



KREUZBUND

Magazin

Sucht
selbst
hilfe

Kreisverband Düsseldorf e.V. Nr. 197

Januar/Februar 2023



Gruppe - Anker im Sturm

Editorial

„Der eingebildete Kranke“ heißt der Titel einer Komödie von Moliere. Von „**eingebildeten Gesunden**“ wusste ich nichts, bis ich mit 53 Jahren erkennen musste, dass ich seit 20 Jahren offensichtlich krank war. Ich war alkoholabhängig und brauchte täglich mindestens 2 Liter Wein, um über die Runden zu kommen. Dennoch war ich während der ganzen Zeit überzeugt davon, dass mein Umgang mit Alkohol völlig ok war!

Ich hatte mir über die Jahre ein Luftschloss zurecht gezimmert, dessen Kernsatz lautete: „**Wenn ich wollte könnte ich jederzeit aufhören!**“ Erst nach einem Autounfall brach es zusammen. Da wollte ich mit dem Alkohol aufhören, um den Idiotentest zu bestehen. Ich schaffte es nicht länger als einen Tag ohne Stoff. Ich zitterte, mein Kreislauf machte schlapp, ich konnte mich nicht konzentrieren und wurde aggressiv, bis ich den Versuch abbrach und noch mehr als sonst trank.

Diese Erkenntnis erschütterte mich zutiefst. Nie wieder Alkohol - das war für mich unvorstellbar. Erst nach der Therapie war ich soweit, ein abstinentes Leben in Betracht zu ziehen. Aber auch zu der Zeit hatte ich noch insgeheim die Idee, nach Wiedererlangung des Führerscheins könnte ich ja vielleicht wieder ab und zu ein Gläschen zu mir nehmen.

Das änderte sich erst, nachdem ich etwa ein Jahr lang in der Kreuzbund-Gruppe von *Henny Borgard* verbracht hatte. Da hatte ich nach und nach das Wesen der Alkoholsucht verstanden und das Ausmaß der Schäden erkannt, die das Gift in meinem Leben angerichtet hatte. In der Gruppe fand ich aus meinem Wolkenkuckucksheim langsam den Rückweg auf den Boden der Tatsachen. Beispiele gelungener Abstinenz (wie auch einiger Rückfälle!), Ratschläge erfahrener Mitglieder, Rollenspiele und Seminare fügten sich zu einer Haltung, die für Spielereien mit Rausch und Sucht keinen Raum mehr lässt.

Ich habe den Bogen geschlagen von „Ich **kann** nicht mehr trinken“, über „Ich **darf** nicht mehr trinken“, über „Ich **will** nicht mehr trinken“, zu „Ich **muss** nicht mehr trinken!“ Jetzt fühle ich mich frei, besuche aber trotzdem jede Woche meine Gruppe nicht nur aus Dankbarkeit sondern auch, um mein neu gefundenes Lebensgefühl an andere weiterzugeben, die sich jetzt auf den Weg gemacht haben. Und in Kliniken und Betrieben wie auch in diesem Heft werbe ich dafür, der eigenen Gesundheit durch Besuch der Selbsthilfe-Gruppe eine Chance zu geben!

Reinhard Metz

Sinnfragen

Kinder fragen oft und gern: „Warum?“ Meistens um Zusammenhänge zu verstehen oder Neues zu erfahren, manchmal aber auch, um Aufmerksamkeit zu bekommen oder einfach, um zu nerven. Besonders wenn sie merken, dass die Antwort dem Erwachsenen schwer fällt! Sokrates machte eine philosophische Methode daraus und trieb seine Gesprächspartner mit immer neuen Fragen in die Enge.



Wenn wir nüchtern werden wollen,
quälen uns immer wieder Fragen:

Warum musste ich trinken?

Warum will ich mich ändern?

Wenn wir für uns eine überzeugende Antwort darauf finden, fällt es uns leichter, uns mit unserer Krankheit auszusöhnen und in der neuen Lebensphase der Abstinenz einen Sinn zu finden. Das entlastet uns und macht es leichter, den Kampf auf Dauer mit Erfolg zu bestehen!

Reinhard Metz

Neues aus dem Vorstand

+++ Vorbereitung der Vorstandswahl +++

Alle drei Jahre wird im Kreuzbund Düsseldorf ein neuer Vorstand für den Kreisverband gewählt. **Die Mitgliederversammlung findet voraussichtlich am 19. August 2023, ab 10.00 Uhr, im Lambertus Saal statt.** Bis dahin sollten aus dem Kreis der Mitglieder Kandidaten für alle Vorstandsämter gefunden sein. Zwar kann ein Mitglied auch während der Versammlung seine Kandidatur anmelden, doch ist es für den geordneten Ablauf der Wahl vorzuziehen, dass von vornherein eine ausreichende Zahl von Interessenten vorhanden ist.

Der nach § 26 BGB vertretungsberechtigte Vorstand besteht aus dem/der **Vorsitzenden, stellvertretenden Vorsitzenden und Geschäftsführer*in.**

Klaus Kuhlen kandidiert als 1. Vorsitzender und **Achim Zeyer** bewirbt sich um das Amt des stellvertretenden Vorsitzenden. **Matthias Hahne** kandidiert für das Amt des Geschäftsführers.

Daneben sind nach der Satzung vier BeisitzerInnen zu wählen für die Sachgebiete **Öffentlichkeitsarbeit, Cafeteria/Begegnungszentrum, Freizeit, Frauenarbeit.**

Nach derzeitigem Stand will sich Christa Thissen erneut um die Frauenarbeit bewerben. Für die Ressorts Cafeteria/Begegnungszentrum, Öffentlichkeitsarbeit und Freizeit werden KandidatInnen gesucht.

Weitere Bewerbungen sind für alle Vorstandsämter möglich. Interessierte sind herzlich eingeladen, sich beim Vorstand über die Aufgaben und die zeitliche Beanspruchung zu informieren. Die Kandidaten können sich im nächsten Heft vorstellen.

+++ Adventfeier am 04.12.2022 +++

Unsere Adventsfeier im Lambertus Saal war mit ca., 80 Besuchern zu unserer Freude gut besucht (Bericht Seite 24+25). Der Vorstand möchte für nächstes Jahr ein neues Konzept für den festlichen Rahmen erarbeiten und wird ein **Elfen Team** für die Organisation gründen.

+++ Cafeteria +++

Um neue Mitarbeiter für die Cafeteria zu gewinnen, steht der Vorstand in Verbindung mit dem Jobcenter. Neue Ehrenamtliche haben sich für die Mitarbeit in der Cafeteria beworben. Sie werden entsprechend an das Ehrenamt herangeführt

Erika, Klaus

Säule bei der Suchtbewältigung

Respekt - Jeder Schritt in Richtung "ICH tue etwas" - hat Anerkennung verdient und das gilt für beide Seiten, für Angehörige und für Suchtkranke.

So, oder so ähnlich begrüße ich häufig die Teilnehmer in meinen Veranstaltungen.

Der Suchtkranke lebt in seiner eigenen Welt und nur er SELBST kann sich aus der Umklammerung durch den Alkohol befreien.

Ich möchte einen Schritt weiter gehen

Immer empfehle ich den Teilnehmern die unbedingte Hinzuziehung eines Therapeuten, einer psychologischen Unterstützung **und** den Besuch einer Selbsthilfegruppe.

