



KREUZBUND

Magazin

Sucht
selbst
hilfe

Kreisverband Düsseldorf e.V. Nr. 203

Januar/Februar 2024



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser mit dem heutigen Heft unseres Kreuzbund Magazins wagen wir uns wieder an ein neues Thema: **Wachstum durch Vielfalt**.

Auf den ersten Blick mag man denken, was soll das denn bedeuten. Ich denke dabei direkt an unseren Kreuzbund in Düsseldorf und Co.

Vielfältig ist auch der Themenkreis, den wir hierzu zusammengetragen haben:

Im Beitrag „**Durch Differenzierung zum Erfolg**“ zeigt der Autor, wie sich die Selbsthilfe weiter entwickelt, um für möglichst viele Abhängige attraktiv und hilfreich zu sein. Dazu passt auch der Artikel „**Was kann ich tun**“, der sich mit dem Ausstieg und seinen verschiedenen Aspekten befasst.

„**Wer schon Vielfalt mitbringt...**“ erzählt am Beispiel des Projekts **ETAPPE** von den vielfältigen Wegen in und aus der Sucht.

Wir berichten natürlich auch wieder über unsere Aktivitäten im Verein und in den Gruppen, wie dem **Haxenessen** und dem tollen **Ausflug nach Münster**. Außerdem finden Sie den Artikel „**Was bedeutet Vielfalt für uns**“ als Abrundung des Leitthemas dieses Heftes.

Der Bericht „**Neue Interessenten für die Suchtprävention**“ macht deutlich, dass vielfältige Angebote nur möglich sind, wenn die Menschen im Kreuzbund sie als sinnvolle Erweiterung ihrer Perspektiven verstehen und umsetzen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und wenn Sie Fragen an oder Anregungen für uns haben, sprechen Sie uns gerne an.

Oder kommen Sie einfach mal vorbei und finden Sie selbst heraus, was wir unter Vielfalt verstehen.

Denn unser Kreuzbund ist bunt.

Horst Stauff

NB: Die Vernetzung mit dem **Internet** ist uns wichtig. Thomas Hintzen hat als Sonderausgabe eine **Anleitung** erstellt, wie Sie unseren neu gestalteten Auftritt im Internet finden. Dort können sie sich zwischen den Ausgaben unseres Magazins aktuell informieren und auch auf ältere Artikel zurückgreifen. Den Text gibt es im Café und im Büro - natürlich auch im Internet, im dortigen Archiv.

Neues aus dem Vorstand

+++ Adventsfeier +++

In diesem Jahr sollte es eine besondere Adventsfeier sein!

Achim hat seine Nichte zum Adventsmusizieren eingeladen.

In dem von uns gestalteten Gottesdienst, wurden Geschichten vorgelesen und Julika spielte und sang für uns.

Die Weihnachtsfeier war mit ca. 100 Gästen sehr gut besucht.

Besonders gefallen hat den Gästen in diesem Jahr die Tischdeko. Dafür ein besonderer Dank an Brigitte.

Die Ehrung der Jubilare übernahm Achim, auch hier ein besonderer Dank an ihn. Natürlich auch ein Dankeschön an alle Helfer und Helferinnen die wie jedes Jahr fleißig waren.

+++ Junger Kreuzbund +++

Der Junge Kreuzbund hat das Fernsehen eingeladen. Und so kam Anja mit ihrem Drehteam am 9.12. zu Klaus nach Hause, um den Jungen KB beim gemeinsamen Kochen und Beisammensein zu filmen. Dokumentiert werden sollte der gute Zusammenhalt in der Gruppe.

+++ Substanzkunde in Duisburg +++

Im Dezember sind einige Mitglieder der Einladung nach Duisburg gefolgt und haben an einem Vortrag zum Thema Substanzkunde teilgenommen. Timo und Stella vom Suchthilfeverband Duisburg haben uns einen interessanten Einblick in die illegalen Substanzen und Tabletten gegeben.

Wir werden Timo und Stella nach Düsseldorf einladen, damit auch ihr die Möglichkeit habt, etwas über Substanzen zu erfahren.

Interessierte außerhalb des KB's sind auch herzlich eingeladen. Wir werden Euch mitteilen, wann der Termin sein soll, oder fragt im Büro nach.

+++ Umfrage+++

Im nächsten Heft werden wir die Auswertung der Umfrage bekanntgeben und mitteilen, welche Schlüsse sich daraus ergeben.

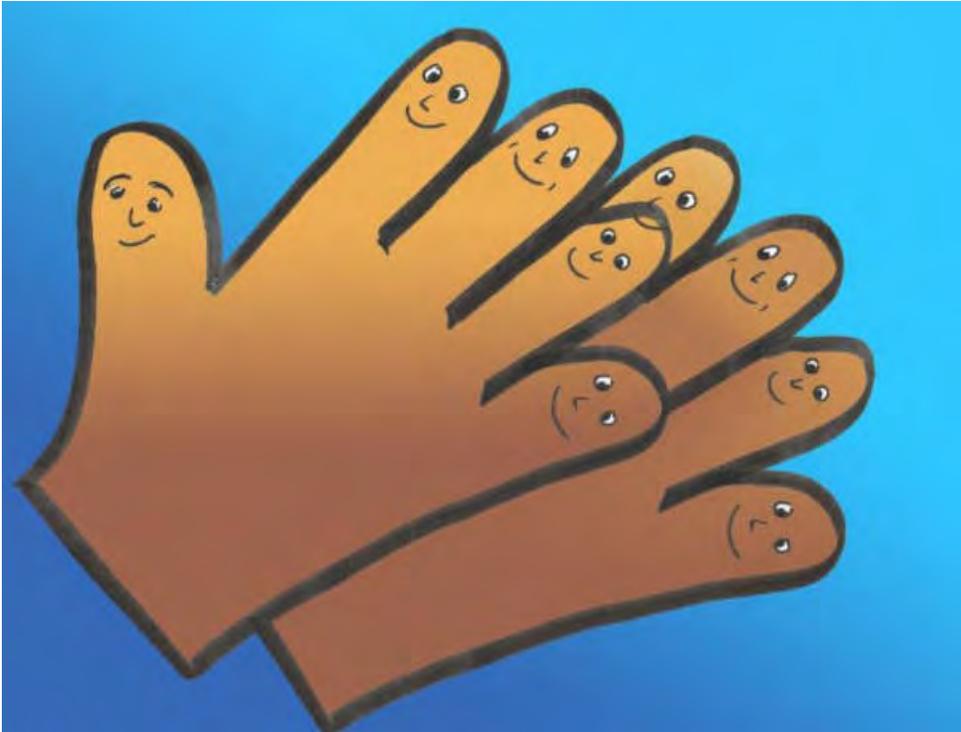
Vielen Dank für Eure Teilnahme.

Der Vorstand

Durch Differenzierung zum Erfolg

Eine Gruppe muss passen wie ein Handschuh!

Sonst geht keiner hin. Und wer sich zwingen muss, eines oder mehrere der Gesichter zu ertragen, der wird wahrscheinlich nicht lange bleiben und deshalb nicht auf Dauer von den Wohltaten eines regelmäßigen Gruppenbesuchs profitieren.



Der Besuch ist ja freiwillig und sollte deshalb nicht mit Unlustgefühlen belastet sein. Denn davon hat man gerade in der ersten Zeit der Abstinenz ohnehin schon genug! Der Verzicht auf das Suchtmittel ist schlimm genug und das offene Gespräch in der Selbsthilfegruppe erfordert ungewohnte Anstrengungen. Wer jahrelang seinen Kummer, Ängste und schlechte Gefühle in sich hineingefressen hat, der tut sich normalerweise schwer damit, frei heraus mit fremden Personen darüber zu sprechen. Umso wichtiger ist es, Vertrauen zu den anderen Menschen in der Gruppe aufzubauen, um die emotionale Öffnung zu ermöglichen.

Da kann ein „fauler Apfel“ den gesamten Obstteller für einen Neuling ungenießbar machen!

Deshalb ist es eine gute Praxis der Gruppenleitung, einem Neuling zu signalisieren, dass man seine Situation versteht und dass er sich durch den ersten Besuch zu nichts weiter verpflichtet.

Manche Gruppen greifen zu einem Trick, um dem neuen Besucher die Ankunft zu erleichtern. Sie stellen ihm ein erfahrenes Mitglied als Paten an die Seite. Der kann ihm die Regeln der Gruppe erläutern, das Verhalten der anderen Teilnehmer verständlich machen und ihm die Angst vor der neuen Offenheit nehmen. So können die anfänglichen Berührungssängste verringert und die Chancen auf eine erfolgreiche Eingliederung in die Gruppe vergrößert werden.

Andererseits erfordert die Integration in eine neue Umgebung immer auch eine Anstrengung des „Neuen“ und seine Bereitschaft, sich auf fremde Menschen, neue Themen und ungewohnte Regeln einzulassen. Wer nach vielen vergeblichen Anläufen zu dem Ergebnis kommt, dass es keine Gruppe für ihn gibt, der sollte vielleicht auch mal sein eigenes Verhalten und seine Ansprüche an Andere überprüfen. Der Begriff „Selbsthilfe“ umfasst auch die Leistung des Betroffenen, sich an neue Anforderungen anzupassen.

