



KREUZBUND

Magazin

Sucht
selbst
hilfe

Kreisverband Düsseldorf e.V. Nr. 198

März/April 2023



Editorial

Wieder ein neues Jahr, erstaunt reiben wir uns die Augen:

Die Erde dreht sich weiter, trotz all der Widrigkeiten, Ärger und den Zumutungen, die uns das vergangene Jahr gebracht hat.

Betrachten wir die Landschaft um uns herum, dann können wir zu der Erkenntnis kommen, dass es per Saldo nicht einfacher oder schwerer, sondern nur anders wird. Wir müssen uns anpassen, das fällt schwer, aber erfreulicherweise können wir uns auch anpassen und das macht ja die Qualität unseres menschlichen Daseins aus. Zum Beispiel haben wir beim Artikel ab S. 7 Künstliche Intelligenz eingesetzt. Das Bild ist ganz gut geworden. Der Bericht war eher langweilig und ein wenig oberflächlich. Da musste der menschliche Redakteur noch nachhelfen!

Im Kreuzbund Düsseldorf stehen Neuwahlen an. Aus traurigem Anlass früher als geplant schon am 22. April. Erika ist leider verstorben und Norb hat sein Amt nach langer Krankheit niedergelegt. Damit sind zwei Mitglieder des geschäftsführenden Vorstandes ausgefallen. Da die Amtszeit des Vorstandes ohnehin in diesem Jahr endet, kann die für August vorgesehene ordentliche Mitgliederversammlung vorgezogen werden, um den Verein handlungsfähig zu halten.

Die Mitglieder, die sich bereits für eine Kandidatur entschlossen haben, stellen sich in dieser Ausgabe vor und erläutern ihre Vorstellungen für die Arbeit der kommenden drei Jahre.

Denn es gibt genug zu tun! In einer Zeit, in der finanzielle Mittel unsicher werden gilt es, die Ressourcen sparsam einzusetzen, um die Zukunft des Kreisverbandes zu sichern.

Dennoch müssen wir uns den zu erwartenden Aufgaben stellen, die durch die krisenhaften Situationen auf die Suchthilfe, auch in Düsseldorf, zukommt. Wir müssen mit zunehmenden Zahlen von Abhängigen und damit auch mit einem höheren Bedarf an Rat und (Selbst-)hilfe rechnen!

Deshalb wollen wir in dieser Ausgabe den Blick auf das uns umgebende Umfeld richten und sehen, wie sich die Süchte und die Suchthilfe entwickeln und welchen Beitrag der Kreuzbund Düsseldorf dazu leisten kann.

Redaktion

Vorbereitung der Vorstandswahl

Alle drei Jahre wird im Kreuzbund Düsseldorf ein neuer Vorstand für den Kreisverband gewählt. Die Mitgliederversammlung findet am 22. April, ab 14.00 Uhr, im Lambertussaal, Stiftplatz 1 in Düsseldorf statt. Bis dahin sollten aus dem Kreis der Mitglieder Kandidaten für alle Vorstandsämter gefunden sein. Zwar kann ein Mitglied auch noch während der Versammlung seine Kandidatur anmelden, doch ist es für den geordneten Ablauf vorzuziehen, dass von vornherein eine ausreichende Zahl von Interessenten vorhanden ist.

Zumindest die Ämter des im Sinne von § 26 BGB zur Vertretung berechtigten Vorstandes müssen in der Mitgliederversammlung besetzt werden. Das sind

- Vorsitzender
- stellvertretender Vorsitzender
- Geschäftsführer

Ohne entsprechenden BGB-Vorstand ist die Wahl gescheitert. In diesem Fall bleibt der alte Vorstand nach § 11 Nr. 4 Satz 3 der Satzung so lange im Amt, bis ein neuer Vorstand gewählt ist. Dazu wird er in entsprechender Anwendung von § 11 Nr. 9 der Satzung innerhalb von vier Monaten eine weitere Mitgliederversammlung einberufen. Bleibt auch diese erfolglos, so droht langfristig die Auflösung des Vereins. Der Vorstand möchte deshalb noch einmal für die Mitarbeit im Vorstand werben.

Klaus Kühlen kandidiert für den 1. Vorsitzenden, Günter Wolf-Thissen für den Stellvertretenden Vorsitzenden und Matthias Hahne kandidiert für den Geschäftsführer. Daneben sind nach der Satzung vier BeisitzerInnen zu wählen für die Sachgebiete

- Öffentlichkeitsarbeit
- Cafeteria/Begegnungszentrum
- Freizeit
- Frauenarbeit

Die BeisitzerInnen sind nicht zur Vertretung des Vereins nach außen berechtigt. Sie sind aber im Vorstand antrags- und stimmberechtigt.

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

InteressentInnen sind herzlich eingeladen, sich beim Vorstand über die Aufgaben und die zeitliche Beanspruchung zu informieren.

Der Vorstand

Klaus Kuhlen, Kandidat 1. Vorsitzender:



Liebe Weggefährten

Ich bin Klaus Kuhlen und bewerbe mich für das Amt des 1. Vorsitzenden im Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V.

Nach 20jähriger Selbstständigkeit habe ich für mich neue Aufgaben in der sozialen Arbeit gefunden.

Nach meiner Entgiftung im Jahr 2015 habe ich eine 4monatige Langzeit-Reha gemacht. Seitdem lebe ich zufrieden abstinent.

Für den Kreuzbund bin ich seit 2015 aktiv tätig. Nach der Gruppenleiter-schulung im Jahr 2017 habe ich die offene Mittwochsgruppe BZ17 gegründet und 2019, nach Gesprächen mit der Leiterin der Sozialen Dienste der Firma Henkel, die BZ11 „Suchtselbsthilfegruppe für Führungskräfte“.

Seit 2018 nehme ich Vorstandsarbeiten wahr, zuerst in der Öffentlichkeitsarbeit und seit 2020 als stellvertretender Vorsitzender. Meine Aufgaben habe ich gewissenhaft und mit Freude an der Sache durchgeführt und den Kreuzbund nach außen hin gut vertreten. Vorstandsarbeit ist mir also bekannt.

Ich möchte mein Engagement im Kreuzbund erweitern und mich mutig neuen Herausforderungen stellen. Es mangelt mir nicht an Ideen, den Kreuzbund gemeinsam mit euch nach außen hin populärer zu machen, ohne die jetzigen Aufgaben zu vernachlässigen. Mir ist die Verantwortung dieser Position bewusst. Verantwortung übernehmen bedeutet für mich Herausforderungen annehmen. Hier blicke ich zurück auf 15jährige Mitarbeiterführung und erfolgreiche 20jährige Geschäftsführung.

Euer Klaus Kuhlen

Düsseldorf, im Januar 2023

Günter Wolf-Thissen, Kandidat 2. Vorsitzender:



Hallo liebe Weggefährten

Dieses Jahr werden wir die Ordentliche Mitgliederversammlung durchführen und dabei einen neuen Vorstand wählen. Ich möchte mich für das Amt des 2. Vorsitzenden zur Wahl stellen.

Zu meiner Person:

Mein Name ist Günter Wolf-Thissen. Ich bin seit 30 Jahren trocken und dem Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf genau so lange zugehörig. Ich kam im Februar 1993 aus der Entgiftung in die Gruppe BZ 3, bis ich im Jahr 1998 eine eigene Gruppe, die BZ 8 eröffnete. 1999 übernahm meine Frau, Christa Thissen, die Gruppe, da ich in diesem Jahr bei der Vorstandswahl für das Amt des 1. Vorsitzenden kandidierte und auch gewählt wurde. Meine Amtszeit endete 2002. Im April 2008 bis Dezember 2009 absolvierte ich die Helferschulung des DV Köln.

Jetzt bin ich seit dem 1.1.2023 in Voll-Rente.

Der Kreuzbund Düsseldorf ist in all den Jahren meine zweite Familie geworden und ich habe viele Freunde gewonnen, die mich auf meinem Weg begleitet haben.

