



KREUZBUND

Magazin

Sucht
selbst
hilfe

Kreisverband Düsseldorf e.V. Nr. 190

November/Dezember 2021



Hoffnungsvoll

ins neue Jahr

Editorial

Krise macht Angst. Viele Krisen machen viel Angst.

Wer mit dieser Einstellung in der Welt unterwegs ist, der hat in letzter Zeit viel zu verkraften: die vierte Welle von Corona rauscht durchs Land, Flutkatastrophen, Waldbrände, Flüchtlinge allerorten und als wäre das nicht genug wird immer deutlicher, dass es sich dabei nicht um vorübergehende und seltene Unglücke handelt. Sondern diese Ereignisse hängen mit unser aller Lebensstil zusammen und drohen, immer öfter und immer heftiger über uns herein zu brechen. Untergangspropheten haben Konjunktur in Politik und Medien und treiben mit immer neuen Horrorszenerien jeden vor sich her, der ihnen zuhört.

Es hilft nicht, sich tot zu stellen oder sich die Hände vors Gesicht zu halten und wie Kinder zu rufen, „Ich bin gar nicht da!“ Die Angst machenden Krisen werden darauf keine Rücksicht nehmen.

Drogen bieten sich als vermeintlicher Ausweg aus dem Labyrinth der Ängste an. Auch wenn sich durch meinen Konsum nichts verändert, fühle ich mich im Rausch vielleicht entspannt und beschützt vor dem Inferno ringsum. Das lässt dann zwar nach aber man kann ja nachladen und auf diese Weise seine Ängste in Schach halten. Das ist ein möglicher Weg in die Sucht. Die fügt den Ängsten noch ein paar weitere Sorgen hinzu. Aber sie löst kein einziges Problem.

Wir müssen uns stellen und den Krisen ins Gesicht sehen. Flucht ist nur ganz selten und nur kurzzeitig die richtige Reaktion. Sobald als möglich müssen wir die Situation analysieren. „Betrifft mich oder betrifft mich nicht?“ ist die erste Frage, „Kann ich was ändern oder nicht?“ die zweite. Danach sind die Krisen nach „wichtig“ und „dringend“ zu sortieren und unsere Reaktionen zu planen.

Dazu müssen wir unseren ganzen Mut zusammen nehmen, auf unsere Ressourcen vertrauen und uns auf den Weg machen. Schritt für Schritt müssen wir Vertrauen in unsere Fähigkeiten aufbauen. Wenn möglich sollten wir Verbündete suchen, weil wir gemeinsam mehr erreichen und uns gegenseitig stützen, bestärken, gelegentlich auch korrigieren können.

So können wir **hoffnungsvoll ins Neue Jahr** gehen und die bekannten und die neu auftretenden Krisen vertrauensvoll angehen. Natürlich ohne Drogen!

Redaktion

Meine Hoffnung und meine Freude

Tschüss 2021:

Das zu Ende gehende Jahr werden vielleicht eher wenige wirklich vermissen. Auch in diesem Jahr hat die Pandemie unser Leben stark geprägt und verändert. Oft haben uns Politik und öffentliche Verwaltung Entscheidungen abgenommen, die wir gerne selbst getroffen hätten: Wo und ob wir uns in der Gruppe und mit Freunden treffen, wo wir den Urlaub verbringen oder wie wir arbeiten.

Grüß Gott 2022: Das neue Jahr werden viele umso freudiger begrüßen. Zwar wird vom Virus noch manches beeinflusst werden. Aber dank der Impfung ist mit 2G und 3G wieder vieles möglich und das Leben normalisiert sich. Und deshalb – das ist zumindest meine Fantasie in Bezug auf den Titel dieses Heftes – können wir hoffnungsvoll ins neue Jahr gehen.

Und wenn doch eine große neue Welle kommt? Sind wir dann hoffnungslos statt hoffnungsvoll? Worin besteht meine Hoffnung? Ist meine Hoffnung abhängig von Ereignissen, die auf mich zukommen und die ich nicht beeinflussen kann??

„Unsere Hoffnung für euch steht fest.“ Das schreibt Paulus der Gemeinde in Korinth und für ihn steht in den vielen Hochs und Tiefs seines bewegten Lebens fest: Christus ist die Hoffnung seines Lebens gerade mit allem und in allem, was das Leben an Auf und Ab, an Abhängigkeiten und Ereignissen bieten kann.

Ein bekannter Taizé-Gesang handelt von dieser Hoffnung: „Meine Hoffnung und meine Freude, meine Stärke, mein Licht. Christus, meine Zuversicht, auf dich vertrau ich und fürcht' mich nicht.“

„Unsere Hoffnung für euch steht fest.“ Ich wünsche uns allen, dass mit Gottes Hilfe unser Glaube an und unsere Hoffnung auf Christus vertrauensvoll feststeht. Auf dem Weg ins neue Jahr. Im neuen Jahr. Ein ganzes Leben. Und darüber hinaus.

Klaus Kehrbusch
geistlicher Beirat



Neues aus dem Vorstand

+++ Cafeteria +++

Personelle Veränderungen führten im September/Oktober zu einem Engpass mit Auswirkungen auf die Öffnungszeiten. Der Vorstand bemüht sich um Abhilfe. Nach dem Weggang von Jutta hat uns Flinger Mobil neue Kräfte angekündigt, auf die wir leider noch etwas warten müssen. Margit und Klaus arbeiten aus persönlichen Gründen nicht mehr ehrenamtlich in der Cafeteria. Eine ehrenamtliche Kraft: „Mamdouh“ wird das Cafeteria-Team verstärken. In der Gruppenleiterrunde müssen wir besprechen, wie neue ehrenamtliche Helfer gewonnen werden können.

+++ Spende für Flutopfer +++

Beim Sommerfest haben wir 700 € Gewinn erzielt, den wir auf 1.000 € aufgestockt und als Spende an die Bürgerstiftung Düsseldorf „zugunsten der Flutopfer“ überwiesen haben (siehe Dankschreiben Seite 23).

