

SEPA-Überweisung

Für Überweisungen in Deutschland, in andere EU-/EWR-Staaten und in die Schweiz in Euro.
Bitte Meldepflicht gemäß Außenwirtschaftsordnung beachten!

Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)

Blaues Kreuz in Deutschland e. V.

IBAN DE 82 35 06 0190 1010 3930 15

BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (6 oder 11 Stellen)
GENODE 33 11

SEPA-Überweisung €

Kunden-Referenznummer – Verwendungszweck, ggf. Name und Anschrift des Zahlers – (nur für Zahlungsempfänger)
SPENDE FB 02-2017

noch Verwendungszweck (insgesamt max. 2 Zeilen à 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 2 Zeilen à 35 Stellen)

Angaben zum Kontoinhaber: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)

IBAN DE

Datum

Unterschrift(en)

Betrag: Euro, Cent

19

SPENDE

Für Fensterumschlag geeignet!

Blaues Kreuz in Deutschland e. V.
– Freundesbrief –
Schubertstraße 41
42289 Wuppertal

Foto: © läns-photocase.de



Kehrtwende ins Leben

FREUNDESBRIEF

des Blauen Kreuzes in Deutschland

 **Blaues Kreuz**
Wege aus der Sucht

Beleg/Quittung für den Kontoinhaber

IBAN des Kontoinhabers

Kontoinhaber

Begünstigter
Blaues Kreuz in Deutschland e. V.
Schubertstraße 41, 42289 Wuppertal

Verwendungszweck
-SPENDE-
FB 02-2017

Datum

Betrag: Euro, Cent

Liebe Mitglieder und Freunde des Blauen Kreuzes,

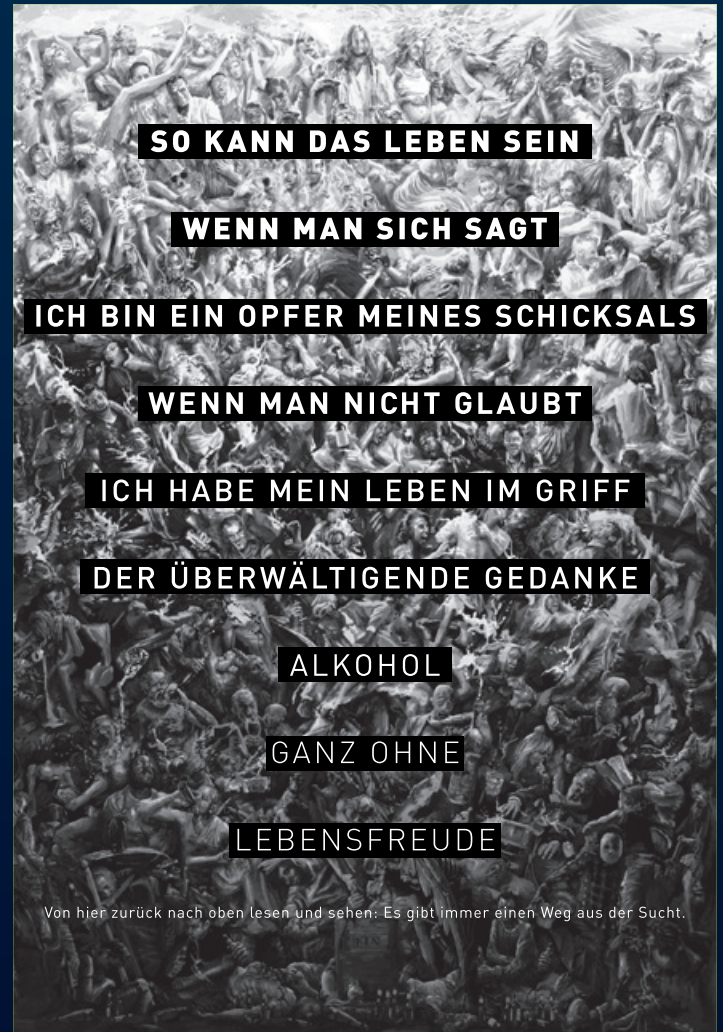
letzten ist es mir passiert: Ich war schon eine ganze Strecke vom Haus entfernt als ich bemerkte, dass ich zwar die Fahrtroute ins Handy eingegeben hatte, aber das Handy Zuhause liegen ließ. Nach kurzem Überlegen entschloss ich mich umzukehren. Nicht nur beim Autofahren kommt es auf Umkehr an. Das Leben macht immer wieder Umkehr notwendig. Die drei bewegenden Lebenszeugnisse machen das eindrücklich deutlich. Alle drei Personen waren an einem Punkt, wo sie festgestellt haben, dass ihr Leben so nicht weitergehen kann. Sie benötigten eine Richtungsänderung, eine Kehrtwende ins Leben. Auch das sogenannte „Umkehrgedicht“ unterstreicht die Notwendigkeit der Umkehr! Liest man es von oben nach unten beschreibt es eine erschreckende Abwärtsspirale. Liest man das Gedicht von unten nach oben, ergeben die gleichen Sätze einen wunderbaren Sinn! Auf die Richtung kommt es an.