Euer Günter Wolf-Thissen

Matthias Hahne, Kandidat *Geschäftsführung:*



Name: Matthias Hahne
Jahrgang: 1975
Sternzeichen: Krebs
Beruf: Syndikusrechtsanwalt
Familienstand: ledig
Hobbies: Schwimmsport,
Wandern, Städtereisen

Liebe Freunde,

nach einigen Jahren des Suchens und am Ende auch Findens hat es mich 2018 (wieder) in die schöne Landeshauptstadt Düsseldorf gezogen, wo ich seit 2 Jahren die Montagsgruppe des Kreuzbundes, unter der Leitung von Klaus Kuhlen, besuche.

Gebürtig bin ich aus Bochum, von wo aus meine Familie allerdings sehr früh in einen kleinen hessischen Ort zwischen Frankfurt und Fulda zog. Dort im Dreieck zwischen Vogelsberg, Spessart und Rhön wurde ich groß und machte mein Abitur. Nach dem Grundwehrdienst in der Saarpfalz studierte ich in Würzburg/Unterfranken Rechtswissenschaften, ein Themengebiet, dem ich mich auch heute noch beruflich widme. Im Referendariat wechselte ich nach Passau/Niederbayern, bevor ich nach einem weiteren kurzen Intermezzo in Buenos Aires/Argentinien meine ersten Berufsjahre als Rechtsanwalt in München verbrachte.

Inzwischen bin ich nach verschiedenen Tätigkeiten in der Versicherungs- und Bankenbranche in Düsseldorf und Hannover bei einer öffentlich-rechtlichen Körperschaft in der Rechtsabteilung angestellt.

In meiner Freizeit bin ich vor allem im Wasser und draußen unterwegs. Neben dem Wandern gehört Schwimmen zu meinen Hobbies. Zusätzlich zum Trainingsbetrieb und Turniersport bin ich hier auch ehrenamtlich als Badeaufsicht und Rettungsschwimmer im Einsatz. In der Vereinsarbeit habe ich in Hannover 7 Jahre die Schwimmabteilung des dortigen LGBT - Sportklubs als Leiter der Fachsparte Schwimmen geführt. Außerdem mache ich gerne Städtereisen und Kurzurlaube.

Auf der Suche nach einer geeigneten Gruppe war ich sehr froh, als ich vor ca. zwei Jahren über das Internet auf die Montagsgruppe in der Hubertusstraße in Düsseldorf aufmerksam wurde. Seitdem nehme ich hieran nicht nur regelmäßig, sondern auch mit Freude teil. Sehr gerne würde ich mich auch über die Gruppe hinaus für den Kreuzbund engagieren und kandidiere daher **für die Wahlen zum Mitglied des Vorstands des Kreuzbund Düsseldorf e.V.** Mit besten Grüßen, Matthias

Suchtlandschaften in Deutschland

Sucht ist eine chronische Krankheit, die durch den wiederholten Konsum einer Substanz oder das Verhaltensmuster eine abhängige Wirkung auf den Körper und die Psyche hat. Betroffene haben Schwierigkeiten, das Verlangen nach der Substanz oder dem Verhaltensmuster zu kontrollieren und nehmen diese auch dann weiter ein, wenn dies negative Auswirkungen auf ihr Leben hat. Man unterscheidet substanz- und verhaltensbezogene Süchte.

- **Alkohol:** Die häufigste Sucht in Deutschland ist Alkoholabhängigkeit, die durch den regelmäßigen und/oder übermäßigen Konsum von Alkohol gekennzeichnet ist.
- **Illegale Drogen:** Drogenabhängigkeit ist eine Sucht, die durch den regelmäßigen Konsum von illegalen Drogen, wie Heroin, Kokain oder Cannabis entsteht.
- **Glücksspiel:** Glücksspielsucht ist eine Sucht, die durch das wiederholte Spielen von Glücksspielen wie Poker, Roulette oder Spielautomaten entsteht.
- **Internet:** Internetabhängigkeit ist eine Sucht, die durch den ständigen und übermäßigen Gebrauch des Internets entsteht. Dies kann sich auf verschiedene Bereiche des Internets beziehen, wie zum Beispiel das **Online-Shopping**, das **Online-Glücksspiel** oder die **sozialen Netzwerke**.
- Es gibt auch andere Arten von Sucht, wie zum Beispiel **Medikamentenabhängigkeit**, **Essstörungen** und **Spielsucht**.

1. Entwicklung der Fallzahlen von Sucht in Deutschland

Sucht ist ein weit verbreitetes Problem in Deutschland. Dennoch liegen die Fallzahlen ziemlich im Dunkeln. Das hat verschiedene Gründe:

- Beim Alkohol sind die Grenzen zur Sucht im wahrsten Sinn „fließend“.
- Die Krankheit ist mit Scham besetzt. Die Gesellschaft liebt den Rausch und verachtet den Trinker. Deshalb versteckt er sich.
- Bei den illegalen Drogen verstärkt die Strafbarkeit den Drang zur Verheimlichung.
- Die Eigenart der Suchterkrankungen hält die Betroffenen oft lange davon ab, sich behandeln zu lassen.



Es mangelt also an Durchblick. Die veröffentlichten Zahlen erinnern eher an ein Stochern im Nebel.

Laut der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) leiden in Deutschland **rund 3,2 Millionen Menschen** unter einer abhängigkeits erzeugenden Substanzmissbrauchserkrankung. Dies entspricht einer Prävalenz **von 4,1 Prozent der Bevölkerung im Alter von 18 bis 64 Jahren**. Der größte Anteil davon entfällt auf Alkoholabhängigkeit, gefolgt von Cannabis- und Opiatabhängigkeit. Die Häufigkeit von Suchterkrankungen in Deutschland soll in den letzten Jahren gestiegen sein.

2. Ursachen von Sucht in Deutschland

Die Ursachen für Suchterkrankungen sind vielfältig und können **biologische, psychologische und soziale Faktoren** umfassen. Risikofaktoren für die Entwicklung von Sucht sind beispielsweise eine genetische Veranlagung, psychische Probleme, wie Depressionen oder Angststörungen, sowie soziale Faktoren, wie Armut, Einsamkeit oder mangelnde soziale Unterstützung.

Die Folgen von Sucht können für die Betroffenen sehr schwerwiegend sein und reichen von körperlichen Schäden bis hin zu sozialen und finanziellen Problemen. Auch für die Gesellschaft hat Sucht negative Auswirkungen, beispielsweise durch erhöhte Kosten für die Gesundheitsversorgung und die sozialen Sicherungssysteme sowie durch Beeinträchtigungen im Arbeitsleben und im familiären Umfeld.

3. Therapieangebote für Suchtkranke in Deutschland

Um Suchterkrankungen erfolgreich zu behandeln gibt es verschiedene Therapieangebote. Die Wirksamkeit der Therapie hängt maßgeblich von der Motivation und Einsatzbereitschaft der Betroffenen ab.

Eine Möglichkeit der Therapie ist die **stationäre Behandlung** in einer Klinik. Diese Form der Behandlung ist vor allem bei schwerwiegenden Suchterkrankungen sinnvoll, da sie eine rundum betreute Entgiftung und die Möglichkeit bietet, sich vollständig auf die Therapie zu konzentrieren. Die Dauer der Behandlung variiert je nach Schwere der Suchterkrankung und kann zwischen einigen Wochen bis hin zu mehreren Monaten dauern. In der stationären Behandlung werden neben medizinischen auch psychotherapeutische Maßnahmen und Angebote aus der Sozialarbeit angeboten.

Eine weitere Therapieform ist die **ambulante Behandlung** bei einem Arzt oder Psychotherapeuten. Diese Form der Therapie eignet sich besonders für Menschen, die noch in ihrem Alltag verankert sind und daher nicht in eine Klinik aufgenommen werden müssen. Die ambulante Behandlung umfasst in der Regel regelmäßige Arzt- oder Psychotherapie-Termine und kann auch Medikamente beinhalten.

Eine wirksame Behandlung von Sucht beinhaltet in der Regel mehrere Elemente, darunter:

- **Detoxifikation:** Die Entgiftung ist der erste Schritt in der Behandlung von Sucht und beinhaltet die Beseitigung von Giftstoffen aus dem Körper. Dies kann unter ärztlicher Aufsicht in einer Entgiftungsklinik oder zu Hause mit Medikamenten erfolgen.