Auch durch speziellere Gruppen kann der Zugang zur Selbsthilfe erleichtert werden.

Der Köder muss dem Fisch schmecken, nicht dem Angler!

Seit langem bemühen sich Selbsthilfeorganisationen, durch differenzierte Gruppenangebote ihre Anziehungskraft zu verbessern. Ein Beispiel sind **eigene Gruppen für Angehörige**. Im Kreuzbund trafen sich Abhängige und Angehörige von Anfang an in denselben Gruppen. So sollte der Wissenstransfer, der Erfahrungsaustausch und das gegenseitige Verständnis ermöglicht werden. Inzwischen gehören Angehörigengruppen zum Standard, zumindest in größeren Untergliederungen. Das Bedürfnis der Angehörigen nach Anerkennung ihres Leids kam in den gemischten Gruppen womöglich zu kurz.

Eine Ehefrau brachte es einmal wie folgt auf den Punkt: *„Erst habt Ihr jahrelang nicht auf uns gehört und jetzt lasst ihr euch als Helden feiern, weil ihr zur Vernunft gekommen seid! Und wir sind die blöden Co-Abhängigen!“*

In den Angehörigengruppen können aber nicht nur die eigenen Befindlichkeiten geklärt werden. Sie bieten auch eine naheliegende erste Anlaufstelle für Angehörige mit uneinsichtigen, abhängigen Partnern, um sich über Suchtverläufe und Handlungsalternativen zu informieren.

Auch die besonderen **Frauen- und Männergruppen** haben sich in größeren Städten etabliert. Die Suchtursachen und Suchtverläufe beider Geschlechter sind teilweise unterschiedlich. Manche Themen sind auch schambesetzt und leichter in getrennten Gruppen anzusprechen.

Junge Gruppen sind besonders im Bereich der Alkoholabhängigkeit ein Dauerthema. Die Alkoholsucht entwickelt sich oft über Jahre hinweg und es dauert oft Jahrzehnte, bis sich die Betroffenen in Behandlung begeben und schließlich in den Selbsthilfegruppen ankommen. Der Altersschnitt dieser Gruppen liegt deshalb meist jenseits des 50. Lebensjahrs. Zumindest in der Wahrnehmung jüngerer Abhängiger sind sie steinalt und haben mit der eigenen Lebenswelt wenig bis gar nichts zu tun. Eigene Gruppen für jüngere Abhängige sind daher wünschbar, scheitern aber an der zu geringen Zahl der Teilnehmer oder an Vorbehalten gegen „Vereinsmeierei“. Der „Junge Kreuzbund“ in Düsseldorf hat sich mittlerweile gefestigt und wird angenommen.



Das Gegenstück dazu sind **Seniorengruppen**. Im höheren Alter ändern sich die Themen, die es in der Gruppe zu bearbeiten gilt. Der Übergang vom Erwerbsleben zum Rentner-Dasein ist ebenso herausfordernd wie gesundheitliche Einschränkungen und Verluste von Verwandten und Vertrauten. Auch hier gilt, dass sich Probleme leichter mit Menschen in vergleichbarer Lage besprechen lassen, weil sie ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Deshalb sind sie eher bereit, sich mit den Fragen auseinanderzusetzen, die ein anderes Mitglied der Gruppe umtreiben.

Die Differenzierung kann sich auch auf die zeitliche Lage der Gruppenstunde auswirken. Manche Ältere gehen abends nicht mehr gerne hinaus, besonders im Winter. Deshalb gibt es Gruppenangebote auch vor-

und nachmittags. Auch Arbeiter in Wechselschicht oder Personal der Gastronomie brauchen solche Angebote.

Lange hat sich die klassische Suchtselbsthilfe gegen die Differenzierung nach den **unterschiedlichen Suchtstoffen** gewehrt. Wenn einer sich für die Abstinenz entschieden hat, dann spielt der Suchtstoff für ihn keine Rolle mehr, weil er darauf ja verzichtet. Der weitere Weg zurück ins Leben und in die Gesellschaft sei derselbe, war die gängige Meinung. Dabei spielte natürlich eine Rolle, dass die Fallzahlen bei neu hinzu kommenden Suchtstoffen und bei illegalen Drogen generell besonders in kleineren Gemeinden zu gering sein können, um ausreichend Teilnehmer für spezielle Gruppen zu finden.

Es gab auch Berührungspunkte auf beiden Seiten. Die Alkis wollten nichts mit den Junkies zu tun haben und umgekehrt. Dabei spielten die Erfahrungen der Illegalität eine Rolle, die gesellschaftliche Ausgrenzung der Illegalen und die unterschiedliche Sprache. Bei Besuchen in Drogeneinrichtungen musste ich mich gelegentlich belehren lassen: "Bei uns heißt das nicht ‚trocken‘ sondern ‚clean!‘"

Der Kreuzbund in Düsseldorf hat sich seit 15 Jahren bemüht, seinen Gruppenleitern in Seminaren Kenntnisse über illegale Drogen zu vermitteln, um die Integration von früheren Konsumenten illegaler Drogen zu fördern. Bei Mehrfachabhängigen ist das nach meiner Einschätzung recht gut gelungen.

Auch die Differenzierung bei **Doppeldiagnosen** ist in der Diskussion. Patienten mit weiteren psychischen Erkrankungen neben der Abhängigkeit finden in „normalen“ Gruppen gelegentlich nicht die passenden Gesprächspartner. Dabei tritt die Sucht häufig gemeinsam mit **Depression, Angststörungen** oder **Burnout** auf. Das Suchtmittel wird dann oft vom Betroffenen quasi als Medikament eingesetzt, um die psychischen Störungen in den Griff zu bekommen. Früher herrschte in der Selbsthilfe die Überzeugung, dass Beruhigungsmittel und Antidepressiva Teufelszeug seien, weil der Patient davon abhängig würde. Durch diesen Rigorismus wurden die Betroffenen unnötig zusätzlich gestresst und verunsichert. Inzwischen haben sich die Ansichten in der Selbsthilfe zum Glück durch entsprechende Schulungen verändert. Kein Gruppenleiter würde es zulassen, dass ein ärztlich verordnetes Medikament in der Gruppe infrage gestellt wird. Auch wohlfeile Ratschläge haben nach meinem Eindruck nachgelassen. Ein Depressiver wird heute kaum noch zu hören bekommen, dass er mehr rausgehen und mehr unternehmen müsse. Die Gruppen konzentrieren sich in ihrer Arbeit auf die Abhängigkeit und unterstützen die ärztlichen Ratschläge hinsichtlich der Begleit-

erkrankung. Dadurch hat sich im Kreuzbund Düsseldorf noch kein Bedarf nach Gruppen für mehrfach Erkrankte gezeigt.

Differenzierung ist keine Diskriminierung!

Mit der **Gruppe für Führungskräfte** hat der Vorstand eine Kontroverse in den eigenen Reihen ausgelöst. Seit November 2019 hat sich in Düsseldorf diese neue Gruppe etabliert. Die Idee stammt von der Leiterin Soziale Dienste eines Düsseldorfer Großunternehmens. Ihr war aufgefallen, dass sich Betroffene in gehobener Position oft schwer taten, eine allgemeine Sucht-Selbsthilfegruppe aufzusuchen. Zu groß war – so ihre Vermutung – die Angst, dort auf Bekannte oder gar eigene Mitarbeiter zu treffen und damit bloßgestellt zu werden.

Die Gruppe wuchs nach ihrer Gründung durch Klaus Kuhlen innerhalb weniger Wochen auf mehr als 15 Teilnehmer an und stabilisierte sich seitdem auf diesem Niveau. Das lässt den Schluss zu, dass die Hemmschwelle durch das neue Angebot deutlich gesenkt wurde.

So weit, so gut. Doch die gelungene Differenzierung des Gruppenangebotes löste offenbar bei einigen Mitgliedern des Kreuzbundes Unbehagen aus. Sie fühlten sich ausgeschlossen, das sei keine offene Gruppe, zumindest der Name sei diskriminierend. Ein Interview des Gruppenleiters im „Weggefährte“ (Nr. 4/2023 S. 29) führte zu entsprechenden Reaktionen über Düsseldorf hinaus.

Die Gruppenleitung ist ihrerseits überzeugt, dem Kreuzbund mit dieser Gruppe ein neues Mitgliederpotential erschlossen zu haben. Es sind schon rund 30 Menschen, die sonst vielleicht nicht den Weg in die Selbsthilfe gefunden hätten. Ziel der Maßnahme ist es nicht, durch eine „elitäre“ Veranstaltung andere auszuschließen. Sondern es geht darum, einen Personenkreis mit speziellen Akzeptanzproblemen an die Suchtselbsthilfe heranzuführen.

Die Arbeit in der Gruppe hat gezeigt, dass leitende Tätigkeit als Selbständige oder als Führungskraft in Wirtschaft und Verwaltung ein erhöhtes Suchtpotential mit sich bringt. Dies obwohl sich die davon Betroffenen „eigentlich“ davor gefeit glauben.

