



KREUZBUND

# Magazin

Sucht  
selbst  
hilfe

Kreisverband Düsseldorf e.V. Nr. 204

März/April 2024



## *Editorial*

Patienten (lat.: „Leidende“) sind wir alle. Tausend Dinge um uns herum können wir nicht ändern, müssen wir aushalten und ertragen. Katastrophen brechen über uns herein, Krisen bauen sich langsam auf und wachsen zu drohenden Katastrophen heran. Eine gängige Antwort lautet: „**Das ist alles nur im Suff zu ertragen!**“

Gerade für uns abstinent lebende Abhängige wäre es schlimm, wenn es so wäre! Denn der verlockende Griff zum Suchtmittel ist uns durch unsere Suchtkrankheit versperrt! Wir müssen lernen, anders mit belastenden und verstörenden Ereignissen umzugehen. Wie wir vom Leidenden zum aktiven Gestalter unseres Lebens werden, ist das Leitthema dieses Hefts. Hier liste ich Ihnen die wichtigsten Beiträge einfach mal auf:

**Aktuelle Nachrichten** aus dem Vorstand auf Seite 3, der Leitartikel „**Im Krisenmodus durch unsere Zeit**“ auf den Seiten 4 bis 10. Auf Seite 11 „**Du und Ich**“ zur Bedeutung, wie wichtig die eigene Position sein kann auf dem Weg von der Sucht freizukommen. Auf den Seiten 12 bis 15 der berührende Bericht aus dem eigenen Leben „**Vom Segen der Krise**“. Die Vorstellung der neuen Selbsthilfegruppe „**Queer**“ folgt auf den Seiten 16 bis 17.

Natürlich finden Sie noch viel weitere Informationen im laufenden Heft und im Mittelteil, in bewährter Weise, den Überblick über die verschiedenen Kreuzbundgruppen in und um Düsseldorf.

„**Von montags bis fridays**“ auf den Seiten 24 bis 27 berichtet davon, wie sich Abhängige aktuell in der Gemeinschaft bewegen und wie wir uns gegenseitig Halt geben. Der Bericht mit dem Titel „**Meine persönliche Katastrophe**“ zum Thema Zuckerabhängigkeit bietet auf den Seiten 28 bis 29 mal einen Blick auf eine weit verbreitete aber ganz besondere Sucht. „**Hilfe – wir brauchen Hilfe**“ auf den Seiten 32 bis 34 beleuchtet die aktuelle Situation in unserer Cafeteria und zeigt, wie wichtig die Mitarbeit unserer Mitglieder ist – übrigens für beide Seiten!

Ich freue mich über Ihr Interesse an unserem Kreuzbund. Wenn Sie spezielle Fragen und auch Anregungen zu unserem Magazin haben, sprechen Sie uns oder auch unseren Vorstand gerne an.

**Horst Stauff**

## *Neues aus dem Vorstand*

### **+++ Haushalt +++**

Die Stadt Düsseldorf hat unsere Förderanträge für die Jahre 2024 und 2025 genehmigt. Damit sind wesentliche Teile unseres Etats gesichert.

### **+++ Spendenaktion +++**

Zu einer großen Kleiderspende haben Sören und Jenny, (Junger Kreuzbund), für den **KNACKPUNKT**, vom Sozialdienst katholischer Frauen und Männer, aufgerufen. Die Aktion war erfolgreicher als erwartet. Vielen Dank an Alle Beteiligten und ein besonderer Dank an Sören und Jenny.

### **+++ Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft (PSAG) +++**

Der Vorstand hat an der konstituierenden Sitzung des Arbeitskreises Suchthilfe der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft (PSAG), der Nachfolgerin der früheren AG-Sucht, teilgenommen.

In der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft (PSAG) sind die an der Versorgung wesentlich beteiligten Anbieter der Landeshauptstadt Düsseldorf vertreten. Dort werden wir im Sinne der KB-Suchtselbsthilfe an der Weiterentwicklung der Suchthilfe mitarbeiten.

### **+++ Kontaktaufnahme mit Arbeitgebern +++**

Gespräche mit den Sozialen Diensten und Suchtbeauftragten großer Arbeitgeber in Düsseldorf sind für das Frühjahr geplant. Ziel ist es, unser Hilfsangebot in die Firmen zu tragen.