- **Psychotherapie:** Psychotherapien, wie Verhaltenstherapie, kognitive Verhaltenstherapie oder Familientherapie können dazu beitragen, die Ursachen für die Sucht zu erkennen und zu behandeln und die Fähigkeit des Betroffenen zu stärken, Suchtverhalten zu verändern.
- **Medikamentöse Behandlung:** Es gibt eine Reihe von Medikamenten, die bei der Behandlung von Sucht eingesetzt werden können, wie zum Beispiel Antidepressiva, Antipsychotika und Opiatantagonisten. Diese Medikamente können dazu beitragen, die Entzugsserscheinungen zu lindern und das Risiko eines Rückfalls zu verringern.
- **Selbsthilfegruppen:** Diese Gruppen bestehen aus Betroffenen und Angehörigen von Suchtkranken und bieten Unterstützung, Austausch und gegenseitige Hilfe. Selbsthilfegruppen sind eine wertvolle Ergänzung zu anderen Therapieformen und können dazu beitragen, die Abstinenz zu sichern und das Selbstwertgefühl zu stärken.

4. Zugänglichkeit und Erfolgsquoten der Therapieangebote

Laut einer Studie des Deutschen Instituts für Medizinische Dokumentation und Information (DIMDI) aus dem Jahr 2018 haben sich in Deutschland **im Jahr 2016 etwa 1,2 Millionen Menschen** wegen einer Suchterkrankung behandeln lassen. Dies entspricht **etwa 1,5% der Bevölkerung im Alter von 18 bis 64 Jahren**. Danach werden höchstens 40% der von der DHS ermittelten Krankheitsfälle professionell behandelt.

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass diese Zahlen nur diejenigen Menschen umfassen, die sich einer formalen Behandlung in einer Suchtklinik oder bei einem Arzt unterzogen haben. Es gibt viele Betroffene, die sich nicht offiziell behandeln lassen und stattdessen auf andere Weise Unterstützung suchen, wie zum Beispiel in Selbsthilfegruppen oder durch den Besuch von Angeboten der Suchthilfe in der Gemeinde.

Eine Studie des Bundesverbandes für stationäre Suchtkrankenhilfe e.V. (buss) für das Jahr 2015 hat gezeigt, dass die **Erfolgsrate von Suchtbehandlungen in Deutschland im Durchschnitt bei 38,6%** liegt. Die Nachverfolgung endet aber i.d.R. nach einem Jahr. Sucht ist aber eine chronische Krankheit und Rückfälle können leider auch später vorkommen. Es ist daher wichtig, dass Betroffene nach Abschluss einer Suchtbehandlung weiterhin Unterstützung und Hilfe erhalten, um ihre Abstinenz zu sichern.

Andererseits bedeutet dies, dass über die langfristigen Erfolgsquoten der Suchtbehandlung keine genaueren Angaben gemacht werden können. Die evidenzbasierte Medizin stößt daher im Bereich Sucht sehr schnell an ihre Grenzen. Die Suchtlandschaft erweist sich als ziemlich unübersichtlich und abweisend für den, der die Wirksamkeit von Maßnahmen messen will.

5. Fazit und Ausblick

Es ist festzuhalten, dass wir nach wie vor sehr wenig genaues wissen über die Entwicklung der Fallzahlen und deren Ursachen, über die Behandlungsquote und über die Erfolgsquoten unterschiedlicher Angebote.

Angesichts der krisenhaften Entwicklungen in Politik und Gesellschaft kann man befürchten, dass die Flucht in den Rausch weiter zunehmen wird. Man wird fragen dürfen, ob es wirklich angemessen und sinnvoll ist, in dieser Situation mit der Legalisierung von Cannabis für Erwachsene „ein neues Fass aufzumachen“ und weitere Opfer eines vermeintlich harmlosen Freizeitvergnügens zu produzieren. Von der fatalen Signalwirkung für die nachwachsenden Kinder und Jugendlichen ganz abgesehen!

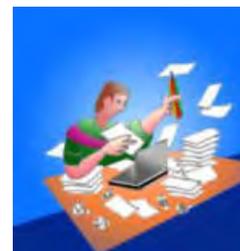
Die Gesundheitspolitik sollte sich im Gegenteil bemühen, alle Kräfte zur Abwehr der absehbaren Welle neuer Suchterkrankungen zu bündeln. Besonders die **Suchtprävention** muss jetzt ausgebaut und intensiviert werden bevor die Welle uns erreicht und nicht erst nachdem sie ihre schädlichen Wirkungen bereits entfaltet hat!

Reinhard Metz

Erstellt mit ChatGPT und Dall-E



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



Alexander Reindl

Absturz, Affe, Anfang - ETAPPE Düsseldorf

Schon in der letzten Ausgabe konnte ich mich Euch vorstellen. Heute möchte ich Euch meinen Arbeitsplatz als Teil der Düsseldorfer Suchthilfe-„Landschaft“ vorstellen.

Nach dem Absturz, dem Entzug, unter uns „Affe“ genannt, bin ich mittlerweile seit über 2 Jahren bei der ETAPPE beschäftigt. Das ist eine Einrichtung des Caritasverbandes Düsseldorf. Ich arbeite dort im Bereich Grafik-/Kommunikationsdesign und seit kurzem wirke ich in der Redaktion dieses Magazins mit. Auf der Seite nebenan findet Ihr wieder eine Collage von mir zum Thema des Hefts.

Bisher bin ich bei der Caritas nicht fest angestellt, mein Arbeitsplatz wird vom Arbeitsamt als sogenannte „Arbeitsgelegenheit“ mitgetragen, bei der ich 30 Stunden in der Woche tätig bin.

Mein Arbeitsplatz befindet sich im Computerraum, wo ich u.a. an einem leistungsstarken PC arbeite. Dieser ist in der Lage, auch umfangreiche Grafiken und Bilder schnell zu verarbeiten. Andere Teilnehmende arbeiten im PC-Bereich hauptsächlich an Grundlagen für Textverarbeitung und Tabellenkalkulation.

Alle Teilnehmenden sind in ärztlicher Behandlung und bekommen täglich ein Ersatzmedikament für Heroin, Kokain oder andere harte Drogen, welche sie damit ersetzen können, um wieder eine geregelte Tagesstruktur aufzubauen.

Außer dem Computerbereich gibt es noch weitere Bereiche, in denen man in ETAPPE arbeiten kann, wie beispielsweise Garten, Druckerei, Küche und unsere Fahrradwerkstatt und Schreinerei. Den jeweiligen Arbeitsbereich wählt man in der Regel anfangs selbst aus und bleibt in diesem nach Belieben die ganze Zeit über beschäftigt. Ein Wechsel ist bei Interesse natürlich auch möglich.

Der tägliche Arbeitsbeginn ist sehr variabel, alles kann, nichts muss! Viele müssen sich auch erst einmal dazu überwinden oder auch körperlich darauf einstellen, mit anderen Menschen etwas zu erarbeiten und einen täglichen Rhythmus zu entwickeln. Die Arbeitszeit wird mit 1,50 Euro/Std. plus einem monatlichen Sozialticket vergütet. Die Gesamtdauer der Arbeitsgelegenheit kann bis zu drei Jahre betragen.

Integriert man sich erfolgreich, verlängert sich oft die wöchentliche Arbeitszeit bei jedem persönlich auf freiwilliger Basis. Daher auch schon

der Name: ETAPPE kommt von „etappenweise“, das heißt „in Schritten“. Insgesamt sind bei ETAPPE 26 Teilnehmende und 9 Teil-, bzw. Vollzeitangestellte beschäftigt.

Jeder Teilnehmende bekommt einen eigenen Betreuenden zugeteilt, welche/r bei Problemen, Kummer und Sorgen, aber auch zu rein organisatorischen Anliegen hinzugezogen werden kann.

Alkohol, Betäubungsmittel und illegale Drogen sind hier streng verboten, ein Verstoß führt zum Ausschluss. Da ich das akzeptiert habe, empfand ich mich von Beginn an fürsorglich aufgenommen und habe zu allen ein freundschaftliches Verhältnis aufbauen können. Meine Arbeitsaufnahme fiel aber leider auf den Tag, an dem meine Lebensgefährtin neben mir morgens leblos auf dem Bett saß und ich wach wurde und erkennen musste, dass sie tot war. Ich hatte bei der ETAPPE arbeiten wollen, weil ich mir ein besseres Auskommen für uns gewünscht habe. Nun musste ich von Anfang an ohne meine Partnerin leben. Dafür hat mich die ETAPPE herzlich aufgenommen und ich konnte mich durch die vielen Möglichkeiten, die sich mir hier boten, von dem schweren Verlust ablenken, ohne rückfällig zu werden.