+++ Advent- und Jubilarfeier +++

Auf unserer Adventfeier am 05. Dezember 2021 (siehe Rückseite) werden die Jubilare aus 2020 und 2021 geehrt. Corona gibt es leider immer noch. Deshalb gelten die Vorschriften der Coronaschutzverordnung: **genesen / geimpft / getestet.**

Bitte meldet Euch im Büro an, damit wir Tische und Stühle richtig aufstellen können und bringt Eure Impfausweise oder sonstige Nachweise mit.

+++ Kreuzbund Düsseldorf in einer weiteren Klinik +++

Klaus Kuhlen und Reinhard Metz machen ab sofort einmal im Monat Information in der LifeSpring Klinik in Bad Münstereifel.

+++ Vorstandswochenende +++

Der Vorstand hat am Wochenende vom 15. – 17. Oktober 2021 ein **Vorstandsseminar** in Siegburg abgehalten, auf dem u.a. Aktionen für das nächste Jahr geplant wurden.

Es grüßen Euch

Norb, Klaus & Erika

Von der Hoffnung zur Abstinenz

„Wenn einer eine Reise tut, ...“ also ich war von Anfang bis Mitte September in Italien. Und was soll ich Euch erzählen? Kaum angekommen war „dat janze Jedöns“ weg! Keine Zeitung, kein deutsches Fernsehen und kein Handyempfang. Meine Frau störte sich daran, ich sah es eher als Gelegenheit zu sinnieren: was war das eigentlich, was jetzt weg war und war es wirklich wichtig?

Also kein Wahlspektakel, keine Klimakatastrophe und sogar die Pandemie reduzierte sich auf die Frage, warum ich schon wieder vergessen hatte, im Laden die Maske anzuziehen. Selbst das schien aber keinen der Eingeborenen zu stören. Natürlich sind das alles wichtige Themen aber ist das mediale Trommelfeuer wirklich nötig? Müssen wir uns ständig auf die Bäume jagen lassen oder lenkt uns das eher von der ernsthaften Beschäftigung mit den Dingen ab?

Den großen Problemen und Katastrophen ist eines gemeinsam: der Mensch kann wenig oder gar nichts dazu beitragen, sie zu verhindern oder zu beenden. Er kann zwar hoffen, dass sie vorübergehen aber selbst kaum was dazu tun. Man nennt das **passive Hoffnung**.

Das gibt es auch bei individuellen Problemen. Man kann nicht alles steuern. Manches ist Schicksal. Ich konnte z.B. hoffen, dass ich nach dem Urlaub wieder heil zu Hause ankomme, obwohl an den Wochenenden Schwärme von Hobbyrennfahrern unterwegs waren. Natürlich habe ich durch vorsichtiges Fahren und umsichtiges Verhalten dazu beigetragen. Ich habe also dafür gesorgt, dass mein Wunsch im Rahmen meines Einflusses Wirklichkeit wird. Das ist **aktive Hoffnung**. Sie schützt uns vor hoffnungsloser Verzweiflung, indem sie unsere Gedanken auf mögliche Lösungen und Schritte zum erhofften Ergebnis lenkt und sie entlastet uns insofern, als sie uns die Grenzen unseres Einflusses vor Augen führt, wenn´s schief geht.

Manchmal bleibt man aber beim passiven Hoffen, obwohl man durchaus Einfluss auf den Verlauf nehmen könnte. Man hofft, dass sich die Schulnoten bessern, das Gehalt erhöht wird oder dass sich der Partner ändert, damit die Beziehung wieder funktioniert. Hier wäre die Überlegung angebracht, wie man vom Traum zum erhofften Ergebnis kommt, was also der eigene Anteil am Geschehen ist. Das kann aber aus verschiedenen Gründen scheitern:

- Wir erkennen nicht, dass oder wie wir einwirken können
- Es erscheint uns aussichtslos
- Wir scheuen die Anstrengung
- Wir ziehen es vor, Andere für das Scheitern verantwortlich zu machen

Durch die passive Haltung verpassen wir allerdings Chancen, unserem Glück durch eigenes Handeln auf die Sprünge zu helfen. Deshalb lohnt es sich, seine Hoffnungen vor allem auf Dinge zu richten, die man selbst beeinflussen kann und alles andere hinten zu stellen. Das soll aber nicht Selbstbescheidung und den Rückzug ins Private bedeuten. Man sollte nur seine Ziele mit Sorgfalt wählen und lernen, zwischen berechtigten Hoffnungen und Illusionen zu unterscheiden.



Was hat das mit Abstinenz zu tun?

Sucht hat nach meiner Erfahrung sehr viel mit Hoffnungslosigkeit und Selbstaufgabe zu tun! Aber der Zusammenhang beginnt schon mit dem

Rausch. Die Drogen (einschließlich Alkohol) führen den Benutzer in illusionäre Traumwelten. Dort gehen alle Hoffnungen scheinbar in Erfüllung, jedenfalls bis der Rausch endet. Man nennt diese Drogen „bewusstseinsverändernd“ und dieser Begriff beschreibt exakt, was sie leisten und was nicht: Sie manipulieren unsere Einbildung und unsere Gefühlswelten, ohne dass sich in der Außenwelt etwas verändert.

Was sich auf die Dauer real ändert, ist der Gesundheitszustand des Drogenkonsumenten und infolgedessen auch die Beziehung zu seinem sozialen Umfeld: er wird abhängig von seinem Suchtmittel und das schickt ihn sukzessive körperlich, seelisch und sozial auf die schiefe Bahn. Darunter leidet er zunehmend, setzt seine Hoffnung aber zunächst weiter auf sein Suchtmittel. So rutscht er immer tiefer in die Abhängigkeit.

