Eine kleine **Festschrift**

DEUTSCHER FRAUEN-BUND FÜR ALKOHOL-FREIE KULTUR E.V.

16.05.1940

80 Jahre Landesverband Nordrhein-Westfalen

80 Jahre Aufklärung zu den Folgen des Alkoholmissbrauchs

80 Jahre Förderung und Pflege der alkoholfreien Lebensweise

80 Jahre Hilfe zur Selbsthilfe für Betroffene und Angehörige Frauen

Inhalt

80 Jahre _ 3

Faktum Alkoholmissbrauch _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ 5

Frauenpower für die Gesundheit _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ 6

Unsere Aktivitäten heute _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ 7

Regional verortet _ 8

Seminare - Workshops - Projekte _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ 12

Ausblick _ 13

80 Jahre

Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V.

Vorsitzende im Landesverband NRW

Was würde geschehen, wenn von heute auf morgen im Deutschen Frauenbund für alkoholfreie Kultur keine ehrenamtliche Arbeit mehr geleistet würde?

Wir würden feststellen müssen, dass Frauen in vielen Bereichen des Lebens aus der gesellschaftlichen Teilhabe herausfallen würden. Frauen, die aus eigener Kraft die eigenen Schwierigkeiten nicht mehr bewältigen können und unserer Hilfe bedürfen - einer Hilfe, die über die öffentlichen Möglichkeiten hinausgeht.

Unser Frauenbund blickt nunmehr auf acht Jahrzehnte gemeinnütziger Arbeit der persönlichen Beratung und der gegenseitigen Hilfe zurück, die es vielen Frauen ermöglichte, ihre Wege in eine zufriedene Abstinenz zu finden.

Ich bedanke mich aufrichtig bei allen Freunden des Deutschen Frauenbundes für alkoholfreie Kultur e.V. mit der großen Bitte, auch in der Zukunft mit Rat, Tat und neuen Impulsen die Verbandsarbeit voranzutreiben.

Lassen Sie uns mit Tatendrang optimistisch die nächsten Jahre angehen.

Monika Krein

WIR SAGEN DANKE!

Zuerst danken wir unseren Mitgliedern und Fördermitgliedern für ihre Treue und Verbundenheit. Mit Ihrem Mitgliedsbeitrag ermöglichen Sie die Arbeit in unserer Region, aber auch in unserem Landes- und Bundesverband.

Den Krankenkassen danken wir für die jährliche Pauschalförderung für Selbsthilfegruppen. Mit diesen Geldern können wir uns gute Rahmenbedingungen für unsere Verbandsarbeit schaffen. Die gezielte Projektförderung ermöglicht es, Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung und Weiterbildung zu realisieren.

Allen, die sich ehrenamtlich in die Arbeit unserer Regionalgruppen mit Ideen und praktischer Unterstützung einbringen, danken wir und bitten weiterhin um dieses wunderbare Engagement.

Unsere treue und langjährige Schriftführerin im Vorstand, Christine Wüstkamp, scheidet in diesem Jahr auf eigenen Wunsch aus ihrem Amt. Ihr gebührt unser allerherzlichster Dank für ihr großartiges Engagement und ihre immer zuverlässige Arbeit, die sie seit dem 01.03.2006 ununterbrochen für uns geleistet hat.

Der Landesverband im Namen aller Regionalgruppen

Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V.

Gründungsjubiläum

80 JAHRE LANDESVERBAND NORDRHEIN-WESTFALEN

FAKTUM ALKOHOLMISSBRAUCH

Autorinnen und Autoren: Cornelia Lange, Kristin Manz, Alexander Rommel, Anja Schienkiewitz, Gert B.M. Mensink Journal of Health Monitoring · 2016 1(1) DOI 10.17886/RKI-GBE-2016-025 Robert Koch-Institut, Berlin