Ich möchte betonen, dass ich Selbsthilfegruppen für absolut notwendig erachte und glaube, dass sie eine wertvolle Unterstützung auf dem Weg in eine dauerhafte Suchtfreiheit bieten.



Ein unbedingtes Muss bei der Bewältigung von Abhängigkeiten. Dabei ist es aber auch zwingend erforderlich, dass sich die Betroffenen fallen lassen können und sich innerhalb einer Gruppe wohlfühlen. Aus diesem Grund sollten die Betroffenen sich nicht spontan direkt entscheiden, sondern in Ruhe mehrere Gruppen besuchen und testen, welche davon zu ihnen passt.

Ich vergleiche das immer wieder mit dem Besuch in der KFZ-Reparaturwerkstatt. Keiner von uns weiß, was dort passiert und nur das Vertrauen zu den Fachleuten bringt uns weiter.

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen mit einem gemeinsamen Problem oder einer gemeinsamen Erkrankung zusammen. Sie verstehen, helfen und stärken sich gegenseitig und werden zusammen aktiv.

Jede Selbsthilfegruppe bestimmt ihre Organisationsform und ihr Vorgehen selbst. Trotz aller Unterschiede im Einzelnen gibt es aber auch viele Gemeinsamkeiten im Vorgehen. Zum Beispiel spielen das offene und vertrauensvolle Gespräch und der Informationsaustausch immer eine zentrale Rolle.

Es mag jetzt etwas „anbiedernd“ klingen, weil ja dieser Beitrag in einer KB – Zeitschrift erscheinen soll, aber: In den vergangenen Jahren war ich viel unterwegs, besuchte Kliniken, Selbsthilfegruppen und andere Therapieeinrichtungen. Vorreiter bei vielen neuen Gedanken waren in den meisten Fällen Gruppen des Kreuzbundes. Egal ob Gruppen für Angehörige, für Frauen oder für Führungskräfte, die Ideen kommen sehr häufig aus KB-Reihen.

Genug des Lobes, eine der häufigsten Fragen lautet: Wie finde ich eine Selbsthilfegruppe. Mein Ratschlag: Einfach mal googlen und eingeben Selbsthilfe und den Namen des Ortsteils. Auf den ersten zehn Positionen erscheinen Kontaktstellen die Informationen gebündelt haben und gerne Informationen abgeben.

- **Selbsthilfekontaktstellen vor Ort:** In vielen Städten und Landkreisen gibt es Selbsthilfekontaktstellen. Diese Beratungsstellen sammeln Informationen zu den Selbsthilfegruppen in der jeweiligen Region
- **Überregionale Selbsthilfeorganisationen:** Auch die überregionalen, landesweiten oder bundesweiten Selbsthilfeorganisationen, die zu einem bestimmten Thema oder einer Problemstellung arbeiten, können bei der Suche nach einer Selbsthilfegruppe behilflich sein. Sie verzeichnen die Gruppen, die sich ihrer Organisation angeschlossen haben

Noch eine persönliche Anmerkung:

. „Du bist nicht allein, weder als Mensch, noch mit deinen Problemen.“ Die Gemeinschaft trägt dich, und die Probleme des Einzelnen werden (auch) zu den Problemen der Gruppe und umgekehrt. Der direkte Austausch von Menschen zu Menschen, von Betroffenen mit den gleichen Problemen, hilft, die Krankheit besser zu verstehen. Ich bezeichne die Selbsthilfegruppen oft als Wikipedia des realen Lebens. Eine riesige Sammlung von Informationen, Erfahrungen und Wissen und das alles auf Augenhöhe.

Burkhard Thom

Autor und Podcaster (Alkohol – Ein Hilfeschrei, Ratgeber und mehr...)



Die Gruppe hilft bei der Gesundung

Abhängigkeit heißt Kontrollverlust: Lange genug haben wir Abhängige die Augen davor verschlossen und es nicht wahr haben wollen. Irgendwann hat aber jeder von uns einen Punkt erreicht, an dem er den Tatsachen ins Auge sehen musste:



Ich kann nicht mehr selbst bestimmen, wann und wieviel ich von meinem Suchtmittel konsumiere!

Diese Erfahrung hat viele von uns in eine existentielle Krise gestürzt. Wer wollte schon ein *Alki* oder ein *Junkie* sein? Unsere Gesellschaft liebt das Saufen, verachtet aber den Säufer! Ganz abgesehen davon richten die Drogen auch jede Menge Schaden an unserer körperlichen und seelischen Gesundheit und in unseren familiären und sozialen Beziehungen an. Wir wollten und konnten nicht mehr mit der Droge weiterleben, schafften es aber auch nicht, auf sie zu verzichten.



Es begann ein oft langer, verbissener Kampf zwischen der Sucht und dem Überlebenswillen. Ziel war, die Kontrolle über das eigene Leben wieder zu erlangen. Aus vielen Berichten Betroffener weiß ich, dass sie wie ich über einen Zeitraum von mehreren Jahren mit dieser Aufgabe nicht fertig wurden. Das Problem war:



Ich komme mit meinem Verstand und meinem Willen nicht gegen die Sucht an!

Ich habe lange geglaubt, dass Schicksalsschläge dafür verantwortlich seien, wenn der Konsum außer Kontrolle gerät und nicht wieder reduziert werden kann. Gefährliche Krankheiten, Verlust von nahestehenden Personen, Konkurs, Dinge halt, die „nur im Suff zu ertragen“ sind. Es sind aber nicht immer große Katastrophen, die uns aus der Bahn werfen. Sie spielen bei dem täglichen Kampf um die Abstinenz eine eher untergeordnete Rolle:

Auch wenn ich mir morgens vorgenommen hatte, an einem Tag nichts zu konsumieren, fand ich mich doch eine Stunde später mit einer Flasche im Büro wieder!

Ich wusste nicht, was mich dazu gebracht hatte, meinen Entschluss umzustoßen. Im Moment der Entscheidung war mir dieser Entschluss überhaupt nicht mehr präsent! Er war wie ausradiert und kam erst wieder in mein Bewusstsein, als die Flasche schon fast ausgetrunken war. Wie andere auch habe ich lange nach den Ursachen dieses Verhaltens gesucht:

Ein Weggefährte hatte einen Verkehrsunfall auf der Autobahn, fuhr danach mit dem Zug weiter und besorgte sich am Zielbahnhof eine Flasche Schnaps, die er sofort leerte. Verständlich mag man denken. Der eigentliche Auslöser war aber ein anderer: Er schützte seine Abstinenz dadurch, dass er nie Geld bei sich trug, wenn er die Wohnung verließ. Zu Einkäufen ließ er sich von seiner Freundin begleiten, der er vorher Geld gegeben hatte. Bei der Reise hatte er jedoch Geld dabei, da er erwartet hatte, unmittelbar nach Ankunft von Verwandten in Empfang genommen zu werden, die sein Problem kannten. Diese Schutzmechanismen hatte der Unfall außer Kraft gesetzt.

Auch wenn scheinbar eine Katastrophe vorlag, ging es eigentlich um das Versagen der Resilienzfaktoren.

Was ist es also, dass uns wie ferngesteuert die nächste Kneipe oder das nächste Büdchen ansteuern lässt, was uns dazu bringt, trotz bester Abstinenzabsichten ein Hotel zu buchen, Koks zu bestellen und uns dort am Wochenende mit edlem Wein volllaufen zu lassen?