Die Advents- und bevorstehende Weihnachtszeit kann ebenso als Kehrtwende ins Leben verstanden werden. Die Menschen lebten in Dunkelheit, Furcht und Gottesferne. Dieser wollte Gott ein Ende setzen. Deshalb kam er in Jesus auf die Erde. Er ermöglicht uns die Kehrtwende ins Leben, indem er uns Vergebung unserer falschen Entscheidungen und Wege, unserer Schuld, anbietet. Und dann gibt er unserem Leben eine neue (Aus)Richtung! Ich lerne, es kommt nicht auf meine Perfektion an, sondern auf seine perfekte Liebe und Treue zu mir. Fröhlich dürfen wir singen und beten:

„Komm, o mein Heiland Jesu Christ, meins Herzens Tür dir offen ist.
Ach zieh mit deiner Gnade ein; dein Freundlichkeit auch uns erschein.
Dein Heiliger Geist uns führ und leit den Weg zur ewgen Seligkeit.
Dem Namen dein, o Herr, sei ewig Preis und Ehr.“
(aus „Macht hoch die Tür“)

Wir danken Ihnen für Ihre treue Verbundenheit! Aus Gründen der Konzentration unserer Druckerzeugnisse sind wir zum Entschluss gekommen, den Freundesbrief nicht mehr in der vorliegenden Form zu drucken. Wir werden die Anliegen zukünftig in unsere anderen Veröffentlichungen einfließen lassen. Wir wünschen Ihnen gute und gesegnete Advents- und Weihnachtstage.

Reinhard Jahn,
Bundesgeschäftsführer des
Blauen Kreuzes in Deutschland



 **Blaues Kreuz**
Wege aus der Sucht

Finden auch Sie Hilfe.
Mit unseren Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe:
www.blaues-kreuz.de

Wie ich trotz Alkoholsucht lange im Job funktioniert habe

Meine Eltern hatten mich dazu erzogen, stets das Beste zu geben – und das war Leistung. Als ich vor 25 Jahren nach Westdeutschland zog, trug das gleich Früchte. Ich zeigte in der Metallbaufirma, was ich kann, verdiente viel und wurde Vorarbeiter. Überstunden? Kein Problem. Ich ging zur Arbeit, auch wenn ich krank war. Wertschätzung vom Chef erhielt ich wenig. Dafür war der Kühlschrank stets mit Bier für alle gefüllt. Bis zum Abend hatte ich manchmal sechs Flaschen getrunken. Vor allem, wenn ich Stress hatte. Irgendwann hielt ich es nicht mehr aus, kündigte und fing 2001 in einem anderen Betrieb an. Dort war Alkohol tabu. Anfangs war das kein Problem für mich. Ich haute wie immer rein, wurde stellvertretender Fertigungsleiter. Aber dann wiederholte sich das Spiel: Ich trank, diesmal nach Feierabend. Meine Ehe ging in die Brüche. 2005 kam ich wegen Burn-out-Symptomen in eine Reha-Einrichtung. In den sechs Wochen machte es mir nichts aus, auf Alkohol ganz zu verzichten. Prima, dachte ich: Du bist eben kein Alkoholiker! Also habe ich anschließend mit dem Trinken weitergemacht.



Zu Hause hatte ich freie Bahn, verbrachte dort die Mittagspause. Die 20 Minuten reichten für drei Flaschen Bier. Ich war überzeugt, dass im Betrieb keiner etwas davon mitbekam. Natürlich war das anders, auch meine Leistung hatte nachgelassen. Nur wagte es keiner meiner Mitarbeiter, mich anzusprechen – schließlich war ich Führungskraft. Ich ein Alkoholiker? So einer, der auf der Parkbank liegt? Ich ging doch viermal in der Woche ins Fitnessstudio und war jeden Tag im Betrieb. Dass eine Alkoholikerkrankung auch andere Formen haben kann, wusste ich nicht. Und auch nicht,

