



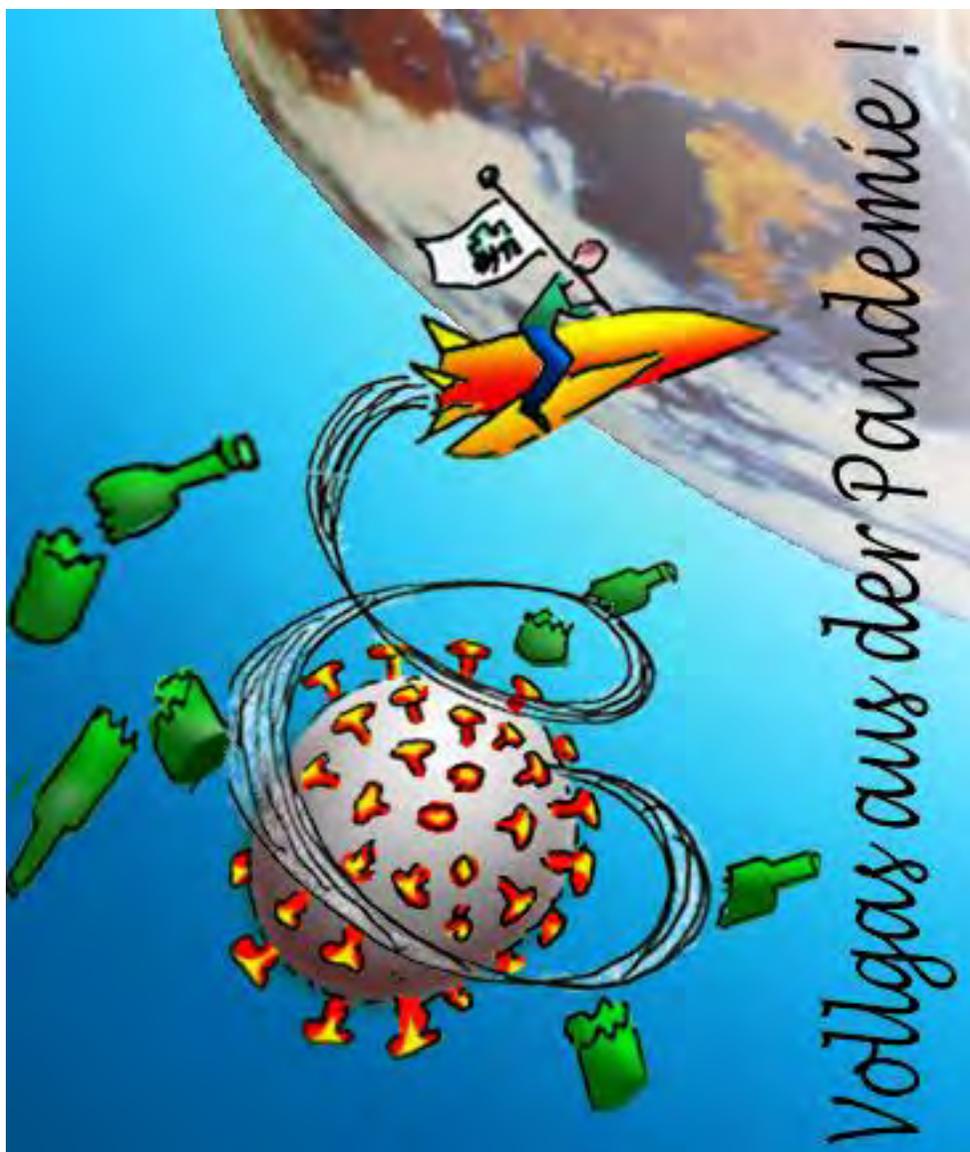
KREUZBUND

Magazin

Sucht
selbst
hilfe

Kreisverband Düsseldorf e.V. Nr. 189

September/Oktober 2021



Editorial

Im Rückblick auf die Corona-Beschränkungen der vergangenen anderthalb Jahre fühlt man sich unwillkürlich an Grimms Märchen „Dornröschen“ erinnert:



„Da schliefen auch die Pferde im Stall, die Hunde im Hofe, die Tauben auf dem Dache, die Fliegen an der Wand, ja, das Feuer, das auf dem Herde flackerte, ward still und schlief ein, und der Braten hörte auf zu brutzeln, und der Koch, der den Küchenjungen, weil er etwas versehen hatte, in den Haaren ziehen wollte, ließ ihn los und schlief. Und der Wind legt sich, und auf den Bäumen vor dem Schloss regte sich kein Blättchen mehr.“

So ausgebremst war unser soziales Leben und es ist ja möglich, dass der Stillstand im Herbst wiederkehrt! Wie soll man auf diese unsichere Lage reagieren, als Einzelner aber auch kollektiv als Gruppenleiter oder Vorstand einer Selbsthilfeorganisation? Ist Schockstarre angesagt oder Warten auf höhere Anordnungen? Oder machen wir ganz naiv wieder unser Ding, schauen nicht rechts und links und sehen, wie weit wir kommen?

Das möchte die Redaktion vom Vorstand wissen, mit dem wir im Juli ein Interview zu seinem ersten Amtsjahr geführt haben, das so anders verlaufen ist als geplant. Unsere Erwartungen haben wir schon mal auf der Titelseite angemeldet.

Wie geht es weiter mit den digitalen Angeboten und den neuen Gruppen? Wie haben die bestehenden Gruppen den Dornröschenschlaf überstanden? Sind sie wieder wachgeküsst? Und wie kommt die Cafeteria wieder in Gang, die ja durch den Lockdown am meisten gelitten hat.

Uns interessiert aber auch, wie sich die Pandemie und die zu ihrer Abwehr ergriffenen Maßnahmen auf das Trinkverhalten und die Inanspruchnahme der Suchthilfe ausgewirkt haben. Es kursieren scheinbar widersprüchliche Angaben zu Alkoholabsatz und -konsum.

Redaktion

Illustration: Hermann Pfeiffer
aus „Der Zupfgeigenhansl“
Verlag Friedrich Hofmeister, Leipzig

Vollgas aus der Pandemie

Wer möchte das nicht! Für mich ist das im Moment allerdings eher ein Wunsch als eine Beschreibung der aktuellen Situation.

In einem Tresor im Nationalarchiv in Paris wird der sogenannte Urmeter aufbewahrt und gehütet. Eingeführt in 1791 war der Urmeter ursprünglich der zehnmillionste Teil des Viertels derjenigen Erdumfanglinie, die Paris und den Nordpol berührt.

Der Urmeter hat zwar seine Bedeutung verloren, ideell besteht seine Vorbildfunktion aber weiter. Er ist der Prototyp eines „Normals“. Ein „Normal“ ist ein Vergleichsgegenstand zur Kalibrierung anderer Messgeräte, hier also von Urmeter-Kopien.

Sie ahnen vielleicht schon, worauf ich hinaus will. Im Moment ist ja viel von der so genannten *neuen Normalität* zu hören. Diese *neue Normalität* beschreibt die Einsicht, dass wir zurzeit nicht in einer kurzen Unterbrechung der vertrauten Normalität leben und eben nicht mit Vollgas auf dem Weg aus der Pandemie sind. Eher werden die neuen Regeln, mit denen unser Leben zurzeit abläuft, eine *neue Normalität* definieren.

Der Urmeter in Paris blieb immer ein Meter, auch wenn sich politische oder gesellschaftliche Systeme in Paris völlig verändert haben.

Was ist in all den Herausforderungen der Corona-Krise unser Urmeter? Was bleibt unverändert, wenn gerade so viele Änderungen zu beraten und zu entscheiden sind? Was ist mein geistlicher Urmeter als Christ?

Im Lukas-Evangelium findet sich die so genannte Goldene Regel: „Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben aus ganzem Herzen, mit all Deiner Kraft und all Deinen Gedanken – und Deinen Nächsten wie Dich selbst.“

Eine Regel, die eine Art geistlicher Urmeter sein kann. Eine Regel, die gültig ist und bleibt. In Corona-Zeiten und auch davor und danach. Und mitten in allen Entscheidungen, die wir zu beraten und zu treffen haben.