Hoffnung auf „kontrolliertes Trinken“

In lichten Momenten erkennt er seinen Abstieg und hofft auf Besserung. Das sind die Phasen, in denen er versucht, seinen Konsum zu regulieren, z.B. indem er Trinkregeln für sich aufstellt. Also:

- „Kein Bier vor vier!“
- „Ich trinke nur am Wochenende!“
- „Jeden Abend ein Gläschen Rotwein!“ und dergleichen

Solange einer nicht abhängig ist, mögen solche Regeln funktionieren. Für den Abhängigen sind sie reine Illusionen und deshalb ungeeignet! Wer seine Hoffnung darauf setzt, verlängert nur seinen Leidensweg. Heute sehe ich es so, dass der Versuch, Trinkregeln einzuhalten, eher ein Anzeichen für Abhängigkeit ist. Wer den Versuch unternimmt sollte

Am Ende meiner Trinkerkarriere saß ich unter Tränen des Selbstmitleids beim Arzt und bat um Hilfe. Er schickte mich zu einem Psychologen, der mir „kontrolliertes Trinken“ beibringen sollte. Der Versuch scheiterte, weil ich vereinbarte Trinkregeln nicht einhalten konnte. In meine Trinkprotokolle habe ich immer nur so viele Gläser eingetragen, wie ich glaubte, dass der Psychologe vertragen konnte. Nicht mal die Drohung mit dem Alkoholmessgerät hielt mich davon ab, betrunken zu den Sitzungen zu erscheinen. Nach einem halben Jahr erlosch sein Interesse an weiteren Versuchen, vermutlich, weil er es gegenüber der Krankenkasse nicht begründen konnte. Ich habe noch zwei weitere Jahre gebraucht, bis ich arbeitslos war und in die Entgiftung und Therapie ging.

auch bereit sein, im Falle des Scheiterns die gebotenen Konsequenzen zu ziehen und sich in eine Suchtbehandlung zu begeben.

Mit 50 übernahm ich einen Management-Job in Köln. Ich schwor mir, tagsüber keinen Alkohol zu trinken, weil ich abends mit dem Auto nach Düsseldorf fahren musste. Das erste halbe Jahr hielt ich das durch. (Das war für mich der Beweis, dass ich nicht süchtig war!) Dann traten aber wieder bedrohliche Schwierigkeiten und Probleme auf verbunden mit Ängsten und Selbstzweifeln, so dass ich die Regel nicht länger aufrechterhalten konnte. Erst ging ich wieder auswärts essen (und trinken) und bald hatte ich auch wieder eine Flasche im Schreibtisch. Danach fuhr ich jeden Abend besoffen nach Hause, bis ich 2 ½ Jahre später das Auto in die Leitplanken setzte. In meiner Einbildung war daran nur eine Pfütze auf der Fahrbahn schuld!

Ende der Sucht: Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung

Im Verlauf der Suchtentwicklung stellen sich körperliche Leiden ein. Alkohol ist ein Zellgift, das seine toxischen Wirkungen im gesamten Körper entfaltet. Neben Schäden an Organen treten bestimmte Arten von Krebs bei Alkoholikern vermehrt auf und auch die Haut wird geschädigt. Besonders Nerven- und Gehirnzellen werden in ihrer Funktion gestört. Das führt dann zum Tremor und zu Gleichgewichtsstörungen. Aber auch der Verstand leidet bis hin zur Demenz.

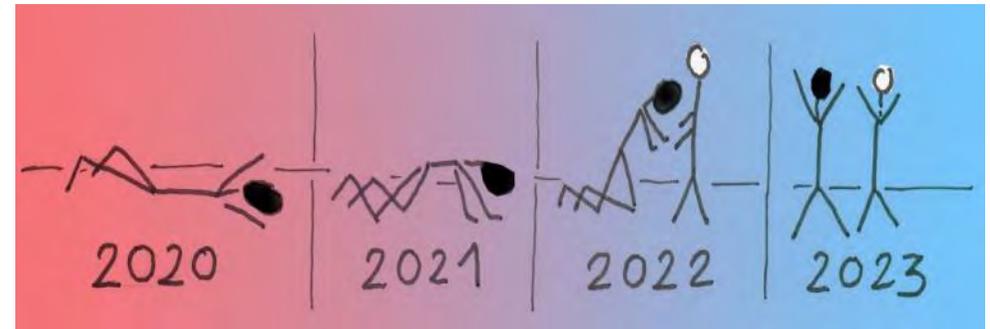
Seelisch baut der Abhängige immer weiter ab. Seine emotionale Wahrnehmung schwindet, er vereinsamt zunehmend. Bei schweren Verläufen entwickeln sich Wahnvorstellungen.

In den ersten Therapiewochen konnte ich bei mir selbst keine Gefühle wahrnehmen und benennen. Ich war nicht froh oder glücklich, nicht traurig, ärgerlich oder wütend. Wo ich Gefühle empfinden sollte, nahm ich nur grauen Nebel wahr. Besonders die unangenehmen Gefühle hatte ich sofort mit Alkohol zugeschüttet, bis ich sie nicht mehr kannte. Über das Ende der Therapie musste ich daran arbeiten, Gefühle neu zu lernen und nüchtern damit umzugehen. Auch bei Anderen fiel es mir schwer, Emotionen zu verstehen und einzuschätzen.

Versuche, sich allein aus der Sucht zu lösen, scheitern oft und verstärken die Vorstellung, sich in einer ausweglosen Lage zu befinden. Manchmal muss es zum völligen Zusammenbruch kommen, bevor der Abhängige fremde Hilfe annehmen kann. Auch danach dauert es lange,

bis er wieder lernt zu hoffen, dass er selbst einen Beitrag zu seiner Genesung leisten kann.

Abstinenz bedeutet Hoffnung



Wenn nichts mehr hilft, hilft nur noch Abstinenz. Sie ist der Ausweg für die, die den Verlockungen der Sucht gefolgt sind und sich in ihren Netzen verfangen haben. Sie haben sich bewiesen, dass sie mit den „bewusstseinsweiternden“ Substanzen nicht umgehen können. Also muss es ohne sie gehen. Das ist zunächst nur ein Strohalm, an den sich der Ertrinkende klammern kann, bis er wagt zu hoffen, dass dieser ihn hält. Erst in der Praxis der Abstinenz wächst aus der Hoffnung das Vertrauen, dass auch für ihn ein Leben ohne Suchtmittel möglich ist.

Selbsthilfe baut Hoffnung auf

Die Gruppe ist der „lebende Beweis“, dass Abstinenz möglich ist. „Wir haben es geschafft und Du kannst das auch!“ Aus der Sicht des Neuen kann das den sportlichen Ehrgeiz wecken: „Wenn die das können, kann ich das auch!“

Die Gruppe gibt ihm aus der Erfahrung gewonnene praktische Ratschläge, wie er seine frisch errungene Abstinenz schützen kann. Sie motiviert beim Aufbruch zu neuen Ufern, sie erinnert, wenn die Motivation erlahmt, sie tröstet, wenn es Rückschläge gibt und sie applaudiert bei Fortschritten auf dem Weg.