Ihre Tätigkeit ist gekennzeichnet durch

- Großes Arbeitspensum,
- Stress,
- Einsame Entscheidungen,
- Hohe Verantwortung,
- Große finanzielle Risiken.

Suchtmittel werden von ihnen häufig zur Entlastung eingesetzt. Die dadurch erzielte temporäre Erleichterung führt dann schnell in das Hamsterrad der Abhängigkeit. Diese Problematik lässt sich in einer speziellen Gruppe gezielt bearbeiten, weil viele ähnliche Erfahrungen gemacht haben und man seine Fallstricke im Gespräch mit anderen wiedererkennt. So ergibt sich schnell ein wechselseitiges Verständnis und eine offene Kommunikation.

Die neue Gruppe für Führungskräfte erscheint daher als nützliche Erweiterung des Gruppenspektrums. Außerdem hat sich gezeigt, dass auch Führungskräfte noch dazulernen. Es sind schon mehrere von ihnen auch in anderen Gruppen gesichtet worden, nachdem sie den Wert des offenen Gesprächs erkannt und auch für sich akzeptiert haben! Und der Kreuzbund Düsseldorf profitiert auch bereits als Verein von der Expertise dieses Personenkreises.

Was kommt als nächstes?

Das Beispiel zeigt, dass die Selbsthilfe lebt. Wie sich die Suchtlandschaft ändert, so bietet sie immer neue Herausforderungen für die Selbsthilfe, ihre Angebote anzupassen und Neues auszuprobieren. **Fremdsprachliche Gruppen** sind nach wie vor ein ungelöstes Problem.

Nicht unbedingt neu aber auffällig sind die zunehmenden **Freizeitangebote** im Kreuzbund. Die **Mal- und Zeichengruppe** hat sich etabliert und die **Salsa-Tanzgruppe** stößt auf wachsendes Interesse. Der Vorstand hat zugestimmt, auch die **Magazinredaktion** als Gruppe mit monatlichen Redaktionstreffen zu führen.

Diese Gruppen sind zwar nicht klassische Selbsthilfe aber sie helfen aus der suchtbedingten Einsamkeit. Indem sie Talente zutage bringen, fördern sie das Selbstvertrauen und unterstützen und stabilisieren so die Abstinenz. Hier gibt es noch eine Reihe von Aktivitäten, die sich zur gemeinsamen Ausübung anbieten: Es gab mal eine Sportgruppe und eine Biker Gruppe. Auch Wandern oder Fotografieren können zu einem Gruppenthema gemacht werden. Für den Kreuzbund Düsseldorf bietet die Differenzierung die Chance, möglichst viele Abhängige und Angehörige passgenau anzusprechen und in die Selbsthilfe einzubeziehen. Wenn das gelingt, wird auch der Kreuzbund weiter wachsen und gedeihen!

Reinhard Metz

Was heißt Vielfalt für uns?

Verschiedene Menschen treffen...

Wenn ich mich so in unserem Kreuzbund-Cafe HUB3Treff umschaue, bin ich immer wieder erstaunt, wieviel interessante Menschen hier zu treffen sind. Da sind zum einen das „Stamppersonal“, die mit fleißigen Händen unsere Gäste versorgen und immer ein offenes Ohr für ein Gespräch haben. Da sind die „Reingeschneiten“ die direkt von der Straße oder aus dem Park den Weg ins Kaffee gefunden haben, schnell mal einen Cappuccino oder eine Cola trinken. Die bleiben dann oft hängen und finden den einen oder anderen Gesprächspartner. Dann sind da noch welche, die mit sorgenvoller Miene scheu den Schritt durch die Tür wagen, um mehr zu erfahren über Suchtausstieg und Selbsthilfegruppe. Oder aber auch die, die als Mitglieder schnell mal den Kopf reinstecken auf zwei Worte oder die hier auf die nächste Gesprächsgruppe warten.

Verschiedene Schicksale

Dann höre ich immer wieder aus Gesprächen, wie vielfältig die Sucht und die Abhängigkeit zuschlagen können. Die einen sind unbewusst in die Sucht reingerutscht, die anderen sind regelrecht abgestürzt. Andere berichten über das Leid des abhängigen Partners und die schlimmen Auswirkungen in der Familie. Schlimm sind die Geschichten von Mehrfachabhängigen, die aus diesem Hamsterrad fast nicht mehr herauskommen.

Verschiedene Lebenswege

Berührend die Erzählungen, wie man so auf verschlungenen Pfaden in seine Sucht geschliddert ist. Wo, wann, woher, weshalb – ob jung ob alt, alleine oder in einer Beziehung – alles trifft man. Wer kann sich da ausschließen. Vielen hilft schon das „einmal zuhören“.

Verschiedene Süchte

Ich denke, die häufigste Sucht, die wir antreffen, ist die Abhängigkeit vom Alkohol. Die harten Drogen – beginnend häufig mit Cannabis – spielen gerade bei jüngeren Menschen eine wichtige Rolle. Hier gilt: je länger, desto schwieriger der Ausstieg. Zu uns kommen daher viele, die bereits einen Entzug in einer Suchtklinik erfolgreich hinter sich haben

und jetzt einen sicheren Halt für das Durchhalten suchen. Alle anderen Suchtformen treffen wir oft in den Selbsthilfegruppen wieder, häufig auch als zweite oder gar dritte Sucht.

Neu- oder Rückfall

Wer bei uns anklopft und noch in der Abhängigkeit steckt, aber merkt, dass es so nicht mehr weiter geht, findet bei uns direkte Hilfe im persönlichen Gespräch mit geschulten Mitgliedern. Hier werden Wege einer Therapie aufgezeigt, beratschlagt und an entsprechende Stellen weitergeleitet, ohne den Kontakt abbrechen zu lassen.

Kommt es zu einem Rückfall, so stehen die Selbsthilfegruppen und deren Gruppenleiter stets bereit, zu helfen. Einfühlsame Gespräche ohne Anklage, eine helfende Hand statt Ablehnung sind hier der Schlüssel zum Neustart.

Solo oder Familie

Wer bei uns Hilfe sucht, soll wissen, dass wir immer gern helfen. Ob er allein lebt und keinen Ansprechpartner und deren Stütze hat, oder aber im Familienverbund ganz andere Probleme zu bewältigen hat, wir gehen nicht nur auf ihn und seine Sucht ein, sondern haben auch viel Erfahrung mit „Co-Abhängigen“, also den direkt Mitbetroffenen im Umfeld des Süchtigen.

Vielfalt heißt...

Wir versuchen da zu helfen, wo Hilfe gebraucht wird, spontan, geordnet, organisiert, gezielt und maßgeschneidert. Aus der eigenen Erfahrung, aus der eigenen Sucht heraus oder als geschulter Gesprächspartner kennen wir viele Situationen und Problemfelder. Selbst wenn wir selbst nicht weiterwissen, kennen wir jemanden, der dann einspringen kann.

Vielfalt ist für uns ein Teil unseres täglichen Lebens.

Horst Stauff

Mutig sein

Schon zum dritten Mal im Jahr 2023 besuchte uns das Fernsehen.

Der Junge Kreuzbund mit Gruppenleiter Sören, Maria, Kamil, und Kai, stellten sich den Fragen von Autorin Anja Friehoff und erzählten über die Entstehung der Gruppe und warum sie ihnen so wichtig ist.

Das Drehteam und die Teilnehmer kamen am Samstag den 09.12. um 11:00 Uhr zu Klaus K. nach Hause. Sören, der eine Lasagne vorbereitet hatte, teilte Maria und Kai ein, einen Salat zu zubereiten.

So schnippelten sie fleißig Salat, Gurken und Tomaten. Dabei sprachen sie über Dies und Das und wie schön es ist in der Gruppe zu sein, um die Abstinenz zu festigen. Das Drehteam um Kameramann Michael und Tontechniker Marco filmte das Szenarium, während Sören ein Auge auf die Lasagne hatte. Anja überwachte den Dreh und gab Anweisungen, damit alles gut passt.



Das gemeinsame Mittagessen wurde genossen und die Lasagne schmeckte hervorragend.

Zum Schluss wurden Interviews gemacht. Kamil, der sich zuerst scheute, sprach offen vor

der Kamera, was für ihn herausfordernd war. Seine Offenheit und Bereitschaft zu sprechen, verlangte ein gewisses Maß an Mut. Das hat er super gemeistert.

Am späten Nachmittag waren wir fertig und ein toller Drehtag mit vielen neuen Eindrücken ging zu Ende.



Der Beitrag wurde am 19.12.2023 im SAT1 Frühstücksfernsehen ausgestrahlt.

Es ist beachtlich, dass junge Menschen zwischen 18 und 35 Jahren sich so in der Öffentlichkeit outen und sich zu ihrer Suchterkrankung bekennen. Es sind junge Menschen, die am Anfang ihres Lebens stehen, auf Arbeitssuche sind oder eine Familie gründen wollen. Oft sind sie auf der Suche nach sich selbst. Bei einigen ist die Angst groß, wegen ihrer Suchterkrankung stigmatisiert zu werden, dass der Arbeitgeber wegen der Suchterkrankung die Kündigung aussprechen könnte oder das Umfeld und Freunde sich abwenden könnten.

