide Bahnen nutzen konnten. Um dem Ganzen auch noch einen richtigen Turniercharakter zu verleihen, mussten alle Teilnehmer insgesamt zehn mal auf die Vollen schieben und anschließend noch zehn Schub zum Abräumen machen.

Der Spaßfaktor war wie immer deutlich größer als die Trefferquote, aber genau das ist ja der eigentliche Sinn der Sache. Nachdem dann die drei Besten für das Siegerpodest ermittelt waren, wurde das Geheimnis endlich gelüftet!

Werner hatte drei wunderschöne Silbermünzen aus seiner privaten Münzsammlung als "Siegerpokale" gestiftet, die dann unter großem Beifall überreicht wurden.



## Ein Kegelnabend der besonderen Art

Gerade solche Erlebnisse tragen viel dazu bei, den Zusammenhalt innerhalb unserer Gruppe zu stärken. Und vor allem neue Gruppenmitglieder machen dadurch die Erfahrung, dass man auch ohne Alkohol richtig viel Spaß und Freude am Leben haben kann.



## Interview der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> mit Vertreter aus der Selbsthilfe

*Die Selbsthilfe und damit die organisierte Beratung und Unterstützung unter Betroffenen ist aus dem Gesundheitswesen nicht mehr wegzudenken. Julia Lux, Geschäftsstellenleitung der Gesundheitsregionplus, hat mit dem Vertreter einer Selbsthilfegruppe über die Bedeutung der Selbsthilfe und die Arbeit in den Gruppen gesprochen.*

Frau Lux: Selbsthilfe – was bedeutet das für Sie?

Manfred, Kreuzbund: Hilfe zur Selbsthilfe. Dass ich mir selbst helfen kann, wenn der Suchtdruck kommt oder wie ein Rückfall durch Ratschläge und Tipps aus der Gruppe verhindert werden kann. So können Erfahrungen anderer Gruppenmitglieder und wie diese sich verhalten haben, helfen. Auch das „suchtfrei“ sein muss gelernt werden und hier ist die Selbsthilfe wichtig.

Peter, AA: Im Großen und Ganzen sehen wir das genauso, nur geben wir keine Ratschläge. Auch uns ist der Erfahrungsaustausch mit Betroffenen wichtig, die die Krankheit „auch gelebt haben oder noch leben“. Offenes und ehrliches Sprechen über alle Bereiche des täglichen Lebens, natürlich auch überpositive Ereignisse - wir sind kein Jammerclub.

Zentral ist, dass wir uns Zuhören, der Einzelne lernt Eigenverantwortung zu übernehmen. Die gegenseitige Unterstützung – eine Form der sozialen Integration – und das Arbeiten an sich selbst, macht das wöchentliche Meeting zu einem festen Termin in meinem Leben (auch an Sonn- und Feiertagen, Weihnachten etc.)

## Interview der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> mit Vertreter aus der Selbsthilfe

Frau Lux: Unter Selbsthilfe stellen sich viele Menschen immer noch vor, dass man im Kreis sitzt und von sich erzählt. Stimmt das?

Manfred, Kreuzbund: Ja, wir sitzen tatsächlich im Kreis, und das hat den Grund, dass wir jede Person, mit der wir reden, ansehen können. Das ist persönlicher und die Gespräche werden offener. Zu Beginn der Runde werden Probleme und Fragen in der Runde besprochen. Es werden aber auch ältere Anliegen wieder aufgegriffen, um zu sehen, ob sich das Problem gelöst hat oder noch Unterstützung benötigt wird. Daraus ergeben sich oft Tipps für andere, die sich in einer ähnlichen Situation befinden.

Peter, AA: Im Kreis sitzen wir nicht, sondern um einen Tisch – letztendlich kommt es aber auf das Gleiche raus, da wir uns auch so platzieren, dass wir uns sehen können. Für uns ist es auch sehr wichtig, dass jeder nur von sich selber erzählt. Das ist richtig und auch notwendig, um bei sich zu bleiben und bei sich zu schauen und um nicht über Andere zu sprechen. Denn das ist bekanntermaßen eine beliebte Strategie um vom eigenen Thema abzulenken. Wir haben weder eine feste Sitz- noch Rangordnung.