Mir fällt vom heiligen Franz von Sales ein Satz ein, der auch in herausfordernden Zeiten so etwas wie ein konkreter geistlicher Urmeter sein kann: „Nimm dir jeden Tag eine halbe Stunde Zeit zum Gebet. Außer wenn du viel zu tun hast. Dann nimm dir eine Stunde Zeit.“

Ich wünsche Ihnen und Euch allen die Lust und die Zeit, auf die Suche nach dem eigenen geistlichen Urmeter zu gehen. Und sich den von niemandem kaputt machen und wegnehmen zu lassen. Denn so bekommt und bewahrt das Leben Maß, Wert und Würde.



Klaus Kehrbusch
geistlicher Beirat

Neues aus dem Vorstand

+++ Corona +++

Die Corona Zahlen steigen langsam, aber sie steigen wieder. Um gut vorbereitet in den Herbst zu starten, bieten wir bei Bedarf kleine Internetkurse an, in denen wir zeigen möchten, wie man an einer Video-konferenz teilnehmen kann und welche Voraussetzungen es dafür be-dürfen. Bei Interesse wendet Euch bitte an Klaus Kuhlen.

+++ Corona, II +++

Falls unsere Gruppen größer als acht Personen werden sollten, so können wir ab sofort bei Bedarf auf die 6. Etage der Hubertusstraße 3 ausweichen – wenn dieser Raum frei ist. Bitte meldet Euch vorher ent-weder in unserem Büro oder dem Cafeteria-Personal an.

+++ Apropos Café +++

Leider verlässt uns Jutta Mitte September. Wir haben sie als zuverlässi-ges und freundliches Mitglied unseres Teams zu schätzen gewusst und sind betrübt, dass sie uns nach über drei Jahren verlässt. Das ganze Kreuzbundteam bedankt sich ausdrücklich für die großartige Zusam-menarbeit.

+++ Neue Online Video Gruppe +++

Der Kreuzbund geht neue Wege und passt sich den Gegebenheiten an. Im August startete jeweils freitags um 18.30h die neue Gruppe per Zoom mit Andrea Stevens.

Anmeldungen bitte an: andrea.stevens@kreuzbund-duesseldorf.de

+++ Krankenkassenförderung +++

zu diesem komplexen Thema werden wir im Herbst einen Workshop anbieten. Bei Interesse meldet Euch bitte bei Klaus Kuhlen.

Bleibt gesund und munter,

Unser Vorstand im Interview: ein Jahr im Amt

Am 15.07.2021 sprach die Redaktion mit den Mitgliedern des geschäftsführenden Vorstands, **Norbert Werner (Norb)**, **Klaus Kuhlen** und **Erika Worbs** (siehe Foto unten).



Frage: Wie geht's Euch nach Euerm ersten Jahr?

Klappt die Zusammenarbeit im Vorstand?

Im Team mit den Angestellten?

Hattet Ihr Euch den Start so vorgestellt?

Norb: Man muss in die Rollen hinein finden. Das ging erstaunlich schnell. Wir haben unterschiedliche Fähigkeiten, die sich in der Regel gut ergänzen. Im Übrigen nutzen wir regelmäßig die Vorteile der Supervision. Das trägt sehr dazu bei, mögliche Konflikte zu entschärfen, bevor sie die Zusammenarbeit stören.

Erika: Wir waren uns von Anfang an einig, dass wir dem Team eine neue Struktur geben wollten, um die Mannschaft zu verjüngen und die gegenseitige Vertretung im Büro und in der Cafeteria möglich zu machen. Die grundlegende Weichenstellung ist erfolgt. Eine erste praktische Auswirkung ist, dass wir auf Probe 2x monatlich die Cafeteria sonntags öffnen können.

Norb: Dank klarer Arbeitsschwerpunkte konnten wir sofort starten: Nach innen lag uns an intensiverer Kommunikation mit den Mitgliedern. Die Geburtstagsgrüße, von Erika eingeführt, sind ein kleines aber gut aufge-nommenes Beispiel dafür. Nach außen ging es uns um verbesserte Kontakte zu den übrigen Akteuren der Suchthilfe, zur Stadt und zu Un-ternehmen. Die letztere Aufgabe hat Klaus übernommen und beackert sie mit guten Ergebnissen.

Und dann mussten wir aus dem Stand auf Corona reagieren. Hier galt es, auf lokaler Ebene mit der dynamischen Entwicklung und den sprunghaft wechselnden rechtlichen Rahmenbedingungen Schritt zu halten und den Vereinsbetrieb so weit wie möglich und vertretbar fortzusetzen. Dazu haben wir

- in Kontakt mit den städtischen Behörden Hygienekonzepte erstellt und laufend angepasst,
- unsere Zeitschrift an die Mitglieder verschickt, was auf gute Resonanz stieß,
- als Ersatz für die beschränkten Präsenzgruppen virtuelle Angebote entwickelt, technisch umgesetzt und durchgeführt,
- Einzelspaziergänge als Ersatz für beschränkte Beratungsmöglichkeiten angeboten.

Wie schätzt Ihr die Corona-Lage ein?

- **Gibt es wirklich den Raketenstart, den wir auf dem Titelbild haben?**
- **Oder wird es eine Achterbahnfahrt oder sogar eine Geisterbahnfahrt?**
- **Wie ist der Verein durch die Pandemie gekommen?**



Klaus: Wie das weitergeht, kann niemand vorhersagen. Das kann aber nicht dazu führen, dass wir wie das Kaninchen auf die Schlange, sprich die Inzidenzwerte starren. Sondern wir müssen alles in Gang

setzen, was machbar ist und uns gleichzeitig auf Rückschläge vorbereiten. Also beispielsweise Videoangebote zu trainieren für den Fall, dass die vierte Welle kommt.

Der Verein hat sich während der Pandemie gut gehalten. Ich wurde sogar von der AG Sucht eingeladen, über unsere Aktivitäten zu berichten. Es gab montags, mittwochs und freitags Hybridgruppen, bei denen bis zu sechs Teilnehmer vor Ort saßen und weitere Teilnehmer per Bildschirm zugeschaltet wurden. Die anderen Gruppen haben telefonisch oder per WhatsApp Kontakt gehalten. Wir haben auch eine virtuelle Gruppenleiterrunde organisiert.

Bei all dem ist es nicht zu pandemiebedingten Vorfällen gekommen. Trotz aller Vorsicht und aller Konzepte gehört dazu auch etwas Glück. Wir dürfen aber auch in Zukunft nicht leichtsinnig werden!

Wie unser Kurs bei unserem Klientel angekommen ist, lässt sich vielleicht auch daran erkennen, dass wir im ersten Jahr einen Mitgliederzuwachs von etwa 10% verzeichnen können.

Inzwischen sind unsere Gruppen wieder am Start und treffen sich in Präsenz. Die Gruppe von Achim Zeyer war Vorreiter, sobald sich die Möglichkeit ergab. Die Hybridangebote sollen auslaufen, sobald sich die Lage stabilisiert hat.

Was wird aus den virtuellen Angeboten?

Klaus: Gruppen per Videokonferenz haben eine andere Qualität als Präsenzgruppen. Durch das zwischengeschaltete Medium gehen non-verbale Informationen verloren, außerdem lenkt das Handling etwas ab.

Dennoch wollen wir die gewonnenen Erfahrungen weiter nutzen, um eigenständige Videoangebote z.B. für jüngere Betroffene oder für Info-Formate in Suchtkliniken und -einrichtungen zu erproben.

Was läuft, was (noch) nicht?

- **Cafébetrieb**
- **Info in den Kliniken und Einrichtungen**
- **Info in den Schulen**

Norb: Der Betrieb in der Cafeteria wird zurzeit wieder hochgefahren. Sascha engagiert sich sehr dafür. Wir haben jetzt zwei ehrenamtliche Mitarbeiter gewonnen, die den Job für ihre Abstinenz nutzen und uns ermöglichen, mehr anzubieten. Es gibt wieder ein Menü-Angebot, eine Karte für Tagesgerichte wird erstellt.

Klaus: Die Info in den Kliniken ist seitens der Einrichtungen noch nicht wieder angelaufen. Wir scharren mit den Hufen und bereiten Infoangebote an Privatkliniken vor.

Erika: Vor Ende des Schuljahres haben wir vier Klassen eines Gymnasiums besucht. Für das nächste Halbjahr gibt es schon Anfragen von zwei weiteren Schulen. Viele Schulen warten wegen der unsicheren Situation noch ab. Es gibt auf unserer Seite mehrere Interessenten für die Präventionsarbeit. Das könnte den anstehenden Generationswechsel ermöglichen. Reinhard und ich werden schließlich auch nicht jünger. Wir sollten die neuen Referenten für die Aufgabe schulen.