dass mein Vorgesetzter und die Geschäftsführer mich so weitreichend unterstützen würden, wie sie es dann taten. Meinen Job habe ich behalten. Die Kehrtwende und der Ausstieg aus dem Suchtkreislauf gelangen. Mehr noch: Als ausgebildeter Suchtkrankenhelfer bin ich inzwischen selbst Ansprechpartner im Betrieb, leite in Radevormwald eine Selbsthilfegruppe des Blauen Kreuzes. Was ich Kollegen rate: Halte Menschen, die auffällig werden, einen Spiegel vor die Augen. Sucht eine ruhige Minute und sprech sie an. Bringt zum Ausdruck, dass ihr euch Sorgen macht. Leicht fällt das keinem. Doch solche Impulse sind wichtig, weil Alkoholiker in ihrer eigenen Welt leben. Je mehr Signale sie erhalten, umso besser!

Silvio Griesert, Blaues Kreuz Radevormwald



Von der Tabletensucht zur Suchthelferin

Ich war eine mutige, entschlossene Frau und allein erziehende Mutter. Locker schaffte ich das Abitur und die Ausbildung zur Krankenschwester. Alle beruflichen und privaten Hürden meisterte ich mühelos und ging auf Probleme zu. Meine Arbeit in der Uniklinik war hart, aber sie erfüllte mich. Ich kletterte schnell auf der Karriereleiter empor und fühlte mich nie überfordert. 1995 zog ich mich aus der Uni-Klinik zurück und wählte den Weg in die Selbständigkeit: Mit einer guten Freundin gründete ich einen eigenen ambulanten Pflegedienst. Die ersten Jahre liefen besser als erhofft. Die Firma expandierte schnell und nach drei Jahren konnten wir schon zehn fest angestellte Kollegen und einen großen Patientenstamm vorweisen. Doch mit jedem weiteren Kollegen und neuen Patienten stieg die Angst: Vor den finanziellen Aufgaben, vor der Verantwortung, dem Team und den Patienten gegenüber. Dieses Mal ging ich nicht mutig auf die Probleme zu, sondern versuchte, sie zu verdrängen. Ich begann Fassaden aufzubauen und gab mich äußerlich als gesellschaftsfähige Geschäftsfrau.

Um mein Bild aufrecht zu halten, nahm ich Beruhigungsmittel (Valium) und sehr schnell wurden aus einer Tablette am Tag drei bis vier Tabletten täglich. Und wenn besonders schwierige Situationen anstanden, warf ich noch zusätzlich eine Tablette ein. An das Valium zu kommen, war nicht schwer. Als Krankenschwester hatte ich keine Probleme, bei dem einen oder anderen Patienten Tabletten verschwinden zu lassen. Auch Rezepte von Ärzten zu besorgen war sehr einfach. Aber die Angst und die Depressionen, welche von dem Valium noch verstärkt wurden, nahmen zu. Keine Nacht, in der ich ruhig schlafen konnte und am Tage lief ich auf 180 Prozent.



Ein absurder Plan

Als ich Suizidgedanken bekam und merkte, dass ich kein Mitglied dieser Gesellschaft mehr sein wollte, hatte ich einen absurden Plan: Wenn ich irgendwo etwas stehle und mich dann selbst anzeige, so komme ich ins Gefängnis. Damals wollte ich wirklich weggesperrt werden. Meinen Plan setzte ich um, nur im Gefängnis bin ich nicht gelandet, sondern ich wurde in einer Klinik fünf Monate auf „burn-out“ behandelt. Meine Tabletten-Einnahme reduzierte ich zwar, da ich in einem geschützten Umfeld war, aber ich hörte nicht ganz damit auf.

Während dieser ersten langen Therapie habe ich Jesus wieder bewusst in mein Leben aufgenommen. Mir war klar: Ohne Beten, Bibellesen und Kontakt zu Gott geht es nicht. Ich wusste nicht, wie es weitergehen sollte. Anstatt Hilfe zu suchen, setzte ich mir in den Kopf, die Beruhigungstabletten zu Hause abzusetzen. So etwas nennt man einen „kalten Entzug“. Sechs Wochen lag ich mit kaum erträglichen Schmerzen auf einer Matratze im Wohnzimmer.

Ich schaffte es und war frei von meinen Suchtmitteln. Doch nur ohne das Suchtmittel ging es mir auch nicht viel besser. Ja, ich hatte etwas erreicht, aber ohne Jesus mit einzubeziehen und so blieben „innere Ruhe und Frieden“ fremd für mich. Mein neues Leben ohne Suchtmittel lief völlig in die falsche Richtung. Schließlich kam es zu einem Rückfall, da ich nicht wirklich etwas verändern wollte. Ich brauchte noch fast ein Jahr, bis ich zu einem stationären Entzug bereit war.