### **+++ Kontaktaufnahme mit JAA und JVA +++**

Kamil aus der Gruppe Junger Kreuzbund möchte zukünftig in der Jugendarrestanstalt Düsseldorf über seine Suchterkrankung berichten und junge Menschen zum Thema riskanter Konsum und den Folgen sensibilisieren.

Günter Thissen prüft für sich, ob die Gruppe in der JVA nach Corona wieder stattfinden kann. In der JVA ist der Konsum von legalen und illegalen Substanzen sehr verbreitet.

**Der Vorstand**

## Im Krisenmodus durch unsere Zeit

„**Krisenmodus**“ ist als Wort des Jahres 2023 durch die Gesellschaft für deutsche Sprache ausgewählt worden. In der Tat: Vom Krieg in der Ukraine und in Israel über die Migrationskrise bis hin zur deutschen Regierungskrise wird die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit durch viele unangenehme bis bedrohliche Vorgänge in Anspruch genommen.

Wegen der massiven Corona Welle geriet auch mein privates Weihnachtsprogramm total durcheinander: 10 Tage vorher meldete sich unser Sohn mit Lungenentzündung krank, drei Tage später seine Frau und ein Enkel mit Corona. Im Laufe der Woche kamen dann auch noch eine Tochter mit Mann und einem Enkel dazu und am vorletzten Tag vor Heiligabend erwischte Corona auch noch meine Frau. Unsere gesamte Planung war im Eimer, wir mussten das Fest absagen.

### War das eine Katastrophe?

Eigentlich wohl eher nicht, wenn man die üblichen Maßstäbe anlegt. So etwas könnte man vielleicht als individuelle Verkettung unglücklicher Umstände bezeichnen, die dazu führten, dass wir unsere Pläne ändern und allein feiern mussten. Das war zwar weniger schön aber insgesamt nicht so gravierend, dass es uns länger belastet hätte. Die Zusammenkunft der Familie haben wir vor Silvester nachgeholt.



Es gibt aber auch individuelle Ereignisse, die sich für davon Betroffene als **persönliche Katastrophe** darstellen. Das können persönliche Schicksalsschläge sein, wie eigene Krankheit oder Unfall, Verlust des Arbeitsplatzes oder der Wohnung, aber auch der Verlust naher Angehöriger oder ähnliche Ereignisse bei diesen. Solche Erlebnisse können ebenso belastend sein, wie Großereignisse mit vielen Betroffenen.

### Was ist also eine Katastrophe?

„*Ein Ereignis, bei dem das Leben oder die Gesundheit von vielen Menschen gefährdet sind*“, sagt mir Google. Es muss schon was Ernstes und was Unangenehmes sein, entnehme ich daraus. Ursprünglich kommt das Wort aus dem griechischen Theater und bezeichnet dort den Umschwung, den Schicksalsschlag, der den Helden trifft und wogegen kein Kraut gewachsen ist. Die heutigen Definitionen beziehen sich meist darauf, dass es Aufgabe des Staates ist, seine Bürger in solchen Gefahrenlagen zu schützen. Sie beschreiben, in welchen Situationen er gefälligst tätig werden muss. Es muss sich wohl um ein für den Einzelnen unabwendbares Ereignis handeln, dem er und viele andere, ohne das Eingreifen von Helfern, machtlos ausgeliefert wären.

Man kann **Naturkatastrophen**, z.B. Überschwemmungen, von durch Menschen gemachte Katastrophen unterscheiden (z.B. **Kriege**). Zu letzteren gehören auch **Technikkatastrophen**, z.B. Flugzeugabstürze oder Reaktorunfälle. Manchmal vermischen sich die Ursachen auch, wenn beispielsweise der Klimawandel durch menschliches Verhalten verstärkt und beschleunigt wird.

### Und was ist eine Krise?

Bei Katastrophen ist „das Kind bereits in den Brunnen gefallen“. Während „Katastrophe“ immer das Gesamtereignis verbunden mit Schäden und Verlusten bezeichnet, beschreibt der Begriff „Krise“ den Höhepunkt eines gefährlichen Ereignisses mit dem Risiko einer katastrophalen Entwicklung, aber auch der Chance auf eine Wendung zum Guten. Die Krise betrachtet eher den Verlauf der bedrohlichen Vorgänge bis zur Klärung der Lage.