Die Gruppe hält die Hoffnung aufrecht, weil sie Woche für Woche den Prozess begleitet, mit dem Betroffenen hofft und bangt und ihm so hilft, seine Ängste und Anfechtungen zu überwinden.

Rückblick auf 45 Jahre Kreuzbund und Hoffnungsvoll ins neue Jahr



Im April 2019 machte ich mich auf den Weg zu meiner neuen SHG (Gesprächsgruppe) in Monheim. Bei dem ersten Besuch viel mir sofort ein freundlicher älterer Herr ins Auge, Namens Peter Bleich. Irgendwie kam der mir sehr bekannt vor. Seine Worte ließen mich einfach nicht mehr los. Er sagte, ohne SGH gibt es keinen Weg zu einer trockenen und zufriedenen Abstinenz, und genau aus diesem Grund besuche er nun schon seit 1975 regelmäßig Selbsthilfegruppen.

An seiner Seite ist stets seine Ehefrau Renate Bleich. Jetzt, wo ich über zwei Jahre regelmäßig donnerstags diese Gruppe besuche, wollte ich mir persönlich einen Wunsch erfüllen.

Ich machte einen Termin mit Peter um ihn einmal über all das Vergangene bis heute zu befragen. So wie Peter möchte ich auch gerne sein. Immer ein offenes Ohr. Immer ein freundliches Lächeln im Gesicht. Solch einen Menschen möchte und werde ich mir persönlich als Vorbild halten, und genau das habe ich in Peter gefunden.

1976 machte Peter eine viermonatige Therapie in Grafenberg. Schon ein Jahr vorher lernte er die neu gegründete KB Gruppe Benrath kennen. Schon da stand fest, dass er sich aktiv in der Gruppe beteiligen möchte. Viel Unterstützung bekam er von Herrn Heinrich Braunshausen, Willi Mai und vor allem Fredi Schauerte.

Im Oktober 1979 war Peter dann Gruppenleiter der KB Gruppe Benrath und später auch in Düsseldorf-Garath bis diese sich 2009 auflöste.

Zwischendurch kam dann von Januar 1978 bis Juli 1980 die erste Helferschulung.

Von 1979 bis 1989 war er auch Delegierter der Arbeitsgemeinschaft für Suchtkrankenhilfe.

Von 1983 bis 1986 war Peter auch tätig als stellvertretender Vorsitzender im Kreisverband Düsseldorf unter Heinrich Braunshausen. Mehr als 15 Jahre hat Peter im Arbeitskreis für Öffentlichkeit des KB Düsseldorf mit großem Engagement gearbeitet. Er war auch beteiligt an der ersten Ausgabe Kreuz bunt + aktuell.

Zusammen mit seiner lieben Ehefrau Renate erhielten beide 2001 die Goldene Nadel, für 25 jährige Mitgliedschaft im Kreuzbund.

Im November 1995 bis November 1997 war er Regionalbeauftragter der Region Nord und 1997 bis 2001 stellvertretender Vorsitzender des DV Köln. Leider verhinderte seine erste Krebserkrankung die weitere Zusammenarbeit im DV Köln.

Trotz seiner Krankheit war Peter weiterhin motiviert und war von 1995 bis 2001 im Ausschuss für Suchthilfe in der Nordrheinischen Arbeitsgemeinschaft gegen Suchtgefahren und direkt im Anschluss im Vorbereitungsteam für die jährliche Fachtagung Suchthilfe in Düsseldorf-Garath. Während seiner aktiven Tätigkeit in der Öffentlichkeitsarbeit war er federführend an der Vorbereitung des Kreuzbundtages NRW Diözesen Aachen, Köln, Münster und Paderborn in Düsseldorf tätig.

Im Juli 2018 fasste Peter den Entschluss seine aktive Arbeit im Kreuzbund zu beenden. KB Mitglied ist und bleibt er und seine Frau aber weiterhin.

2018 übergab er auch nach 30-jähriger Arbeit als Gruppenleiter sein Amt in seiner Monheimer Selbsthilfe-Gruppe.

Peter feierte im März 2021 seinen 87. Geburtstag und blickt auch weiterhin **Hoffnungsvoll in das kommende Jahr.**

Es gibt noch so viel über Peter zu berichten, dass kann man gar nicht alles wiedergeben. Deshalb habe ich nur über die wichtigsten Stationen geschrieben.

Von so einem besonderen Menschen wie Peter Bleich kann und habe ich viel gelernt. Ein Zitat von dem Schriftsteller Ludwig Thoma könnte es nicht besser ausdrücken „Es gibt Berge, über die man hinüber muss, sonst geht der Weg nicht weiter“.

Lieben Dank für das offene und ehrlich Gespräch mit euch beiden.

Steffen Liebscher

Hilfe zur Selbsthilfe für Angehörige

Abhängige haben Eltern, (Ehe-)Partner, Kinder, die mit den Auswirkungen der Sucht konfrontiert werden. Sie nehmen Veränderungen und wechselnde Verhaltensweisen des Süchtigen wahr und können sich oft keinen Reim darauf machen. Sie verstehen schlicht nicht, was mit ihm (oder mit ihr) los ist. Der Mensch, den sie früher einmal als liebenswert kennengelernt haben, wird teilnahmslos, manchmal aggressiv und unberechenbar. Mit vernünftigen Argumenten oder emotionalen Appellen ist er je länger desto weniger erreichbar. Die Angehörigen wissen oft nicht, wie sie sich darauf einstellen und wie sie damit umgehen sollen.