Was machen die geplanten neuen Gruppen?

Norb: Die Migrantengruppe ist nicht zustande gekommen. Meine englischsprachige Gruppe funktioniert stabil. Die Angehörigengruppe von Christa macht sehr gute Fortschritte.

Was ist mit Veranstaltungen?

Norb: Bei Erscheinen des Heftes soll unsere erste Veranstaltung nach der Pandemie, das Sommerfest am 21. August schon stattgefunden haben. Das für 2020 geplante Open Air Konzert mussten wir erneut auf nächstes Jahr verschieben.

Immerhin findet der Malkurs statt. Angelika freut sich über weitere Teilnehmer.

Im Herbst will der Kreisverband für die Düsseldorfer Gruppenmitglieder ein Tagesseminar zum Thema Achtsamkeit in der 6. Etage von HuB 3 durchführen. Weitere sollen im nächsten Jahr folgen.

Wie schätzt Ihr die Situation der Suchthilfe und Suchtselbsthilfe in Düsseldorf ein?

Norb: Die Diakonie führt nach meiner Kenntnis ihre Angebote weiter durch. Auch bei der Caritas Suchtberatung findet wieder Präsenzberatung statt. Von beiden Institutionen kommen KlientInnen in unsere Gruppen. Die Zusammenarbeit funktioniert also auch in der jetzigen Situation.

Insgesamt kann der Kreuzbund in Düsseldorf zuversichtlich den Weg zu hoffentlich wieder normalen Zeiten beschreiten.

Die Fragen stellte Reinhard Metz.

Nach dem Shutdown ist Zeit zur Umkehr

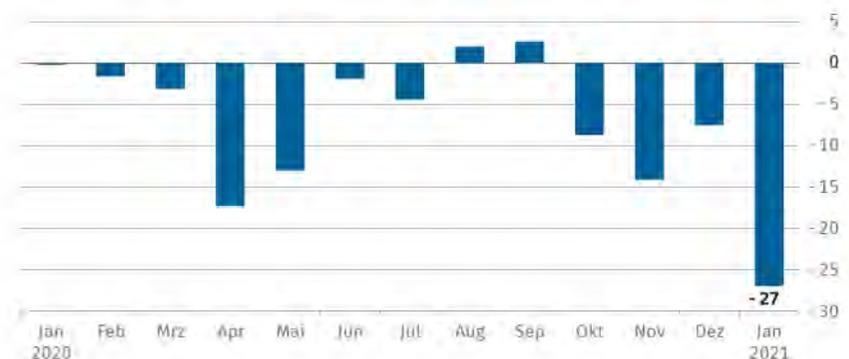
Mehr oder weniger Alkohol in der Krise?

Die Pandemie hat unter anderem die Trinkgewohnheiten gehörig durcheinander gebracht. Kneipen und Restaurants waren geschlossen, im Homeoffice kam man fast nicht mehr vor die Tür, Volksfeste, Open-Air-Konzerte und Fußballspiele wurden ebenso verboten wie private Feiern, Familienfeste, Trauerfeiern und so weiter. Die Anlässe und Möglichkeiten zum Trinken von Alkohol waren drastisch reduziert. Eigentlich ging das nur noch zu Hause oder im Park. Nicht mal mehr am Büdchen durfte man sich versammeln.

Ob in dieser Zeit hierzulande insgesamt mehr oder weniger getrunken wurde? Dazu wird gerade viel gemutmaßt. Die Brauereien beklagen sinkenden Absatz von Fässern. Kein Wunder ohne Volksfeste und bei geschlossenen Kneipen. Der Alkoholumsatz im Handel steigt. Klar, wenn die Kneipen zu sind. Nach der Pressemitteilung Nr. 148 vom 25. März 2021 des Statistischen Bundesamts ist der **Absatz alkoholischer Getränke zuletzt gesunken** (s. nachfolgende Grafik zum Absatz von Bier)! Die Absage von Großveranstaltungen und Schließung der Gastronomie wurde offenbar nicht vollständig durch den Konsum im häuslichen Umfeld kompensiert.

Absatz von Bier 2020

Veränderung gegenüber dem Vorjahresmonat in %



Können wir also Entwarnung geben? Wohl eher nicht. Denn die Absatzzahlen sagen natürlich nichts aus über den individuellen Konsum.

Danach sieht es so aus, dass **regelmäßige Konsumenten von Alkohol eher mehr trinken** (s. nachfolg. Grafik des Global Drug Survey):



In der Pandemie kann Alkohol zum Problem werden.

Wer mit seinen Problemen anders umgeht, als Alkohol drauf zu schütten, der wird ihn auch während der Pandemie nicht vermissen. Der regelmäßige Konsument aber schon! Denn in seinem Leben hat der Alkohol eine Funktion bei der **Regulierung von Stimmungen**. Wer das Trinken dazu braucht, für den gab es in der Zeit der Pandemie viele Gründe, um zur Flasche zu greifen. Die vorige Grafik zählt eine Reihe von Missstimmungen auf, die gerne mit Alkohol „bekämpft“ werden:

- Langeweile
- Stress
- Angst
- Niedergeschlagenheit
- Unsicherheit
- Einsamkeit

Viele Gründe aber nur beschränkte Gelegenheit zum Trinken. Das erzeugt zusätzlichen Stress.

Vielen Leuten hätte in dieser Zeit auffallen müssen, bei welchen Gelegenheiten sie früher Alkohol getrunken haben und dass sie das in der Zeit der Kontaktbeschränkungen nicht mehr tun konnten. Beim normalen Arbeitsalltag war nichts mehr „normal“: kein Sektempfang mehr zum Geburtstag, kein Arbeitsessen, keine Dienstreise mit Bordrestaurant und Minibar.

Stattdessen Homeoffice im Wohn- oder Schlafzimmer, womöglich mit dem/der PartnerIn an einem Tisch! Mit ihr und den Kindern im „Distanzunterricht“ muss man sich bis zur Anschaffung eines Zweitgerätes um den einen Computer streiten! Viel schlimmer aber ist es, dass man keinen Moment mehr ohne Beobachtung ist! Wie soll man denn da einen Schluck nehmen, wenn man ihn braucht? Was tun mit den leeren Flaschen und wie füllt man unauffällig die Vorräte wieder auf?

Das sind die Momente, in denen man erkennen könnte, dass irgendwas nicht in Ordnung ist. Nicht nur die äußeren Umstände sind ein Problem, sondern **der eigene Umgang mit Alkohol wird plötzlich zum Störfaktor**. Aber viele Gewohnheitstrinker übersehen das geflissentlich. An meinem eigenen Beispiel möchte ich deutlich machen, wie man beim eigenen Konsum „durch die Finger schaut“. Wie man sich selbst belügt und betrügt und sich so um die Chance bringt, einen großen Fehler zu korrigieren.

In die Tasche gelogen!

Mal ehrlich: **Ich hätte es wissen können.** Nein, eigentlich hätte ich es wissen müssen! In halbwegs lichten Momenten hätte es sogar meinem zgedröhnten Gehirn auffallen müssen, dass der Inhalt der drei bis vier Weinflaschen, die ich täglich entsorgen musste, nicht spurlos an meinem Körper vorbeigeflossen sein konnte. Ist mir aber nicht aufgefallen. Wenn mir Zweifel dämmerten, dass diese Menge doch etwas zu viel sein könnte, setzte sofort ein **Rechtfertigungsmechanismus** ein, der in folgenden Schritten verlief:

- Keiner spricht mich an
- Keiner merkt mir was an
- Ich kann viel vertragen
- Der Alkohol kann mir nichts anhaben
- Ich darf trinken so viel ich will

Natürlich stimmte das nicht so ganz. Meine Frau hatte mir schon des Öfteren Vorhaltungen wegen meines Konsums gemacht. Um das zu vermeiden, versuchte ich meine Trinkmenge zu verschleiern. Es gab auch gute Freunde, die mal eine Bemerkung fallen ließen. Aber darüber konnte ich leicht hinweg gehen. Wenn jemand insistierte, war er eben kein guter Freund mehr.

