

Beim Kreuzbund e.V. dreht sich alles um Sucht-Selbsthilfe. Um Betroffenen ein möglichst niedrigschwelliges Angebot machen zu können, wurde der digitale Kreuzbund-Chat ins Leben gerufen. Im Rahmen der Selbsthilfeförderung unterstützt die DAK-Gesundheit dieses Projekt, das gerade in Corona-Zeiten an Bedeutung gewonnen hat.

Sucht hat viele Gesichter und Hilfe zu suchen und anzunehmen, ist nicht immer leicht. Gemeinschaft, Verbundenheit und der Austausch mit anderen Betroffenen können vor Rückfällen schützen, geben Halt und Sicherheit. Doch oft fällt es schwer, den ersten Schritt zu gehen und eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. Aus diesem Grund hat der Kreuzbund in Kooperation mit dem Deutschen Caritasverband (DCV) mit seinem Chat ein niedrigschwelliges digitales Angebot geschaffen.

Unterstützung gibt es von der DAK-Gesundheit, die das Projekt „Digitalisierung des Selbsthilfe-Angebotes des Kreuzbundes“ im Jahr 2020 mit 32.400 € sowie im Jahr 2021 mit 14.400 € gefördert hat. Bereits über 200 Kreuzbund-Chats mit 765 Besucherinnen und Besuchern haben 2020 stattgefunden. Unter den Ratsuchenden waren viele Suchtkranke und Angehörige, die erstmals Kontakt zur Sucht-Selbsthilfe hatten, sowie viele jüngere Menschen im Alter von 20 bis 40 Jahren. Im Durchschnitt waren vier Userinnen und User pro Chat online. Der Chat ist seit April 2020 in die Plattform der Caritas-Online-Beratung eingebettet.



Gemeinsam Sucht überwinden

Inzwischen wird der Kreuzbund-Chat fast täglich angeboten und ausschließlich von ehrenamtlichen Betroffenen oder Suchtkranken moderiert. Zum Team der Moderierenden gehört auch Reinhard Petz. Er ist selbst alkoholkrank, kam vor vielen Jahren zum Kreuzbund und

blieb: „Ohne Kreuzbund geht es nicht, ich bin dort jederzeit willkommen. Dafür bin ich sehr dankbar, denn mir wurde dadurch geholfen, eine zufriedene abstinenten Lebensweise aufzubauen. Mit der Zeit entwickelte sich der Kreuzbund auch mehr und mehr zu meinem Hobby. Viele Aufgaben habe ich seitdem kennengelernt und übernommen.“ Ein Thema liegt Reinhard Petz besonders am Herzen: die Selbsthilfe für jüngere Suchtkranke. Hier sah er besonderen Bedarf. Bereits vor einigen Jahren gründete er gemeinsam mit einer Freundin einen Gesprächskreis für jüngere Suchtkranke. Diese Idee wurde nun auch für den Kreuzbund-Chat übernommen und seit Februar 2021 findet wöchentlich ein Kreuzbund-Chat für junge Suchtkranke statt. Eingeladen sind alle Betroffenen und Angehörigen, die jung sind oder sich jung fühlen. „Der Kreuzbund-Chat ist eine große Hilfe, um Hemmschwellen überwinden zu können“, erzählt Reinhard Petz: „Jeder von uns erinnert sich, wie schwer es war, die Tür zur Gruppe das erste Mal zu durchschreiten. Auch heute gibt es das Schamgefühl immer noch. Durch unseren Kreuzbund-Chat haben nun viele Menschen eine (anonyme) Tür, um zum ersten Mal Kreuzbund-Gruppen-Luft zu schnuppern. Hier können Hemmungen fallen und den Weg in eine Präsenz-Gruppe ebnen.“



„Ohne Kreuzbund geht es nicht, ich bin dort jederzeit willkommen. Dafür bin ich sehr dankbar, denn mir wurde dadurch geholfen, eine zufriedene abstinente Lebensweise aufzubauen. Mit der Zeit entwickelte sich der Kreuzbund auch mehr und mehr zu meinem Hobby. Viele Aufgaben habe ich seitdem kennengelernt und übernommen.“

Reinhard Petz



Sucht-Selbsthilfe im Kreuzbund-Chat

Regelmäßige Chat-Zeiten:

montags, dienstags, mittwochs und freitags: 19 bis 20 Uhr
donnerstags: 11 bis 12 Uhr und 19 bis 20 Uhr für Angehörige
sonntags: 16 bis 17 Uhr für Junge und Junggebliebene
sonntags 14-tägig: 19 bis 20 Uhr

[Zum Chat](#)