Unabhängigkeit in allen Bereichen, Engagement aller Teilnehmer im Rahmen der jeweiligen Möglichkeiten („Dienste“ übernehmen), Flexibilität, es werden keine „klugen Ratschläge“ erteilt, jeder soll und darf seinen eigenen Weg finden und auch gehen – Liberalität !

## Interview der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> mit Vertreter aus der Selbsthilfe

Manfred, Kreuzbund: Da kann ich voll mitgehen. Auch ich denke, das Wichtigste ist Offenheit, Ehrlichkeit und, dass jeder von den anderen so akzeptiert wird wie er ist. Vorurteile haben meiner Meinung nach in einer Selbsthilfegruppe absolut nichts zu suchen.

Frau Lux: Inwieweit hat sich die Situation für die Selbsthilfegruppen durch die Corona-Pandemie verändert?

Peter, AA: Kurzfristig konnten keine „Präsenzmeetings“ stattfinden – wurden innerhalb einer Woche durch ein selbstorganisiertes Online-Video-Meeting behelfsmäßig ersetzt. Es musste ein neuer Meetingraum gesucht werden in dem nach den Coronavorgaben wieder Präsenzmeetings stattfinden konnten, ein Meeting Termin musste mangels Beteiligung aufgegeben werden.

Langfristig, Stand heute, läuft das Meeting „normal“ weiter wie bisher – das Onlinemeeting wurde parallel beibehalten. Leider gibt es keine Spendeneinnahmen bei Online-Meetings.

## Interview der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> mit Vertreter aus der Selbsthilfe

Frau Lux: Was macht Ihrer Meinung nach eine gute Selbsthilfegruppe aus?

Peter, AA: Vertrauen, das gemeinsame Ziel (trockenes Leben), Ehrlichkeit, Kontinuität, keine Zwänge und Hierarchien, Freiwilligkeit, Offenheit und eigenverantwortliches Handeln.

Manfred, Kreuzbund: In unserer Gruppe hat sich die Situation - aus der Sicht heute - nur geringfügig verändert. Alle Mitglieder sind weiterhin gekommen. Während der Pandemie haben wir uns digital ausgetauscht, da sich Selbsthilfegruppen eine gewisse Zeit nicht treffen durften. Viele freuen sich jetzt wieder sehr über die persönlichen Treffen, den Kontakt und das persönliche Gespräch. Von anderen Gruppen aus unserer Dachorganisation weiß ich, dass sich manche aufgelöst oder auch vergrößert haben. Das ist sehr unterschiedlich.

Frau Lux: Wer organisiert und leitet die Treffen?

Manfred, Kreuzbund: Die Treffen werden vom Gruppenleiter oder dessen Stellvertreter geleitet und organisiert. Sollte ein Problem oder eine Frage an einem Gruppentreffen nicht geklärt werden, so kann der Gruppenleiter oder Stellvertreter, wenn möglich, bis zum nächsten Mal Informationen einholen. Die Treffen sind zu festen Wochentagen und Uhrzeiten, denn dadurch kommt Routine in den Wochenablauf. Auch eine Planung der Arbeitszeit bzw. Arbeitstage ist so einfacher.

Peter, AA: AA organisiert sich selbst, es gibt einen „Gruppensprecher/-in“ der bei uns im Jahresturnus wechselt und bei Nichtanwesenheit unbürokratisch von einem anderen ersetzt wird.

## Interview der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> mit Vertreter aus der Selbsthilfe

Frau Lux: Gibt es eine feste Mitgliedschaft und kostet die Teilnahme etwas?