Ich habe die dunkle Vermutung, dass dabei irgendwelche biochemische Vorgänge im Gehirn eine Rolle spielen. Sie bewirken, dass die Gier nach dem Suchtmittel hochfahren und gleichzeitig der Verstand abgeschaltet wird. Ich habe gelegentlich auch schon mal was darüber gelesen aber nichts verstanden.

Deshalb bleibt mir nur der Weg, dass ich die Situationen genau ansehe, in denen der Suchtdruck steigt und die Steuerung durch Verstand und Willen versagt. Es gibt eine Vielzahl von Katalogen solcher Situationen. Die DHS hat ein Faltblatt für Rückfall-Prophylaxe veröffentlicht, das als Beispiel dienen kann. Das Manko dieser Listen besteht darin, dass sie allgemein gehalten sind, um möglichst viele Fälle zu erfassen. Andererseits betreffen aber nicht alle Situationen jeden Rückfall-Gefährdeten. Immerhin kann man sie verwenden, um persönliche Auslöser und Risikosituationen für eventuelle eigene zukünftige Alkoholrückfälle zu erkennen. Damit ist es aber nicht getan! Man muss sich diese Auslöser merken und vor allem muss man sie auch wahrnehmen, wenn sie ihre subversive Tätigkeit beginnen.

Ein Weggefährte hat für sich ein Ampelsystem entwickelt, um wöchentlich das Maß seines Rückfallrisikos ermitteln zu können. Es besteht aus einer Excel-Liste seiner persönlichen „Trigger“, der für ihn gefährlichen Auslöser. Diese Liste lebt, d.h. er ergänzt oder verkürzt sie nach Bedarf. Die einzelnen Auslöser hat er mit einer Gewichtung versehen, mit der er die Wahrscheinlichkeit bewertet, dass ein bestimmter Auslöser bei ihm zu einem Rückfall führt. Diese Liste geht er wöchentlich durch und bewertet mit einer Skala von 1 – 5 die aktuelle Belastung durch jeden Auslöser. Multipliziert mit der Eintrittswahrscheinlichkeit ergibt sich so eine Rangfolge der Auslöser. Er kann also davon ausgehen, dass er nichts übersieht und kann sich Gedanken darüber machen, wie er mit den akuten Risikofaktoren so umgeht, dass es nicht zu einem Rückfall kommt.

Zusätzlich addiert er die Spalten und ermittelt daraus die aktuelle Risikobelastung in Prozent des höchstmöglichen Risikos. Liegt diese unter 25 %, bedeutet das „grüne“ Ampel, bis 45 % springt die Ampel auf „gelb“ und darüber hinaus auf „rot“.

Eine Therapeutin mokierte sich in der Nachsorge über dies komplizierte Verfahren. Das ließ ihn zweifeln und führte dazu, dass er das System ruhen ließ. Einige Rückfälle später holte er es wieder hervor. Das Beispiel zeigt, wie wichtig die Achtsamkeit ist, um die Zahl der Rückfälle zu verringern und dass man in der Aufmerksamkeit nicht nachlassen darf.

Von all dem hatte ich null Ahnung, als ich mich auf den Weg machte. Ich wollte aufhören, hatte aber keine Ahnung wie ich das anstellen sollte. Mein Hausarzt und ein Internist, die ich fragte, hielten sich seltsam bedeckt. Sie nahmen das Problem nicht sonderlich ernst, weil die körperlichen Befunde noch halbwegs in Ordnung waren und ich keine Ausfallerscheinungen zeigte. Immerhin vermittelte mich der Internist an einen Psychologen, der mit mir ein halbes Jahr „kontrolliertes Trinken“ versuchte. Ich war gar nicht in der Lage, mich darauf einzulassen. Am Ende der Zeit war ich verzweifelt und wurde dann auch noch arbeitslos! Eine Woche danach brachte mich meine Frau in die Entgiftungsklinik.



„Macht mit mir, was Ihr wollt, aber sorgt dafür, dass ich nicht mehr trinken muss!“

So dachte ich damals und in der Tat erwartete ich, dass die Fachleute das für mich erledigen würden. Ich war bei der Aufnahme nüchtern, was den Arzt zu der Frage animierte, was ich dort wolle. Ich antwortete, ich wollte, dass sie mich gesund machen. Heute weiß ich, wie naiv ich war. In den zwei Wochen passierte herzlich wenig außer dass sie meinen Kreislauf überwachten und mir Beruhigungsmittel gaben, damit ich keine Krampfanfälle bekäme. Ansonsten hatte ich viel Zeit, die Mitpatienten zu studieren, was mich in Angst und Schrecken versetzte und mich heute noch vor Rückfällen bewahrt. So wollte ich nicht werden!

Heute weiß ich, dass ich meine Gesundheit selbst in die Hand nehmen muss. Ärzte und Therapeuten können mir nur Informationen und Anregungen geben. Die eigentliche Arbeit, die Veränderung meiner Lebensweise, muss ich selbst leisten.



Ich muss die Abhängigkeit verstehen, sie akzeptieren und lernen, auf Dauer mit ihr zu leben.

Die Grundlagen dafür werden in der Therapie gelegt. Hier erhalte ich die Basisinformationen und werde angeleitet, mich mit mir selbst auseinander zu setzen. Der Heilungsprozess ist aber damit noch lange nicht abgeschlossen. Der Klinikaufenthalt bietet einen geschützten Raum, in dem reichliche Gehhilfen für die ersten Schritte in die Abstinenz angeboten werden. Spätestens nach Ende der Nachsorgephase muss der Patient wieder auf eigenen Beinen stehen und sein Schiffchen durch die Stürme des Lebens steuern.



In dieser ersten Zeit müssen sich das neu erlernte Wissen und das Training einer neuen Lebensweise in der Praxis bewähren. Hier kommt es oft zu Rückfällen. Bei Alkohol rechnet man mit 30% Rückfällen im ersten Jahr nach Therapieende, bei illegalen Drogen liegt der Wert bei 90%! Deshalb ist es wichtig, dass ich den Weg nicht allein gehen muss!

- Weil alles so ungewohnt ist, laufe ich Gefahr, etwas zu vergessen oder zu übersehen.
- Ich komme wieder in Situationen, die ich früher nur mit meiner Droge ertragen konnte.
- Ich kann meine gerade erst gewonnene Widerstandskraft nicht richtig einschätzen, weil ich noch zu wenig Erfahrung damit sammeln konnte.
- Ich muss mein Leben aufräumen und den ganzen Schutt meiner Drogenkarriere wegschaffen.

Zum Glück gibt es seit langem eine Einrichtung, die vielen Betroffenen bei der Bewältigung dieser Aufgaben geholfen hat: die Suchtselbsthilfe! Selbsthilfegruppen gab es schon, als die „Behandlung“ der Sucht noch aus moralischer Verurteilung und Arbeitshaus bestand. Gegen Ende des 19. Jahrhunderts entstanden unter dem Dach der Kirchen die ersten Selbsthilfeverbände, Guttempler, Blaues Kreuz und Kreuzbund. Sie entwickelten die Gesprächsgruppen, die für viele Betroffene damals der einzige Weg aus der Sucht war. Die Gruppentherapie liegt heute noch den meisten Therapiekonzepten zugrunde. In den medizinischen Leitlinien wird heute der Besuch von Gruppen im Anschluss an Entgiftung und Therapie empfohlen.