So wie ich, haben auch die anderen Klienten in der ETAPPE viel mitgemacht und „mitgebracht“. Das Alter der Leute ist hier sehr unterschiedlich, jedoch meist ab Ende 30. Es herrscht ein Überschuss an Männern, obwohl die ETAPPE allen offen steht.

Außerdem ist es auch möglich, als Rentner bei uns mitzuwirken. Hierfür sind jedoch wenige Plätze vorgesehen und die Teilnehmer, welche über das Arbeitsamt eingeführt werden, haben den „Vortritt“.

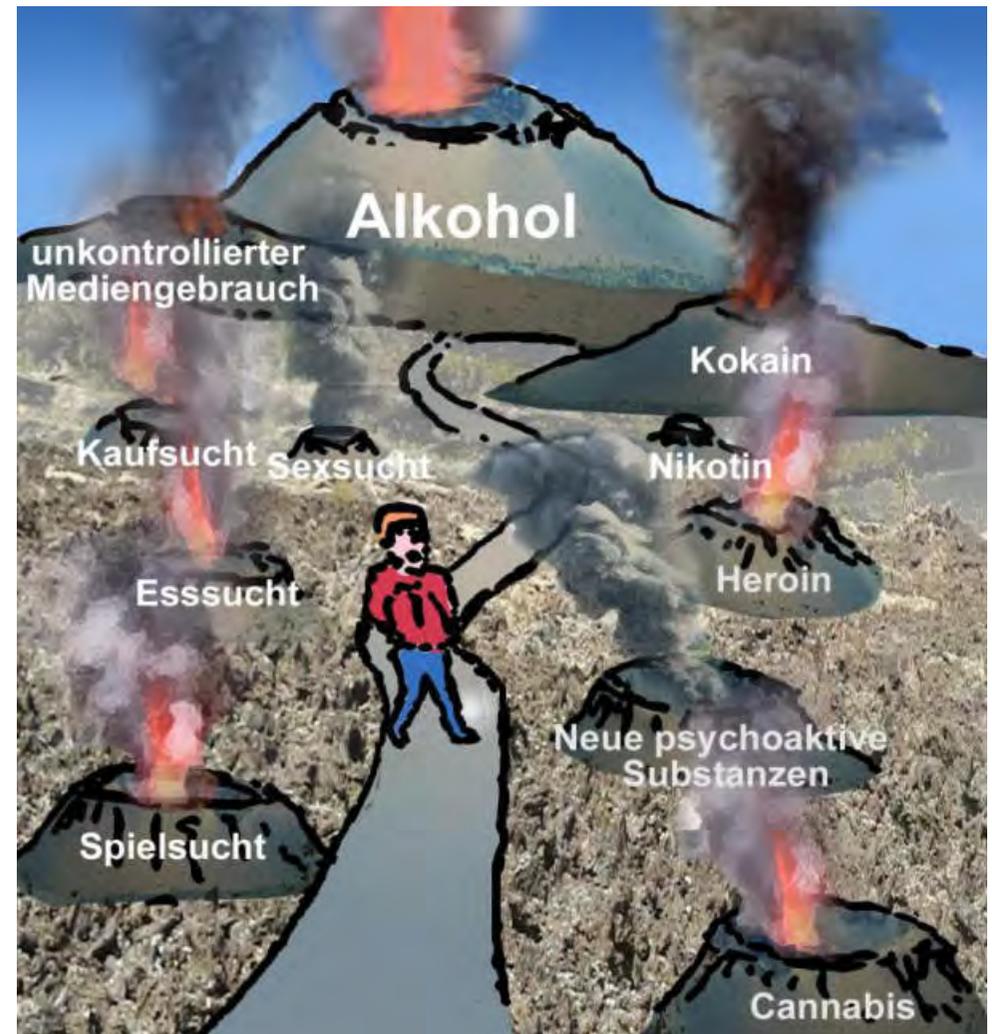
Wenn man nun als Außenstehende/r diesen Text liest, denkt man vielleicht: „Was für lockere, kaum zu übertreffende Arbeitsbedingungen!“ Für viele Menschen in derartig hart verwickelten Suchtproblematiken ist dies jedoch der einzig mögliche Weg, eine einigermaßen dauerhafte Tätigkeit auszuführen. Denn bei anderen Arbeitgebern geht es eben einfach nur um die Leistung. Und diesen Anforderungen sind viele Suchtkranke auch nach Ende des Konsums einfach nicht mehr gewachsen.

Für mich persönlich war die ETAPPE von Beginn an der Freund, den ich als Halt gebraucht habe, um nicht in das Loch zu fallen, welches ich nur erahnen möchte. Ich hoffe, dass ich meinen Freunden in und außerhalb der ETAPPE auch eine Bereicherung war und das auch zukünftig bleibe!

Alexander Reindl

Sucht hat viele Gesichter

Bei der stoffgebundenen Abhängigkeit (z.B. von Alkohol, Medikamenten oder illegalen Drogen) wie bei süchtigen Verhaltensweisen (z.B. Glücksspiel, Elektronische Mediensucht, Sexsucht, Kaufsucht) entwickeln sich mit der Zeit schwerwiegende physische und psychische Folgen. Die selbstbestimmte Lebensführung wird eingeschränkt, ein Verlust des Arbeitsplatzes droht, der soziale und materielle Absturz ist nicht weit. Familie, Ehe oder Beziehungen verlieren an Bedeutung.



Warum ist der Blick auf die Suchtlandschaft heute wichtig?

Im alltäglichen (Arbeits-) Leben habe ich oft den Eindruck, dass sich unsere Kinder bzw. Jugendlichen anderen oder massiveren Herausforderungen stellen müssen, als es in unserer Jugend war. Ständige Verfügbarkeit des Internets via Smartphone, Abitur nach G 8, aber bitte mit Bestnoten, Schönheitsideale, die nicht der Realität entsprechen, aber nonstop über Instagram, TikTok oder Snapchat geteilt und gesehen werden. Ebenso ist die Verfügbarkeit einfacher sowie der Wirkstoffgehalt vieler Drogen wesentlich höher als noch vor 20 Jahren.

Der Zugang zu NPS (Neue psychoaktive Substanzen) ist einfach - ein Beispiel hierfür ist HHC. Halb organisch-halb synthetisch hergestelltes Cannabis ist gebrauchsfertig als Blüten oder Vape-Pen im Kiosk an der Ecke verfügbar. Eventuell gibt es noch den Vermerk, dass die Abgabe an Jugendliche unter 18 Jahren verboten ist. Jedoch bleibt am Ende des Tages die Frage: "Wer hält sich denn daran?" Via Internet gibt es zahllose Websites die NPS verkaufen. Auch hier reicht das Anklicken eines Kästchens aus, um ein Mindestalter von 18 Jahren zu bestätigen.

Die Herstellung von NPS ist absichtlich mit diversen Inhaltsstoffen, welche nicht verboten sind, konzipiert. Wird jedoch wieder ein einzelner Inhaltsstoff verboten, reagieren die Hersteller mit einer chemischen Veränderung der einzelnen Inhaltsstoffe der mitunter auch genannten "Badesalze" oder „Kräutermischungen". Jedoch handelt es sich hierbei um verschiedene Gruppen synthetisch hergestellter Drogen, die das Wirkungsspektrum von Cannabis über Methamphetamin bis zu den Opiaten abdecken. Jedoch ohne Inhaltsangabe von Wirkstoffen oder Anleitung zum Gebrauch. Dies hat mitunter massive gesundheitliche Auswirkungen. Gerade bei jungen Menschen führt eine unbeabsichtigte Überdosierung mitunter zu drogeninduzierten Psychosen. Dies ist nur ein Beispiel. Der Begriff "Legal Highs" ist somit irreführend.