Was macht es aus sich zu outen und offen mit der Suchterkrankung umzugehen? Es ist das Eingeständnis der eigenen Abhängigkeit, der Wille und die Absicht nicht mehr konsumieren zu müssen. Die Aussicht auf ein selbstbestimmtes Leben und eine zufriedene Abstinenz auf Dauer. Und vor Allem: Der *NEUSTART* ins Leben.

In dem auf mittlerweile 12 Mitglieder angewachsenen Kreis des Jungen Kreuzbundes, treffen sie sich wöchentlich, dienstags um 18:00Uhr, um über ihre Alltagsproblematiken und ihre Sucht zu sprechen.

Mit einer so gewaltigen Resonanz, 5 Monate nach Gruppengründung, haben selbst die alten Hasen im Kreuzbund nicht gerechnet. Sören, der Gruppenleiter, ist 33 Jahre alt und selbst Polytox. Mit Empathie und einer Menge Erfahrung, trotz seines jungen Alters, trifft er den Nerv der jungen Menschen die Hilfe suchen. Altersmäßig auf Augenhöhe und das Gefühl unter sich zu sein, öffnen sich die Gruppenmitglieder und tauschen sich aus. Hier können sie über ihre Probleme und Befindlichkeiten sprechen, hier werden sie verstanden und haben den Raum, den sie brauchen, um sich zu öffnen.

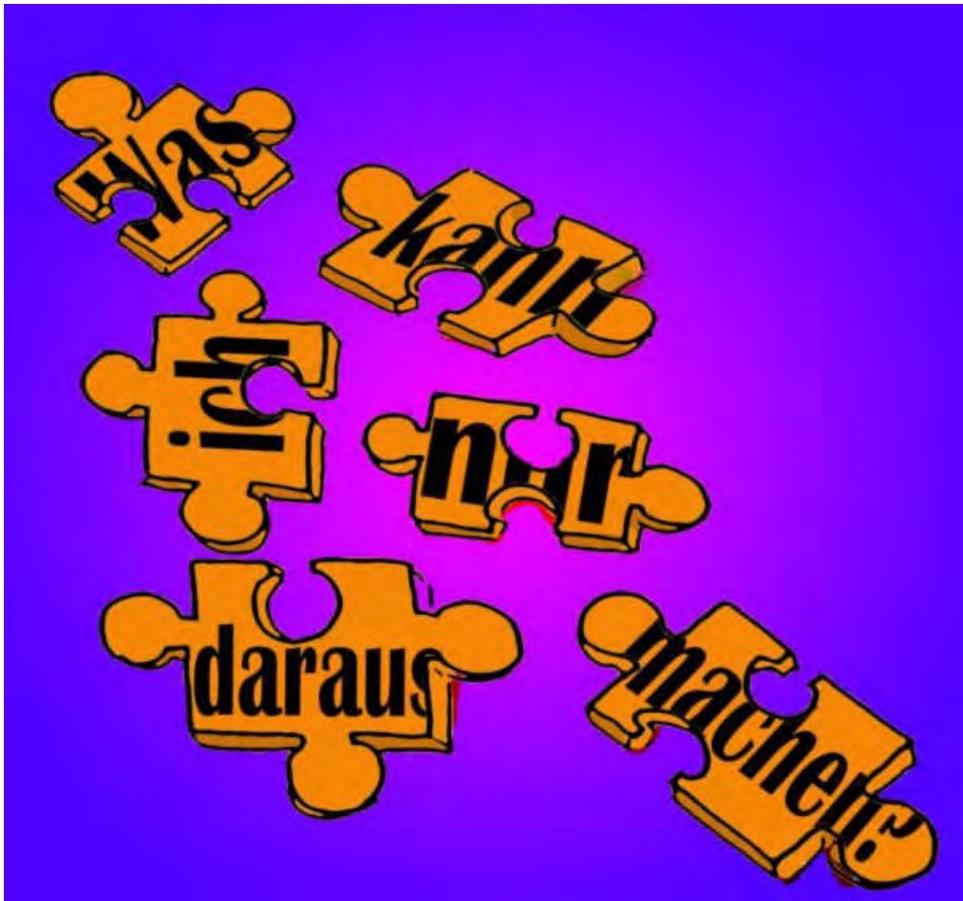
Immer häufiger geht die Suchterkrankung mit der psychischen Belastungen des Alltags einher. Nicht selten kommt es bei jungen Erwachsenen zu Doppeldiagnosen.

Der Junge Kreuzbund Düsseldorf setzt mit seiner Offenheit und Präsenz ein Zeichen. Junge, hilfeschuchende Erwachsene brauchen Unterstützung und Gesprächsgruppen, in denen sie sich austauschen können. Die Abstinenz und der Wille clean zu werden stehen hier genauso im Mittelpunkt wie der Austausch über die eigene psychische Erkrankung.

**Klaus Kuhlen
Vorstand**

Rückfall? Nein danke!

Ich wurde 2017 zum vierten Mal an der Bandscheibe operiert. Beim letzten Mal hat man mir zwei Fixateure an dem 4/5 LWS eingebaut. Seitdem habe ich unerträgliche Schmerzen im Rücken und Bein. Seit 2019 habe ich bis heute der Sucht widerstanden. Trotz der Schmerzen und Schlafstörungen. Die Wahrscheinlichkeit, dass mein Zustand nach einer erneuten OP noch schlimmer wird, ist mit neunzig Prozent angegeben. All das war sehr hart für mich. Nach dieser Diagnose verfiel ich in eine Depression. Ganz weit hinten im Gehirn regten sich auf einmal Gedanken, dass auch ich einen Rückfall bauen könnte. Mein Leben schien auf einmal wie ein Puzzle, das immer wieder zerfiel.



Ich nahm mir als aller erstes noch einmal das Kreuzbund Magazin (Nr. 201) zur Hand und las mir meinen eigenen Artikel "Allein meine Entscheidung" durch. Nur ich selbst kann mir die Verpflichtung geben, meine Sache durchzuziehen und am Ball zu bleiben, egal was kommt. Also sprach ich offen mit meiner Selbsthilfegruppe. Dann machte ich einen Termin bei einem Psychologen, der mir dann auch gleich die nötigen Medikamente verordnete. Auch hier war es wichtig, ihm gegenüber ehrlich über meine Sucht zu sprechen.

Ich kenne heute in der Szene sehr viele Menschen, die sich ehrenamtlich oder beruflich um Suchtkranke kümmern. Da habe ich auch nicht lange gewartet und habe mir auch da Rat geholt. Jeder sagte mir ehrlich, ich solle auf mich aufpassen. Ein schönes Gefühl, wenn Menschen ehrlich zu einem sind. Das Beste was ich für mich tun konnte war, mich bei einer Suchtambulanz vorzustellen. Wichtig war für mich mein größtes Anliegen, trocken zu bleiben. Ich bekam auch sofort eine helfende Hand gereicht. Dreimal die Woche Akupunktur und anschließend Einzelgespräche. Ich hätte mich für noch mehr Aktivitäten in der Klinik entscheiden können, aber fürs erste war ich zufrieden. Diese Hilfe hat meine schädlichen Gedanken wieder ganz weit in die Ferne gerückt. Ich bin wieder froh, immer noch trocken zu sein. Trotzdem muss ich aufpassen - in guten sowie in schlechten Momenten.

Für mich, als Suchtabhängiger, steht meine Trockenheit an erster Stelle und ich nehme das sehr ernst. Ein Rückfall wäre ein Rückschlag im Bemühen um meine zufriedene Abstinenz. Es ist richtig, ein Rückfall gehört mit zum Krankheitsbild und ist auch keine Schande. Ich muss mir aber auch vom Anfang meiner Trockenheit an Gedanken machen, wie ich mit bestimmten, gefährlichen Situationen umgehen sollte. Ich weiß, dass sich das Suchtmittel immer von hinten anschleicht und dass ich immer wachsam sein muss. Der letzte Rückfall vor fast 5 Jahren war mir eine Lehre, dass ich nicht mit Suchtmitteln umgehen kann und zwar weder in guten noch in schlechten Zeiten. Ich habe in den letzten Jahren sehr viel gelernt über mich selbst und meine Sucht.

Durch meine Selbsthilfegruppe und die Aufgaben im Kreuzbund habe ich eine Vielfalt von Möglichkeiten kennengelernt, um trotz meiner oben beschriebenen Krankheit trocken zu bleiben. Ich bin an meinen Problemen gewachsen und nicht wieder umgekippt.

Ich bin sehr stolz auf mich selbst.

Steffen Liebscher

Wie kann ich Rückfälle vermeiden?

Natürlich gibt es nicht den Zauberstab, der einen berührt und man ist trocken. Zuerst ist mal der Entschluss „Ich höre auf, jetzt!“. Auch der fliegt mir nicht einfach so zu, sondern muss hart erkämpft werden. Es muss die wichtigste Aufgabe auf meiner Agenda sein, sonst wird das nichts. Die Sucht ist ein harter Gegner und räumt nicht freiwillig das Feld! Ein Weggefährte drückte es so aus: „Der Alkohol ist ein Schweinekerl, der kommt immer von hinten!“



Wenn man die ersten Runden dieses Kampfes überstanden hat, ist man vielleicht euphorisch, vielleicht aber auch erschöpft. Dann kommen Zweifel und Fragen:

- Geht der Kampf immer so weiter?
- Wie soll ich das auf Dauer schaffen und
- Was ist, wenn ich es nicht schaffe und einen Rückfall habe?