Betroffene sollten sich nach Beendigung der Therapie einer Selbsthilfegruppe anschließen.

Der regelmäßige Gruppenbesuch verhindert das Vergessen. Auf diese Weise

- halten sie Kontakt zu ihrer chronischen Erkrankung,
- vermeiden leichtsinnigen Umgang mit dem Risiko des Rückfalls
- und schützen so ihre Abstinenz.

Die Gruppe unterstützt die Abstinenz ihrer Mitglieder in vielfältiger Weise. In ihr ist umfangreiches Erfahrungswissen im Umgang mit Suchterkrankungen versammelt. Die Gruppe informiert, motiviert, berät, korrigiert, regt an. Die Teilnehmer verstehen sich ohne große

Erklärungen, weil sie ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Ihnen muss man nicht erklären, wie sich „Saufdruck“ anfühlt. Viele sind in der Sucht auch vereinsamt. Sie finden in der Gruppe wieder Anschluss, manchmal auch Freundschaft. Die Gruppe bildet ein soziales Netzwerk, ein Arbeitsbündnis, in dem man sich gegenseitig bei der Bearbeitung der individuellen „Baustellen“ unterstützt.

Ein weiteres Kapitel betrifft den Umgang mit der Krankheit im eigenen Umfeld. Hier hilft die Gruppe dabei, eine eigene Haltung zu entwickeln, wem man was erzählt und wem nicht. In der Gruppe wird natürlich offen über alle Suchtfragen gesprochen. Nach der Heimlichtuerei während des Konsums kann schon das sehr befreiend wirken. Man lernt aber auch, dass es schützen kann, wenn das Umfeld (z.B. beim Kegelabend) Bescheid weiß. und für mich in der Runde keinen Alkohol bestellt. Andererseits lernt man auch, dass man keine Ausreden braucht, um ein angebotenes alkoholhaltiges Getränk abzulehnen. „Danke, ich möchte keinen Wein/Bier/Schnaps“, genügt!

Besonders wichtig ist der Einfluss der Gruppe auf die seelisch-geistige Entwicklung der Mitglieder. In der Konsumphase, in der ihr ganzes Sinnen und Trachten auf die Sicherung des Nachschubs gerichtet war, sind sehr viele emotional sehr verarmt. Mit der Abstinenz setzt eine Weiterentwicklung der Persönlichkeit ein, eine Nachreifung, die mit viel Verunsicherung, mit Scham- und Schuldgefühlen verbunden sein kann. Hier wirkt das Mitfühlen und Mitleiden der Gruppe stabilisierend und bestätigend. Die Gruppe bietet ein Experimentierfeld, auf dem man seine neu gewonnenen Erkenntnisse und Einsichten zur Diskussion stellen und ausprobieren kann. Das schützt davor, draußen „vor die Wand“ der Gesellschaft zu laufen. Seminare und Arbeitskreise tragen ebenfalls zur Weiterentwicklung der emotionalen Kompetenz der Mitglieder bei.

Überhaupt lernt man mit der Zeit, die eigene Abstinenz als etwas Selbstverständliches zu betrachten, etwas das zu mir gehört wie meine Augenfarbe oder die Schuhgröße. In der Gruppe sind alle abstinent und so kann ein Gefühl der natürlichen Zugehörigkeit, ja der Geborgenheit entstehen. So lernt man, mit der eigenen, nicht immer heldenhaften oder vorbildlichen Geschichte Frieden zu schließen. Und das ist die beste Voraussetzung dafür, dass man kein Suchtmittel mehr braucht.

Reinhard Metz



Wir trauern um ...



Hans Kuhlmann

*** 06.12.1955**

† 24.09.2022

Er war ein Mann mit vielen Talenten und einem weiten Horizont. Seine Hobbies reichten vom Zeichnen und der Fotografie über Reisen bis zu Extremsportarten. Als Professor im Bereich Biologie und später Lehrer kannte er die Risiken der Sucht genau. Trotzdem konnte er der Macht der Droge Alkohol lange Zeit nicht widerstehen. So lange, bis unwiederbringliche gesundheitliche Beeinträchtigungen immer öfter zu Zusammenbrüchen führten. Erst spät fand er zum Kreuzbund. Er gehörte der Gruppe BZ 11 an. Vor seinem Tod hatte er sich noch in den Urlaub verabschiedet. Nachdem er nicht zurückkehrte und auch telefonisch nicht erreichbar war, erfuhr der Gruppenleiter erst bei einem Hausbesuch von Nachbarn, dass er verstorben war. Im Januar erst war er in den Ruhestand gegangen. Im blieb wenig Zeit, diesen zu genießen. Die Gruppe ehrte ihn mit einem Blumengesteck.



Reinhard Metz

Wir gratulieren herzlich



Brunhilde Dupick
die am 05. Januar 2023
80 Jahre wird.

Liebe Brunni

Schon viele Jahre bist Du bei uns im Kreuzbund und hast Deinen Dieter auf seinem Weg aus der Sucht begleitet, bist heimisch geworden in Deiner Gruppe BZ 6 und im KB. Hast Info, zusammen mit Dieter, in Schulen und Suchtkliniken gemacht.

Deine liebevolle, aufmerksame Art mit Menschen umzugehen, zeichnet Dich aus. Immer bist Du bereit zu helfen und einzuspringen wenn "Not am Mann" ist, auch über den KB hinaus hilfst Du gerne.

Jetzt leitest Du schon so lange die Seniorengruppe und das Frauenfrühstück, dafür danken wir Dir und gratulieren ganz herzlich zu Deinem Ehrentag, wir freuen uns Dich in unserer Mitte zu haben.

Christa

Kreuzbundkalender

KB-Termine:

03.01.2023	10.00 Uhr Frauenfrühstück
06.01.2023	14.00 Uhr Vorstandssitzung
06.01.2023	18.00 Uhr Gruppenleiterrunde
03.02.2023	14.00 Uhr Vorstandssitzung
07.02.2023	10.00 Uhr Frauenfrühstück
11.02.2023	10.00 Uhr Männerfrühstück
13.02.2023	15.00 Uhr Frauenarbeitskreis

Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Reinhard Metz
Tagesklinik Langerstraße	Martin Exner
Markushaus	Martin Exner
Fliedner- Krankenhaus	N.N.
Siloah	Achim Zeyer
JVA Düsseldorf Motivationsgruppe	Erika Worbs Norbert Werner
Life Spring Bad Münstereifel	Klaus Kuhlen Reinhard Metz

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.