. . . Der Konsum alkoholischer Getränke ist in vielen Kulturen seit sehr langer Zeit verbreitet. In traditionellen Gesellschaften wurden alkoholische Getränke in kleinen Mengen handwerklich zubereitet und vor allem bei besonderen Gelegenheiten, zum Beispiel bei Festen, konsumiert. Mit der Industrialisierung änderten sich die Produktionsweise und die Verfügbarkeit von Alkohol. Spirituosen kamen auf, und durch verbesserte Produktions- und Transportverhältnisse wurden alkoholische Getränke zu einem Produkt, das zu jeder Jahreszeit und an jedem Tag der Woche verfügbar war. Da in den industrialisierten Gesellschaften nüchterne und aufmerksame Arbeitskräfte gebraucht wurden, erachtete man den ausufernden Alkoholkonsum im späten 19. Jahrhundert als wachsendes soziales Problem und Belastung für die öffentliche Gesundheit. In der Folge wurden daher zunehmend Maßnahmen zur Reduzierung oder zum Verbot des Trinkens ergriffen [1]. Alkohol ist eine psychoaktive Substanz, die Abhängigkeit erzeugen kann. Gesundheitsschädlicher Alkoholkonsum zählt außerdem zu den fünf wesentlichen Risikofaktoren für Krankheiten, Beeinträchtigungen und Todesfälle weltweit. Er wird als mitverursachend für mehr als 200 Erkrankungen angesehen und ist für die Entstehung vieler beabsichtigter und unbeabsichtigter Verletzungen mit verantwortlich [1] . . .

1. Robert Koch-Institut (Hrsg) (2015) Gesundheit in Deutschland. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Gemeinsam getragen von RKI und DESTATIS. RKI, Berlin. www.rki. de/gesundheitsbericht (Stand: 23.08.2016)

FRAUENPOWER FÜR DIE GESUNDHEIT – HISTORISCHE ORIETIERUNG

Ottilie Franziska Hoffmann

Am 17. Juni 1900 gründete Frau Ottilie Hoffmann am „runden Familientisch" in Bremen in einem Kreis weiterer engagierter Frauen den „Deutschen Bund abstinenter Frauen", der sich 1924 den Namen „Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur" gab.

Margarete (Grete) Blickle

Am 16. Mai 1940 wurde eine Satzung für den Landesverband NRW erstellt und im Vereinsregister Hagen eingetragen. Jede Person kann Mitglied im Deutschen Frauenbund für alkoholfreie Kultur werden.

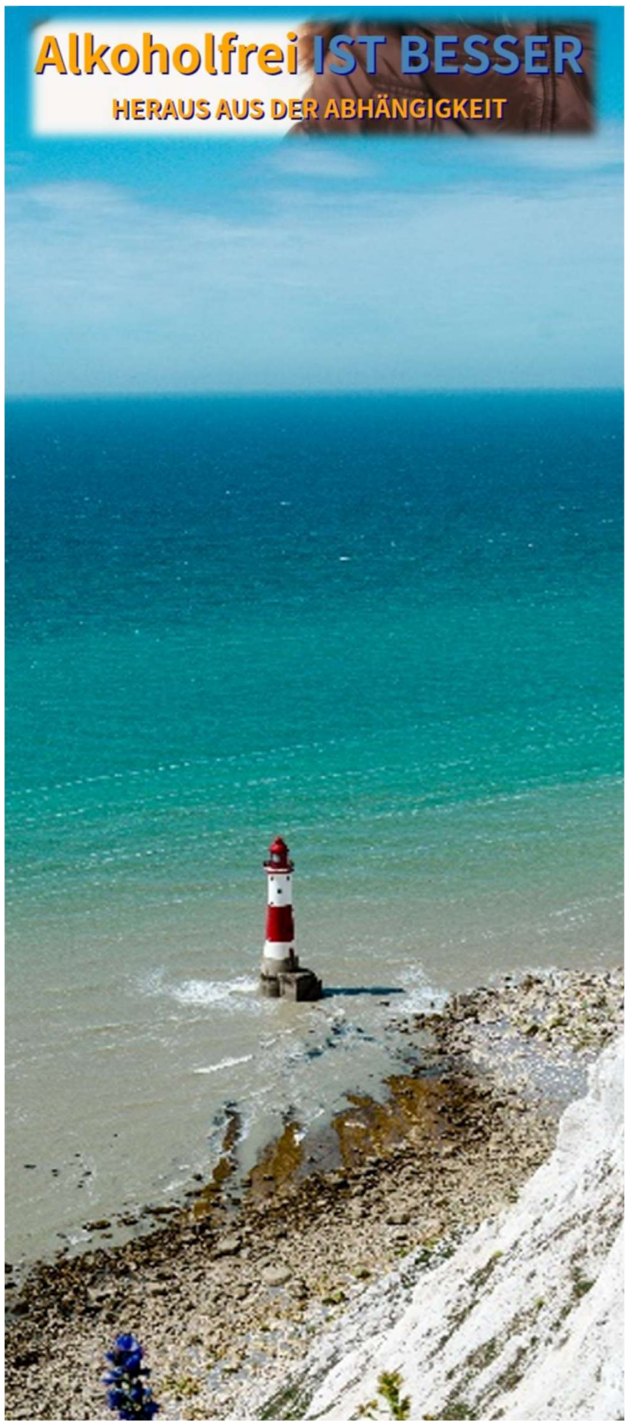
Marie – Luise Schmidt – Torka

Nachfolgerin als 1. Vorsitzende erfolgreich im Kampf gegen den Alkoholmissbrauch. Bei Veranstaltungen präsentierte sie alkoholfreie Bowlen und Mixgetränke. Durch ihre Aktivitäten wurde die alkoholfreie Lebensweise in der Gesellschaft bekannt.

