

Am 07. November 2015 fand die Vorstände- und Mitarbeiterkonferenz (VMK) Mecklenburg-Vorpommern in Rostock statt. Gastredner Jürgen Naundorff (Bundessekretär des BKD) hielt uns einen Fachvortrag zum Thema: „**Wer fragt, gewinnt!**“ Wie Fragen uns entscheidend helfen können, um Gruppengespräche und Gespräche mit Suchtkranken bzw. Angehörigen führen zu können. „Wer fragt, gewinnt!“ Aber was? ... neue Erkenntnisse und Einsichten, neue Impulse für das eigene Denken, Reden und Handeln, Verständnis für den anderen und dessen Lebensgeschichte und Sichtweisen, das Vertrauen des/der Anderen. Fragen sind oft Türöffner und ermöglichen es Erfahrungen auszutauschen. Wir lernten das es bei Fragen um zwei Grundsätze geht:

1. *Es geht nicht nur um Fragen!*

Es geht um die fragende Grundhaltung! Wie gehe ich auf den anderen zu? Fragend und offen oder wissend und festgelegt?

2. *Es geht nicht um raffinierte Fragen!*

Es geht um einfache Fragen – die helfen! Weiter beschäftigten wir uns mit verschiedenen Fragetypen:

- Allgemein nachfragen
- Ins Detail fragen - konkret!
- Fragen nach dem Auftrag und der Erwartung
- Ressourcenorientierte Fragen
- Fragen nach Ausnahmen
- Skalenfragen
- Zukunftsfragen
- Lösungsorientierte Fragen
- Fragen nach der Bedeutung

Die jeweiligen Typen wurden uns erläutert und wir hörten praxisnahe Beispiele. Dabei kamen wir gut ins Gespräch und hatten einen regen Austausch. Wichtig bei allen Fragen ist, dass jeder selbst für sich entscheidet, was er preisgeben möchte und was nicht. Und das sollten alle Beteiligten akzeptieren. Fragen gehören zum Alltag und dienen dazu, mit Menschen in Kontakt zu kommen bzw. zu bleiben.

## INFO-TIPP

[www.mecklenburg-vorpommern.blaues-kreuz.de](http://www.mecklenburg-vorpommern.blaues-kreuz.de)

- Aktuelles und Berichte aus den Gruppen - was findet wann und wo statt
- Lebenszeugnisse von Menschen mit Suchterfahrungen und deren Angehörigen
- regionale und überregionale Veranstaltungen
- Angebote in unserem Landesverband Mecklenburg-Vorpommern
- Aufklärung zum Thema Sucht

*Schaut doch mal vorbei und/oder meldet euch!*

### TERMINE 2016

14.- 21.02.2016	<b>Besinnungswoche in Sellin</b>
05.03.2016	<b>Vertreterversammlung Blaukreuz-Landesverband MV in Waren</b>
12.03.2016	<b>Fachtagung Sucht in Waren</b>
09.04.2016	<b>Begegnungscafé des Diakonischen Zentrums Serrahn e.V. (gestaltet vom Blaukreuz-Landesverband MV) im Gemeindehaus in Serrahn</b>
15.05.2016	<b>Jahresfest Diakonisches Zentrum Serrahn e.V. (am Nachmittag Fachvortrag von M. Kohlstedt, BK-Landesreferent in MV)</b>
19.06.2016	<b>Jahresfest in Linstow (Predigt M. Kohlstedt)</b>
10.09.2016	<b>Blaukreuz-Regionaltreffen in Loitz, in der Ev. Kirchgemeinde St. Marien (Fachvortrag M. Kohlstedt)</b>
05.11.2016	<b>Vorstände- und Mitarbeiterkonferenz (VMK) in Serrahn mit Jürgen Naundorff</b>
13.- 20.11.2016	<b>Besinnungswoche in Sellin</b>

### SPENDENKONTO des Landesverbandes MV

KD-Bank Dortmund  
IBAN: DE87 3506 0190 1013 9930 80  
BIC: GENODED1DKD

### HERAUSGEBER

Blaues Kreuz in Deutschland e.V.  
Landesverband Mecklenburg-Vorpommern  
- Geschäftsstelle -  
18292 Kuchelmiß, Rosenthaler Weg 9  
Mail: [m.kohlstedt@blaues-kreuz.de](mailto:m.kohlstedt@blaues-kreuz.de)  
[www.mecklenburg-vorpommern.blaues-kreuz.de](http://www.mecklenburg-vorpommern.blaues-kreuz.de)

### SPONSOREN



### BEGEGNUNGSGRUPPE in ihrer Nähe

(bitte Aufkleber oder Stempel)

Wer diese „Blaue Post“ regelmäßig beziehen möchte, melde sich per Post oder Mail beim Herausgeber!