04.02.2023
29.04.2023
24.06.2023
26.08.2023
21.10.2023
02.12.2023

Kreuzbund-Gruppen im Begegnungszentrum (BZ), Hubertusstrasse 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>BZ10</p> <p>Angehörigengruppe 17:45-19:15 Uhr</p> <p>Christa Thissen T 0211-17939481 christa.thissen@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ22</p> <p>60 Plus 11:00-13:00 Uhr</p> <p>Reinhard Metz T 0211-571859 reinhard.metz@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ9</p> <p>11:00-12:30 Uhr</p> <p>Jürgen Siebertz T 02065-5500999 juergen.siebertz@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>Zeichnen und Malen</p> <p>17:00-18:30 Uhr</p> <p>Angelika Kämmerling M 0173-3229428 angelika.kaemmerling@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	
<p>BZ 11</p> <p>Selbsthilfe für Führungskräfte 18:00-19:30 Uhr</p> <p>Klaus Kuhlen M 0177-8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ14</p> <p>17:15-18:45 Uhr</p> <p>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</p> <p>Brunhilde Dupick T 0203-740951 bruni.dupick@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ5</p> <p>Frauengruppe 18:00-19:30 Uhr</p> <p>Daniela M 0157-76019715 frauengruppe@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ7</p> <p>Onlinegruppe Zoom 18:30-20:00 Uhr</p> <p>Andrea Stevens M 0171-1002342 andrea.stevens@kreuzbund-duesseldorf.de</p>
<p>BZ15</p> <p>Offene Gruppe 18:30-20:00 Uhr</p> <p>Heinrich Kroll T 0211-9216216 heinrich.kroll@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ1</p> <p>Junger Kreuzbund 18:00-19:30 Uhr</p> <p>T 0211-17939481 junger.kreuzbund@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ17</p> <p>Offene Gruppe 18:00-19:30 Uhr</p> <p>Klaus Kuhlen M 0177-8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ8</p> <p>Offene Gruppe 19:30-21:00 Uhr</p> <p>Christa Thissen T 0211-356617 christa.thissen@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ6</p> <p>Offene Gruppe 19:30-21:00 Uhr</p> <p>Stefan Linker stefan.linker@kreuzbund-duesseldorf.de</p>
	<p>BZ2</p> <p>Offene Gruppe 19:30-21:00 Uhr</p> <p>Heinz Wagner T 0211-7332562 heinz.wagner@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ12</p> <p>Offene Gruppe 18:30-20:00 Uhr</p> <p>Achim Zeyer M 0172-2666987 achim.zeyer@kreuzbund-duesseldorf.de</p>		

Außen Gruppen

			<p>Derendorf</p> <p>Offene Gruppe 19:30-21:30 Uhr</p> <p>Renate Ummelmann T446987 gerd.ummelmann@t-online.de Pfarre Heilig Geist Ludwig Wolker Strasse 1019</p>	
--	--	--	--	--

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

Kreuzbund-Gruppen in Ratingen und im Rheinkreis Neuss		
Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>Dormagen 1 18:00 Uhr Caritas Haus Unter den Hecken 44 41539 Dormagen Ulrich Neumann M 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>Grevenbroich 3 20:00 Uhr Lindenstrasse 1 41515 Grevenbroich Hans Aretz M 0177-5250224</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

www.kreuzbund-duesseldorf.de

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

N.N.

Öffentlichkeitsarbeit

Komm. Martin Exner 0157 50378071

geistlicher Beirat

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-101

Öffnungszeiten:

Büro Hubertusstraße 3

Montag, Dienstag, Donnerstag

10.00 Uhr bis 14.00 Uhr

Mittwoch 15.00 bis 19.00 Uhr

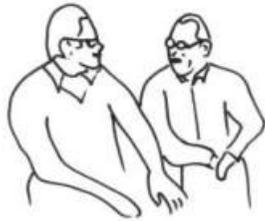
Cafeteria:

Montag bis Freitag

9.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Samstag: 10.00 bis ca. 16.00 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

Wir gratulieren herzlich



**Dr. Hartmut Peters
der am 14. Januar 2023
70 Jahre wird.**

Unserer Geschäftsführerin

Erika Worbs

die am 15. Januar 2023

75 Jahre wird.



Liebe Erika,

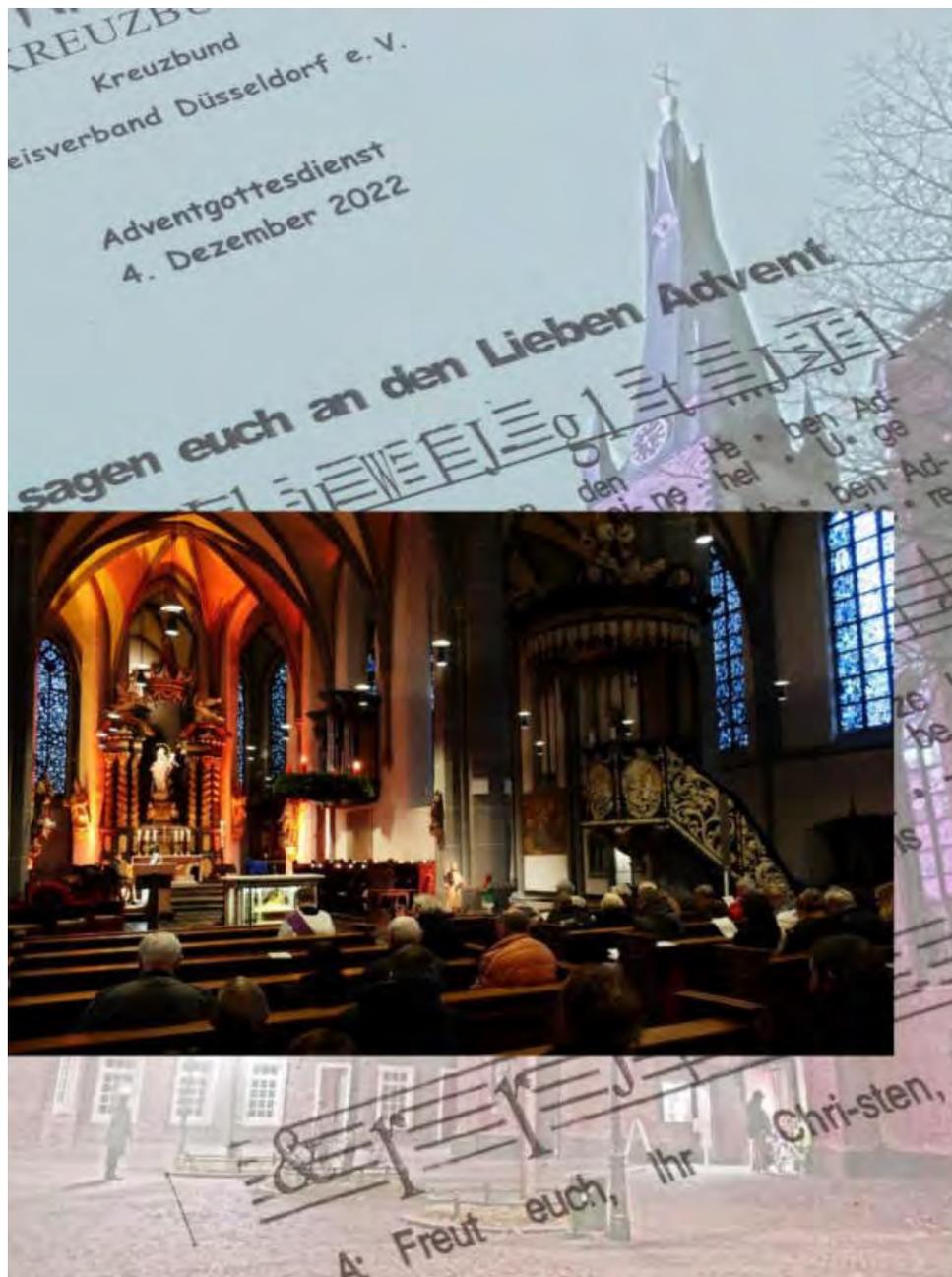
Du hast mit dem Fahrrad die Ostsee umrundet, in Partei und Stadtbezirk Kurs gehalten, die Sucht überwunden, eine Gruppe geleitet, unzählige Schüler*innen vom Saufen abgehalten. Du bist für den Kreuzbund in den Knast gegangen (und sogar jedes Mal wieder rausgekommen)! Und zu guter Letzt hast Du auch noch die Geschäftsführung auf Dich genommen! Du bist ein Beispiel dafür, was ohne Suchtmittel alles möglich ist.