Auch hier gibt es die persönliche Krise, z.B. einer Krankheit, der Zeitpunkt, in dem sich entscheidet, ob der Patient genesen wird oder nicht.

Beiden gemeinsam ist, dass sie bei Betroffenen (soweit diese noch in der Lage dazu sind) und Beobachtern **Reaktionen** auslösen. Beim Betroffenen sind das **Angst, Panik, Flucht oder Kampf**.

Es gehört zu den sympathischen menschlichen Eigenschaften, dass uns Unglücke anderer Menschen oder fremdes Leid nicht kalt lassen. Wahrscheinlich hat sich das im Laufe unserer Entwicklungsgeschichte als nützlich für den Fortbestand der Art erwiesen. Fehlt diese Eigenschaft, so gilt ein Mensch als asozial, gefühllos oder grausam. Im Extremfall kann sogar eine psychische Störung diagnostiziert werden. Normale Beobachter von Katastrophen **nehmen Anteil, zeigen Mitleid** oder versetzen sich emotional in die Situation der Betroffenen.

Beobachter beziehen die Bedrohung auf sich und malen sich die Folgen des Eintritts eines Unglücks in den schlimmsten Farben aus. Manchmal geht das so weit, dass die Betrachter fremdes Leid und fremden Schmerz wie eigenes Leiden erleben. Sie spüren das fremde Leid am eigenen Körper und in der eigenen Seele.

In Krisensituationen nehmen Beobachter emotional oft den Eintritt des schädigenden Ereignisses vorweg. Sie behandeln die **drohende Katastrophe** so, als sei sie bereits eingetreten. Das kann sie daran hindern, gebotene Maßnahmen zur Abwehr der drohenden Gefahren zu ergreifen. Sie erwarten wie das Kaninchen vor der Schlange in Schockstarre den Biss, den Eintritt des Unheils.



## Wie soll man mit Krisen und Katastrophen umgehen?

In *Faust I: Eine Tragödie - Kapitel 5 – Vor dem Tor* ließ Johann Wolfgang von Goethe den spießbürgerlichen Spaziergänger sagen:

*„Nichts Bessers weiß ich mir an Sonn- und Feiertagen  
Als ein Gespräch von Krieg und Kriegsgeschrei,  
Wenn hinten, weit, in der Türkei,  
Die Völker aufeinander schlagen.  
Man steht am Fenster, trinkt sein Gläschen aus  
Und sieht den Fluß hinab die bunten Schiffe gleiten;  
Dann kehrt man abends froh nach Haus,  
Und segnet Fried und Friedenszeiten.“*

Das war sicher schon damals ironisch gemeint, ist aber dennoch eine Möglichkeit des Umgangs. Jedenfalls, wenn man sich weit genug von den Ereignissen entfernt aufhält. Es muss nicht völlig falsch sein, sich zu fragen: „Betrifft mich das überhaupt?“ Die Frage trägt immerhin zur Klärung bei, bevor man sich mit „Oh Gott wie schrecklich!“ wieder dem eigenen Tagesgeschäft zuwendet. Oder vor lauter Betroffenheit gar nicht mehr dazu kommt, weil ja alles so schlimm ist. Das scheint heute ziemlich verbreitet zu sein, wenn man dem Songtext glauben darf:

### ... eben noch die Welt retten!

*„Die Zeit läuft mir davon, zu warten wäre eine Schande für die ganze Weltbevölkerung. Ich muss jetzt los sonst gibt's die große Katastrophe. Merkst du nicht, dass wir in Not sind.*

*Ich muss jetzt echt die Welt retten, danach flieg ich zu dir.  
Noch 148 Mails checken, wer weiß was mir dann noch passiert,  
Denn es passiert so viel.“*

Songtext von Tim Bendzko

Bei so viel Aktivität kann man schon mal den Überblick verlieren!