Menschen die eine Abhängigkeit überwunden haben, müssen immer vorsichtig sein und bleiben. Das Risiko für Rückfälle wird mit der Zeit kleiner, aber auch nach vielen Jahren bleibt ein Restrisiko.

In der Gruppe sind die Erfahrungen vieler gebündelt!

Es gibt eigentlich kein Geheim- oder Patentrezept für eine dauerhafte Abstinenz. Die Attacken können vielfältig sein und überraschend kommen. Man muss sich aber stets vor Augen halten, dass man ihnen nicht schutzlos ausgeliefert ist. Es gibt eine Reihe Tipps, die bei der Abwehr helfen. Die kann man sich in der Gruppe mal ansehen oder anhören. Wichtig ist aber, selbst herauszufinden, wo die Schwachstellen der eigenen Person liegen. Ich muss die Situationen, Gefühle und Denkmuster erkennen, die mich „triggern“, d.h. Suchtverlangen auslösen.

Hier einige gesammelte Ratschläge:

- Man muss „dran bleiben“ und darf nicht leichtsinnig werden. Der **regelmäßige Gruppenbesuch** ist eine entscheidende Hilfe, um die Achtsamkeit aufrecht zu erhalten.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie **keinen Durst** haben. Nehmen Sie eine Flasche Wasser für unterwegs mit.
- Entwickeln Sie **neue Gewohnheiten**, brechen Sie aus, aus alten Verhaltensmustern und stoppen Sie sich selbst, wenn Sie merken, da rutsche ich wieder in etwas hinein.
- Manchem hilft ein festgelegter Plan, um das starke Verlangen nach Alkohol zu begegnen. Vielleicht hilft Ihnen ja ein **passender Spruch**, den Sie sich irgendwo in der Wohnung aufhängen, als Mahnung und Motivation. Sprechen Sie sich gut zu, weshalb Sie nicht mehr trinken.
- Stoppen Sie den Gedanken „Ich brauche jetzt ein Bier.“ Besser ist es zum Beispiel sich bewusst zu sagen: „Ich würde gern, aber ich schaffe es auch ohne.“ **Ablenken** ist da ein guter Tipp: nicht trinkende Freunde treffen, Entspannung finden, ein Bad nehmen, vielleicht auch eine Übung aus dem Yoga machen, sich eine Massage gönnen, Sport treiben, ein Hobby aufnehmen, Haushalt machen, Kinobesuch und so vieles mehr, was die Zeit füllt und Sie auf andere Gedanken bringt.
- Bei Panik rufen Sie vielleicht eine vertraute Person an, die Sie bei Ihrem Vorhaben unterstützt. Oft hilft es ja schon, wenn man sich einmal die Not von der Seele reden kann. Negative Gefühle, aber auch positive Erinnerungen aus der Zeit der Konsums können zu Rückfällen führen. Da ist **Hilfe aus dem Umfeld** sehr wichtig.
- Vermeiden Sie **Stress und Belastungen**, die Sie an ihrem Willen, standhaft zu bleiben, schier verzweifeln lassen. Ablenkung ist hier gefragt. Gehen Sie bewusst an die frische Luft und atmen Sie mal wieder so richtig durch. Denken Sie bewusst daran, dass das Verlangen nach der schädlichen Droge an sich nur von kurzer Dauer ist. Sprechen Sie sich selbst gut zu, standhaft zu bleiben.

Es gibt Alternativen zum Suchtmittel. Jede ist besser als Sucht!

Wenn Sie mehr zu diesem Thema erfahren wollen, sprechen Sie mit unseren Beratern oder besuchen Sie einfach mal eine unserer Selbsthilfegruppen. Im Innenteil finden sie mehr Informationen zum wann und wo.

Horst Stauff

Wir gratulieren herzlich...



Carmen Blasche
die am 18. Januar 2024
70 Jahre wird.



Viele Jahre voller Leben
Wurden Dir bisher gegeben.
Nicht immer war vieles leicht,
Aber viel hast Du in Deinem Leben erreicht.
Zum 70. Geburtstag wünschen Dir viel Sonnenschein,
wenig Regen,
Möge es noch viele schöne Tage für Dich geben.

Zu Deinem runden Geburtstag ist es an der Zeit, Dir herzlichsten Dank zu sagen für Deine super Arbeit als Gruppenleiterin in unserer **Gesprächsgruppe Monheim**. Durch die Gruppe—vor allem durch Dich, Deine gesprochenen Worte, Deine Erfahrung und Kraft, liebe Carmen, bin ich nun schon fast 5 Jahre trocken.
Na, wenn das nicht auch ein Geburtstagsgeschenk ist!
Die gesamte Gesprächsgruppe sagt DANKE!

Steffen Liebscher

Der **Vorstand des Kreuzbundes Düsseldorf** und das **Redaktionsteam** wünschen Dir, liebe Carmen, viel Glück und alles Liebe zu Deinem Geburtstag und für den kommenden neuen Lebensabschnitt. Du hast in all den Jahren nicht nur die Buchhaltung in Ordnung gehalten und warst dadurch bei den wechselnden Vorständen ein Element der Stabilität. Sondern Du hast Dich auch immer um den Zusammenhalt der Geschäftsstelle und die Beratung der Ratsuchenden gekümmert. Und dies Magazin wäre ohne Dich unvorstellbar!

Klaus Kuhlen, Matthias Hahne, Horst Stauff, Reinhard Metz

Kreuzbundkalender

KB-Termine:

02.01.2024	10.00 Uhr Frauenfrühstück
05.01.2024	15.00 Uhr 1. Redaktionssitzung
05.01.2024	17.00 Uhr Vorstandssitzung
12.01.2024	18.00 Uhr Gruppenleiterrunde
02.02.2024	15.00 Uhr 2. Redaktionssitzung
06.02.2024	10.00 Uhr Frauenfrühstück
09.02.2024	17.00 Uhr Vorstandssitzung
10.02.2024	10.00 Uhr Männerfrühstück
12.02.2024	15.00 Uhr Frauenarbeitskreis
01.03.2024	15.00 Uhr 1. Redaktionssitzung

Geänderte Öffnungszeiten der Cafeteria an den Wochenenden:

jeden Sonntag 14.00h bis 18.00h

Jeden 2. Sonntag im Monat gibt es selbstgebackenen Kuchen!

Cafeteria

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

**Anmeldungen zur Supervision
bis spätestens eine Woche vor
dem jeweiligen Termin im Büro.**

Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Martin Exner
Tagesklinik Langerstraße	Martin Exner
Markushaus	Martin Exner
Fliedner- Krankenhaus	N.N.
Siloah	Achim Zeyer
Oberbergklinik Kaarst	Reinhard Metz Klaus Kuhlen

**03. Februar 2024
06. April 2024
01. Juni 2024
03. August 2024
05. Oktober 2024
07. Dezember 2024**

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 11:00-12:30 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 0176-66343494 angelika.kaemmerling@kreuzbund-duesseldorf.de	Redaktions Team jeden 1. Freitag im Monat 15:00 Uhr im HuB 3 Treff Horst Stauff T 02173 33341 redaktion@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	BZ7 Onlinegruppe Zoom 18:30-20:00 Uhr Andrea Stevens M 0171-1002342 andrea.stevens@kreuzbund-duesseldorf.de
	BZ1 Junger Kreuzbund 18:00-19:30 Uhr Sören Mindhoff M 0173-7475835 soeren.mindhoff@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	BZ6 Offene Gruppe 19:30-21:00 Uhr Stefan Linker stefan.linker@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 18:00 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

Klaus Kuhlen 0177/ 8701685

Günter Wolf-Thissen 0211/ 356617

(Mobil) 0176/ 31137130

Geschäftsführung

Matthias Hahne 0211/ 17939481

(Mobil) 0151/ 11574650

Frauenarbeit

Christa Thissen 0211/ 356617

Freizeit

Achim Zeyer 0172/ 2666987

Cafeteria

Frieda Franco

Santamaria 0211/ 17939481

Öffentlichkeitsarbeit

Komm. Klaus Kuhlen 0211/ 17939481

geistlicher Beirat

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-101

Öffnungszeiten:

Büro Hubertusstraße 3

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag

10.00 Uhr bis 15.00 Uhr

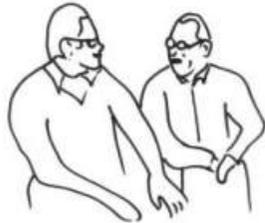
Cafeteria:

Montag bis Freitag

9.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Sonntag 14:00 bis 18:00 Uhr **s. Seite 19**

Ab sofort



Der Kreuzbund bietet an:

**Einzelgespräche jeden Mittwoch-
zwischen 14 und 16 Uhr.**

Tel. 0211/ 17939481

**mit
Klaus Pöpperl**

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

Der Ausflug nach Münster 2023

An einem Samstag Anfang September sollte es los gehen. Wochen vorher wurde überlegt, geplant und organisiert, wie das für die Gruppe der Frauen im Kreuzbund vonstattengehen sollte. Dass es Münster als Ziel werden sollte, war schon in den Vorgesprächen schnell klar. Ich bekam das mit, als ich neu zur Senioren- und Frauengruppe kam. Über den Markt wollten die Damen gehen, das stand erst einmal schon fest, denn den kannten die meisten von ihnen schon von früheren Besuchen. Ja, und den Dom wollten sie besuchen – und ja, auch an den Aa-See wollten sie, dort Kaffee trinken. Und dann könnte man ja auch an einer sogenannten Krimi-Tour teilnehmen, sodass man sich die Orte anschauen konnte, die bei beliebten TV-Krimis in Münster gedreht wurden. Dann waren auch Rundfahrten im HOP-ON- und HOP-OFF-Bus eine mögliche Stadterkundung. Ich steuerte bei, dass ich bei schlechtem Wetter in das tolle „LWL-Museum für Kunst und Kultur“ gehen würde, dafür gab es wenig Interesse.