- Von ca. 83 Millionen Einwohnern in Deutschland sind etwa 7-10 Millionen Angehörige von Suchtkranken
- Viele fühlen sich mit ihren Sorgen und Nöten allein
- 70% leiden an gesundheitlichen Problemen –physisch oder psychisch
- 80% der Angehörigen fühlen sich unzureichend informiert, überfordert, alleinverantwortlich, nicht ernst genommen, sorgen sich um die Behandlung ihres suchtkranken Familienmitgliedes

Quelle: KETA – Kreuzbund Entlastungstraining für Angehörige,
Präsentation KB BV Hamm

Die Sucht-Selbsthilfe war – und ist es auch heute noch – oftmals eine erste wichtige Ansprechpartnerin für Angehörige. Der Kreuzbund Bundesverband hat ein Rahmenkonzept erarbeitet, das vor allem Angehörige, die im häuslichen Umfeld mit akut Suchtkranken zusammenleben, in den Blick nimmt. Angehörige sollen die Sucht-Selbsthilfe (noch) selbstverständlicher erleben als einen sicheren Ort für Verständnis, Solidarität und Entwicklung. Angehörige früher zu erreichen, heißt auch Suchtkranke früher zu erreichen. Das Angebot für Angehörige soll die nachhaltige Integration von Angehörigen in den Kreuzbund unterstützen.

Die Bundesvorsitzende Andrea Stollfuß stellte dieses Konzept in der DV Delegiertenversammlung des Diözesanverbandes Köln am 02.10.2021 vor. Es umfasst 5 Module in Form von Tagesseminaren, begleitet durch

eine/n hauptberufliche/n Referentin/en und eine/n Ehrenamtliche/n aus dem Kreuzbund, z.B. die/der Familienbeauftragte. Da die Seminare auf einander aufbauen, können sie nur zusammen gebucht werden, Quereinstieg ist nicht möglich. Die Seminare werden 2022 auch in Köln angeboten, sobald die Termine feststehen.

Fünf Module als Tagesseminare

1. **Sucht und ihre „Nebenwirkungen“ – was ich als Angehörige/r darüber wissen sollte...**
*Grundsätzliche Kenntnisse zu Ursachen, Hintergründen und Folgen einer Suchterkrankung
das Sucht-Dreieck, sowie die „5-Säulen-der-Identität“*
2. **Wie kann ich mich trotz Belastungen gesund erhalten?**
*Identifizierung von individuellen Stärken und Ressourcen im Umgang mit Stress – gegenseitiger Austausch über eigene Bewältigungskompetenzen
„5-Säulen-der-Identität“, Resilienz-Konzepte,
Antonovsky's Kohärenzkonzept*
3. **Kommunikation und Beziehung**
*Vermittlung von Rahmenbedingungen für gelungene Kommunikation, deeskalierende Gesprächsmethoden
Kommunikationsmodell von Schulz von Thun, Anregungen aus der Motivierenden Gesprächsführung, sowie dem CRAFT-Konzept*
4. **Der Fall des Falles...**
*Angehörige im Umgang mit Suchtmittelrückfällen, Hilfen bei häuslicher Gewalt, mein Notfallplan
Ziel: Möglichkeiten und Grenzen eigener Verantwortung ausloten, mentale Vorbereitung auf Krisensituationen*
5. **Rückblick und Ausblick**
Weitergehende Schritte, z.B. Angehörigengruppe

Kiffer hoffen auf legalen Rausch

Am 15. Oktober präsentierten die Spitzen von SPD, Die Grünen und FDP das Ergebnis ihrer Sondierungen für eine neue Bundesregierung. Dabei war viel von Fortschritt und Modernisierung die Rede. Einen Fortschritt in Richtung auf eine „moderne“ Drogenpolitik ersehnen auch die Kiffer hierzulande. Ihnen macht der SPD-Gesundheitspolitiker *Karl Lauterbach* Hoffnung, der als zukünftiger Gesundheitsminister im Gespräch ist. In einem Interview in der Rheinischen Post erklärte er:

„Ich bin dafür, in einem möglichen Koalitionsvertrag mit Grünen und FDP einen Passus zur legalen und kontrollierten Abgabe von Cannabis an Erwachsene zu formulieren.“

Damit geht er weiter als seine Partei, die bisher nur Modellprojekte vorschlägt und „dass der Besitz kleiner Mengen von Cannabis strafrechtlich nicht mehr verfolgt wird“. Lauterbach plädierte bereits 2019 dafür, Cannabiskonsum zur Ordnungswidrigkeit herabzustufen, der Handel sollte jedoch weiterhin strafbar bleiben. Seine Vorschläge zielen darauf ab, Konsumenten zu entkriminalisieren, um sie besser mit Aufklärung oder Therapie zu erreichen. Dazu soll schrittweise der Konsum von Marihuana und Cannabis erlaubt werden. Bei Erfolgen könnte auch der Konsum härterer Drogen, darunter Kokain, legal werden. Voraussetzung sei, dass Drogenhändler weiterhin konsequent als Straftäter verfolgt werden.

Es dauerte nicht lange, bis sein neuerlicher Vorstoß auf begeisterte Zustimmung stieß. „Gebt das Hanf frei, sofort!“, befahl der Düsseldorfer *Wirtschaftsprofessor Dr. Justus Haucap* am 15. Oktober in der RP. Wie kommt ein Ökonom zu einem solch harschen Kommando? Die Antwort lautet: als Ökonom eben! Ist er doch laut Wikipedia seit Ende 2020 Mitglied des wissenschaftlichen Beirats des Branchenverbandes Cannabiswirtschaft e.V.. Für den Deutschen Hanfverband (DHV) hat er 2018 die

Studie zu den Kosten der Cannabis-Prohibition in Deutschland erstellt. Danach würden im Fall einer Legalisierung von Cannabis jährlich über 2,66 Milliarden Euro in die Staatskassen fließen. Allein bei der Polizei würden durch die wegfallende Strafverfolgung über eine Milliarde Euro jährlich eingespart und mit einer Steuer auf Cannabisprodukte jährlich 650 Millionen Euro in die Staatskassen gespült werden. Eine weitere Milliarde pro Jahr komme durch diverse weitere Steuerarten zusammen.