Auch dass ich viel vertragen konnte, war nur die halbe Wahrheit. Manchmal wurde es sogar für mich zu viel. Dann wachte ich nachts um drei vor dem Fernseher auf oder kam morgens nicht aus dem Bett und irgendwie kam das im Lauf der Zeit immer öfter vor. Dann musste ich eben besser aufpassen. Das war auch mein Fazit, als ich eines Morgens auf einem gefliesten Bett im Krankenhaus aufwachte. Dort war ich nach einer Alkoholvergiftung gelandet: ich hatte nach einer Sitzung mit Lokalpolitikern gezecht und war ohnmächtig kollabiert. Ich konnte aber nichts dafür. Schuld daran war vielmehr einer der Zechkumpare, der mir nach viel Bier noch einen doppelten Cinzano ausgegeben hatte!

Es gab auch im Straßenverkehr immer öfter kritische Situationen. Aber ich war ja immer unfallfrei nach Hause gekommen. Dass ich dabei und auch bei einer Verkehrskontrolle mehr Glück als Verstand hatte, nahm ich damals schlicht nicht wahr.

Auch meine körperliche Verfassung hätte mir Anlass zu Zweifeln gegeben, wenn ich denn darauf geachtet hätte. Ich wurde von den Kalorien im Wein immer fatter, bekam Bluthochdruck und Gicht und Diabetes.

Aber das hatte für mich nichts mit meinem Alkoholkonsum zu tun sondern war Veranlagung.

Zusammenfassend kann ich sagen: **Ich habe mir jahrelang in die Tasche gelogen.** In der Rückschau ist mir besonders peinlich, dass ich das nicht mal gemerkt habe. Ich glaubte an meine eigenen Lügen.

Ich habe mir sogar bewiesen, dass ich kein Alkoholproblem hatte. Es gab nämlich in Illustrierten damals schon **Testfragebögen** zu diesem Thema. Und meine Frau hatte von einem Gespräch bei der Diakonie einen Test der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzGA) mitgebracht. Solche Tests habe ich oft und gern ausgefüllt. „Spüren Sie manchmal einen Zwang, alkoholische Getränke zu konsumieren?“ Die Antwort war: „Nein, ich trinke immer freiwillig, mich braucht keiner zu zwingen!“ Und die paar Mal, wo ich schon morgens was getrunken hatte, waren doch wirklich nicht der Rede wert. Mit etwas Großzügigkeit ließen sich diese Fragebögen so beantworten, dass das gewünschte Ergebnis herauskam: „Ihr Konsum ist grenzwertig. Sie sollten gelegentlich etwas weniger trinken.“ Das war dann für mich die Erlaubnis zum „Weiter so!“ Reduzieren könnte ich ja irgendwann mal.

Heute weiß ich: **Wer auf die Idee kommt, Fragebögen zu Alkohol auszufüllen, kann sich meist die Mühe sparen. Er hat ein Problem.** Zu dieser Ansicht komme ich, weil es meistens Anlässe dafür gibt, seien es Vorhaltungen Dritter, eigene Zweifel oder Schuldgefühle wegen der Trinkmengen. Statt Fragebögen auszutricksen ist es viel wichtiger, ehrlich Rechenschaft abzulegen über die Konsummenge, die Gründe für das Trinken und die Auswirkungen auf die eigene biopsychosoziale Situation.

Die Krise als Chance zur Veränderung nutzen!

„Wenn der Alkohol zum Problem wird **ist** Alkohol das Problem!“ Diesen Merkspruch habe ich anfangs nicht verstanden. Es geht aber genau darum, nicht wegzuschauen, sondern den Alkohol als möglichen Verursacher von Störungen in den Blick zu nehmen. Wer Alkohol braucht, um die Unbilden und Einschränkungen der Pandemie zu ertragen, der sollte sich um Hilfe bemühen. Wer in der beengten Situation als Angehöriger mit dem Trinkverhalten des Partners/der Partnerin nicht klar kommt, der sollte für sich abklären, ob er/sie das weiter ertragen oder sich Hilfe holen will. Der Kreuzbund bietet beiden die Expertise an, um mit solchen Situationen fertig zu werden.

Reinhard Metz



Zeichnung; Horst Stauff

Einladung zur Autorenlesung

„Mein Name ist Anton Erhart und ich bin Alkoholiker“



Diese Aussage genügt und Menschen ziehen sich vor mir zurück oder gehen auf mich zu. Ohne Auswirkung oder Veränderung bleibt dieses Statement für mich und meinen Gegenüber aber nicht.

Ich beziehe Stellung, stehe zu mir und meiner Erkrankung. Mein Gegenüber ordnet mich ein und verhält sich mir gegenüber dann so, wie er es für richtig hält. Aber es ist nicht mehr wie vorher, bevor ich mich zu erkennen gegeben habe.

Der Autor:

1997 im Februar, als ich meine stationäre Alkohol-Therapie beendet hatte, lebte ich meine Abstinenz noch im Verborgenen. Meine Familie, die Suchtberatung und die Selbsthilfegruppe wussten davon. Ich begann zu schreiben, um für mich klarer zu werden und mein bisheriges Leben neu zu ordnen. Ich übernahm die Erziehung meiner 3 Kinder (damals 8 Jahre, 6 Jahre und 10 Monate jung). Ich war 32 Jahre alt.

2006 veröffentlichte ich meine ersten beiden Taschenbücher über mein Trinkerleben und den trockenen Weg danach. Damit war ich öffentlich. Ich bekannte mich zu meiner Erkrankung. Nicht nur im kleinen Rahmen, sondern vor der Gesellschaft. Ich bekam Zuspruch und auch Kritik und mit Beidem lernte ich umzugehen.

2008 machte ich dann eine Suchthelfer-Ausbildung, begann Vorträge an Schulen und sozialen Einrichtungen zu halten. Mir tat es gut, mich erklären zu können.

2010 trat ich meinen heutigen Job an. Ich betreue abhängigkeitskranke Menschen ambulant in deren Lebensumfeld. Angestellt bin ich bei einem sozialen Dienstleister.

Mir tut es gut anderen Menschen zu helfen, deren Leben erträglicher zu machen und oft auch besser.

Seit 2012 bin ich auch noch ehrenamtlich bei der örtlichen Fachstelle für Sucht und Suchtprävention tätig und leite dort die Motivationsgruppe.

Inzwischen habe ich 5 Taschenbücher veröffentlicht und gehe in der Öffentlichkeit offensiv mit meiner Alkoholerkrankung um.

Gelegentlich halte ich auch Lesungen aus meinen Büchern, beantworte Fragen aus dem Publikum, erkläre meine Haltung, die es mir ermöglicht zufrieden ohne Alkohol und Nikotin zu leben.

Nun möchte ich gerne Dich/Euch zu einer Lesung einladen und ich freue mich auf Begegnungen, Gedankenaustausch und Gespräche.

Anton Erhart

Autorenlesung

Anton Erhart



Am: Freitag 17. 09. 2021,
Beginn: 19:00 Uhr,
Wo? HuB 3, 6. Etage
Eintritt frei

Anmeldung bis zum 10. 09. 2021 im Büro oder telefonisch unter 0211/17 93 94 81. Wegen der Corona-Beschränkungen ist die Zahl der Teilnehmer limitiert!

**Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V.
 Hubertusstraße 3, 40219 Düsseldorf**

Kreuzbundkalender

KB-Termine:

03.09.2021	14.00 Uhr	Vorstandssitzung
04.09.2021	10.00 Uhr	Kreisausschusssitzung
07.09.2021	10.00 Uhr	Frauenfrühstück
05.10.2021	10.00 Uhr	Frauenfrühstück
09.10.2021	10.00 Uhr	Männerfrühstück
25.10.2021	19.00 Uhr	Gruppenleiterrunde
05.11.2021	14.00 Uhr	Vorstandssitzung
09.11.2021	10.00 Uhr	Frauenfrühstück

Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Reinhard Metz
Tagesklinik Langerstraße	Norbert Werner
Markushaus	Norbert Werner
Fliedner- Krankenhaus	Andrea und Johannes
Siloah	N.N.
JVA Düsseldorf Motivationsgruppe	Erika Worbs Norbert Werner

Liebe LeserInnen

In Zeiten der Pandemie werden angekündigte Veranstaltungen oft durch geänderte behördliche Vorschriften undurchführbar. Wenn Sie daher zu einer Veranstaltung gehen wollen, sollten Sie vorher unbedingt beim Veranstalter anrufen. Die Telefonnummern finden Sie unter „Kontakte“.