Ebenso sind für viele von uns die Herausforderungen in der Arbeitswelt gestiegen. Immer mehr erledigen in weniger Zeit, Überstunden sind normal. Müdigkeit und geistige Erschöpfung bloß nicht zeigen. Perfekt sein in allen Lebensbereichen. Ob als Ehepartner, Eltern oder Mitarbeiter.

Begriffe wie "Hirndoping", "Nootropika", bzw. "Leistungsdrogen" sind eher Begriffe der Neuzeit. Führte früher der Weg des Managers zum Kokain über illegale Quellen, werden heutzutage Medikamente zur Leistungssteigerung oder zur Beruhigung oftmals verschrieben, ohne dass eine gesicherte Diagnose besteht.

Dies geht zum Beispiel aus einer Umfrage und Studie der DAK aus dem Jahr 2021 hervor.

(https://m.focus.de/gesundheit/ratgeber/psychologie/news/erfolgreich-auf-droge-leistungssteigerung_id_2510795.html).

Weitere Bezugsquellen sind Freund*innen oder Kolleg*innen oder das anonyme Internet. Der trügerische Schein von legalen Pillen verstellt den Blick auf mögliche Nebenwirkungen und Risiken. Getreu dem Motto: "Der Zweck heiligt die Mittel".

Was bedeutet das für die Zukunft?

Prävention, Resilienz und Empowerment

Aufklärung und Workshops für junge Menschen, das Stärken von Eltern, Aufklärung und Weiterbildung an Schulen und Institutionen können die Einsicht in Wirkungsweise und die Risiken der Sucht fördern. Dazu müssen die Präventionsmaßnahmen massiv verstärkt werden.

Das scheint in der Gesundheitspolitik noch nicht hinreichend angekommen zu sein. Der Minister Karl Lauterbach verteidigte neulich in der Sendung „Hart aber fair“ die Pläne der Regierung zur Legalisierung von Cannabis für Erwachsene. Er betonte zwar die Wichtigkeit von Prävention, aber ein Präventionsgesetz werde sein Ministerium erst demnächst in Angriff nehmen. Er habe im Gesundheitswesen so viele dringende Gesetzesvorhaben, dass dafür nicht auch noch Kapazität frei sei.

Es gibt aber bereits viele gute Projekte von Vereinen u./o. Trägern der Jugendhilfe sowie der Wohlfahrtspflege, die mit Kindern und Jugendlichen in deren Lebenswelten arbeiten. Ebenso gibt es Angebote für Eltern und Fachkräfte um sich fortzubilden.

Junge Menschen sollen ihre Zukunft verantwortlich mitgestalten. In den jeweiligen Präventionsangeboten können Barrieren abgebaut, bestehende Normen- und Wertesysteme hinterfragt und die Bildung der eigenen Urteilsfähigkeit ausgebildet u./o. erweitert werden. Das Eröffnen von neuen Perspektiven und die Erfahrung und Förderung von Wahrnehmungsprozessen und die kritische Auseinandersetzung mit den eigenen Emotionen und der Umwelt kann für Kinder und Jugendliche mitunter wesentliche Erkenntnisgewinne nach sich ziehen. Diese direkte Erfahrung von Mitbestimmung kann die Selbstwirksamkeit und somit Resilienz fördern. Und Resilienz macht unsere jungen Menschen stark "Nein" zu sagen.

Nathalie Massion-Opfinger

Nachruf Erika Worbs

**„Wenn die Kraft zu Ende geht,
ist Erlösung Gnade.“**

*** 13.01.1948
† 20.01.2023**



Wir nehmen Abschied von unserer langjährigen Weggefährtin Erika Worbs, die uns nach schwerer Krankheit und kurz nach Vollendung des fünfundsiebzigsten Lebensjahres viel zu früh verlassen hat. Wenn das Wort „Weggefährtin“ auf jemand zutrifft, dann auf sie.

Erika hat die Sucht überwunden und dabei tiefen Einblick in das Wesen dieser heimtückischen Krankheit gewonnen. Wenn sie davon sprach, wurden die durch den Kampf gegen die Sucht erlittenen Verletzungen spürbar wie auch die nachhaltige Erleichterung über die in der Abstinenz wieder gewonnene Freiheit.

Ihre Erfahrung hat sie mit vielen in der von ihr geleiteten Gruppe geteilt. Bei der Suchtprävention in den Schulen hat sie unzähligen Schülern von den Gefahren des missbräuchlichen Konsums berichtet. Sie hat auch den Weg in die JVA nicht gescheut, um in der Motivationsgruppe dort für den Weg in die Abstinenz zu werben.

Nach ihrem Ausscheiden aus der Bezirksvertretung in Bilk hat sie sich für die Aufgabe als Geschäftsführerin des Kreuzbund Stadtverbandes zur Verfügung gestellt. Dieses Amt hat sie bis zuletzt wahrgenommen, selbst in der Zeit, als sie schon schwer krank war. Durch ihre selbstlose, pflichtbewusste, hilfsbereite und liebenswerte Art war sie die wichtigste Stütze des geschäftsführenden Vorstandes. Mit ihrer Verwaltungserfahrung konnte sie die Arbeit des Kreuzbundes und sein Ansehen in der Öffentlichkeit fördern und verbessern.

Wir werden Erika stets in dankbarer Erinnerung behalten.

Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V.

Klaus Kuhlen

Kreuzbundkalender

KB-Termine:

03.03.2023	14.00 Uhr	Vorstandssitzung
03.03.2023	18.00 Uhr	Gruppenleiterrunde
07.03.2023	10.00 Uhr	Frauenfrühstück
31.03.2023	14.00 Uhr	Vorstandssitzung
04.04.2023	10.00 Uhr	Frauenfrühstück
15.04.2023	10.00 Uhr	Männerfrühstück
17.04.2023	15.00 Uhr	Frauenarbeitskreis
22.04.2023	14.00 Uhr	Vorstandswahl im Lambertussaal
02.05.2023	10.00 Uhr	Frauenfrühstück

Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Reinhard Metz
Tagesklinik Langerstraße	Martin Exner
Markushaus	Martin Exner
Fliedner- Krankenhaus	N.N.
Siloah	Achim Zeyer
JVA Düsseldorf Motivationsgruppe	N.N.
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.**

**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
BZ 11 Selbsthilfe für Führungskräfte 18:00-19:30 Uhr Klaus Kuhlen M 0177-8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ22 60 Plus 11:00-13:00 Uhr Reinhard Metz T 0211-571859 reinhard.metz@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ9 Offene Gruppe 11:00-12:30 Uhr Jürgen Siebertz T02065-5500999 juergen.siebertz@kreuzbund-duesseldorf.de	Zeichnen und Malen 17:00-18:30 Uhr Angelika Kämmerling M 0173-3229428 angelika.kaemmerling@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ7 Onlinegruppe Zoom 18:30-20:00 Uhr Andrea Stevens M 0171-1002342 andrea.stevens@kreuzbund-duesseldorf.de
BZ15 Offene Gruppe 18:30-20:00 Uhr Heinrich Kroll T 0211-9216216 heinrich.kroll@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ14 Offene Gruppe 17:15-18:45 Uhr Byrthe Schmidtke T0211-1588051 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	BZ5 Frauengruppe 18:00-19:30 Uhr Daniela M 0157-76019715 frauengruppe@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ6 Offene Gruppe 19:30-21:00 Uhr Stefan Linker stefan.linker@kreuzbund-duesseldorf.de
	BZ1 Junger Kreuzbund 18:00-19:30 Uhr Klaus Kuhlen M 0177-8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ17 Offene Gruppe 18:00-19:30 Uhr Klaus Kuhlen M 0177-8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ8 Offene Gruppe 19:30-21:00 Uhr Christa Thissen T 0211-356617 christa.thissen@kreuzbund-duesseldorf.de	
	BZ2 Offene Gruppe 18:45-20:15 Uhr Heinz Wagner T 0211-7332562 heinz.wagner@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ12 Offene Gruppe 18:30-20:00 Uhr Achim Zeyer M 0172-2666987 achim.zeyer@kreuzbund-duesseldorf.de		

Aussengruppen

			Derendorf Offene Gruppe 19:30-21:30 Uhr Renate Ummelmann T 0211-446987 gerd.ummelmann@t-online.de Pfarre Heilig Geist Ludwig Wolker Strasse 10	
			LVR-Klinikum Haus 26 16:00-17.30 Uhr Klaus Pöpperl klaus.poepperl@kreuzbund-duesseldorf.de	

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 Horst Schumacher M 01520-3686097</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

N.N. 0211/ 17939481

Klaus Kuhlen 0211/ 16357895

(Mobil) 0177/ 8701685

Geschäftsführung

N.N. 0211/ 17939481

(Privat)

Frauenarbeit

Komm.