Peter, AA: Es gibt keine feste Mitgliedschaft und keine festen Beiträge. Die Teilnahme ist kostenlos. Nach jedem Meeting gibt jeder eine freiwillige Spende je nach den finanziellen Möglichkeiten des einzelnen – Hauptsache es reicht jeden Monat für die Raummiete! Bei AA ist alles zu 100% ehrenamtlich und ohne jegliche finanzielle Interessen.

Manfred, Kreuzbund: Die Teilnahme an den Gruppentreffen ist kostenlos. Eine freiwillige Mitgliedschaft im Selbsthilfeverein ist jedoch möglich. Mit den Mitgliedsbeiträgen werden beispielsweise Seminare oder Unterstützungen für die Gruppen organisiert. Es geht also nicht um Gewinn, sondern die Gelder fließen zurück in die Selbsthilfearbeit.

Frau Lux: Können auch Angehörige oder Freunde zu den Treffen mitgebracht werden?

Peter, AA: Ich glaube, hier unterscheiden sich unsere Konzepte etwas. Bei uns im Regelfall nicht. Es gibt für Angehörige und Freunde eigene Gruppen (Alanon, Alateen).

Es besteht aber jederzeit die Möglichkeit die Gruppe bei Bedarf zu „öffnen“, das liegt im Ermessen und in der Verantwortung jeder einzelnen Gruppe – in der Regel wird niemand weggeschickt oder abgewiesen.

Manfred, Kreuzbund: Wir finden es sehr wichtig, dass Angehörige oder Freunde mit zu den Treffen mitkommen können. Dort wird Angehörigen oder Freunden oft klar, dass es nicht ihr „böses“ Familienmitglied oder Freund ist, der trotz Versprechungen wieder mal getrunken hat,

## Interview der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> mit Vertreter aus der Selbsthilfe

sondern dass dieses Verhalten ein typisches Suchtverhalten ist, das bei den anderen ebenso vorkommt. Das hilft zu verstehen und mindert den Groll auf die einzelne Person. Die Angehörigen können besser einschätzen auf was sie achten sollen oder müssen und wie sie sich anders verhalten können. So kann ein besseres Verständnis für die betroffene Person als auch den Angehörigen geschaffen werden.

Frau Lux: Wie findet man eine passende Gruppe?

Peter, AA: Infos findet man heute natürlich über das Internet, Beratungsstellen, das Gesundheitsamt, etc. Ob eine Gruppe „passt“, kann jeder erst nach mehrmaligem Besuch für sich selbst feststellen.

Manfred, Kreuzbund: Dem kann ich mich nur anschließen. Es ist egal, ob sich eine Person verschiedene Konzepte, wie z.B. Kreuzbund oder AA anschaut, oder sich vor Ort mehrere Gruppen ansieht. Auch ich rate den Personen stets, mehrere Treffen zu besuchen. Erst danach soll die Person entscheiden, ob die Gruppe passt oder nicht, denn das wichtigste ist, dass die Person sich wohl und respektiert fühlt. Nur auf dieser Grundlage können gute und ehrliche Gespräche geführt werden.

Dieses Interview wurde im Juni 2022 auf der Internetseite der Donauwörther Zeitung veröffentlicht.

## Gedanken zum Jahresende 2022

### **Liebe Mutmacher und Weggefährten!**

Schon wieder geht ein Jahr seinem Ende entgegen, und wie immer viel zu schnell.

Was hatte man sich nicht alles vorgenommen, was wollte man in Angriff nehmen und dieses Jahr ganz bestimmt endlich erledigen und vor allem: Was wollte man besser machen als in den letzten Jahren? Ich denke, wir alle kennen das zur Genüge.

Aber ist das wirklich so schlimm, wenn wir unsere Vorsätze nur zum Teil oder vielleicht gar nicht in die Tat umgesetzt haben, aus welchem Grund auch immer?

So manches wurde ja vielleicht durch Umstände, die wir nicht beeinflussen können, zunichtegemacht. Getreu dem Spruch: Der Mensch denkt - und Gott lacht!

Dann hat es wenig Sinn, sich zu grämen und endlos darüber nachzusinnen, was wäre gewesen wenn. Dadurch macht man sich das Leben nur unnötig schwer.