Als die Planungen weiter fortgeschritten waren, war klar, dass wir mit einem kleinen Bus dorthin fahren würden. Und so kam es auch. Am 9. September war um 9 Uhr der Treffpunkt vor dem Kreuzbund. Es war schon vorher gut organisiert worden, dass alle problemlos morgens die Abfahrt mitmachen konnten, ob per Mitnahme im Pkw oder per Taxi, alle waren pünktlich da und nahmen in dem schnuckeligen Bus Platz. Es gab bequeme Sitze, wir halfen uns gegenseitig beim anschnallen und hatten mit der sehr kompetenten Fahrerin Barbara richtig Glück. Sie hatte auch beim Verstauen der Rollatoren angepackt. Es gab noch gute Wünsche und Abschiedswinken von den Daheimgebliebenen und los ging es auf die Autobahn. Die Fahrt klappte hervorragend und die Stimmung war prima.

Noch im Bus wurde informiert, dass wir mittags in dem bekanntesten aller Restaurants in der Mitte Münsters, dem „Großen Kiepenkerl“, essen würden, ein Tisch war für uns dort schon von den Organisatorinnen geordert worden. In der Stadt angekommen, erfuhren wir, dass wir am Ort des Ausstiegs auch wieder abends abgeholt würden. Womit wir wohl alle mehr oder weniger nicht gerechnet hatten war, dass es einer der heißesten Tage im Sommer war, was wir im Bus noch nicht bemerkt hatten.

Die Damen teilten sich in Gruppen auf – ich persönlich meinte, erst einmal schnell eine Toilette aufsuchen zu müssen und dann verlor ich die anderen schon bei dieser Gelegenheit. Aber eigentlich war das kein Drama, denn ich wusste ja, wo wir um 12 Uhr Mittag essen würden.

Neue Interessenten für die Suchtprävention



v.l. Thomas Abels, Frieda Franco-Santamaria, Brigitte Zeyer, Reinhard Metz

Der Workshop zur Suchtprävention am 27. Oktober hat als Ergebnis, dass zwei Weggefährtinnen sich neu in der Schule engagieren wollen. *Brigitte Zeyer* und *Frieda Franco Santamaria* wollen das Team perspektivisch verstärken.

Reinhard Metz stellte Ihnen das Konzept der Erfahrungsberichte abstinent lebender Abhängiger als Ergänzung zur professionellen Suchtprävention vor. *Thomas Abels*, der sich seit einigen Monaten an der Präventionsarbeit beteiligt, brachte seinen pädagogischen Background in die Runde ein.

Die nächsten Schritte sind, dass alle Beteiligten über Terminanfragen der Schulen informiert werden und dass sie nach ihren zeitlichen Möglichkeiten an Veranstaltungen teilnehmen können. Wenn sie sich dazu bereit fühlen, können sie den Schülern ihre Geschichte vortragen. Wir werden künftig die Termine zu zweit wahrnehmen, um uns gegenseitig zu unterstützen und zu entlasten.

Reinhard Metz

Haxenessen am 28.10.2023



Der Organisator Achim



Groß und lecker!

Fotos F. Franco-Santamaria



Der NEUE Internet-Auftritt des KB Düsseldorf

Unseren neuen Internet-Auftritt finden Sie, wie in der Vergangenheit, unter: www.kreuzbund-duesseldorf.de



Dem vielfach geäußerten Wunsch nach Modernisierung und Vereinheitlichung unserer Webseite, nach dem Vorbild des DV Köln bzw. BV Hamm, wurde mit diesem NEUEN Internet-Auftritt nachgekommen.

Dieser enthält eine Menge neuer Menüpunkte und es wurde besonderen Wert darauf gelegt, dass er bedienerfreundlicher wird.

Sollten Sie dennoch Fragen haben, finden Sie einen Wegweiser durch unsere neue Webseite als Beiblatt zu dieser Ausgabe im Archiv, zum Herunterladen im PDF-Format. Außerdem legen wir das Beiblatt in gedruckter Form im Begegnungszentrum HuB3 aus.

Nachfolgend eine Zusammenfassung, was unser „Archiv“ angeht:

- Wenn Sie Interesse an unseren bisherigen Ausgaben des "Kreuzbund Magazins" haben, dann finden Sie diese unter dem Menüpunkt „**Archiv**“.
- Dort befinden sich sämtliche Kreuzbund-Hefte zum Download im PDF-Format.
- Hier spiegelt sich die Geschichte unseres KB Düsseldorf wider, denn die erste Ausgabe unseres Heftes ist schließlich vom Sept./Okt. 1989.

Thomas Hintzen

Wer Vielfalt mitbringt, kann viel entfalten

Nun bin ich schon 3 Jahre bei der Etappe und konnte so einiges dabei beobachten...

Das Projekt Etappe besteht aus einer schwankenden Teilnehmerzahl von bis zu 25 Klienten, die meist vorher durch einen polytoxischen Drogenkonsum geprägt waren oder auch noch sind. Diese belastete und belastende Vielfalt ist die Ausgangslage bei dem Projekt. Manche Teilnehmer bleiben nach Beginn nicht lange oder kommen fast nie. Darauf folgt zwangsläufig der Ausschluss. Wer allerdings in dem selbstgewählten Projektbereich Anschluss findet und das Interesse an seiner eigenen Arbeit entdeckt, bereichert das ganze Projekt „Etappe“ und sich selbst. Wer konsequent bei der Sache ist und sich darauf einlässt, hat die Chance, seine eigene Vielseitigkeit an Kreativität zu entdecken. Er kann sich mehr und mehr für die eigene Leistung interessieren und eine „Suchtverlagerung“ hin zu produktiver Aktivität in die Wege leiten!

Als ich im **EDV-Bereich** vor 3 Jahren angefangen habe, saßen immer um die 3 Leute jeweils vormittags und nachmittags im Computerraum und unser Anleiter Herr Klatt bereitete uns „Freude“ mit Anwendungsaufgaben für Text und Tabellenkalkulation. Natürlich war das nicht einfach, wenn man keine bis wenig Kenntnis der PC-Bedienung mitbrachte. Man musste damit von Grund auf anfangen, dafür hat man sich ja auch für das EDV-Programm entschieden.

Motivation bot der lang gehegte Wunsch nach einer Etappe-Ausstellung. Das lag in der Luft und es waren auch schon vor der Corona-Zeit 2 bis 3 Leute, die mitmachten. DIN A0-Banner von Klienten und deren Geschichten entstanden und hingen als Erinnerung und Ansporn an der Wand.

Diesen Traum von einer Ausstellung gab es schon seit mindestens 5 Jahren. Ich selbst widmete mich bald auch der Erstellung einer DIN A0-Arbeit mit 3 Seiten über mein Leben und meine Drogenerfahrungen. Das Ganze mit Photoshop bearbeitet und irgendwann stand das Ding! Darauf folgte ein Kalender, der jetzt schon zum 3. Mal veröffentlicht wurde, jedes Jahr mit neuen Themen.

Weitere Kollegen begannen sich für ihre Lebensgeschichten in Wort und Bild zu interessieren. Heute besteht der EDV-Bereich der Etappe aus einer bunten Vielfalt von Textern, Grafikdesign-Anfängern mit Apple-Tablets und Stiften und natürlich auch den PC-Neulingen. An guten



Tagen muss man sich einen Platz außerhalb des PC-Raumes suchen, weil der Raum einfach zu gut besucht ist. Dank der Tablets ist das auch kein Problem.

Genauso entwickelte sich die **Druckwerkstatt**, in der anfänglich zwei Frauen gedruckte Bilder auf Postkarten klebten. Inzwischen hat sich diese zu einem echten Kreativbereich entwickelt. Es werden nun für den Verkauf Tüten, Geschenkpapier und Karten produziert. Auch die Poster oder sogar Plexiglaswände für unsere nun schon seit einem halben Jahr stehende Ausstellung wurden per Hand im Siebdruckverfahren hergestellt. Jeder Teilnehmer der Druckwerkstatt ist in der Lage, einen Siebdruck von der Belichtung bis zum Siebrakel selbständig herzustellen.