“Es existieren weitere Einsparmöglichkeiten, zum Beispiel bei der Justiz, die derzeit nicht bezifferbar sind. Außerdem könnten ca. 20.000 Arbeitsplätze geschaffen werden”

Prof. Dr. Justus Haucap auf der “Cannabis Normal“ 2018

Das Dumme an diesen Aussagen ist, dass er nur „die Kosten der Cannabis-Prohibition“ ermittelt hat und nicht die Kosten der geforderten Freigabe des Konsums! Die Liberalisierung gibt es nicht umsonst:

Kosten der Legalisierung des Cannabis-Konsums

- Mehr Cannabis-Abhängige und Drop-outs
- Mehr Umsteiger auf andere Drogen
- Mehr Beschaffungskriminalität
- Mehr Therapien
- Höhere Gesundheits- und Sozialkosten
- Enormer Präventionsaufwand
- Mehr Verkehrsdelikte und Unfälle unter Drogen
- Illegale Märkte für Jugendliche und andere Drogen bleiben!

Vielleicht sollte der Professor seine Studie deshalb mal ergänzen. Aber wer finanziert sowas?

Reinhard Metz

Wer früher aufhört, hat länger was davon!



Foto: Reinhard Metz

Bei der DV Delegiertenversammlung am 02. Oktober 21 in Köln ehrte die Vorsitzende des DV Köln, Andrea Stollfuß (2. von rechts) auch Düsseldorfer Jubilare: **Achim Zeyer** (links) für 30 Jahre und **Klaus Kuhlen** (4. von links) für 5 Jahre Mitgliedschaft im Kreuzbund.



Wir gratulieren den Jubilaren zur erfolgreichen Abstinenz!

Redaktion

Kreuzbundkalender

KB-Termine:

02.11.2021	10.00 Uhr Frauenfrühstück
05.11.2021	14.00 Uhr Vorstandssitzung
03.12.2021	14.00 Uhr Vorstandssitzung
04.12.2021	10.00 Uhr Männerfrühstück
05.12.2021	15.00 Uhr Jubilar- + Adventsfeier
07.12.2021	10.00 Uhr Frauenfrühstück
13.12.2021	15.00 Uhr Frauenarbeitskreis

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.**

11.12.2021

Kreuzbund-Gruppen im Begegnungszentrum (BZ), Hubertusstrasse 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
BZ10 Angehörigengruppe 17:45-19:15 Uhr Christa Thissen T 0211-356617 christa.thissen@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ22 60 Plus 11:00-13:00 Uhr Reinhard Metz T 0211-571859 reinhard.metz@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ9 11:00-12:30 Uhr Jürgen Siebertz T 02065-5500999 juergen.siebertz@kreuzbund-duesseldorf.de	Gast Gruppe/Aquapops Freundeskreis der Diakonie 17:45-19:15 Uhr Ingrid Küssner T 0211-376395	BZ4 self help addiction 18:00-19:30 Uhr Norb Werner M 0157-32633642 norb.werner@kreuzbund-duesseldorf.de
BZ 11 Selbsthilfe für Führungskräfte 18:00-19:30 Uhr Klaus Kuhlen M 0177-87104685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ14 17:15-18:45 Uhr Byrthe Schmidtke T 0211-1588051 byrthe.schmidtke@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ3 Seniorengruppe jeden 2.Mittwoch im Monat 15:00-17:00 Uhr Brunhilde Dupick T 0203-740951 bruni.dupick@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ8 19:30-21:00 Uhr Christa Thissen T 0211-356617 christa.thissen@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ7 Onlinegruppe Zoom 18:30-20:00 Uhr Andrea Stevens M 0171-1002342 andrea.stevens@kreuzbund-duesseldorf.de
BZ15 19:30-21:00 Uhr Heinrich Kroll, T 0211-9216216 Heinrich.kroll@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ1 Junger Kreuzbund nonToxic 18:00-19:30 Uhr Anna T 0211-17939481 Junger.Kreuzbund@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ17 18:00Uhr-19:30 Uhr Klaus Kuhlen M 0177-8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de		BZ6 19:30-21:00 Uhr Stefan Linker stefan.linker@kreuzbund-duesseldorf.de
	BZ2 19:30-21:00 Uhr Angelika Kämmerling M 0173-3229428 angelika.kaemmerling@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ12 19:30-21:00 Uhr Achim Zeyer M 0172-2666987 achim.zeyer@kreuzbund-duesseldorf.de		

Freizeit

			Zeichnen und Malen 17:30-19:30 Uhr Angelika Kämmerling M 0173-3229428 angelika.kaemmerling@kreuzbund-duesseldorf.de	
--	--	--	---	--

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 Reydter 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 Reydter Strasse 176 41464 Neuss P.W. Motes T 02132-71399</p>	
<p>Neuss 1 19:00 Uhr ONS-Zentrum Reydter 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:

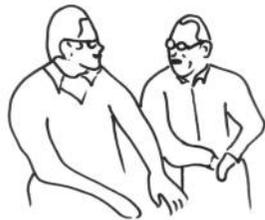
Büro Hubertusstraße 3

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

Gutes tun tut gut!

Unser Sommerfest am 21. August brachte nicht nur gute Gespräche bei gutem Wetter und leckerem Essen sondern es diente auch einem guten Zweck: Die Bürgerstiftung Düsseldorf dankt uns mit Schreiben vom 13.09.2021 für die Spende des Gewinns der Veranstaltung.

Herzlichen Dank
 Sehr geehrte Damen und Herren,
 wir sind absolut überwältigt von der unlassbar großen Bereitschaft der DüsseldorferInnen und
 Düsseldorfer, den Opfern der Hochwasserkatastrophe zu helfen. Ingesamt sind schon über
 500.000 € an Spenden zusammengekommen. Sie alle - Unternehmen, Vereine, Organisatio-
 nen und Privatpersonen - haben mit Ihren Spenden dazu beigetragen. Dank Ihrer Hilfe kön-
 nen wir nun das Leid der betroffenen Menschen in unserer Stadt ein wenig lindern und denen
 die alles verloren haben, eine Perspektive für die Zukunft zu geben.
 Dafür danken wir Ihnen allep von Herzen. Darüber hinaus danken wir Ihnen dafür, dass Sie
 uns, der BürgerStiftung Düsseldorf, Ihr Vertrauen geschenkt haben. Sie können sicher sein,
 dass jeder einzelne Euro genau dort ankommt, wo Unterstützung so dringend benötigt wird.



Was tun gegen Frust

Die Frage zu beantworten ist gar nicht so einfach.