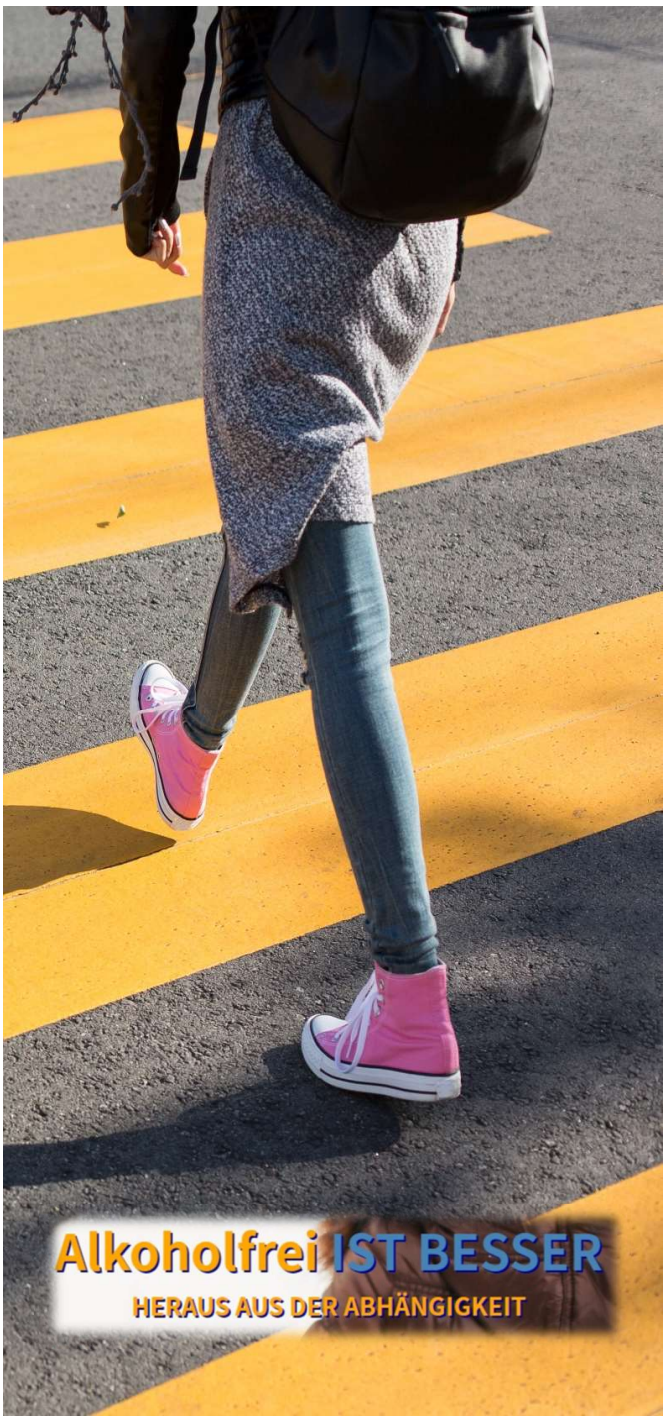
Ursula Krämer

Der Flyer „Wir über uns" wurde 2002 in der Gestaltung modernisiert und dem neuen Briefpapier mit den Farben Blau – Orange angepasst.

Einrichtung einer eigenen Homepage www.deutscher-frauenbund.de.



UNSERE AKTIVITÄTEN HEUTE – WEITERGEHEN AUF SICHEREN WEGEN



2010 übernahm **Monika Krein** für Nordrhein-Westfalen den Vorsitz.

Diese Arbeit setzt sie bis zum heutigen Tag in ihrem Amt fort.

Die zentrale Arbeit für betroffene oder angehörige Frauen steht unter der Maxime „Hilfe zur Selbsthilfe".

Wichtigstes Anliegen ist die Gründung und Pflege aktiver Selbsthilfegruppen auf der Grundlage unserer Satzung.