Mit Jesus unterwegs

Dieses Mal waren Christen an meiner Seite, die mir nach dem stationären Aufenthalt Hilfe über das Blaue Kreuz anboten. Obwohl ich meinen persönlichen Tiefpunkt erreicht hatte, ging ich erstaunlich gelassen in die Therapie. Ich war unten angekommen und jetzt bereit, Jesus die Führung meines Lebens zu überlassen. Nach dem Krankenhausaufenthalt besuchte ich regelmäßig die Gruppenstunden des Blauen Kreuzes sowie einen Bibelkreis, um weiter auf dem für mich richtigen Weg zu bleiben. Meine Familie merkte sehr schnell meine Veränderung und von meinen Eltern und meiner Schwester bekam ich einen Vertrauensvorschuss. Bei meiner Tochter hat es noch etwas länger gedauert, bis sie mir wieder vertrauen konnte.

Irgendwann übernahm ich selbst die Leitung für eine Gruppe des Blauen Kreuzes und absolvierte die Grundausbildung für die ehrenamtliche Mitarbeit in der Suchtkrankenhilfe. Neun Jahre später kann ich sagen, dass sich der Weg aus der Sucht immer lohnt. Kapitulation ist immer der erste Schritt zu neuen Lösungen. In den letzten Jahren habe ich viele neue Entscheidungen getroffen und jede davon war zu seiner Zeit voll in Ordnung. Suchtmittelfrei durchs Leben zu gehen mit Jesus als Helfer und Freund fühlt sich nie falsch an. Seit zwei Jahren arbeite ich als Krankenschwester auf einer Palliativstation. Mit klarem Kopf kann ich nun viel mehr von mir an andere weitergeben.

Andrea Bohrmann-Schneider, Blaues Kreuz Wetzlar



Nach 35 Jahren frei von Spielsucht

Eine Affinität zum Spielen habe ich schon sehr früh entwickelt. Zuhause haben wir Kinder mit unserem Vater immer Karten gespielt. Da ging es auch schon um Geld. Mein Vater war Alkoholiker und wir mussten ihn oft aus der Kneipe holen, wo er immer gespielt hat. Wenn er weg war, haben wir oft seine Spiele beendet. Und irgendwann probierten wir es dann selbst. Da war ich 16 oder 17 Jahre alt. Bis ich dann richtig drin steckte. Wenn man Spielen „muss“, erfindet man immer irgendwelche Ausreden, um rauszukommen. Man fordert bspw. Streit zuhause heraus, nur um wegzukommen und spielen zu können. Das Spielen hat Konsequenzen: Das Geld, das ich verdient habe, war leider immer schnell verspielt. Spätestens am 3. des Monats hatte ich nichts mehr.



Meine Frau hat mich lange trotzdem unterstützt, hat versucht, mir zu helfen, dort hinauszukommen oder unsere Schulden zu bezahlen. Insgesamt 35 Jahre lang war ich spielsüchtig. Eine Kehrtwende kam für mich erst in Frage, als alles weg war: Frau, Auto, Führerschein, Kind. Ich wusste, wenn ich so weitermache, dann brauche ich nicht mehr lange und schlafe unter einer Brücke. Das war ausschlaggebend dafür, mich beim Blauen Kreuz zu melden. Ich hatte schon ein paar Therapien hinter mir – die hatten aber immer nur kurzzeitig geholfen. Ich war noch nicht bereit für eine wirkliche Veränderung. Die Therapien hatte ich eigentlich nur meiner Frau zuliebe gemacht. Aber richtig dahintergestanden habe ich nicht.