Ich muss ehrlich sein, denn ich habe über dieses Thema erst einmal ausführlich im Internet gesucht.

Als ich vor ca. 22 Jahren merkte, dass mit mir irgendwas nicht stimmt, griff ich immer öfter zur Flasche, um aus diesen Situationen raus zu kommen, versuchte ich mir selbst Grenzen zu setzen. Mit jedem Misserfolg kam auch bei mir Frust auf. Diesen wieder loszuwerden ist nicht einfach.

Heute, nach über 20 Jahren ohne Alkohol, hoffe ich, dass ich weiß wie man das am besten macht.

So entsteht Frust

Frust ist etwas sehr Subjektives. Laut dem Lexikon der Psychologie ist Frust ein emotionaler Zustand, der dann eintritt, wenn etwas nicht wie erhofft oder geplant verläuft. Du hast eine bestimmte Erwartung, wie etwas laufen soll und diese Erwartung wird enttäuscht. Dann tritt Frust ein. Du fühlst dich benachteiligt. Nicht selten bringt das auch Emotionen wie Trauer, Wut, Ärger oder Enttäuschung mit sich.

Eine Situation, die für den einen frustrierend sein mag, kann jemand anderes ganz anders empfinden. Vielleicht ist er zwar verärgert, dass nicht alles so verlaufen ist wie erhofft, aber mehr nicht. Vielleicht steckt jemand anders das sogar mit einem Schulterzucken weg. Frust ist sehr davon abhängig, welche **Erwartungen** wir an eine bestimmte Situation hatten.

Die **Gründe**, die Frust entstehen lassen, sind sehr vielfältig. Mal schaffst du etwas nicht, weil dir der Antrieb oder die Motivation fehlt, mal bist du einfach gestresst. Dann wieder sind andere Personen für das frustrierende Erlebnis verantwortlich oder du ärgerst dich über dich selbst, weil du dich nicht so verhältst, wie du das wolltest, sondern stattdessen in alte Muster zurückfällst. Auch Liebeskummer kann dich anfällig für Frust machen. **Perfektionismus** kann ebenfalls zu Frust führen.

Vor allem an Tagen, wo alles schief geht, ist es nicht einfach. Das Gefühl verschwindet meist von selbst und die Welt sieht gleich schöner aus. Wenn das nicht klappt, gibt es einige Strategien um den Ärger los zu werden.

Natürlich kannst du auch versuchen, Frust gar nicht erst aufkommen zu lassen und stattdessen zu **vermeiden**: Dazu kann es dir helfen, dass du eine frustrierende Situation, wenn du sie überwunden hast, mit Abstand nochmal betrachtest und analysierst:

Was hat zu dem Frust geführt? Wie ist er entstanden? Und gibt es etwas, was du hättest anders machen können, damit der Frust nicht entstanden wäre?

Wie hast du auf die Situation reagiert? Hättest du sie auch gelassener, weniger ernst oder humorvoller wahrnehmen können? Habe ich die Situation unnötig dramatisiert?

Frust ist oft auch eine **Sache der Einstellung**. Wenn du z.B. deine Erwartungen etwas anpasst oder mit einer positiveren Einstellung an eine Situation herangehst, ist die Chance, dass du hinterher frustriert bist, schon um einiges geringer.

Tipps zum Frust abbauen und entspannen habe ich ebenfalls im Internet gefunden:

- **Rede darüber.** Geteiltes Leid ist halbes Leid. Das gilt auch für Frust. Erzählen Sie Ihrer Familie oder besten Freundin davon. Sie bekommen Rat und sehen die Dinge in einem anderen Licht. Vielleicht ist das Erlebte gar nicht so schlimm, wie es Ihnen scheint. Wenn Sie nicht reden möchten, schreiben Sie Ihre Gedanken und Gefühle auf.
- **Akzeptiere den Frust.** Machen Sie sich bewusst, dass Sie frustriert sind und dass das Gefühl auch wieder vergeht. Denken Sie an ein schönes zukünftiges Ereignis, zum Beispiel den nächsten Urlaub. Dann wird der jetzige Frust nicht mehr von Bedeutung sein.
- **Bewege dich.** Laufen Sie dem Frust davon. Jede Art von Sport hilft, die negative Energie abzubauen. Der Körper setzt Endorphine frei. Sie bekommen den Kopf frei und der Frust verschwindet.
- **Lenke dich ab.** Schieben Sie den Frust für einen Moment zur Seite. Gehen Sie ins Kino, gönnen Sie sich Ihr Lieblingsessen oder sehen Sie sich Ihre Lieblingsserie an. Und schon schrumpft die Wut.
- **Belohne dich.** Finden Sie Ihre ganz persönliche Strategie gegen den Frust. Tun Sie sich bei jedem Schritt, den Sie im Kampf gegen den Frust machen, etwas Gutes. Ein Stück Schokolade, ein Paar Schuhe - was auch immer Ihnen guttut.



- **Sorge für Entspannung.** Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag, um Stress zu vermeiden. Stellen Sie den Fernseher und das Mobiltelefon ab. Machen Sie Yoga und genießen Sie ein heißes Bad oder einen Tee. Malen oder ein Puzzle eignen sich auch perfekt, um abzuschalten.

Die natürliche Fähigkeit, mit Frust umzugehen, heißt **Frustrationstoleranz**.

Wer eine niedrige Frustrationstoleranz hat, ist schnell frustriert und leidet eher unter Misserfolgen oder enttäuschten Erwartungen.

Die Folge einer geringen Frustrationstoleranz ist, dass wir schneller **aufgeben** oder von **negativen Gefühlen** eingenommen werden. Menschen mit einer **hohen Frustrationstoleranz** zeigen sich hingegen eher **geduldig, akzeptieren Rückschläge** eher und würdigen auch **kleine Fortschritte** auf dem Weg zu einem größeren Ziel.