Ich glaube nicht, dass es früher weniger Katastrophen gab als heute. Eher ist es so, dass solche Ereignisse heute zeitgleich über Fernsehen und Laptop in alle Winkel verbreitet werden. Die Medien kämpfen untereinander um Aufmerksamkeit und wissen, dass Katastrophen und

Unglücke hohe Aufmerksamkeit erregen. Man kann sich daher schlechten Nachrichten kaum noch entziehen. Sie prasseln von allen Seiten mehrfach und oft über einen längeren Zeitraum auf uns ein. Die Informationsflut kann zu emotionaler Überlastung führen.

Aus den oben wiedergegebenen extrem gegensätzlich möglichen Reaktionen auf entferntere Katastrophen kann man herauslesen, dass es **Alternativen des Umgangs** damit gibt. Es kann sich also lohnen, nicht spontan auf Medienereignisse zu reagieren, sondern sich zunächst einmal zu besinnen und zu fragen:

- Betrifft mich das überhaupt?
- Wenn ja, was macht das mit mir?
- Kann ich mich abgrenzen?
- Kann ich überhaupt helfen?
- Wie will ich helfen?

Wichtig scheint mir, dass ich meine Aufmerksamkeit steuern kann! Auf dieser Basis gibt es eine Reihe von Vorschlägen, wie man sich davor schützen kann, von herandrängenden bedrohlichen Ereignissen überrollt zu werden.

## Tipps im Überblick:

1. Achtsamer Medienkonsum
2. Umgang mit Hilflosigkeit, Angst und Kontrollverlust erleben
3. Auszeiten und (Frei-) Zeitgestaltung
4. Gesunder Lebensstil und körperliche Bewegung
5. Entspannung und Achtsamkeit
6. Achtsame/s Engagement und Initiative
7. Selbstfürsorge, Selbstmitgefühl und Wahrnehmung eigener Grenzen
8. Einhaltung einer Tagesstruktur
9. Soziale Kontakte, positive Gedanken und Werteorientierung
10. Sich (professionelle) Unterstützung suchen  
(Aufzählung: Psychologische Hochschule Berlin (PHB))

Diese Tipps zielen darauf ab, in Kontakt zu meinen Emotionen zu bleiben und darauf zu achten, dass mich die Ereignisse nicht übermannen.

## Was bedeutet das für Abhängige?

Krisen und Katastrophen regen uns auf, schüren Angst- und Ohnmachtgefühle, belasten uns also emotional. Als Abhängige haben wir oft unsere Suchtmittel verwendet, um unsere Emotionen zu regulieren. Egal, ob gute oder schlechte Gefühle: das Suchtmittel bot sich als Helfer in allen Lebenslagen an. Im Verlauf der Abstinenzentwicklung haben wir verstanden, dass dies nur scheinbare Hilfen waren und dass die schlechten Gefühle nach Ende des Rausches genauso stark, wenn nicht stärker zurückkehrten. Das bedeutet aber nicht, dass sich unser Gehirn nicht mehr an die Erleichterungen erinnert, die ihm das Suchtmittel gebracht hat. Und so erleben wir gerade in Krisenzeiten häufig den „kleinen Mann im Ohr“, der uns zuflüstert: „*Ich weiß, was Dir jetzt gut tun würde!*“

Die **Stärkung unserer Widerstandskraft** ist für uns gerade in Krisenzeiten lebenswichtig! Sonst laufen wir Gefahr, dass das Suchtmittel unter dem Deckmantel der Krisenbewältigung wieder das Kommando über uns ergreift. An der Krisensituation würde sich durch unseren Rückfall gar nichts ändern. Aber wir hätten eine weitere Katastrophe zu bewältigen. Also sollten wir uns die Vorschläge zur seelischen Gesundheit in Krisenzeiten besonders zu Herzen nehmen.

Das Modell der **sieben Säulen der Resilienz** der Psychotherapeutin *Ursula Nuber* bietet Ansatzpunkte für die hilfreichen Veränderungen:

**Optimismus** heißt, Dinge erst zu probieren statt sofort aufzugeben.

**Akzeptanz** bedeutet die Fähigkeit Kompromisse zu schließen. Natürlich nur in der Sache, nicht mit den Suchtmitteln! Das gilt auch in Bezug auf sich selbst und die eigenen Fehler und Schwächen.