Mit unseren Selbsthilfegruppen ausschließlich für Frauen haben wir ein Alleinstellungsmerkmal in NRW für Wege der persönlichen Weiterentwicklung.

Unsere grundsätzlich 14-tägigen Treffen bringen Kontinuität in die gegenseitige Hilfe. Sie fördern den individuellen Rückhalt und befördern Diskussion und Reflektion.

Ohne Illusionen streben wir gemeinsam entscheidende Veränderungen eigener ungeliebter Lebensumstände an. Der Erfolg gibt uns Recht und Berechtigung, die beschrittenen Wege konsequent weiter zu gehen.

REGIONAL VERORTET

Wir bieten in unseren Gruppen in regelmäßigen Gesprächskreisen die Möglichkeit, offen über Probleme, Ängste und Hilflosigkeit zu sprechen und zu lachen, aber auch, um positive Zukunftsaussichten und die schönen Dinge im Leben wieder zu finden.

Neukirchen - Vluyn

Gründung 01.03.2006

Tagesseminar am 24.07.2019

„DU BIST WAS DU ISST"
GESUNDES KOCHEN

Beginnend mit einem Melonensalat mit Ziegenfrischkäse wurden die Geschmacksknospen auf das Kommende vorbereitet. Eine etwas herzhaftere Fortsetzung bildete ein Linsen-Feldsalat. Fein abgestimmt folgte der nächste Gang, bestehend aus einer dreierlei Bruschetta als Vorbereitung auf den Hauptgang:
FEINE GEMÜSELASAGNE.

Dinslaken

Gründung 01.11.2006

Wochenendseminar 08.-10.11.2019

„MÄRCHEN WIRKEN - WEGE ZU MIR"

„Es war einmal . . .", so fangen fast alle Märchen an. Nicht in Fantasiegeschichten zu flüchten war jedoch in diesen Tagen das Ziel. Zum Einsatz kamen Elemente der psychosozialen Märchenarbeit – Märchendeutung und Märchentraumreise durch die Märchentherapeutin Katja Breitling.

Selbstwahrnehmung und vertrauensvoller Austausch gaben Möglichkeiten zu neuen Interpretationen im eigenen Leben.

Aktion am 24.08.2019
„Frauenfrühstück für alle Frauen"
Thema: Kräuter helfen Heilen

Baldrian beruhigt, Anis ist schleimlösend und Salbei desinfiziert.

Bei vielen Alltagsbeschwerden sind harte Medikamente nicht sofort nötig.

Oft helfen Hausmittel von Mutter Natur mindestens genauso gut.

Geldern

Gründung 25.02.2009

Oberhausen 1

Gründung 11.08.2014

Wochenendseminar 25.-27.10.2019

„Schubladendenken - Bequemlichkeit, Vorurteile oder Gewohnheit?"

Eine Ära ging zu Ende für Frau Petra Hilgers-Klotz, die nach langjähriger und vertrauensvoller Zusammenarbeit ihr letztes Seminar vor ihrem Ruhestand mit uns durchführte.
In vertrauensvoller Offenheit konnte wieder jede etwas für den Umgang im Miteinander in den anschließenden Alltag mitnehmen.

Workshop am 14.05.2019

Thema: „Seife selbst herstellen"

Unter fachmännischer Anleitung und gut geschützt gingen die Workshop-Teilnehmerinnen beherzt ans Werk. Das Anmischen nach vorgegebener Rezeptur erfolgte unter kritischer Beobachtung selbst der jüngsten Teilnehmerin. Nach zweistündiger Arbeit wurde mit einer wohlriechenden Seife das gewünschte Produkt präsentiert.

Duisburg

Gründung 01.03.2017

Oberhausen 2

Tagesseminar am 07.09.2019

Gründung 05.03.2018

"Entspannung mit Klangschalen"

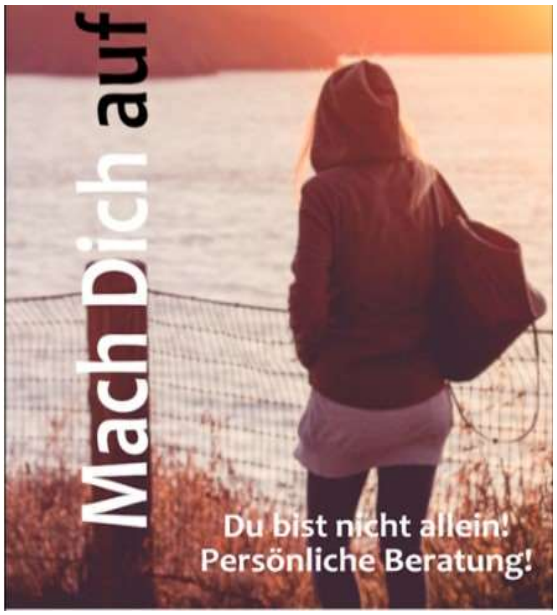
Die ausgebildete Klangschalen- und Yoga-Leiterin Gabi Schöttler führte durch die Wirkungen auf den Körper und den Geist.