Herzlichen Glückwunsch zum fünfundsiebzigsten Geburtstag!

Wir wünschen uns von ganzem Herzen, dass Du uns noch lange erhalten bleibst!

Reinhard Metz

Adventfeier - Blauschafe und Sahnetorten



Unsere traditionelle Adventfeier begann mit einem Gottesdienst in der Lambertuskirche. Auf dem Altar stand sinnbildlich für die Beteiligten an der Weihnachtsgeschichte in diesem Jahr ein „Blauschaf“, mit denen die Künstler Bertamaria Reetz und Rainer Bonk Parks und Plätze bevölkern. Klaus Kehrbusch hob in seiner Ansprache die Friedfertigkeit und den Gemeinschaftsgeist hervor, Eigenschaften, die nicht nur Schafen gut zu Gesicht stehen. Und er verwies auf den Hirten, der über die Herde wacht und ihr so ein Leben in friedlicher Zuversicht gewährt. So eingestimmt ging es in den Lambertussaal, den hilfreiche Hände bestuhlt und geschmückt hatten. Kaffeekannen und ein reichhaltiges Tortenbuffet standen bereit. Vor dem Kuchen verlas aber Angelika Kämmerling noch eine stimmungsvolle Geschichte und Klaus Kuhlen nahm mit Unterstützung von Frieda Franco Santamaria die Ehrung der Jubilare vor. Dann bat er die Gruppenleiter auf die Bühne, um ihnen und allen ehrenamtlichen Helfern im Stadtverband für ihren Einsatz zu danken. Achim Zeyer erwiderte den Dank an Klaus, der wegen Erkrankung seiner Kolleg*innen die ganze Last der geschäftsführenden Vorstandsarbeit tragen muss. Den Erkrankten wünschte er baldige Genesung.



Und dann war es endlich so weit: Brav wie Schafe bildeten die Gäste eine lange Schlange am Buffet. Es blieb trotzdem nicht viel übrig! Und dann gab es natürlich gute Gespräche und die Malgruppe hatte im Hintergrund den Ertrag ihrer schöpferischen Tätigkeit ausgestellt.



Angehörige: Kampf gegen die Ohnmacht

Eine Suchterkrankung eines Partners kann zur Zerreißprobe werden. Angehörige leiden auf jeden Fall am meisten mit den Betroffenen mit. Manchmal sogar so stark, dass sie selbst Hilfe brauchen. Sie müssen zusehen, wie die Sucht nach und nach die Partnerschaft zerstört. Das ist immer eine sehr große Belastung.

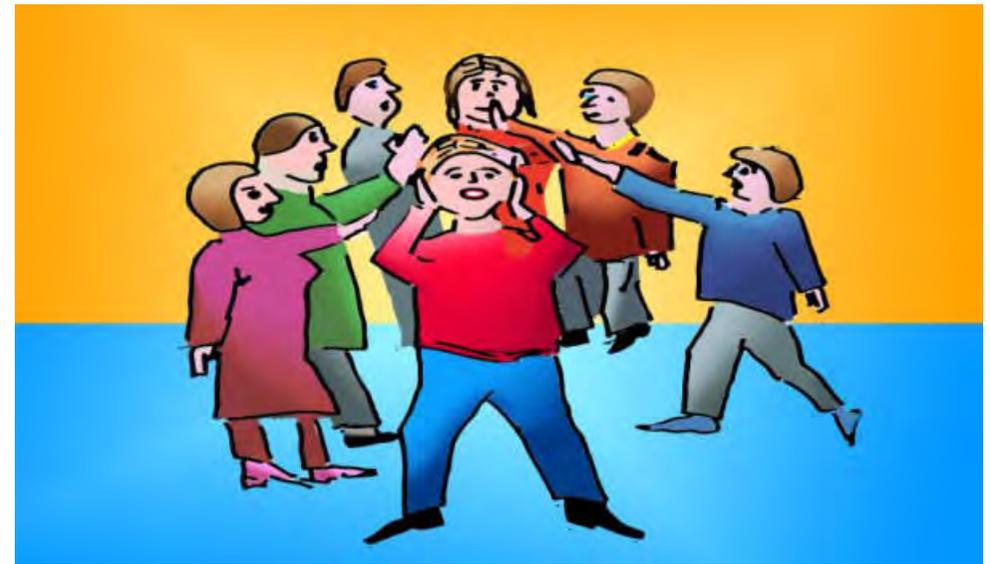
Lassen Sie nicht zu, dass Sie selbst auch zum Betroffenen werden (das sagt sich so einfach). Für sich selbst etwas tun und Hilfe suchen von der Abhängigkeit des anderen ist das A und O. Denn ohne Hilfe wird man leider spüren, dass das Reden und Ermahnen des Suchtkranken auf eine Gratwanderung zwischen Hingabe und Selbstaufgabe hinausläuft. Letztendlich droht auch Ihr gesamtes Leben von der Abhängigkeit dominiert zu werden, bis Sie selbst behandlungsbedürftig werden.

Ihnen muss klar sein: Sie sind weder schuld an der Suchterkrankung noch können Sie die Situation alleine verändern. Um den Betroffenen angemessen zu unterstützen, müssen Sie in erster Linie unbedingt auf sich selbst achten. Denken Sie als Angehöriger immer daran, Abhängigkeit kann jeden treffen.

Ich selbst bin nun wieder ein paar Jahre trocken. Ich habe mir in der nassen Zeit zwar Gedanken über meine Sucht gemacht. Aber Rücksicht auf meine Partnerin konnte ich leider nicht nehmen. Zu sehr war ich von der Krankheit gefangen und mit mir selbst beschäftigt. Der erste Tag ohne Alkohol war gleichzeitig mein Neubeginn. Ich wartete auch nicht lange sondern besuchte sofort eine Selbsthilfegruppe, der ich nun schon fast vier Jahre angehöre.

Hier lerne ich immer wieder neue Menschen kennen und lerne immer wieder dazu. Ich kann meine Ehefrau heute besser verstehen, was mein damaliges Trinkverhalten betrifft und warum deshalb auch meine Ehe fast zerbrach. Dieses Wissen verdanke ich Menschen, die selbst betroffen sind oder waren. Die schon viele Jahre Woche für Woche Gruppen besuchen.

Deshalb habe ich mich mit zwei Partnerinnen von Betroffenen verabredet, um zu erfahren, wie es bei Ihnen in der Vergangenheit war und welche Hilfe sie sich geholt haben. Beide besuchen regelmäßig eine Selbsthilfegruppe und stehen fest dazu.



Beispiel 1:

Die erste Angehörige berichtete mir: „Ich habe nie etwas gemerkt.“ Eine Fahne bemerkt man doch? Nach genauerer Nachfrage wurde dann nicht nur über Alkohol gesprochen sondern da waren auch Drogen im Spiel. „Immer wenn ich auf Nachtschicht ging, konnte ich es ja nicht merken und ich hatte auch viel mit den eigenen Kindern um die Ohren. Im Laufe der Jahre besuchten wir auch zusammen eine Eheberatung als mich Freunde darauf aufmerksam machten, dass mit meinem Partner etwas nicht stimmt.“

Dann folgten meine ersten Gruppenbesuche. Ich ging allein hin. Der damaligen Gruppe war es aber wichtig, dass der Partner dabei ist. Eine längere Zeit schien sich das Blatt zu wenden und alles war wieder gut. Als ich jedoch mehrfach leere Flachmänner im Müll entdeckte eskalierte die ganze Sache und die Partnerschaft wurde von mir beendet.