Christa Thissen 0211/ 356617

Freizeit

Steffen Liebscher 0179/ 1288337

Cafeteria

Komm. Frieda Franco

Santamaria 0211/ 17939481

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

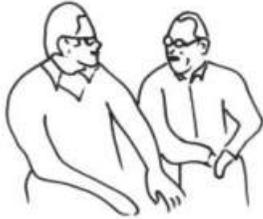
Cafeteria:

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**

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...



*nachträglich, Hartmut Peters
der am 14. Januar 2023
seinen 70. Geburtstag feierte.*

*Steffen Liebscher,
der am 10. März 2023
seinen 60. Geburtstag feiert.*



Lieber Steffen,

es freut mich, Dir zuzusehen, wie Du Dich immer weiter entwickelst, privat, beruflich und im Kreuzbund. Und das, obwohl Du schon so alt bist und jetzt sogar sechzig wirst! Pass' nur auf, dass Du nicht zu viel auf einmal willst. Du kannst einen Elefanten essen, aber nur in kleinen Häppchen!

Herzlichen Glückwunsch

Reinhard.

Imaginäre Landschaften

Die Bilder zeigen imaginäre Orte und verknüpfen sie mit Gefühlen, Stimmungen oder Seelenzuständen. Durch die Suche nach einem Ort mit einem zur eigenen Befindlichkeit passenden Namen wird der Betrachter angeregt, den Blick über die abgebildeten Objekte schweifen zu lassen. Dabei bleibt sein Blick an den dort genannten Bezeichnungen hängen. Unwillkürlich vergleicht er die dort erwähnten Gefühle usw. mit seiner eigenen Befindlichkeit. So wird er in die Lage versetzt, durch mehrfache Vergleiche und Bewertungen, den „Ort“ zu benennen, der seinem aktuellen Gemütszustand am besten entspricht. Er befindet sich also im „Tal der Tränen“ oder auf dem „Gipfel der Heiterkeit“ oder irgendwo dazwischen.



Wozu soll das gut sein?

Warum diese Umwege? Warum fragt der Gruppenleiter nicht direkt, wie es den Teilnehmern gerade geht? Die Antwort hat viel mit der Wirkung von Drogen auf die menschlichen Empfindungen zu tun.

Drogen als Patentlösung für die Regulierung von Gefühlen

Drogen sind per Definition „bewusstseinsverändernde Substanzen“. Es ist also nicht verwunderlich, dass ihre Fans sie genau dazu verwenden. Auch das sogenannte „Genussmittel“ Alkohol ist schlicht eine Droge. Wer ihre beglückende Wirkung verspürt hat, will sie bald nicht mehr vermissen. Zunächst lernt man sie vielleicht bei Feiern kennen, wo sie die Teilnehmenden in fröhliche Stimmung versetzen. Sie werden lustig, mutig, gesellig, locker und entspannt und fühlen sich wohl in der Gemeinschaft. Solche Erlebnisse werden nicht vergessen. Der Mensch lernt, dass er mit Hilfe des Stoffes immer wieder denselben erwünschten Gemütszustand erreichen kann. Die Droge wird sein Freund und das Mittel der Wahl zur Erzeugung guter Stimmung.

Damit nicht genug: bald merkt der Drogenfreund, dass der Stoff auch gegen schlechte Stimmungen hilft. Zum Beispiel spürt man mit etwas Alkohol (oder Kokain) keine Müdigkeit mehr. Auch gegen Schmerzen wird man unempfindlicher. Die Drogen sind Allheilmittel, ein Passepartout für alle Stimmungslagen! Und dann gibt es kein Halten mehr! Sobald Trauer, Ärger, Wut oder Frust um die Ecke schauen, werden sie massiv mit Drogen zugeschüttet. Solange die Wirkung anhält sind sie erst mal weg. Aber dann kommen sie wieder hoch, solange ihre Ursachen nicht verschwinden. Und dann muss nachgeladen werden, um die schlechten Gefühle wieder in den Keller zu schicken. So kommt man in das Hamsterrad der Sucht, in dem man immer mehr und immer schneller von seiner vermeintlichen Medizin schlucken muss, um seine Gefühle zu regulieren.

Rausch und Entzug statt echter Gefühle

Am Ende kann das in wahre Raserei ausarten. Dann geht es nicht mehr nur um reale äußere Probleme, die schlechte Stimmung erzeugen, sondern um die Missstimmung, die durch das Absinken des Drogenspiegels im Körper ausgelöst wird. Die Entzugserscheinungen werden als unerträglich wahrgenommen und erfordern sofortige Abhilfe durch erneuten Konsum. Dann kreist das gesamte Denken und Trachten des Suchtkranken nur noch darum, woher er den nächsten Stoff bekommt, um sich Erleichterung zu verschaffen. Er schwankt zwischen

Rausch und Entzug und nimmt die Herausforderungen des wirklichen Lebens überhaupt nicht mehr wahr. Damit verliert er auch den Zugang zu seinen Gefühlen und besonders zu den Gefühlen anderer.



Endstadium: Gefühle als *Terra incognita* (unbekanntes Land)

Als ich nach zwanzig Jahren „Spiegeltrinken“ in der Entzugsklinik in Lintorf landete, saß ich oft allein in der Junisonne im Garten der Klinik. Um mich herum grünte und blühte alles. Aber mir erschien alles grau. Ich konnte die entspannte Situation um mich herum nicht wahrnehmen und schon gar nicht wertschätzen. Mir war alles egal. Ich hatte auf die Frage, „wie geht es ihnen“ keine inhaltliche Antwort. „Es geht mir gut“, sagte ich dann. Aber ich hatte keine Ahnung davon, was ich damit meinte und was „gut“ bedeutete.

Wenn ich den Zustand beschreiben möchte, fallen mir zwei Kunstwerke ein, die den Betrachter mit fehlender Orientierung aus der Balance bringen können:

Im Luftraum des K 21 in Düsseldorf hat der Künstler Saraceno Wellen und Kugeln silberner Netze gespannt, auf und zwischen denen der Besucher über dem Innenhof des früheren Ständehauses im freien Raum herumlaufen kann. Man verliert buchstäblich den Boden unter den Füßen und schwebt in höheren Sphären wie im All.

Ähnlich empfand ich meinen Zustand in der Suchtklinik. Mein einziger Halt, die Flasche, war mir abhandengekommen. Ich irrte „haltlos“ herum.

Ich erinnere mich an einen Besuch im Gasometer in Oberhausen, der innen vollständig silbrig-grau war. Dadurch entstand ein absolut leerer Raum, konturlos und orientierungslos grau. Das Auge fand keinen Halt und die Leere fühlte sich bedrohlich an, als ob plötzlich von überall her eine Katastrophe hereinbrechen könnte.

Genauso ausgesetzt und schutzlos fühlte ich mich kurz nach dem Entzug! Ich hatte keine Landkarte, keinen Plan, nach dem ich mich in der neuen Situation zurechtfinden konnte.

Therapie als Lernprogramm für achtsamen Umgang mit sich

Der Weg aus diesem „haltlosen“ Zustand führt über die Achtsamkeit. Der Patient muss wieder lernen, in Kontakt mit sich selbst und seinen Gefühlen zu treten. Hat er sie vorher mit dem Suchtmittel wieder und wieder unterdrückt, so gilt es jetzt sie wahrzunehmen, sie auszuhalten und sie zu bearbeiten.

Schon die Wahrnehmung solcher Gefühle kann anstrengend und schmerzhaft sein. Häufig sind Scham und Schuldgefühle zu überwinden, um „verbotene“ Gefühle zuzulassen oder sich unerkannten Verletzungen zu stellen. Dennoch ist es nötig, gerade an solchen Stellen genau hinzusehen, weil dort die Auslöser für den Konsumzwang zu finden sind.