Stattdessen sollten wir versuchen, aus jeder Situation das Beste zu machen.

Denn wenn wir nicht lernen, mit unvorhersehbaren Problemen und Schwierigkeiten umzugehen und damit klar zu kommen, besteht jederzeit die Gefahr, dass wir in alte Verhaltensweisen und Denkmuster

### **zuRÜCKFALLEN.**

Viele von Euch mussten in ihrem Leben schon einige Schicksalsschläge hinnehmen;

die Beispiele dafür sind enorm vielfältig. Ich kenne in unserer Gruppe niemanden, auf den dies nicht zutreffen würde.

## Gedanken zum Jahresende 2022

Und dennoch haben wir uns immer wieder aufgerappelt, haben weitergemacht und vor allem haben wir eines gelernt: Unsere Sucht löst keine Probleme, sondern macht alles nur noch schlimmer, viel schlimmer!

Damit wir uns immer wieder an solche „Selbstverständlichkeiten“ (die ja in Wahrheit gar nicht so selbstverständlich sind) erinnern, ist es wichtig, so oft wie möglich an den Gruppenabenden teilzunehmen.

Ich sage bewusst „so oft wie möglich“, weil ich weiß, dass es manche aus den unterschiedlichsten Gründen nicht schaffen, regelmäßig teilzunehmen.

Ich denke dabei beispielsweise an diejenigen von Euch, die als (Ur-)Opa oder (Ur-)Oma öfter mal als „Kindsmagd“ gebraucht werden. Und welcher Grund, nicht kommen zu können, wäre schöner als ein solcher?

Hättet Ihr und hätten wir den Weg aus unserer Abhängigkeit nicht gefunden, gäbe es wahrscheinlich schon lange kein Familienleben mehr, keine Freunde, keine Arbeitskollegen - nur noch die Sucht.

Welch ein deprimierender Gedanke!

Bitte lasst uns weiterhin dagegen angehen, indem wir uns - so oft es uns möglich ist - bei den Gruppenabenden treffen, außerdem beim Kegeln, zusammen mit unseren Angehörigen und Freunden beim Sommerfest und beim gemeinsamen Essen.

Jede dieser Begegnungen trägt dazu bei, auf dem richtigen Weg zu bleiben und uns gegenseitig Mut zu machen, wenn eine/r von uns Sorgen und Probleme hat. So gesehen könnte unser Gruppenname „Die Mutmacher“ nicht besser gewählt sein!

## Gedanken zum Jahresende 2022

Wir Kreuzbundmenschen nennen uns auch „Weggefährten“ und dies aus gutem Grund. Wenn Menschen gemeinsam einen Weg gehen, wird es dabei immer welche geben, die noch unsicher sind, weil sie den Weg nicht so gut kennen wie andere, die schon länger darauf unterwegs sind. Sie werden vielleicht ab und zu ein Stück vom richtigen Weg abkommen, über Hindernisse stolpern und möglicherweise straucheln oder gar hinfallen.

Gerade dann ist es wichtig, dass die erfahrenen „Wanderer“ ihnen die **Hand reichen und helfen**, wieder auf den sicheren Weg zurückzufinden.

Genau das ist der Grundgedanke, der der Selbsthilfe – nämlich

### **Hilfe zur Selbsthilfe.**

Werner und ich wünschen Euch allen eine friedvolle Weihnachtszeit, ein gutes Hineinkommen in das neue Jahr (ohne Ausrutschen ;-), vor allem aber Gesundheit sowie Mut und Zuversicht für die Zukunft.

Euer Gruppenleiter  
Reinhold

## Gedanken zum Jahresende 2022

Viele Menschen wissen nicht, wie schön es ist, dass es sie gibt.

Viele Menschen wissen nicht, wie gut es tut, wenn wir sie sehen.

Viele Menschen wissen nicht, wie uns ihr herrliches Lächeln bereichert.

Viele Menschen wissen nicht, wie wohl wir uns in ihrer Nähe fühlen.