**Bindung** gibt Sicherheit und Stabilität auch in der Selbsthilfegruppe.

**Lösungsorientierung** bietet auch in Krisen die Chance, Schritt für Schritt an ihrer Bewältigung zu arbeiten.

**Selbstwahrnehmung** ermöglicht es, die Signale des Körpers wahrnehmen, einordnen und damit arbeiten zu können.

**Selbstreflexion** bedeutet, die eigenen Reaktionen oder Gefühls- und Denkmuster erkennen und verändern zu können.

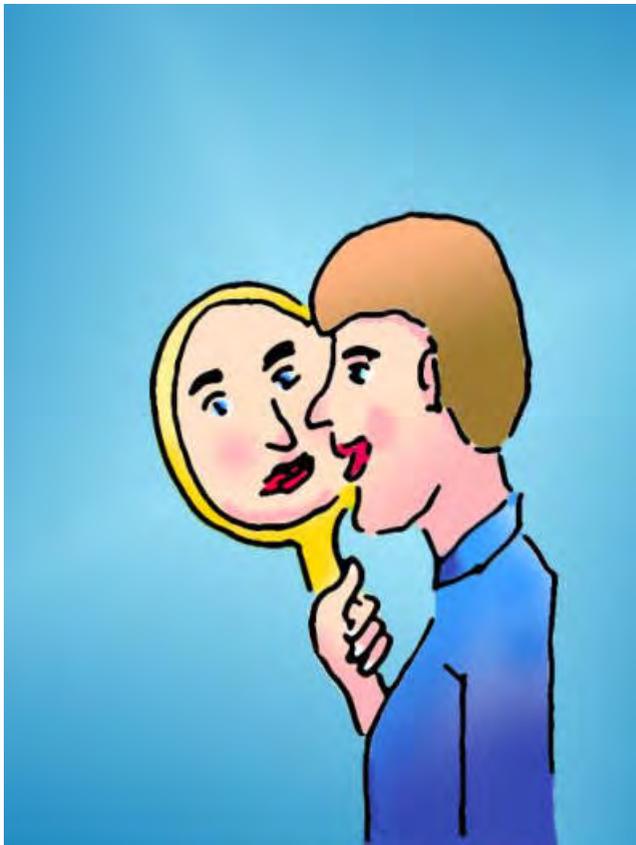
**Selbstwirksamkeit** ist die Erfahrung, durch eigene Aktivitäten sein Leben verbessern zu können.

**Reinhard Metz**

## Tu y Yo - DU und ICH

In einem Gespräch in unserem HUB3 Café wurde mir mal wieder bewusst, wie wichtig das DU und das ICH ist, um mit der Sucht und dem entsprechenden Druck umzugehen und letztendlich davon frei zu kommen.

Wie schwierig es sein kann an den Punkt zu kommen, sich selbst einzugestehen, dass es so einfach nicht weitergehen kann. Es muss was passieren, aber was? Sich darüber klar zu werden, dass Ich es bin, der wichtig ist. ICH es bin, der vor die Hunde geht, wenn es so weiter läuft. Was tue ich meiner Familie an, wie verliere ich Freunde und Bekannte, nur wegen der „Sch...“ Sucht.



ICH muss was tun.  
ICH muss den ersten Schritt tun!

Ich weiß inzwischen, wie einfach so etwas runter zu schreiben ist, aber wie schwer dieser erste Schritt sein kann. Die Geschichten, die ich höre, erzählen immer wieder von Verzweiflung und der Furcht vor dem Aus, von Hoffnungen und Krisen, von Hilflosigkeit und Frust.

Ich höre aber auch von den Momenten, wo der Wunsch zum Willen und dann zu Entschluss wird. Wo wieder ein Mensch es schafft, sein ICH gegen die Sucht zu stellen und den Kampf aufzunehmen. In vielen Fällen ein schwieriger Kampf, mit Siegen und Niederlagen, mit Freude über das erste Nein, aber auch mit dem plötzlichen Rückfall.