Die Landkarten sind ein Hilfsmittel, um sich auf die eigene emotionale Befindlichkeit zu fokussieren. Die Konzentration auf das Bild hilft den Patienten, Zugangsbarrieren zu ihren inneren Gefühlswelten zu überwinden. Die auf den Karten enthaltenen Begriffe machen es leichter, über die eigene Befindlichkeit zu sprechen. Denn es geht ja vordergründig nur darum, einen Ort auf der Karte zu bestimmen.

Hat man diesen Schritt erst mal gewagt, dann erkennt man vielleicht, wie befreiend es sein kann, Gefühle zuzulassen und mit anderen darüber zu sprechen. Was ausgesprochen ist, wird nicht mehr so schnell vergessen. Man kann es von allen Seiten betrachten, ihm einen Platz zuweisen (und es auch mal woanders hinstellen, wie ein Möbelstück). Man kann damit Frieden schließen oder respektvollen Abstand halten. Manchmal kann man auch darüber lachen, dass man sich so lange vor so etwas geängstigt hat.

Langfristig kann der Patient so seine eigene Gefühlswelt wieder erweitern und die weißen Flecken auf seiner inneren Landkarte nach und nach wieder ausfüllen. Er kann die Sümpfe trockenlegen, die Wildbäche kanalisieren und so eine Parklandschaft anlegen, in der alles seinen geordneten Platz hat. Natürlich gibt es äußere Naturereignisse, die dieses Idyll stören können. Aber mit Karte und Kompass kann man sich auch im Chaos orientieren und zurecht finden!

Wiederaufbau echter Beziehungen zu anderen

Ein wichtiges Thema bei der Heilung von Suchtkranken ist die Beendigung der Einsamkeit. Im Verlauf der Sucht werden echte Freunde zunehmend durch Saufkumpane ersetzt, bei illegalen Drogen ist die Vereinsamung wegen der Illegalität noch stärker ausgeprägt. Hier ist jeder andere eine potentielle Bedrohung.

Der Abhängige ist auch nicht in der Lage, eine echte Beziehung aufrecht zu erhalten, weil sein ganzes Denken und Trachten zunehmend um sein Suchtmittel kreist. Der Partner/die Partnerin wird mehr und mehr als störend empfunden. Insbesondere Versuche dieser Person, mäßigend einzuwirken, werden als Bedrohung wahrgenommen und abgewehrt.

Zur Rehabilitation gehört deshalb die Wiedereingliederung des Patienten in eine Gemeinschaft. Unter anderem auch deshalb sind Suchttherapien meist auf Gruppenbasis organisiert. Auch die Selbsthilfegruppen sind Wege aus der Einsamkeit. Sie ermöglichen ein vertrauensvolles Gespräch unter Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Wenn es richtig läuft, wird auch über Emotionen und über den Umgang mit belastenden Gefühlen offen gesprochen. Wer das lange genug übt, muss auch sonst nicht mehr alles mit sich selbst ausmachen. Er lernt in der Gruppe, zu seinen Gefühlen zu stehen und in der Gesellschaft Respekt für seine Person einzufordern. Dadurch wird er vielleicht etwas kantiger, aber er wird auch weniger herumgeschubst. Das ist eine gute Basis für Beziehungen auf Augenhöhe.

Aufbruch zu neuen Horizonten in der Abstinenz

In der Konsumphase macht sich der Abhängige zum Sklaven der Sucht, Die Entgiftung erlebt er möglicherweise ebenfalls als Zwang, weil ihm sein einzig verbliebenes Lebensmittel entzogen wird und er unter den körperlichen Folgen dieses Entzugs leidet. Wenn er durchhält bekommt er in der Therapie die Chance, sich aus den Fesseln der Sucht zu lösen und erste Schritte in eine neue Freiheit zu wagen. Sein Blick wird nach und nach klarer und er findet neue Möglichkeiten.



In der Selbsthilfegruppe kann er diese ausprobieren und so gefestigt weiter voran schreiten. So kann es ihm gelingen, sogar die Grenzen hinter sich zu lassen, vor denen er zuvor im Rausch gescheitert ist. Wichtig ist es dabei, den Blick nach vorn zu richten und nicht zu viel Zeit mit der Frage zu verschwenden, warum der Irrweg in die Sucht nötig war. Viel wichtiger ist es, die neu gewonnene Freiheit im Einklang mit seinen Gefühlen mit allen Sinnen auszukosten und zu genießen.

Zwischenruf: „Helden?“

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten!

Nur eine Frage:

Ab und zu höre ich – nicht nur im Kreuzbund – die Äußerung, dass abstinent lebende Alkoholiker Helden sind. Sie taucht innerhalb der nun fast 33 Jahre meiner Alkoholabstinenz – von Zeit zu Zeit - immer wieder auf, ohne dass ich sie hinterfragt habe. Mit wachsendem Alter jedoch, so sagt man, wird der Mensch wieder wie ein Kind – und stellt kindliche Fragen.

Kann es sein, dass ich ein Held bin, ohne dass mir dies bis heute bewusst geworden ist? Bin ich ein Held, und ist mir das - bis jetzt - nur entgangen?

Für mich war und ist die Abstinenz eine Lebensnotwendigkeit, und für mich war sie - fraglos - eine Leistung, auf die ich stolz sein darf. Doch ein Held zu sein, erschien mir zumindest irritierend.

Fraglos gibt es sie: die Helden des Alltags: die Krankenbetreuerinnen und Krankenbetreuer, die Feuerwehrleute, die Menschen mit Courage, die für ihre Überzeugungen ihre Gesundheit und ihr Leben ständig aufs Spiel setzen.

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten! Wir können, sowohl als Abhängige, als auch Angehörige - vollkommen zu Recht - stolz auf uns sein. Doch Helden - geht es nicht vielleicht eine winzige Nummer kleiner? Ist der Gewinn an Bodenhaftung für uns nicht wichtiger, als Helden zu sein? Ich hoffe, ihr nehmt die Frage(n) nicht übel.



***Als Tiger gesprungen,
als Bettvorleger gelandet?***

Vielleicht können wir uns darauf einigen, Helden der Bodenhaftung geworden zu sein. Das wäre dann sogar eine neue Spielart des Heldentums. Ich jedenfalls glaube, wir kommen auch ohne das Heldentum aus, solange wir die Bodenhaftung nicht verlieren.

In aller Bescheidenheit, euer Weggefährte Peter Hartmann

**Peter Hartmann, BZ 8,
(bei Rückfragen
Handy Nr.: 01639798109)**

Glosse: Mein ganz spezieller Stadtplan

Neulich beim Zeitungskauf hatte ich eine Erscheinung:

Ein älterer Herr betrat den Kiosk, nickte dem Besitzer kurz zu, legte ein paar Geldstücke auf die Theke, griff sich einen Flachmann aus einem Karton direkt neben der Kasse, ließ ihn in seiner Jackentasche verschwinden und verließ mit einem erneuten Kopfnicken den Kiosk.

Da war es wieder, das Gefühl der Erleichterung, dass der Vorrat für die nächsten Stunden gesichert war, der scheue Blick rundum, ob auch kein Bekannter etwas bemerkt hatte, das stille Einvernehmen mit dem Besitzer. Der schaute seinerseits nur beiläufig zu und hatte ein gewisses kumpelhaftes Wohlwollen in seinem Gesichtsausdruck.

Ich konnte kaum glauben, dass das bei mir schon zwanzig Jahre zurücklag. Genauso hatte ich mich versorgt, wenn ich unterwegs war und nicht an meine häuslichen Vorräte heran kam. Ich hatte meine festen Anlaufstellen, nicht zu nah bei meiner Wohnung, die ich aufsuchen konnte, ohne erwischt zu werden. Ein Lieferant genügte nicht. Der Büdchen-Betreiber brauchte ja nicht zu wissen, wie oft ich Nachschub benötigte! So hatte ich einen ganz eigenen Stadtplan im Kopf mit Kiosken, Büdchen, Lebensmittelläden und Kneipen mit Außer-Haus-Verkauf, die ich reihum aufsuchte.