# BLAUE POST

aus dem BKD-Landesverband Mecklenburg-Vorpommern



Titelbild: Fotolia.de © LoloStock

Liebe Leser der Blauen Post „Für Dich“,



die Worte „Angenommen“ und „Angekommen“ ziehen sich wie ein roter Faden durch diese neue Ausgabe der Blauen Post. Schön, dass diese Zeilen bei Ihnen angekommen sind. Sie sollen wie eine Brücke zum Thema „Angenommen“ sein.

In unserem Bundesland gibt es viele Events, unzählige Angebote an Kultur und Sport und vieles mehr. Aber manchmal erlebe ich Menschen, die inmitten großer Menschenmassen sehr einsam sind, gern dazu gehören würden, es so aber nicht erleben. Da sind auch Menschen, die nicht wissen, mit wem sie über Themen wie Sucht, über die eigene oder auch die Abhängigkeit vom Partner, von Kindern oder Angehörigen reden können. Themen, die oft bedrücken und die keine alltäglichen Themen im Freundes- und Familienkreis sind. Wer es wagt, sich zu outen, erlebt manchmal dann eher Ablehnung, Unverständnis statt Angenommen und Verstanden sein. Das kann zum inneren Rückzug und zum Schweigen führen. Manchmal so lange, bis „die Bombe platzt“. Aber genau das muss nicht passieren. Suchtkrank sein ist keine Schande, auch wenn es oft so empfunden wird. Schade ist nur, wenn vorhandene Angebote nicht genutzt werden. Aus den langjährigen Erfahrungen unserer

Gruppenmitglieder können wir sagen: „Hilfe ist jederzeit möglich, sie muss nur bekannt sein und in Anspruch genommen werden!“ Angenommen:

- Sie besuchen eine Selbsthilfegruppe
- Sie suchen das Gespräch
- Sie telefonieren mit uns
- Sie mailen uns
- Sie wagen einen Schritt, um Veränderungen zu erreichen
- ....

Was könnte dabei passieren? Ich glaube, Sie würden ankommen und Angenommen sein erfahren. So wie all die, die diesen Weg vor Ihnen schon gegangen sind.

Wir bieten als Blaukreuz-Gruppen in MV landesweit Begegnungs- und Gesprächsmöglichkeiten an. Gespräche und Begegnungen sind in Gruppen möglich, aber ebenso telefonische Erstberatung. Nach Absprache, je nach den örtlichen Gegebenheiten, auch die Vermittlung in professionelle Hilfe. Die kompletten Angebote finden Sie auch auf der Webseite unseres Landesverbandes (siehe letzte Seite dieser Ausgabe).

Wenn Sie zu diesen Angeboten Fragen haben, können Sie mir gern auch eine Mail schicken. Ich freue mich auf Ihre Rückmeldung.

*M. Kohlstedt*

**Matthias Kohlstedt**  
Blaukreuz-Landesreferent in MV

## ANGENOMMEN?!

Ein Thema, das immer wieder hochaktuell ist und sich durch alle Bereiche unseres Lebens zieht.

„ANGENOMMEN“ ist auch mit „ANGEKOMMEN“ verbunden. Wer sehnt sich nicht danach? Endlich angenommen, angekommen! Endlich zu Hause! Sucht hat genau mit dem Gegenteil von angenommen zu tun. Sie ist eine Art Flucht. Wer suchtkrank geworden ist, und egal, von welchem Suchtmittel, der hat das nie so wirklich erlebt: Angenommen zu sein. Im Gegenteil: Er geht weg von sich selber, weil er sich nicht ertragen kann, weil er sein Leben nicht ertragen kann, weil er seine Gefühle, seinen Schmerz nicht ertragen kann. Viel zu vielen von uns wurde in der Kindheit die lebensnotwendige Wärme, Geborgenheit, Liebe und Wertschätzung versagt. Lernerfahrungen aus den ersten Lebensjahren prägen uns für unser ganzes Leben. Wenn ich weiß, dass ich angenommen bin, dann kann ich mich auch selber annehmen. Und nur dann, wenn ich mich selber annehme, kann ich auch andere annehmen! Wenn ich mir selber verzeihen kann, kann ich auch anderen verzeihen. Wenn ich mit mir selber barmherzig sein kann, kann ich es auch anderen gegenüber. In dem Maße, wie ich auch die dunklen und unangenehmen Seiten in mir als mir zugehörig annehme, in dem Maße kann ich aufhören, andere auszugrenzen und abzulehnen. Wenn ich akzeptieren kann, dass auch ich Angst habe, kann ich die Angst beim Anderen verstehen. Wenn ich annehmen kann, dass