Redaktion

**Supervision für Gruppenleiter und Stellvertreter
 Hubertusstraße 3, 10.00 bis 16.00 Uhr**

Anmeldungen zur Supervision bis spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Termin im Büro. Bitte die Termine vormerken.

**09.10.2021
 11.12.2021**

Kreuzbund-Gruppen im Begegnungszentrum (BZ), Hubertusstrasse 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>BZ11</p> <p>Suchtselbsthilfe für Führungskräfte 18:00-19:30 Uhr Klaus Kuhlen, T 0177-8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ22</p> <p>60 Plus 11:00-13:00 Uhr Reinhard Metz T 0211-571859 reinhard.metz@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ9</p> <p>11:00-12:30 Uhr Jürgen Siebertz T 02065-5500999 juergen.siebertz@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>Gast Gruppe/Aquapops</p> <p>Freundeskreis der Diakonie 17:45-19:15 Uhr Ingrid Küssner T 0211-376395</p>	<p>BZ4</p> <p>self help addiction 18:00-19:30 Uhr Norb Werner T 0157-32633642 norb.werner@kreuzbund-duesseldorf.de</p>
<p>BZ10</p> <p>Suchtselbsthilfe Angehörige 17:45-19:15 Uhr Christa Thissen T 0211-356617 christa.thissen@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ14</p> <p>17:15-18:45 Uhr Byrthe Schmidtke T 0211-1588051 Byrthe.schmidtke@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ3</p> <p>Seniorengruppe jeden 2.Mittwoch im Monat 15:00-17:00 Uhr Brunhilde Dupick T 0203-740951 bruni.dupick@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ8</p> <p>19:30-21:00 Uhr Christa Thissen T 0211-356617 christa.thissen@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ7</p> <p>Onlinegruppe Zoom 18:30-20:00 Uhr Andrea Stevens T 0171-1002342 andrea.stevens@kreuzbund-duesseldorf.de</p>
<p>BZ15</p> <p>19:30-21:00 Uhr Heinrich Kroll, T 0211-9216216 Heinrich.kroll@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ1</p> <p>Junger Kreuzbund nonToxic 18:00-19:30 Uhr Anna von Itter T 01575-1301312 Junger.Kreuzbund@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ17</p> <p>18:00Uhr-19:30 Uhr Klaus Kuhlen T 0177-8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de</p>		<p>BZ6</p> <p>19:30-21:00 Uhr Stefan Linker stefan.linker@kreuzbund-duesseldorf.de</p>
	<p>BZ2</p> <p>19:30-21:00 Uhr Angelika Kämmerling T 0173 3229428 Angelika.Kaemmerling@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ12</p> <p>19:30-21:00 Uhr Achim Zeyer T 0172-2666987 achim.zeyer@kreuzbund-duesseldorf.de</p>		

Freizeitangebote

			<p>Zeichnen und Malen 17:30-19:30 Uhr Angelika Kämmerling T 0173-3229428 angelika.kaemmerling@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	
--	--	--	--	--

Kreuzbund-Gruppen in den Stadtbezirken, Ratingen und im Rheinkreis Neuss	
Montag	Dienstag
<p>Meerbusch Büberich 19:00 Uhr KKG Heilig-Geist Karl-Arnold Str 36, 40667 Büberich Manfred Hellwig T 0173-7465216</p>	<p>Neuss Zentrum 19:00 Uhr ONS-Zentrum Rheydter Strasse 176 41464 Neuss Rainer Petermann T 0157-56626300</p>
<p>Neuss-West 19:00 Uhr ONS-Zentrum Rheydter Strasse 176 41464 Neuss Wolfgang Hebing T 02131-130308</p>	<p>Neuss Furth 19:30 Uhr Papst Johannes Haus Gladbacher Strasse 3 41462 Neuss Karl Reinartz T 02131-541332</p>
<p>Ratingen 19:00 Uhr Statt Cafe Graf Adolf Strasse 7-9 40878 Ratingen Jens Brohse T 0170-1743753 Anne Merke 02102-913967</p>	

Kreuzbund-Gruppen in den Stadtbezirken, Ratingen und im Rheinkreis Neuss		
Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>Dormagen 1 18:00 Uhr Caritas Haus Unter den Hecken 44 41539 Dormagen Ulrich Neumann T 0162-1791677</p>	<p>Neuss Mitte 19:00 Uhr ONS-Zentrum Rheydter Strasse 176 41464 Neuss P.W. Motes T 02132-71399</p>	
<p>Neuss 1 19:00 Uhr ONS-Zentrum Rheydter Strasse 176 41464 Neuss Frank Schallert T 02131-3837398</p>	<p>Derendorf 19:30-21:30 Uhr Pfarre Heilig Geist Ludwig Wolker Strasse 10 Renate Ummelmann T 446987</p>	
<p>Grevenbroich 3 20:00 Uhr Lindenstrasse 1 41515 Grevenbroich Hans Aretz T 0177-5250224</p>	<p>Kaiserswerth 19:30-21:30 Uhr Ev.Tersteegen-Kirchengemeinde Tersteegenplatz 1 Willi Sievers T 02132-6586607</p>	
	<p>Grevenbroich 1 20:00 Uhr Lindenstrasse 1 41515 Grevenbroich Kalle Holz T 02181-1357</p>	

Kreuzbundkontakte

KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

Büro & Begegnungszentrum

Telefon Büro 0211/ 17939481
Telefon Cafeteria 0211/ 17939482
Fax 0211/ 16978553

Vorstand

Norbert Werner 0157 32633642
Klaus Kuhlen 0211/ 16357895
(Mobil) 0177/ 8701685

Geschäftsführung

Erika Worbs 0211/ 17939481
(Privat) 0211/ 152134

Frauenarbeit

Komm.
Christa Thissen 0211/ 356617

Freizeit

Steffen Liebscher 0179/ 1288337

Cafeteria

Sascha Stellfeldt 0178/ 9618064

Öffentlichkeitsarbeit

Komm. Klaus Kuhlen 0177/ 8701685

geistlicher Beirat

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-101

Öffnungszeiten:

Büro Hubertusstraße 3

Montag bis Donnerstag
10.00 Uhr bis 14.00 Uhr
Freitag 10.00 bis 13.00 Uhr

Cafeteria:

Montag bis Freitag
9.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Samstag: 10.00 bis 18.00 Uhr

Ab sofort



Der Vorstand bietet an:

**Einzelgespräche nach Absprache
Tel. 0211/ 17939481**

**bei Norbert Werner
& Klaus Kuhlen**

Notrufnummern

Telefonnotruf 0180/ 3240700
Telefonseelsorge 0800/ 1110222
**Suchtambulanz
Grafenberg** 0211/9 22-36 08

Bundesverband Hamm

Münsterstr. 25, 59065 Hamm
Zentrale 02381 / 672720

Diözesanverband Köln

Georgstr. 20, 50676 Köln
Telefon 0221 / 2722785
Fax 0221 / 2722786
kbk@kreuzbund-dv-koeln.de

Mit Vollgas zur Motivation



Als ich 2019 aus der Reha nach Hause kam, hatte ich mir einen inneren Schweinehund zur Selbstüberwindung meiner Lustlosigkeit mitgebracht. Seit dem sitzt er bei uns auf der Wohnzimmercouch, um mir zu zeigen, dass ich mich immer noch nicht aufgerafft habe.

Im letzten Heft hatte ich Vorschläge zur Motivation aufgeschrieben und Euch versprochen daran etwas zu tun.

Diesen Monat waren wir an der Ostsee und sage und schreibe habe ich täglich mein Pensum geschafft.

Aber wieder zu Hause hat es erst einmal große Überwindung gekostet wieder zu laufen. Zumal das Wetter dafür auch nicht erfreulich war. Am letzten Wochenende, endlich - die Neugier „wie sieht es am Rhein bei uns aus“ hat mich gepackt. Also, wenn man unbedingt etwas sehen will, geht alles.



Künftig steht das Laufen auf meinem Wochenplan, egal wohin, nur raus aus dem Haus. Denn ich merke es tut mir gut, meine Lustlosigkeit nimmt ab, ich habe dadurch viel mehr Energie. Hoffe dass es so bleibt!