Ein wichtiger Punkt waren die unterschiedlichen Öffnungszeiten. Damals gab es für Lebensmittelgeschäfte noch einen einheitlichen Ladenschluss um halb sieben. Wenn ich für die Überstunden im Büro noch Wein zur Stärkung brauchte, dann musste ich vorher dort kurz reinschauen oder aber ans Büdchen. (Da war der Wein schlechter und ein Flachmann reichte nicht so weit.)

Die Einkäufe auf dem Förderband an der Kasse können verräterisch sein. Experten kaufen deshalb dort selten nur Alkoholika ein. Also wird noch ein Blumenkohl zu den 5 Bierflaschen gelegt. Den braucht zwar keiner, aber es klappert nicht so in der Einkaufsstüte, wenn man ihn in die Mitte hineinstopft.

Die Sperrstunde war die nächste Hürde vor dem unbegrenzten Trinkvergnügen. Natürlich hatte ich auf meinem Stadtplan die Kneipen besonders markiert, die auch nach ein Uhr nachts noch ausschenkten. Es gab sogar Spelunken, in denen bis vier Uhr gezecht wurde. Dort versammelte sich ab Mitternacht eine besondere Spezies von Gästen.

Sie wirkten nicht mal besonders betrunken. Auffällig waren eine bleiche, fast graue Gesichtsfarbe und ein unsteter, flackernder Blick.

Wenn auch diese Etablissements schlossen, wurde es ernst. Dann waren Tankstellen die letzte Rettung in höchster Not. Auf meinem Stadtplan waren die Tankstellen rot angestrichen, die schon um fünf Uhr morgens aufmachten. Die Zeit zwischen vier und fünf kann ganz schön lang werden, wenn einem Säufer der Sprit ausgegangen ist!

Ich erinnere mich an Situationen, in denen ich mich mit einem Mantel über dem Schlafanzug ins Auto gesetzt habe, um morgens um halb sechs Nachschub vor dem Frühstück zu beschaffen. Es wäre mir, glaube ich, peinlich gewesen, wenn mir jemand begegnet wäre. Der verschlafene Kassierer der Tanke wusste sowieso, mit wem er es zu tun hatte. Außerdem war`s ihm wahrscheinlich egal.

Auch wegen solcher Erfahrungen wurde mir klar, dass ich meine Vorratshaltung strategisch organisieren musste. Die Heimlichkeiten beim kurzfristigen Nachladen waren mir ein Gräuel. Der dumme Alkoholiker versteckt Flaschen, der schlaue wird zum Weinkenner. Als solcher unterhielt ich einen gut gefüllten Weinkeller. In Wirklichkeit diente dies Lager weniger dem Genuss edler Kreszenzen, sondern vielmehr zur Sicherung des Nachschubs und als öffentlicher Rangierbahnhof für volle und leere Flaschen. Ich vertraute darauf, dass allein die schiere Menge eine Kontrolle des Konsums – besonders für meine Frau - unmöglich machte. Auch hier achtete ich aber darauf, bei mehreren regulären Lieferanten einzukaufen. Es sollte nicht sein, dass irgendwer einen Überblick über die Gesamtmenge meines Getränkeumsatzes hätte.

Auch für die Entsorgung leerer Flaschen hatte ich meine Anlaufstellen. Dabei ging es darum, zum Beispiel die Flaschen aus dem Büro möglichst unauffällig loszuwerden.

So hatte ich damals meinen ganz eigenen Stadtplan im Kopf und lange Zeit, nachdem ich mit dem Trinken aufgehört habe, vermied ich es nach Kräften, diese Plätze wieder aufzusuchen. Inzwischen kann ich das nach zwanzig Jahren Abstinenz gelassener angehen. Aber wenn ich an diesen Orten vorbeikomme, staune ich doch immer noch über den enormen Aufwand, den ich für meine Sucht auf mich genommen habe.

Reinhard Metz

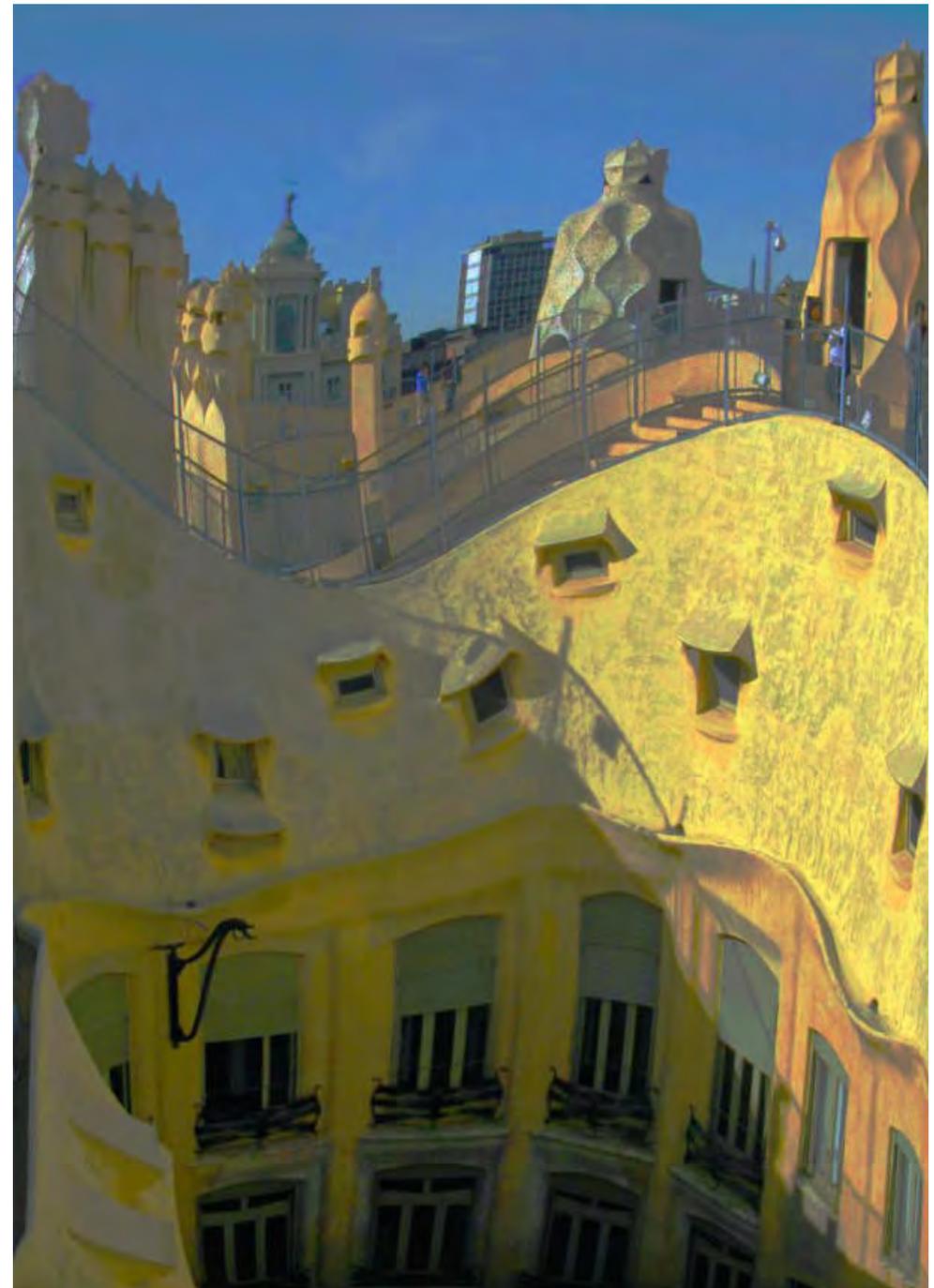


Foto: R. Metz

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: _____ 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



www.kreuzbund-duesseldorf.de

Redaktionsschluss für das nächste *Magazin*

Nr. **199** / 2023
ist der **31.03.2023**

Titelthema:

„Durchstarten - ohne Maske“



KREUZBUND



198 / 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. Kuhlen

S. Liebscher, R. Metz, A. Reindl,

H. Stauff

Satz: C. Blasche

Zeichnungen: H. Stauff

6x jährl. (KB-Eigendruck)

Auflage: 800 Stück