Auch unsere **Küche** hat heute die Maximalauslastung erreicht. Deren Mitarbeiter haben sich in den letzten Jahren zu fähigen Köchen und Küchenhilfen entwickelt. Und ist deren Anleiter Herr Kosewitz mal nicht da, so kann das Küchenteam ganz selbständig mit dem Mittagessen beauftragt werden. Nebenbei fällt auf, dass das Küchenteam aus unterschiedlichen Nationalitäten besteht und sich eine Vielzahl an internationalen Gerichten und Kochweisen zusammengestellt haben, wovon im Austausch auch die Konsumenten (also die ganze Etappe) profitiert.

Unsere Gartentruppe hat sich vom hauseigenen Garten her zu einer mobilen Einsatztruppe für externe Kunden entwickelt. Dank eines eigenen Anleiters und einer Steigerung der Teilnehmerzahl wurde die Nebensächlichkeit zu einer eigenen **Gartenabteilung**, die offiziell vor ca. 2 Jahren eröffnet wurde. Auf dem Instagram-Account der Etappe kann man regelmäßig die neuesten Aktionen und Pflegedienste unserer Truppe verfolgen. Unterstützt durch unsere **Holzwerkstatt**, die sowieso schon vorher produktiv gut lief, kann die Etappe nun mit echt nachhaltigen Garten- und Landschaftsbauprojekten, zum Beispiel für Schulen und Kindergärten, im Sinne des NaBu glänzen!

...Und während ich mir meinen Text im Nachhinein so durchlese, baut mich dieses positive Wachstum unserer Projekte so richtig auf.

Bei all den destruktiven Nachrichten, die es in der Welt gerade gibt, scheint mir mein Arbeitsplatz wie von einem anderen Stern. Vielleicht sollte man auch einfach mal vieles, was sich ausgesprochen negativ anhört, aus anderem Blickwinkel sehen. Denn wenn man anfängt, positive Seiten an sich zu entdecken, ist man schon auf dem Weg, etwas Gutes daraus zu machen. Nicht nur für sich selbst, sondern auch für andere. Das ist ein guter Grundstein für ein vielfältiges positives Wachstum!

FAS Suchtselbsthilfetag NRW 2023

Getrennt agieren, vereint tagen!

Am 4. November trafen sich Mitglieder der Suchtselbsthilfe und Gäste im Wissenschaftspark Gelsenkirchen zum Suchtselbsthilfetag NRW. Die Veranstaltung ist hervorgegangen aus der früheren „Fachtagung Garath“, die von der Nordrheinischen Vereinigung in die Verantwortung des Fachausschusses Suchtselbsthilfe NRW übertragen wurde. Ab 2019 findet der Tag (mit Corona-bedingter Unterbrechung in 2020) landesweit an wechselnden Orten statt, in diesem Jahr schon zum zweiten Mal in Gelsenkirchen. Der Wissenschaftspark bietet sehr offene, die Kommunikation fördernden Räume. Deshalb wird die Veranstaltung voraussichtlich auch 2024 dort abgehalten.



„Wir sind Vielfalt.“ So lautete der Titel der diesjährigen Tagung. Entsprechend setzte sich das Programm aus einem Impulsreferat, gefolgt von einem World-Café mit sieben Workshops und Info-Ständen nach der Mittagspause zusammen. Die Ergebnisse der Workshops wurden abschließend nach der Kaffeepause im Plenum vorgestellt und diskutiert. In den Pausen gab es reichlich Gelegenheit zu Gesprächen und

zur Vernetzung unter den Teilnehmern. Trotz des trüben Wetters herrschte von Beginn an gute Laune und angenehme Stimmung. Die Gäste verteilten sich an den Stehtischen der Wandelhalle und schon war es da: das alte „Garath-Gefühl“ eines großen Familientreffens! Im Plenum übernahmen dann **Frank Happel** und **Hans Ulrich Funk** aus dem Vorbereitungsteam des FAS die Moderation. Sie begrüßten die Gäste und führten in das Programm der Tagung ein. Dann stellten sich die Mitwirkenden der Workshops vor, um die Gäste auf das World-Café einzustimmen.

„Vielfalt der Selbsthilfe als Gewinn für das Suchthilfesystem in NRW“



Das war der Titel des Referats von **Dr. Anne Pauly (Bild links)** von der Sucht-Kooperation NRW. Sie sparte nicht mit Lob für die gewachsene Vielfalt der Suchtselbsthilfe-Akteure. Wie die Partner in der Suchthilfe verfolgen sie, jeder auf seine Weise, ein Ziel: *„Menschen mit einer Substanzgebrauchsstörung oder mit abhängigen Verhaltensweisen und deren Angehörigen zu helfen, ihnen Stütze zu sein, ihre kleinen oder auch größeren Schritte nach vorn, nach oben, aus jedem Falle heraus aus der Not, zu begleiten, das Leben anhand positiver Werte neu auszurichten und die Lebensqualität zu steigern.“*

Sie hob auch die integrative Arbeit des FAS NRW hervor, der es *„übrigens einzigartig in ganz Deutschland!“* über die Grenzen von Verbänden und Gruppen hinweg schaffe, Hilfe anzubieten und Kompromisse zu finden. So sei er *„zentraler Ansprechpartner für die politische und die hauptamtliche Seite“* in NRW geworden, um *„die Rolle der Suchtselbsthilfe im Suchthilfesystem in NRW zu vertreten und ihr eine Stimme zu geben.“* Deshalb warb sie auch bei den Teilnehmern darum, ihre jeweilige Sicht in das Suchthilfesystem einzubringen, damit die ganze Vielfalt der Selbsthilfe in die Entscheidungen einfließen kann.

World-Café: Vielfalt im Halbstundentakt

In den Workshops konnten sich die Teilnehmer in drei Runden an den verschiedenen Tischen über aktuelle Projekte informieren und mit ihren Ideen und Meinungen in die Diskussion darüber einbringen. Folgende Themen wurden angeboten:

- **Suchtfrei leben – abstinent und konsumkompetent**

Jürgen Naundorff, Blaues Kreuz in Deutschland e.V., Stollberg/Erzgeb.

- **Angehörige von Suchtkranken sichtbar machen**

Thomas Lingenberg, Arbeitskreis Angehörige von Suchtkranken im FAS NRW, Wuppertal

Dr. Christiane Erbel, ARWED in NRW e. V., Solingen

- **Die Rolle der Selbsthilfe in der Suchtprävention**

Reinhard Metz, Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V., Düsseldorf

Armin Koeppel, Landesfachstelle Prävention der Suchtkooperation NRW, Mülheim an der Ruhr

- **FAS NRW-Kampagne zur Verfügbarkeit von Suchtmitteln: Cannabisregulierung**

Arbeitskreis Politik im FAS NRW, Wuppertal

- **Selbsthilfe ohne Stuhlkreis – der Popchor Lebenshunger**

Judith Hüwe und Izolda Barudzija-Manojlovic, Werkstatt Lebenshunger e.V., Düsseldorf

- **Diversität in der Suchtselbsthilfe – Ein Diversitätstraining**

Anja Hoppermann, Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg

- **Errichtung des Lotsennetzwerkes für NRW**

Brigitte und Burkhard Thom, Lotsennetzwerk-NRW, Bergheim.

Die Gastgeber übernahmen die Vorstellung und gaben kurze Impulse zur Einführung und schnell entstand ein angeregter Austausch. Die in den Gruppen erlernte Offenheit auf Basis geteilter Erfahrungen sorgte allenthalben für ein angenehmes Gesprächsklima. So empfanden es wohl auch die Sprecher, die in der Abschlussrunde im Plenum die Ergebnisse zur Diskussion stellten.

Den Abschluss bildete der Popchor Lebenshunger. Diese Gruppe hatte mit Besuchern in einem separaten Raum die entspannende und beglückende Kraft des Gesangs erprobt und Lieder eingeübt. Das Resultat gaben sie auf der Bühne zum Besten. Es wurde dankbar angenommen, in diesem Fall auch ohne jede Diskussion! So ging ein vielfältiger und ertragreicher Tag harmonisch zu Ende.



„Popchor Lebenshunger“ mit Teilnehmern am Workshop beim gemeinsamen Gesangsvortrag

Nach Auskunft des FAS gaben die Besucher am Ende des Tages in ungewöhnlich großer Zahl ihr Feedback auf den bereitliegenden Fragebögen und die Resonanz war überaus positiv. So auch bei den Gästen aus Düsseldorf, mit denen ich nach Hause fuhr. Sie äußerten sich beinahe euphorisch: „interessante Gesprächspartner“, „tolle Ideen“, „Anregungen für die Gruppenarbeit und eigene Projekte“ waren ihre Aussagen.

Das gibt Anlass zu hoffen, dass der landesweite Tag der Suchtselbsthilfe nach dem holperigen Start dank Corona in den kommenden Jahren bekannter wird und noch mehr Zuspruch findet. Der FAS will die Werbung weiter verstärken und neue, nicht nur digitale Zugänge zu den Verbänden und Gruppen finden. Zu Zeiten von Garath war es so, dass sich Gruppen an diesem Tag gemeinsam auf den Weg machten, um die Gemeinschaft zu feiern und mehr Akzeptanz und Unterstützung für neue Entwicklungen und Aufgaben bei den Mitgliedern zu bewirken. Nächste Gelegenheit dazu ist voraussichtlich am 02. November 2024 in Gelsenkirchen.