Carmen Blasche

Gruppe „60 Plus“ mit therapeutischer Begleitung

Vor 10 Jahren sprach mich Claudia Stark von der Caritas Suchtberatung an. Claudia wollte eine Seniorengruppe am Dienstagvormittag ins Leben rufen. Ihre Idee war es, diese als Selbsthilfegruppe gemeinsam mit einem Gruppenleiter aus dem Kreuzbund zu führen. Ich war damals Mitglied im Vorstand des Kreisverbandes, der gerade an einem Konzept zur Verstärkung der Aktivitäten arbeitete. Spontan sagte ich zu, weil es sowas bei uns noch nicht gab und weil das Konzept mich überzeugte.

Es lautete: „**Aus Patienten Beteiligte machen!**“ Der Patient (lat.: „*Leidender*“) soll seine Suchtkrankheit und die Therapie nicht länger leidend erdulden. Er soll vielmehr in die Lage versetzt werden, selbst die Verantwortung für die Wiederherstellung und Aufrechterhaltung seiner Gesundheit zu übernehmen. Die Überleitung aus der Therapie in die Selbsthilfegruppe ist dabei der entscheidende Schritt. Gerade bei Suchterkrankungen ist die Motivation und das Verhalten des Patienten wesentlich für den Behandlungserfolg.

Der regelmäßige Besuch einer Gruppe trägt vielfältig zur Genesung bei. Die Teilnehmer

- werden regelmäßig an gesundheitsförderndes Verhalten erinnert,
- sie erfahren mehr über sich selbst und die Sucht,
- sie erleben Vorbilder,
- sie lernen, ihre Krankheit zu akzeptieren und darüber zu sprechen,
- sie werden auf mögliche Rückfälle vorbereitet und ggfs. kurzfristig wieder aufgefangen.

Dennoch kommen viele Suchtpatienten nicht in der Selbsthilfe an, obwohl die medizinischen Leitlinien und die Therapeuten den Besuch im Anschluss an eine Therapie empfehlen und obwohl sich die Gruppen in vielen Kliniken und Einrichtungen regelmäßig vorstellen. Dabei erfährt man gelegentlich die Gründe:

- Bequemlichkeit („Mir geht es doch wieder gut!“)
- Arroganz („Was soll ich da, ich weiß doch alles!“)
- Unverständnis („Wofür brauche ich das?“),
- Ängste („Machen die Gehirnwäsche, ist das eine Sekte?“).

Manch eine/r ist vielleicht in der Therapie noch nicht reif genug, um die Entscheidung für lebenslange Abstinenz freudig zu bejahen. Er/Sie hat noch nicht erfahren, dass aus dem Verbot „Ich **darf nicht mehr** trinken!“ mit der Zeit die Einsicht wächst, „Ich **kann nicht mehr** trinken!“ und dass am Ende des Weges dankbare Erleichterung stehen kann: „Ich **muss nicht mehr trinken!**“

Weil das so ist, haben die Gruppen gelegentlich mit der Schwellenangst neuer Besucher zu kämpfen. Um diese zu überwinden, ist es gut, wenn jemand wie Claudia Stark ihre Patienten an die Hand nahm und in die Selbsthilfegruppe begleitete.

Gerade für Senioren bietet das Konzept einige Vorteile:

Sie sind besonders durch Vereinsamung betroffen. Wenn sie mit dem Trinken aufhören, gehen ihnen auch noch die Saufkumpane verloren. In der Gruppe können sie sich eher mit der Abstinenz anfreunden.

Senioren tun sich infolge ihres Alters oft schwer damit, sich auf neue Bekanntschaften einzulassen. Die fachliche Unterstützung hilft ihnen dabei.

Scham und Schuldgefühle erschweren ihnen öfter als anderen das offene Sprechen über die Sucht. Die Anwesenheit des Therapeuten macht es ihnen leichter, weil er die Geschichte schon kennt.

Claudia hat die Gruppe bis zu ihrer Erkrankung geleitet. Nach ihrem Tod vor drei Jahren habe ich sie allein weitergeführt. Es blieb jedoch eine Lücke. Uns fehlte ihre erfrischende Ansprache: „Wer hat Euch eigentlich versprochen, dass das Leben einfach ist?“ Dabei konnte sie schon mal strenger sein als das sonst in Gruppen üblich ist. Wenn sie den Eindruck hatte, dass jemand nicht mit dem nötigen Einsatz bei der Sache war, konnte sie ihn fragen, ob er bei uns richtig sei. Trotzdem trug der Nachwuchs aus dem Kreis ihrer Klienten wesentlich zum Erfolg der Gruppe bei. Ihr Fehlen und die Corona-Beschränkungen führten zu Stagnation und Rückgang.

Inzwischen sind wir alle in der Gruppe geimpft (was immer das angesichts wieder steigender Infektionszahlen bedeutet). Und mit **Lisa Mülder, Caritas Suchtberatung**, können wir mit neuer fachlicher Begleitung wieder durchstarten. Konzepte sind auch nur Menschen: Wir sind gespannt, welche neuen Impulse sie mitbringt und wie wir gemeinsam die neue Gruppe „60 Plus“ in Schwung bringen können!

Wieder In Bewegung kommen

Die Pandemie hat vielen von uns einen Riegel vorgeschoben, auch mir.

Meine Pläne, durch meine Aktivitäten im Kreuzbund, haben mich fast zu Fall gebracht, aber nur fast.

Alle kennen mich, ich bin der Sascha, 34 Jahre alt und leite die Cafeteria im HUB 3.



Foto: Norb Werner

Geboren bin ich in Mönchengladbach. Mit 10 Jahren erlebte ich den ersten Alkoholrausch. Ich wachte betrunken im Sandkasten auf. Nur 3 Jahre später fing ich an illegale Substanzen zu konsumieren.

Drogen wurden mein täglicher Begleiter. Sehr oft habe ich den Wunsch gehabt, einfach von heute auf morgen der Sucht zu entfliehen.

2009 entschloss ich mich zu einem kompletten Neuanfang und holte mir die nötige Hilfe hier in Düsseldorf. Über die vielen Möglichkeiten, die mir hier geboten wurden und werden, hatte ich mich im Vorfeld erkundigt.

Also war mein erster Weg zur Drogenberatung im Café Cola. Sofort wurden mir die richtigen Richtungen gezeigt, stabil zu werden. Als erstes machte ich mich auf den Weg zur Methadon-Ambulanz. Als nächstes öffnete sich für mich eine Tür zum betreuten Wohnen. Solche schnellen Hilfen suchte ich in Mönchengladbach vergeblich. Der nächste Schritt war ein Termin bei der Etappe von der Caritas.

Sofort hatte ich ein gutes Gefühl, hier richtig angekommen zu sein und angenommen zu werden. Meine Fähigkeiten machten es möglich, ein zweiwöchiges Praktikum als Küchenhilfe zu absolvieren. Den geregelten Tagesablauf kannte ich schon lange nicht mehr. Mir gab der Neuanfang endlich einen Sinn. So wurde auch das Praktikum um 11 Wochen verlängert. Ich hatte es nicht für möglich gehalten aber es wurde ein ganzes Jahr daraus.

Mit viel Freude machte ich mich daran, Kuchen und Kekse zu backen, welche wir sehr oft dem Kreuzbund übergaben. Ein freundlicher Herr namens Norb Werner nahm diese immer dankend entgegen. Daraus hat sich auch eine innige Freundschaft gebildet. Und so lernte ich auch meinen zukünftigen Arbeitsplatz im HUB 3 kennen.

Im August 2020 nahm ich meine Chance wahr und stellte mich zur Wahl, als Beisitzer Cafeteria. Kurze Zeit später glaubte ich, die Tür zum neuen Leben verschließe sich wieder durch die Pandemie.

Alles was ich mir aufgebaut habe, schien von heute auf Morgen wie eine Traumblase zu platzen. Ich stand vor dem HUB 3 mit verschlossenen Türen. Was sollte jetzt aus meinen weiteren Plänen werden. Viele Möglichkeiten hatte ich durch all die Hilfen vorher erlernt und erhalten. Eine davon erschien mir sehr wichtig. Irgendjemanden anrufen und Ratschläge einzuholen. Also nahm ich das Handy. Dies war meine beste Entscheidung und Erfahrung.

Ich musste wieder in Bewegung kommen. Zwar nicht direkt von heute auf morgen mit

Vollgas aus der Pandemie

aber wieder voller Zuversicht.

Euer Sascha

Mit Volldampf aus der Pandemie... oder: Jetzt geht's los!

Die Pandemie hat uns Allen viel genommen... liebe Menschen, Begegnungen, Berührung, Aktivitäten und auch Ablenkung.