auch ich neidisch, geizig, schroff, laut oder viel zu leise sein kann, muss mich das beim Anderen nicht mehr so ärgern. Wenn in meinem Herzen Liebe und Barmherzigkeit mir gegenüber vorhanden ist, wenn Heilung geschieht durch die gütigen Augen Gottes, dann, erst dann bin ich in der Lage, Menschen mit anderen Augen zu sehen. Und ich sehe den Anderen an und schau nicht auf das, was er hat, sondern auf das, was er braucht. Um andere, um einander und auch um uns selbst annehmen zu können, brauchen wir jemanden, der uns annimmt. Ziel für unsere Arbeit im Blauen Kreuz ist es: Orte schaffen, in denen Menschen sich angenommen wissen. Heimat sein, wo Menschen nach einer langen Flucht vor sich selber ankommen können. Und immer wieder den Ort aufsuchen, wo ich selber angenommen bin. Unsere Selbsthilfegruppen sind das reinste Übungsfeld an dieser Stelle.

Auszüge aus dem Fachvortrag von Andrea Schmidt (Bildungsreferentin im BKD) bei der 2. Blaukreuz-Landeskonferenz am 27.09.2015 in Stralsund; Interesse an dem gesamten Fachvortrag? Dann bitte in der Geschäftsstelle melden!



## 2. BLAUKREUZ-LANDESKONFERENZ IN STRALSUND

Unter dem Thema „Angenommen?!“ stand die 2. Landeskonferenz des Blaukreuz Landesverbandes Mecklenburg-Vorpommern am 27. September 2015 in Stralsund. Gemeinsam feierten wir mit der Gemeinde der St.-Nikolai-Kirche einen Festgottesdienst, bei dem uns Bischof Dr. Hans-Jürgen Abromeit die Predigt hielt. Er sprach darüber, wie die erste Christengemeinde miteinander lebte und verdeutlichte uns, wie auch wir heute noch miteinander leben und Gemeinschaft haben sollen. Ein bewegender Moment war es, als alle, die ein Jahr oder länger abstinent leben, dann gemeinsam nach vorne gingen, einen Psalm beteten und das Gerettetenlied sangen - für viele das Highlight des Tages. Musikalisch umrahmt wurde der Vormittag von Bettina Alms und Kantor Matthias Pech. Nach einem gemeinsamen Mittagessen und einer Mittagspause, in der die Umgebung ein wenig erkundet werden konnte, aber auch Zeit für Gespräch und Austausch war, hatten wir die Möglichkeit am Nachmittag noch mehr von Bettina Alms und ihrem umfangreichen Repertoire zu hören. Auch die Bläser der Landeskirchlichen Gemeinschaft unterstützten uns musikalisch. Andrea Schmidt hielt uns einen sehr anschaulichen Fachvortrag zum Thema „Angenommen?!“ (siehe Artikel Nachgedacht). Und dann wurden noch 4 Personen mit einer Ehrennadel ausgezeichnet, die über



25 Jahre abstinent leben. Unter diesen 4 Personen waren drei Brüder, von denen einer seine Lebensgeschichte in einem Gedicht vorgetragen hat – ein einmaliges Erlebnis und emotionaler Augenblick. Nach einem gemeinsamen Kaffeetrinken, bei dem die zahlreichen mitgebrachten Kuchen gegessen wurden, machten sich alle wieder auf den Weg nach Hause. Im „Rucksack“ neue Kraft und Mut für den Alltag, Dankbarkeit für all das Erlebte und froh, an diesem gelungenen Tag dabei gewesen zu sein.

Ein großes Dankeschön geht an dieser Stelle an die AOK Nordost, die uns finanziell sehr unterstützt hat, aber auch an die Kirchengemeinde St. Nikolai, das Café am Markt und die Blaukreuz Begegnungsgruppe in Stralsund. Danke für all die Unterstützung und Mitarbeit!