Das ist natürlich in solch einer Situation sehr schwierig wenn da auch von beiden eigene Kinder im Spiel sind. Aber ich habe nie bereut, diesen Weg zu gehen, weil mir in ersten Linie die Gruppe ein Anker im meinem Sturm war. Mein Partner hat eine Therapie gemacht und lebt schon eine lange Zeit abstinente. So gab es noch einmal eine Chance für unsere Ehe und wir leben wieder zufrieden zusammen und miteinander. Am Anfang holte ich mir Unterstützung in der Gruppe. Daraus entwickelten sich auch Freundschaften. Heute gehöre ich dazu und kann anderen Betroffenen viel Hilfe und Unterstützung geben.“

Beispiel 2:

Die zweite Angehörige traf fast dasselbe Schicksal mit Alkohol jedoch ohne Drogen. Sie sind nun seit über sieben Jahre ein Paar. Als sie sich kennen gelernt haben, spielte bei dem Partner Alkohol schon eine große Rolle. Er sei zwar Alkoholiker aber trocken. „Ich bemerkte ganz schnell dass es nicht so ist, weil er plötzlich immer unzuverlässiger wurde. Ich glaubte ihm trotzdem aber es war das Gegenteil: er war nass. Um mich nicht noch mehr belügen zu müssen, besuchte er auch eine Selbsthilfegruppe. Teils gelang es ihm ja, trocken zu bleiben aber nicht für lange. Nach einer intensiven Aussprache stand dann auch die erste fünfmonatige Langzeit an. Als die zu Ende war, dachte ich, nun es sei alles gut. Nach zwei Monaten kamen mir die ersten berechtigten Zweifel. Es folgte die erste Trennung für ein halbes Jahr. Wieder dachte ich, er sei nun trocken – dachte ich. Nichts war in Ordnung. Ich fühlte mich belogen und betrogen. Mein Partner besuchte insgesamt vier Entgiftungen. Ich habe niemals die Hoffnung aufgegeben, dass sich alles einmal wenden wird und ich hoffe das er den richtigen Weg geht und in erster Linie alles für sich tut. Ich selbst habe schon über sieben Jahre Gruppenerfahrung und auch heute besuche ich regelmäßig eine Selbsthilfegruppe. Eine Gruppe ist für Angehörige genauso wichtig wie für Betroffene. Keiner lacht dich aus – im Gegenteil. Hier sitzen Menschen die Hilfe brauchen, die Hilfe gebe, die Hilfe bekommen. Die Gruppe hat schon so vielen geholfen rechtzeitig den Anker im Sturm fest zu machen. So konnte ich lernen zu verstehen, wie ich mit der Situation und der Krankheit umgehen kann. Immer wieder lerne ich neue Menschen kennen und versuche meine Hilfe anzubieten und mein Wissen zu vermitteln. Ich bin heute glücklich mit meinem Partner verheiratet und wir gehen regelmäßig zusammen in eine Gruppe.“

Steffen Liebscher

Eure Meinung ist uns wichtig!



Wenn Du etwas sagen willst zu Artikeln in diesem Heft, zum Thema Sucht und Abstinenz, zum Kreuzbund und seinen Angeboten, dann schreibe uns.

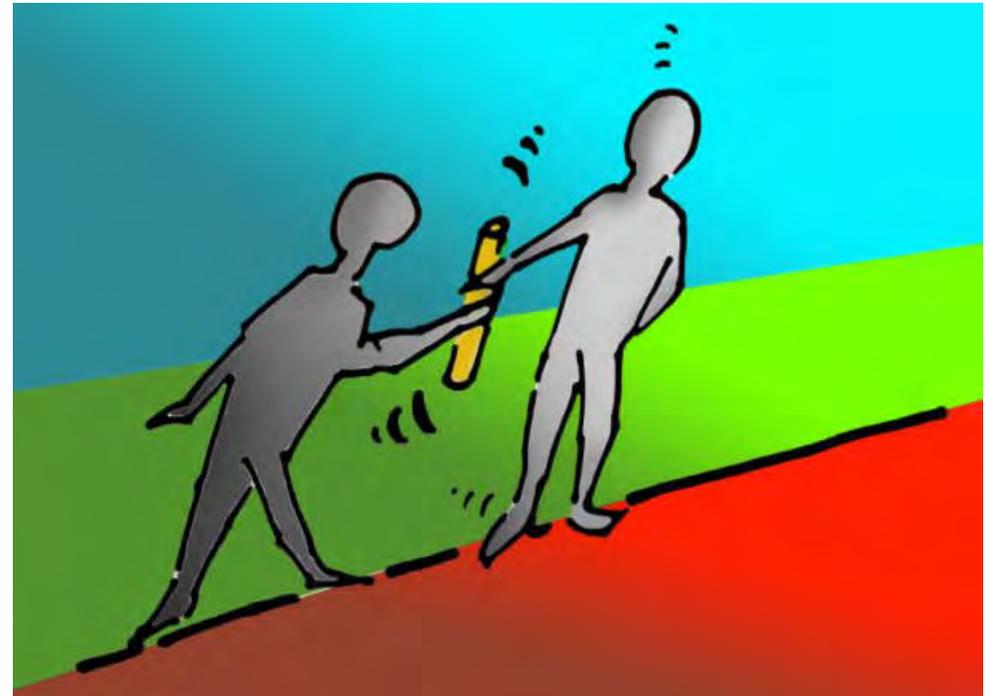
Wir werden Deine Meinung veröffentlichen, soweit sie von allgemeinem Interesse ist.

Kürzungen aus redaktionellen Gründen behalten wir uns vor.

redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de

Wandel und Kontinuität in meiner Gruppe

Selbsthilfegruppen sind zerbrechliche soziale Zusammenschlüsse. Sie leben vom Zusammengehörigkeitsgefühl ihrer Mitglieder. Solange dies besteht, blühen sie auf und entfalten eine starke Anziehungskraft auf andere Menschen in ähnlicher Lage. Aber auch die Mitglieder werden älter, manche können nicht mehr teilnehmen oder wenden sich ab. Dann kann es passieren, dass die Gruppe quasi einschläft, kaum noch Zulauf hat und sich auflöst. Der Wechsel der Gruppenleitung stellt einen gravierenden Einschnitt im Leben einer Gruppe dar. Bei diesem Anlass entscheidet sich, ob der Zusammenhalt in der Gruppe stark genug ist, um die Veränderung zu meistern oder ob sie zerfällt. Vor dieser Frage stand auch unsere Gruppe.



Diese Gruppe besteht in Monheim seit über 30 Jahren. Sie ist nicht an einen Verband gebunden, weil das bei der Gründung von der Stadt Monheim, die die Räume bereitstellte, nicht gewünscht wurde. Peter Bleich, Mitglied im Kreuzbund Düsseldorf, leitete sie insgesamt 28 Jahre lang. Peter hat die Gruppe sehr geprägt. Auch wenn er das nie gesagt

hätte: es war seine Gruppe und alle anderen wussten das! Aus gesundheitlichen Gründen konnte er im Jahr 2019 die Leitung nicht mehr fortsetzen und legte sein Amt als Gruppenleiter nieder.