Aber mir hat sie auch etwas geschenkt: Zeit – um zu mir zu kommen – wenigstens ein bisschen, so nach und nach... und Distanz, zu dem ganz normalen Wahnsinn. So hat sie mir auch bei der Abstinenzentscheidung geholfen. Und jetzt ist es plötzlich vorbei mit der Ruhe und die Abstinenz darf nicht nur, sondern will auch irgendwie gelebt werden.

Für mich ist dieses bewusste Leben noch etwas Besonderes, wenn das Heft erscheint habe ich gerade mein erstes bleifreies Jahr hinter mir. Mit viel Unterstützung, von der BZ11, unserem Gruppenleiter Klaus Kuhlen, und Bertha F., die meine Anfangszeit begleitet und mir eine Reha in der Median-Klinik Tönisstein ermöglicht haben lebe ich jetzt abstinent und freue mich (meistens) sehr darüber wieder wach durchs Leben zu gehen.

Die Welt um mich herum ist aber immer noch die Gleiche wie vor einem Jahr und nicht immer schön. Doof das, muss ich also weiter bei mir schauen und an mir arbeiten. Da kam mir das Angebot eines Kreuzbund-Seminars „**Mein Umgang mit Kritik**“ gerade recht. Schwieriges Thema, meine Begeisterung hielt sich eher in Grenzen, aber gerade dann ist das Thema wohl erst recht wichtig.



Also auf ins KSI (Kirchlich-Soziales Institut) in Siegburg. WOW! Was für ein tolles Haus!!

Nach diesem Auftakt war ich gespannt wie es weitergeht... Drei Leute kannte ich schon aus meiner Gruppe, und mit den vier anderen aus der BZ17 aßen wir erst einmal richtig lecker zu Abend. Die Stimmung war entspannt und der Seminarleiter Marco auf Anhieb sympathisch. Und jedes Kloster hat eine Kneipe. Unfassbar wie viel Spaß man ohne Alkohol haben kann!

Das Frühstücksbuffet lud zum Verweilen ein, aber um 9 legen wir los. Voll analog trugen wir eine ganze Menge Kärtchen mit unseren Wünschen an die Gruppe, den Referenten und das Thema an sich zusammen.

Schon beim Frühstück waren wir uns längst gruppenübergreifend einig. AUF GAR KEINEN FALL wollten wir Rollenspiele machen. Aber irgendwie hatte Marco uns mit seiner kurzweiligen Präsentation des Themas längst um den Finger gewickelt, also spielten wir doch alle mit.

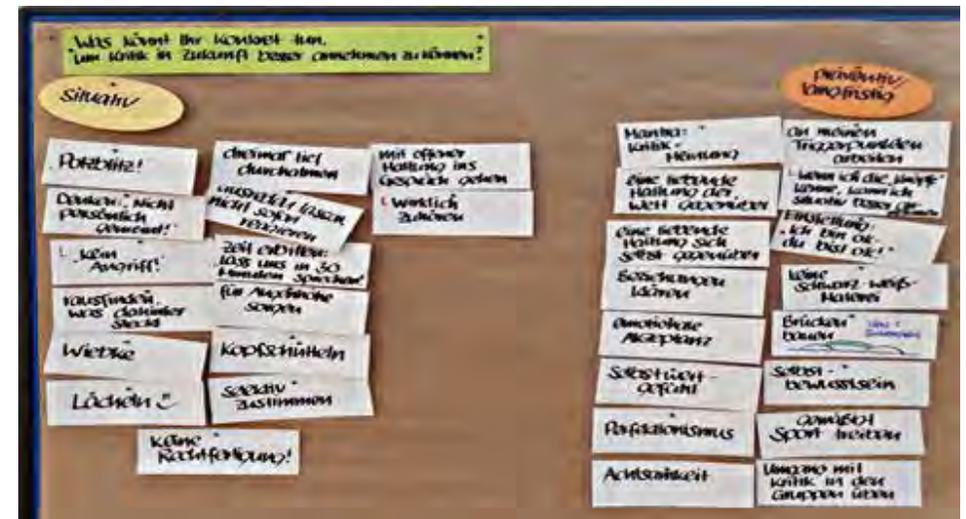
Für mich waren nicht nur die Rollenspiele eine Herausforderung, aber schon der erste Satz von Marco stand für mich auch zusammenfassend am Ende des Seminars:

Kritik = Meinung!

Der Andere muss also mit seiner Kritik gar nicht recht haben, und ich auch nicht, egal ob es sich um eine positive oder negative Meinung handelt. Das liegt vielleicht auf der Hand, aber es ist gut mich daran zu erinnern. Und dann war da noch so Vieles - Neues und Wiedergefundenes – gemeinsam mit Weggefährten im besten Kreuzbund Sinne.

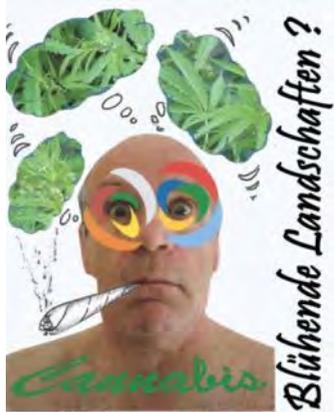
Das Fotoprotokoll dieser gemeinschaftlichen „Arbeit“ wird mir ein wertvoller Ratgeber für schwierige Gespräche sein. Die Atmosphäre des Hauses mit den schönen Begegnungen und Gesprächen am Rande des Seminars haben ihr Übriges zu einem rundum gelungenen Wochenende beigetragen. Und nicht zuletzt noch das wirklich gute Essen... Ich freue mich schon auf das nächste Seminar!

Dani BZ 11



Legalisierung von Cannabis im Gespräch

Upps, da ist sie wieder: pünktlich im Wahljahr kocht die politische Debatte über die Drogenpolitik wieder hoch. Zuletzt wurde vor der Bundestagswahl 2015 intensiv über die Freigabe von Cannabis diskutiert. Die Medien berichteten euphorisch über die Legalisierung in einigen Staaten der USA. Besonders „grüne“ Politiker engagierten sich dafür und sogar der Stadtrat von Düsseldorf startete ein Modellprojekt. Wir haben darüber im Mai/Juni 2016 in der Nr. 157 dieser Zeitschrift darüber berichtet.



Nach der Wahl verschwand das Thema sang- und klanglos in den Schubladen. Nur beim medizinischen Gebrauch von Cannabis-Produkten gab es in der Folgezeit Lockerungen für bestimmte Diagnosen und klinische Studien.

Beim FDP-Parteitag Mitte Mai 2021 konnte das Präsidium nur in einer zweiten Abstimmung eine Übernahme des „portugiesischen Modells“ in ihr Wahlprogramm verhindern, weil das „nichts anderes als die vollständige Freigabe aller Drogen bedeute“. Im Entwurf des Wahlprogramms der GRÜNEN ist die Freigabe des Cannabis-Verkaufs in lizenzierten Geschäften enthalten und DIE LINKE will Ähnliches sowie den straffreien Anbau von Hanf in ihr Programm aufnehmen. Die SPD unterstützt in ihrem Wahlprogramm Modellprojekte zum Verkauf von Cannabis und sogar die Bundesdrogenbeauftragte *Daniela Ludwig*, CSU, befürwortete gegenüber der RP (vom 17.05.2021) eine neue Ausrichtung der Union, die „den Jugend- und Gesundheitsschutz und keine Ideologie in den Mittelpunkt stellt“.

Am selben Tag forderte *Tobias Rütger*, Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Suchtmedizin in der SZ die „Entkriminalisierung“ von Cannabis. „Die Menschen zu bestrafen oder einzusperren wegen dem, was sie zu sich nehmen“, bringe nichts. Viel wichtiger sei Aufklärung. Von der Politik erwarte er intelligente Konzepte für Gesundheitsschutz und Beratung der Konsumenten. Wir sind gespannt, was davon diesmal nach der Wahl übrig bleibt.

Reinhard Metz

Tagesseminar am 6.11.2021

9:00Uhr bis 16:00Uhr
Hubertusstrasse 3 Düsseldorf

Es ist wieder soweit! Nach jahrelanger Abstinenz führen wir wieder eigene Seminare durch. Wir starten mit:

Ich bin o.k. - Du bist o.k.

Dahinter verbirgt sich eine Haltung, die dir als Orientierung für deinen Alltag dienen kann, wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Einstellung zu anderen verändern können.