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: 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 _____



Aus Steinen,
die das Leben Dir in den Weg legt,
kann man schöne Dinge bauen!



www.kreuzbund-duesseldorf.de

**Redaktionsschluss für das nächste
Magazin**

Nr. 204 / 2024

ist der 02.02.2024

Titelthema:

„Krisen, Katastrophen und ICH“



KREUZBUND



203 / 2024

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.](https://www.facebook.com/kreuzbund-duesseldorf)

**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:

H. Stauff

Redaktion:

C. Blasche, T. Hintzen, K. Kühlen

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

H. Stauff

Satz: C. Blasche

Zeichnungen: H. Stauff

6x jährl. (KB-Eigendruck)

Auflage: 800 Stück

Der NEUE Internet-Auftritt des KB Düsseldorf

Seit August 2023 haben wir einen neuen Internet-Auftritt.

Auslöser für diese Änderung war der vielfach geäußerte Wunsch nach Modernisierung und Vereinheitlichung des Auftritts nach dem Vorbild des Diözesanverbandes Köln bzw. des Bundesverbandes Hamm.

Der Umstieg war umfangreich, da es sich bei dem Programm zur Pflege und Einrichtung der Internet-Einträge um ein vollkommen neues und anderes Programm handelt, als das bisherige. Die bestehenden Internet-Seiten mussten in das neue System eingebunden werden. Das wurde von einer Fremdfirma umgesetzt, die auch den Server betreut, auf dem unsere neue Webseite liegt.

Die Aktualisierung und Wartung der einzelnen Rubriken und Menüpunkte obliegt weiterhin uns. Dazu mussten wir uns vorab in das neue Programm einarbeiten, um derartige Änderungen und Einträge auch weiterhin selbst vornehmen zu können.

Nun, nachdem alles abgeschlossen ist und der neue Internet-Auftritt steht, möchte ich Ihnen die einzelnen Menüpunkte vorstellen, sodass Sie besser durch unsere Webseite navigieren können.

Das **Menü** ist wie folgt aufgebaut:

- **Home**
- **Gruppen**
- **Termine**
- **Cafeteria**
- **Mitgliedschaft**
- **Medien**
- **Archiv**
- **Links**
- **Über uns**



Klickt man auf „**Gruppen**“ erhält man Details zu den Selbsthilfegruppen beim KB Düsseldorf, Statt-Cafe Ratingen und KB Neuss. Dazu stehen schließlich 3 Buttons zur Auswahl:

- „**Düsseldorf**“
- „**Ratingen und Neuss**“
- „**Für Führungskräfte**“

anhand derer man sich die einzelnen Gruppen im Detail anzeigen lassen kann.

Dieselbe Funktion wird bereitgestellt, wenn man mit dem Cursor auf dem vorgenannten Menüpunkt „Gruppen“ verharrt. So erhält man ebenfalls die Möglichkeit, aus den genannten 3 Möglichkeiten zu wählen.

Der nächste Menüpunkt sind unsere „**Termine**“. Bei einem Klick darauf werden alle Termine aufgelistet beginnend ab „Heute“.

Verharrt man auf diesem Menüpunkt tut sich ein Untermenü auf mit den folgenden Punkten:

- „**Termine**“
- „**Gruppenleiterschulung**“
- „**Freizeit**“
- „**Frauenarbeitskreis**“
- „**Männerfrühstück**“

Unter „Termine“ werden ebenfalls sämtliche Veranstaltungen ab Heute aufgelistet. Sollte es aktuell eine Gruppenleiterschulung geben, so findet man diese unter dem Punkt „Gruppenleiterschulung“, außerdem Erläuterungen zu der Schulung sowie den entsprechenden Termin.

Unter den Punkten „Freizeit“, „Frauenarbeitskreis“ und „Männerfrühstück“ findet man Beschreibungen und Details zu diesen Rubriken mit den entsprechenden Aktivitäten.

Der nächste Menüpunkt „**Cafeteria**“ hat keine Untermenüs. Hier werden die Öffnungszeiten und Aktivitäten der Cafeteria aufgezeigt. Für weitere Details kann man sich die Flyer „Kaffee & Kuchen“ sowie „Spielenachmittag“ im PDF-Format herunterladen.

Der Punkt „**Mitgliedschaft**“ öffnet das Formular „Beitrittserklärung“. Bei einer gewünschten Mitgliedschaft füllt man die mit einem roten Stern markierten Felder aus. Nach Eingabe der Daten und Unterschrift folgt im selben Formular schließlich das SEPA-Mandat, das ebenfalls auszufüllen und zu unterschreiben ist. Danach kann man das Formular, unter

Anklicken des Buttons „Mitgliedsantrag absenden“, direkt an den KB Düsseldorf weiterleiten, wo der Antrag schließlich bearbeitet wird und zu unterschreiben ist. Danach kann man das Formular, unter Anklicken des Buttons „Mitgliedsantrag absenden“, direkt an den KB Düsseldorf weiterleiten, wo der Antrag schließlich bearbeitet wird.

Der nun folgende Menüpunkt „**Medien**“ hat wieder Untermenüs. Klickt man auf den vorgenannten Punkt öffnet sich ein Menü, in dem man 2 Buttons anwählen kann:

- „**Videos**“
- „**Presse & Zeitung**“

Hierunter ruft man die entsprechenden Veröffentlichungen des KB Düsseldorf auf.

Verweilt man etwas länger mit dem Cursor auf dem Menüpunkt „Medien“, gibt es dort 3 Untermenüs:

- **Videos**
- **Zeitschrift**
- **Definition Sucht & Selbsttests**

Die ersten beiden Punkte sind identisch mit den zuvor bereits beschriebenen Punkten. Beim dritten Punkt öffnet sich die Definition zum Begriff „Sucht“. Des Weiteren kann man hierunter Selbsttests zur Sucht durchführen, wobei folgende Süchte berücksichtigt werden: Alkohol, Medikamente, Spielen und die Co-Abhängigkeit.

Im nun folgenden Menüpunkt „**Archiv**“ befinden sich sämtliche Kreuzbund-Hefte zum Download im PDF-Format. Hier spiegelt sich die Geschichte unseres KB Düsseldorf wider, denn die erste Ausgabe unseres Heftes ist schließlich vom Sept./Okt. 1989.

Klickt man den nächsten Menüpunkt „**Links**“ an, öffnet sich eine Seite mit den Verknüpfungen zu den verschiedensten KB-Niederlassungen und diversen Einrichtungen zum Thema Sucht. Klickt man auf einen dieser Links wird man umgehend auf die entsprechende Webseite weitergeleitet.

Klickt man schließlich auf den letzten Menüpunkt „**Über uns**“ wird einem näher gebracht, was der KB Düsseldorf ist, was er will und was er tut.

Verharrt man auf dem Menüpunkt, zeigen sich 2 Untermenüs:

- **Vorstand**
- **Spenden:**

Bei Auswahl des Untermenüs „**Vorstand**“ zeigt sich der gesamte, aktuelle Vorstand mit den Bildern der einzelnen Mitglieder, ihren E-Mail-Adressen (die man übrigens direkt anwählen kann, um ihnen zu schreiben) und den Ämtern, die sie ausüben.

Beim Untermenü „**Spenden**“ kann man über den dort befindlichen PayPal-Button eine Spende an den KB Düsseldorf veranlassen. Klickt man auf diesen Button, sind Beträge von „5 EUR“, „10 EUR“, „15 EUR“ und „Andere Beträge“ voreingestellt. Die Spende kann als Einmalspende oder als monatlich wiederkehrende Spende abgegeben werden. Sie ist nicht nur auf das Zahlungsmittel PayPal beschränkt, sondern umfasst auch Zahlungen mit einer Kredit- oder Debitkarte.

Abschließend gibt es noch 3 Menüpunkte:



für „Facebook“ und „YouTube“. Darüber wird man direkt zu den Social-Media-Kanälen weitergeleitet, auf denen der KB-Düsseldorf vertreten ist und schließlich



für die Suche nach einem bestimmten Begriff auf unserer Webseite.

Zum neuen Internet-Auftritt gibt es jetzt nur noch auszuführen, dass sich am unteren Bildschirmrand die folgenden Einträge befinden, die man anwählen kann:

„**Informationen**“

mit den auswählbaren Unterpunkten:

- **Kontakt**
- **Anfahrt**
- **Beitrittserklärung**

„**Rechtliches**“

mit folgenden Unterpunkten:

- **Impressum**
- **Datenschutzerklärung**
- **Cookie-Verwaltung**

Diese Punkte bedürfen wohl keiner weiteren Erklärung.

Wir hoffen, dass Sie sich durch diese kurze Anleitung in unserem neuen Internet-Auftritt gut zurechtfinden und zahlreich Gebrauch machen von dieser Art der Informationsquelle.

Thomas Hintzen