Die gute Nachricht ist: **Frustrationstoleranz ist erlernbar und du kannst sie daher trainieren.**

Dafür helfen schon bestimmte Leitsätze und Einstellungen wie:

„Ich komme damit klar, wenn etwas nicht so läuft, wie ich es mir vorstelle. Es ist nicht der Weltuntergang.“

„Wenn ich mich bemühe, werde ich vorwärtskommen und erfolgreich sein. Ich brauche nur Geduld.“

Der erste Satz zeigt, dass du die Situation so **akzeptierst**, wie sie ist. Im zweiten erkennst du deine **Selbstwirksamkeit** an. Beides sind Zeichen dafür, dass du eine starke seelische Widerstandsfähigkeit hast, also eine hohe **Resilienz**. Denn Resilienz und Frustrationstoleranz hängen eng miteinander zusammen, Resilienz geht noch ein bisschen weiter als die Fähigkeit, mit Frust gut umgehen zu können.

Die wichtigste Regel für den Umgang mit Frust ist: Manches lässt sich nicht ändern – deshalb müssen wir es akzeptieren. Dafür können auch **Achtsamkeit** und **Meditation** helfen. Und bei anderen Dingen dürfen wir ruhig mehr daran glauben, dass wir das schaffen können und uns mehr zutrauen.

Carmen Blasche
mit Hilfe aus dem Internet

„Abenteuer Abstinenz“, eine Lesung

„Ich bin trockener Alkoholiker, sagt der Autor Anton Erhart, als er seine Lesung eröffnete.

Auf die Bitte von Steffen Liebscher folgte er mit Freude und Stolz der Einladung. Am 17. September 2021 um 19:00 Uhr im Kreuzbund Düsseldorf.



„Abenteuer Abstinenz“ heißt sein letztes Buch, von insgesamt 5 Werken. Unter Abstinenz verstehen die meisten Menschen eine Enthaltensamkeit vom Alkohol, mehr nicht. Hinter dem Begriff verbirgt sich aber viel mehr, was Anton in Laufe der Jahre lernen durfte.

Er sprach über seine Vergangenheit und die Zeit unter ständigem Rausch. Aus seinem Mund kamen Sätze, die bei dem einen oder anderen auch Erinnerungen auslösten.

Anton schaffte vor 25 Jahren den Ausstieg aus der Sucht. Vor siebzehn Jahren entflo er auch dem Rauchen. Er versucht seine Erfahrungen anderen Menschen zu übermitteln, auch ein zufriedenes Leben ohne Suchtmittel zu erreichen.

Auch unser Vorstandsvorsitzende Norbert Werner mit Ehefrau, die die Lesung besuchten, waren sehr begeistert und angetan.

Die Zuhörer konnten danach im Anschluss Anton Erhart Fragen stellen und kamen mit ihm in eine anregende, längere Diskussion. Seine Bücher stellte Anton im Anschluss seinen Besuchern unentgeltlich zur Verfügung. Den Teilnehmern hat es allen gut gefallen und jeder konnte nach 2 Stunden etwas für sich mit nach Hause nehmen.

Für mich war es die erste selbst organisierte Veranstaltung nach den Widrigkeiten der Pandemie. Der Erfolg macht mir Mut für weitere Aktivitäten. Ich wünsche mir, dass dann noch mehr Teilnehmer dazu kommen. Traut Euch! Es tut gut, etwas mit anderen zusammen zu erleben!

Steffen Liebscher
Beisitzer Freizeit



Ein Gruß aus der Küche...

Es wird wieder früher dunkel, draußen ist es kalt und es wird wieder Zeit, es sich in der Wohnung gemütlich zu machen. Mit der Kuschedecke auf dem Sofa, einen Becher Tee und ein paar Kerzen verströmen wohlige Atmosphäre.

Und es gibt ein kräftiges Abendessen, was zur Jahreszeit passt und dabei auch noch schnell geht:

Rinder-Medaillons mit Pilzrahmsauce und grünem Gemüse

Zutaten für vier Personen:

30g getrocknete Steinpilze	200g Brokkoli
250g gemischte Pilze	reichlich geriebener Parmesan
2 Knoblauchzehen	250g Tiefkühlerbsen
100ml Grapefruitsaft	Salz und Pfeffer
4 EL Sahne	Olivenöl
800g kleine neue Kartoffeln	1 Zitrone
½ Wirsing	250g Austernpilze
4 Rinderfilets à 125g	

Zuerst die Steinpilze in einem Becher mit kochendem Wasser übergießen und einweichen, die geschälten Kartoffeln in reichlich gesalzenem Wasser kochen. Den Wirsing klein schneiden und nach etwa fünf Minuten zu den kochenden Kartoffeln dazu geben.

In einer Bratpfanne etwas Olivenöl erhitzen und die geputzten Mischpilze in die Pfanne schnippeln. Den Knoblauch dazu pressen und die ausgequetschten Steinpilze auch zugeben. Das Einweichwasser bitte nicht weggießen, das ist voller Geschmack!

Jetzt die Steaks mit Pfeffer, Salz und Olivenöl einreiben und mit den Austernpilzen in einer heißen Pfanne wie gewünscht anbraten. Der Brokkoli wird jetzt geputzt und gemeinsam mit den Tiefkühlerbsen zu den Kartoffeln gegeben. Etwa zwei bis drei Minuten mitkochen lassen. Etwas Biss sollte der Brokkoli schon noch haben.

Die Pfanne mit den gemischten Pilzen mit dem Grapefruitsaft ablöschen, die Sahne dazu gießen und zum Kochen bringen. Gerne kann man jetzt die Sauce mit dem Steinpilzwasser verdünnen. Den Pfanneninhalt in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Heiß servieren!



In diesem Sinne: Lasst es Euch schmecken!

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



Zur diesjährigen
Jubilar- und Adventfeier
laden wir
am **05.12.2021**
nach **St. Lambertus** ein.

Der Wortgottesdienst beginnt
um 15.00 Uhr
in **St. Lambertus**.

Das gemütliche Beisammensein
findet anschließend
im **Lambertus-Saal** statt.

**Kuchenspenden sind herzlich
willkommen**



**Redaktionsschluss für das nächste
Magazin**

Nr. 191 / 2022
ist der **03.12.2021**

Titelthema:
„Stark in der Gruppe“



KREUZBUND



190 / 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. Kühlen

R. Metz, H. Stauff, S. Liebscher

Satz: C. Blasche

Zeichnungen: H. Stauff

6x jährl. (KB-Eigendruck)

Auflage: 1000 Stück