Viele Menschen wissen nicht, wie arm und traurig wir ohne sie wären.

Viele Menschen wissen nicht, dass sie manchmal wie Engel für uns sind.

**SIE WISSEN ES ERST, WENN WIR ES IHNEN SAGEN!**

\*Auf das so genannte „gendern“ verzichte ich aus Prinzip!

Ihr wisst, dass ich Euch allen und jeder Person gleich viel Respekt entgegenbringe,  
so wie wir uns das alle gegenseitig bei unseren Gruppenabenden immer wieder beweisen!

## Seminartermine und Unternehmungen für das Jahr 2023

### Seminare für alle Gruppenbesucher

28.01.2023	GLAT-Tagung	23-01-28	Leitershofen
03.-05.03.2023	<b>Themenseminar 1</b> Wohlfühlseminar Susanne Grüßhaber	23-03-04	Reimlingen
16.04.2023	<b>Mitgliederversammlung</b> des Kreuzbundes DV Augsburg <b><i>Achtung – Terminänderung gegenüber Vorankündigung</i></b>	23-04-16	Jettingen- Scheppach
<b>21.-23.04.2023</b>	<b>Männerseminar</b> Nein sagen können Klaus Bilgeri	23-04-22	Ottilien
<b>23.-25.06.2023</b>	<b>Themenseminar 2</b> Mich selber besser verstehen Barbara Schreijäg	23-06-24	Roggenburg
<b>22.-24.09.2023</b>	<b>Themenseminar 3</b> Entspannung, Natur und tiergestützte Interventionen Barbara Habermann	23-09-23	Reimlingen
<b>20.-22.10.2023</b>	<b>GLAT-Wochenende</b>	23-10-21	Leitershofen
<b>10.-12.11.2023</b>	<b>Frauenseminar</b> Widerstandsfähigkeit in stürmischen Zeiten ... Karola Steiger, Christin Krieger	23-11-11	Ottilien
25.11.2023	<b>Besinnungstag</b> <b><i>Achtung – Durchführung ist noch nicht sicher</i></b>	23-11-25	Leitershofen

## Seminartermine und Unternehmungen für das Jahr 2023

### Unternehmungen:

17.06. – 24.06.2023	Wanderwoche Südtirol mit Georg
---------------------	--------------------------------

*Weitere Termine folgen! Bitte auf unserer Internetseite nachschauen!!*

*Schließe ab, mit dem, was war.*

*Sei glücklich, über das, was ist.*

*Bleib offen, für das, was kommt.*

*Das Leben ist schön.*

*Von einfach war nie die Rede.*

**Wir Gedenken in Ehrfurcht und Dankbarkeit unserer  
Weggefährtinnen und Weggefährten,  
die 2022 verstorben sind.**

<b>Grajdek Richard</b>	<b>Vorstand</b>  <b>Gruppe Augsburg Stadtbergen – „NullKommaNull“</b>  <b>Gruppe Königsbrunn – „gugg rei“</b>
<b>Herrmann Reinhard</b>	<b>Gruppe Friedberg</b>
<b>Granz Helga</b>	<b>Vorstand, Gruppe Jettingen - Lebensfreude</b>
<b>Sturmhoebel Henriette</b>	<b>Gruppe Neuburg – Phönix</b>  <b>Langjährige Frauenbeauftragte im DV- Augsburg</b>
<b>Kohn Walter</b>	<b>Weißenhorn 2</b>
<b>Melcher Josef</b>	<b>Senden 2</b>

***Es bleiben Glaube, Liebe  
und Hoffnung***

**IMPRESSUM**

**Herausgeber/Redaktion:**

Kreuzbund Diözesanverband Augsburg e.V., Doktorgäßchen 7, 86152 Augsburg

Tel.: 0152 28966134

E-Mail: internet@kreuzbund-augsburg.de

Internet: www.kreuzbund-augsburg.de

**Verantwortlich für den Inhalt:** Manfred Kammerer