Durch angeleitete Atemübungen während der wohltuenden Klänge entstand neu erlebtes Körperbewusstsein.

Moers

Gründung 11.02.2020

NEUE GRUPPE



2020 bieten wir eine neue Selbsthilfegruppe in MOERS an!

Gruppe im Augusta-Treff
„Frau sucht Hilfe"
Augustastr. 9a
47441 Moers
JEDEN 2. + 4. DIENSTAG
14: 00 UHR - 16:00 UHR

Alles Gute und viel Erfolg für alle Beteiligten!

SEMINARE - WORKSHOPS - PROJEKTE

Seminare, Workshops, Projektarbeit und Aktionen/Unternehmungen ausschließlich für Frauen ermöglichen die Wege, um wieder Mut zu finden. Insbesondere hier treffen sich Gesprächspartnerinnen auf Augenhöhe, um:

- Selbstachtung und Selbstwertgefühl wiederzufinden
- Gewissheit zu geben, nicht allein zu sein mit ihrem Alkoholproblem
- Geduld zu entwickeln, ein zufriedenes alkoholfreies Leben führen zu können
- Widerstandsfähigkeit für einen steinigen und doch so lohnenden Weg zu erlangen
- Alternativen zur Lebens-/Freizeitgestaltung kennen zu lernen

Einige Bespiele:

SEMINARE

- Schreibseminar
- Meditation
- Kraft und Mut für meinen Alltag
- Yoga
- Rhythmus im Leben
- Kraftquellen für den Alltag
- "Innere Ruhe für Körper und Seele"
- Seminar für Betroffene

WORKSHOPS

- Insektenhotel
- "Gartenkunst-selbst gestaltet"
- Seife selbst herstellen
- Kleine Schreibwerkstatt
- Basteln - Profi-TIPS

PROJEKTE

- Verein 2.0 (BV)
- Nüchtern betrachtet - Gespräch unter Puppen (LV) [VIACTIV Krankenkasse]
- 75 Jahre Landesverband (LV)
- Klausurtagung
- Internationaler Frauentag
- Gesundheitsmesse

AKTIONEN / UNTERNEHMUNGEN

- Atemübungen in der Salzgrotte
- Frauenfrühstück
- Tannenkranzbinden
- Comedy-Veranstaltung "Halbe Treppe"
- Freizeit Bad Rothenfelde (Selbstzahler)

AUSBLICK

In den vergangenen 80 Jahren hat der Deutsche Frauenbund für alkoholfreie Kultur durch seine Arbeit im Ehrenamt schon viel im Kampf gegen den Alkoholmissbrauch erreicht.
Chancen zu unterstützen, sich selbst und das eigene Leben zu lieben, ein zufriedenes alkoholfreies Leben zu führen, sind die treibenden Kräfte, die alle inhaltlichen Arbeiten tragen.

Bei uns kann jede Frau eine Aufgabe finden, die sich gern im Deutschen Frauenbund für alkoholfreie Kultur e. V. engagieren möchte.

Frauen stehen für eine positive Zukunft:
GEMEINSAM - ZUFRIEDEN - STARK !

Besuchen Sie uns im Internet: https://lv-frauenbund-nrw.de/

Impressum

Herausgeber	Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur gem.e.V. - NRW Eichenstraße 9 47506 Neukirchen-Vluyn Fon: 02845 - 949 661 E-Mail: monika.krein@gmx.de
Vorstand	1. Vorsitzende Monika Krein 2. Vorsitzende Vera Kufferath Schriftführerin: Bettina Protzek Schatzmeisterin: Helga Jacobi

In Zusammenarbeit mit:

Gestaltung	smallbutfine.de Karl-Heinz Sebastian Jakobstraße 6 47509 Rheurdt Fon: +49 (0)2845 - 948 266 E-Mail: kontakt@smallbutfine.de
Bildnachweis	© alle Rechte vorbehalten | Fotos z.T. von picjumbo.com
	Vervielfältigung / Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung
Druck	CEWE-Print