Endlich spielfrei

Beim Blauen Kreuz machte ich zunächst einen Vorbereitungskurs und es wurde eine stationäre Therapie beantragt. Da ich mittlerweile aber wieder Arbeit gefunden hatte, konnte ich die Therapie nicht direkt antreten, weil ich meine Arbeit nicht verlieren wollte. Also habe ich eine ambulante Therapie gemacht. Die hat mir sehr geholfen. Ich war vorher schon ab und zu Gast in Selbsthilfegruppen, war aber immer nach zwei oder drei Wochen wieder weg, weil ich einen Rückfall gebaut hatte. In der Selbsthilfegruppe des Blauen Kreuzes habe ich gelernt, dass auch ein Rückfall kein Weltuntergang ist. Von Juni 2012 bis Juni 2015 schaffte ich es, spielfrei zu sein, baute dann einen einmaligen Rückfall und bin nun wieder seit zwei Jahren und ein paar Monaten spielfrei. Wenn ich Anzeichen der Versuchung bei mir selbst bemerke, achte ich darauf, kein Geld in der Tasche zu haben, das ich verspielen könnte. Auch hilft es mir, dann mit meiner Frau zu sprechen, mit der ich glücklicherweise wieder zusammen bin. Auch ist es wichtig für mich, eine Tagesstruktur zu haben. Deshalb habe ich als Integrationshelfer in einer Schule angefangen. Ich gehe jeden Morgen in die Schule und habe viel Freude an meiner Arbeit. Anfangs war es auch wichtig für mich, meine Wochenenden gut zu planen, damit die Versuchung gar nicht erst an mich herankommt. Früher hatte ich auch Angst vor den Ferien. Mittlerweile brauche ich diese Planung nicht mehr so sehr wie früher.

Selbsthilfegruppe für Spielsüchtige

In Hagen habe ich 2013 eine Selbsthilfegruppe für Spielsüchtige ins Leben gerufen und helfe dort nun selbst spielsüchtigen Menschen. Die größte Herausforderung ist es, jeden Tag zu widerstehen. Ich gehe durch die Stadt und an jeder Ecke ist eine Spielhalle oder ein Wettbüro. Ich muss für mich klar wissen, dass ich nicht mehr spielen will und auch kein Geld mehr dort



hinein stecken will. Frei zu bleiben, dabei helfen mir auch Erfolgserlebnisse. Früher hatte ich beispielsweise immer ein Auto, das nur tausend Euro gekostet hat. Das hat dann ein oder zwei Jahre gehalten. Heute kann ich mir eins für 6.000 Euro leisten. Auch sind meine Frau und ich in diesem Jahr das erste Mal seit zwölf Jahren wieder in den Urlaub gefahren. Heute kann ich einfach durch die Stadt laufen und irgendwo einen Kaffee trinken – weil das Geld da ist. Ich möchte anderen Betroffenen vermitteln, dass sie sich nicht unterkriegen lassen sollen. Jeder kann es schaffen! Ich bin das beste Beispiel.

Paul Wenzel, Blaues Kreuz Hagen



Die Kampagne „Kehrtwende ins Leben“ wurde möglich mit finanzieller Unterstützung der iKK classic.

Weiter Infos zur Kampagne ab Januar 2018 auf www.blaues-kreuz.de.

Herausgeber:

Blaues Kreuz in Deutschland e. V.,
Bundessekretär Jürgen Naundorff, Schubertstraße 41, 42289 Wuppertal,
Telefon: 0202/62003-0, Telefax: 0202/62003-81,
E-Mail: bkd@blaues-kreuz.de, Internet: www.blaues-kreuz.de,
Konto: KD-Bank eG, Dortmund, IBAN: DE82 3506 0190 1010 3930 15
BIC: GENODED1DKD

Ausgabe: 2-2017; **Redaktion:** Evelyn Fast, Telefon: 0202/62003-42

Gestaltung: Blaukreuz-Zentrum Hagen, Medienzentrum und Druckerei, medienzentrum@blaues-kreuz.de; **Druck:** das Druckhaus, Korschbroich; **Bildnachweise:**

Coverbild: © Wiski/fotolia.com, S. 4 © foto_tech/fotolia.com, S. 2, 5 © BKD, S. 6 © Grycai/fotolia.com, S. 7 © Antonioguillen/fotolia.com, S. 8 oben © Thomas Reimer/fotolia.com, unten © CNF/fotolia.com, S. 10 © Nuchylee/photocase.de



Ihre Hilfe zählt!

- Ja, ich möchte Freund Ihrer Arbeit werden. Bitte senden Sie mir einen Antrag zu.
- Ich möchte regelmäßig spenden
(monatlich / vierteljährlich / jährlich) _____ €

Bitte schicken Sie mir Informationsmaterial zu über:

- das Blaue Kreuz in Deutschland
- die Stiftung Deutsche KinderSuchthilfe
- Alkoholabhängigkeit
- BLAU**, Magazin des Blauen Kreuzes (Probeexemplar)
- füreinander**, Impulsblatt des Blauen Kreuzes (Probeexemplar)

Name, Vorname

Straße

PLZ / Ort

E-Mail

Telefon

(Bitte diese Seite abtrennen und einsenden)