Wer sollte diese Aufgabe übernehmen. Peter hatte im Vorfeld immer wieder betont, dass ich seine Nachfolgerin werden sollte. Die Mitglieder folgten ihm auch dies Mal noch. Sie waren einstimmig der Meinung, dass ich die Leitung übernehmen sollte.

Genau wie die meisten von uns zuckte ich zusammen bei dem Thema Veränderung. O je diese Veränderung in meinem Leben, das klingt nach Unsicherheit, nach Veränderung und Anstrengung. Ein Glücksgefühl gab es da nicht, eher Ängste und Zweifel. Aber nach einigem innerem Hin und Her konnte ich einfach nicht anders! Da kamen Gefühle auf, die mich auf jeden Fall darin bestärkten, mein Leben so weiter zu gestalten. Für mich stand fest: wenn ich langfristig zufrieden abstinent leben will, dann ist diese Aufgabe ein MUSS. Sie gibt mir ein gutes Gefühl, welches ich dauerhaft und langfristig in meinen weiteren Lebensweg einbauen kann. Das Vertrauen von Peter Bleich und die Zustimmung der Gruppe waren eine gute Grundlage, mir diese Aufgabe zuzutrauen.



Ich war allerdings nicht leichtsinnig und legte Wert darauf, mir das nötige Rüstzeug zu beschaffen. In den Jahren 2002/2003 machte ich eine Gruppenleiterschulung beim Kreuzbund DV Köln.

Danach wusste ich ziemlich genau, dass ich mit der Aufgabe als Gruppenleiter etwas für mich bewegen und verändern kann. Zu diesem Zeitpunkt besuchte ich die Gruppe ja schon über 18 Jahre. In diesen Jahren gab es viel Kommen und Gehen. Egal ob der Führerschein, Auflage der Firma oder Druck im Familienkreis der Grund des Gruppenbesuches war: wenn dieses Problem nicht mehr bestand, blieb man einfach weg. Manchmal erfuhren wir nachträglich, dass mit dem Fernbleiben der Gruppe, ein Rückfall vorprogrammiert war. Wir erfuhren dann später, dass sie leider verstorben sind. Trotzdem können wir stolz auf durchschnittlich 12 ständig teilnehmende Gruppenmitglieder sein.

Ich habe mir folgende **Aufgaben** gegenüber den Gruppenmitgliedern gestellt:

- Zum Nachdenken anregen.
- Nützliche Fragen zu stellen.
- Vielleicht auch ein wenig dazu inspirieren, das eigene Leben in die Hand zu nehmen.
- Nicht nur darüber nachzudenken, sondern wirklich etwas zu unternehmen.
- Ins Handeln kommen.
- Sinnvolle Projekte/Freizeitaktivitäten gemeinsam mit der Gruppe zu organisieren.

Auf meine Frage, wie die Gruppe meine Arbeit bisher sieht, erhielt ich die Rückmeldung, dass sie darüber froh und dankbar wären. Auch finden sie es toll, dass ich in der Öffentlichkeit präsent bin und in der Stadt als offizieller Ansprechpartner für Suchtfragen geführt werde. Gleichzeitig sind sie froh, dass ich mich um Fördergelder und sämtliche schriftliche Arbeiten, Organisieren von Ausflügen, Gruppenessen und weiteren Freizeitaktivitäten kümmere.

In den letzten Jahren gab es in meiner Gruppe keinen Rückfall. Was mich natürlich auch sehr stolz macht und ich mit der Richtigkeit meiner Arbeit verbinde. So haben wir die Veränderung in der Gruppenleitung geschafft und ich freue mich auf weitere Jahre in der Gruppe und mit der Gruppe!

Carmen Blasche



Alexander Reindl

Horch, was kommt von draußen rein...



Ein „Hallo“ an Euch, liebe Leser!

Mein Name ist Alexander Reindl, bin 39 Jahre alt und bin Euer neues Redaktionsmitglied.

Ursprünglich komme ich von der Etappe Düsseldorf, das ist eine Einrichtung und Arbeitsgelegenheit für suchtkranke Menschen, in der ich derzeit tätig bin. Ich beschäftige mich dort vorwiegend mit Grafikdesign und neuen Medien sowie Printmedien.

Seit ich dort vor 2 Jahren anfang hat sich bei mir wie auch bei der Etappe vieles geändert. Die Arbeit dort hat mich aus meinem „Tief“ geholt und ich bin dafür sehr dankbar. Auch die Etappe wurde (so hoffe ich doch) um einiges bereichert. Wir haben zusammen einen Kalender veröffentlicht, der, so Gott will, nun jedes Jahr mit neuen Themen herausgegeben wird. Zudem möchte die Etappe eine Ausstellung ins Leben rufen mit Lebensgeschichten, vielen Bildern und audiovisuellen Projekten zum Thema Sucht. Leider konnte dies wegen der Pandemie noch nicht stattfinden aber wir arbeiten und „erweitern“ drauf hin!

Ich nun wieder habe schon in der letzten Ausgabe auf der vorletzten Seite ein Beispiel meiner Foto-Collagen zum Thema „Suchtkinder“ darbieten können. Das möchte ich gern mit der Collage auf der nebenstehenden Seite in den kommenden Ausgaben fortsetzen. Darüber hinaus würde ich gerne eine Reihe von Artikeln schreiben, die sich speziell mit den Suchtproblematiken härterer Drogen beschäftigen. Ich möchte Euch gerne Geschichten aus meinem Umfeld, meiner Arbeit und Privatleben erzählen, die wie ich hoffe, Euch von amüsiert bis nachdenklich „nachhaltig“ begleiten werden.

So werden wir uns mit der Zeit sicher bald kennenlernen und ich freue mich auf die zukünftige Zusammenarbeit mit der freundlichen Unterstützung der Etappe Düsseldorf.

Liebe Grüße,

Alexander Reindl

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:

Stadtsparkasse Düsseldorf, IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34, BIC: DUSDEDDXXX

Ich besuche die Gruppe:

Anschrift: (in Druckschrift)

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ EMail: _____

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

Düsseldorf, den _____ Datum Unterschrift

Düsseldorf, den _____ Datum Unterschrift Gruppenleiter*in

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*in

NEUJAHRSWUNSCH- Gedanken

*Ich hoffe, uns bringt das neue Jahr,
für jeden nur Gutes, das ist doch klar.
Wir wollen alle gesund und munter sein,
genügend Geld haben,
und uns des Lebens freu'n.*

*Oft schönes Wetter wäre auch fein,
da stimmt doch jeder gerne ein.
Ab und zu was Schönes erleben,
das soll es immer für jeden geben !*

Zum Schluss wünsch' ich euch allen: es werde wahr.

**Sternchen* Ina D*



www.kreuzbund-duesseldorf.de

Redaktionsschluss für das nächste Magazin

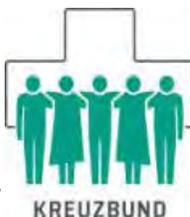
Nr. **198** / 2023

ist der **07.02.2023**

Titelthema:

„Suchtlandschaften“

Impressum



197 / 2023

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

A.Reindl

Satz: C. Blasche

Zeichnungen: H. Stauff

6x jährl. (KB-Eigendruck)

Auflage: 800 Stück