Für Kreuzbundmitglieder ist das Seminar frei

Teilnahmegebühr für Nicht-Kreuzbundmitglieder 20€

Mittagessen inbegriffen



Referent: Marco Böhm

Begrenzte Teilnehmerzahl 10

Anmeldungen bitte mit Gruppenangabe an

klaus.kuhlen@kreuzbund-duessedorf.de

Anmeldeschluss 08.10.2021

Ein Gruß aus der Küche...

Jetzt, am Anfang des Herbstes, wird viel aus dem eigenen Garten oder aus der Region in der Küche verarbeitet. Auch Kürbis gehört wieder zu unserem Speiseplan, aber fast immer als Kürbissuppe. Warum eigentlich? Hier habe ich für Euch zwei (schnelle) Ideen, was man sonst noch mit einem Kürbis in der Küche anstellen kann:

Spaghetti mit Kürbis

Zutaten für vier Personen:

1 Kürbis, am besten eignet sich der kernlose, schlanke Teil des Butternusskürbis	500g Spaghetti
1 Gemüsebrühwürfel	reichlich geriebener Parmesan
1 TL Fenchelsamen	1½ Bund glatte Petersilie
2 Zwiebeln	Salz und Pfeffer
ca. 10 Salbeiblätter	Olivenöl
1 Dose Kichererbsen	1 kleine Chilischote (nach Bedarf)

Den Kürbis putzen, das schmale Ende mit Schale in Würfel schneiden und grob hacken. Die Zwiebeln schälen, ebenfalls grob hacken und alles zusammen mit der Chilischote, dem Fenchelsamen und den Salbeiblättern in der Küchenmaschine fein zerkleinern.

Jetzt mit der vorher in 500ml kochendem Wasser aufgelösten Brühe in den Topf geben. Die Kichererbsen und die Flüssigkeit aus der Dose ebenfalls in den Topf füllen und zugedeckt köcheln lassen. Umrühren nicht vergessen!

Die Spaghetti nach Packungsanweisung kochen. Wenn die Nudeln gar sind, abgießen und mit der Sauce mischen. Mit Pfeffer, Salz und Olivenöl abschmecken. Zum Schluss den Parmesan hineinreiben und durchrühren und mit der gehackten Petersilie anrichten!

Wirklich wunderbar wird dieses Gericht, wenn kurz vor dem Servieren noch in der Pfanne geröstete Kürbiskerne darüber gestreut werden.

Für diesen Nachtisch braucht Ihr nun *wirklich* kein großes Rezept:

Wie wäre es mit Vanilleeis mit Kürbiskernöl aus der Steiermark? Einfach einen Esslöffel Öl über das Eis geben und genießen. Arnie wäre stolz auf Euch!

In diesem Sinne: I'll be back.

Norb



Liebe Gruppenbesucherin, lieber Gruppenbesucher!

Du hast einen großen Schritt gemacht,

den Schritt von der Abhängigkeit zur Abstinenz.

Wage doch noch einen weiteren Schritt, werde Mitglied im Kreuzbund e.V.

Es ergeben sich für Dich neue Perspektiven und Möglichkeiten.

Möglichkeiten, an die Du bisher noch nicht gedacht hast:

Du bekennst Dich offen zu Deiner Suchterkrankung.

Du stärkst das Zusammengehörigkeitsgefühl – Du gehörst dazu.

Deine Angehörigen können sich in der Gruppe mit ihrer Betroffenheit auseinandersetzen.

Deine Gruppe erhält mehr Mitspracherecht, wird mehr gehört.

Du kannst auf Diözesan-, Landes- und Bundesebene mitbestimmen.

Du kannst Funktionen in Deiner Gruppe, im Stadt-, Regional-, Diözesan- und Bundesverband übernehmen.

Du kannst an allen Fortbildungsmaßnahmen des Bundesverbandes teilnehmen, zum ermäßigten Preis.

Du stärkst den Kreuzbund e.V. als Verband, dadurch hat er mehr Mitsprache- und Gestaltungsmöglichkeiten bei Fragen der Gesundheits- und Sozialpolitik.

Durch Deinen Beitrag hilfst Du mit, neue Gruppen aufzubauen und gibst Menschen Hilfe und Hoffnung.

Du bist versichert durch die Vereinshaftpflicht- und Unfallversicherung des Kreuzbund e.V.:

Dein Kfz ist kaskoversichert, wenn Du für den Kreuzbund unterwegs bist.

Durch erhöhtes Beitragsaufkommen besteht weniger Abhängigkeit von Drittmitteln und dadurch mehr Selbstbestimmung des Kreuzbundes.

Du bist Mitglied im Deutschen Caritasverband.

Hast Du eigentlich schon ernsthaft überlegt, warum Du kein Kreuzbundmitglied bist?

Gibt es tatsächlich Gründe, die Dich davon abhalten, Kreuzbundmitglied zu werden?

Sind es finanzielle Überlegungen, die Dich daran hindern (für € 0,33/pro Tag), Kreuzbundmitglied zu werden?

Hast Du Schwierigkeiten, Dich an den Grundwerten des Kreuzbundes zu orientieren?

Wenn Du diese Fragen mit Nein beantwortest, warum bist Du dann kein Kreuzbundmitglied?

Werde Mitglied im Kreuzbund! (Beitrag 10,00 € (Paare 18,00 €) monatlich)

Du stärkst dadurch die Gemeinschaft, machst sie tragfähiger und selbstbewusster!

Ohne Mitglieder kein Verband!

Ohne Verband keine Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft!

**Kreuzbund Kreisverband
Düsseldorf e.V.**

Tel.: 02 11 / 17 93 94 81

Fax.: 02 11 / 16 97 85 53

BEITRITTSERKLÄRUNG

Durch Unterschrift erkläre ich meinen Beitritt zum Kreuzbund e.V. und erkenne als Mitglied die jeweils geltende Kreis- und Bundessatzung an.

Die Beitragszahlung in Höhe von z. Z. 10,00 Euro/Monat ist zahlbar auf folgendes Konto:

Stadtparkasse Düsseldorf, IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34, BIC: DUSSEDDXXX

Ich besuche die Gruppe: _____

Anschrift: (in Druckschrift)

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ Beruf: _____

Geburtsdatum: _____ Beginn der Mitgliedschaft: 01.01.20....
 01.07.20....

Düsseldorf, den _____ Datum Unterschrift

Düsseldorf, den _____ Datum Unterschrift Gruppenleiter

Die Vereinssatzung und die Datenschutzerklärung des Kreuzbund e.V. wurden mir ausgehändigt und ich habe sie zur Kenntnis genommen. Ich erkläre hiermit, dass ich die Vereinssatzung anerkennen werde. Die Datenschutzerklärung erkenne ich in einer gesonderten Vereinbarung an, die diesem Antrag als Anlage beigelegt ist.

Die Mitgliedschaft wird bestätigt:

Düsseldorf, den _____ Datum Kreisvorsitzender / Kreisgeschäftsführer



Englischer Herbst

60 ml Schwarztee
30 ml Orangensaft
10 ml Limettensaft
10 ml Grenadine

Alle Zutaten im Shaker durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben.

Tipp: Richtig „English“ wird's mit ein paar englischen Cookies als Dessert.

Quelle: Null Alkohol Voll Power, BZgA, 50819 Köln



**Redaktionsschluss für das nächste
Magazin**

Nr. 190 / 2021

ist der 08.10.2021

Titelthema:

„Hoffnungsvoll ins Neue Jahr“

Impressum



KREUZBUND



189 / 2021

Herausgeber:

KREUZBUND Kreisverband Düsseldorf e.V.

Hubertusstraße 3 * 40219 Düsseldorf

Tel. : 02 11 / 17 93 94 81

FAX : 02 11 / 16 97 85 53

Homepage: www.kreuzbund-duesseldorf.de

E-Mail: redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de

Facebook: Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge spiegeln nicht in jedem Fall die Meinung des Herausgebers wieder.

Bankverbindung und Spendenkonto:

Stadtparkasse Konto: BIC: DUSSEDDXXX

IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34

Verantwortlicher Redakteur:

R. Metz

Redaktion:

C. Blasche, T. Hintzen, K. Kuhlén

R. Metz, H. Stauff, S. Liebscher

Satz: C. Blasche

Zeichnungen: H. Stauff

6x jährl. (KB-Eigendruck)

Auflage: 1000 Stück