Oft schaffen es die Menschen in ihrer Not nicht allein. Wie glücklich sie waren, einen Menschen gefunden zu haben, der an sie glaubt, ihnen die Hand reicht und sie auf dem Weg aus der Sucht begleitet. Manchmal ist es der Partner oder die Ehefrau/-mann, der einen nicht im Stich lässt. Manchmal ein guter Freund, manchmal aber auch ein „Wildfremder“, der einem eine Hand reicht und sagt „ICH helfe DIR“.

Viele, die ich im Kreuzbund treffe, sind diesen oder einen ähnlichen Weg gegangen und sind froh, jetzt einen sicheren Hafen gefunden zu haben. Sind froh, so angenommen zu werden wie sie sind, mit allen Stärken und allen Schwächen, mit dem Mut für ein neues Leben, mit dem Mut einen langen, schweren Weg zu gehen.

Nicht selten höre ich dann, dass diese Menschen sagen, ich möchte etwas zurückgeben und engagieren sich im Kreuzbund.

Die einen, indem sie die nächste helfende Hand für einen Anderen werden, sich einbringen mit Rat und Tat, Wege aufzeigen, Kontakte für den Hilfesuchenden schaffen, begleiten, sich kümmern und auch einfach mal nur trösten müssen.

Natürlich ist nicht jeder zu einem Suchthelfer geboren, aber auch einfach mal dem Anderen zuhören, ist ein „Geheimnis“ des Erfolges unserer Selbsthilfe-Gruppen, die es ja seit vielen Jahren in und um Düsseldorf gibt.

Andere sagen sich, dafür fühle ich mit nicht stark genug. Aber meine helfende Hand wird sicherlich hier und da im Kreuzbund gern gebraucht, sei es beim Gruppenausflug, sei es im HUB 3 Café oder auch bei uns im Redaktionsteam.

Es geht einfach nicht ohne das „DU und ICH“

**Horst Stauff**

# Vom Segen der Krise

## Meine ganz persönliche Katastrophe

Als der Führerschein weg und ich bei der MPU (= Medizinisch psychologische Untersuchung, im Volksmund „Idiotentest“ genannt) durchgefallen war, traf mich die Erkenntnis wie ein Blitz: ich konnte nicht aufhören zu saufen! Vorher hatte ich mich immer damit beruhigt, dass ich jederzeit damit aufhören könnte, wenn ich nur wollte. Aber warum hätte ich denn aufhören wollen, wo ich doch alles im Griff hatte, wie ich meinte? Jetzt war mir der Führerschein wichtig und ich wollte wirklich Schluss machen (zumindest solange, bis ich die MPU bestanden hätte). Aber ich musste mir eingestehen, dass ich es nicht länger als einen Tag ohne Alkohol aushielt.

Ich wachte mit Kopfschmerzen auf, fuhr mit der Bahn ins Büro, aber der Gedanke, den Tag dort ohne Alkohol überstehen zu müssen, war mir unerträglich. Meist kaufte ich mir schon vor dem Verlassen des Bahnhofs eine Flasche und der gute Vorsatz war für den Tag erledigt. Wenn ich es aber schaffte, ohne Vorrat ins Büro zu kommen, litt ich Höllenqualen. Meine Hände zitterten, mir war schwindlig und ich konnte mich nicht konzentrieren. Nahm einen Vorgang zur Hand, überlegte mir Entscheidungen, doch mögliche Probleme erschienen mir in meinem verkärrten Zustand riesengroß und beängstigend. Ich legte ihn zurück auf den Stapel und griff nach dem nächsten. Wenn ich doch bloß was zu trinken hätte! An solchen Tagen brach dann mittags mein Widerstand zusammen und ich trank beim Italiener mein Quantum. Danach dauerte es Tage bis ich einen neuen Anlauf nahm. Das Resultat war bei jedem Versuch genauso niederschmetternd: Es ging nicht!

Ich musste mir eingestehen, dass ich abhängig war. Zugleich erlebte ich jedoch, dass ich nicht dagegen ankam. Ich fühlte mich machtlos der Sucht ausgeliefert.

## Die Krise

Zu diesem emotionalen Schock kamen dann auch noch existentielle Ängste hinzu. Die Gesellschafter beschlossen, den Betrieb zu verkaufen, in dem ich tätig war. Damit stand meine berufliche Zukunft auf dem Spiel. Verunsichert wie ich war, malte ich mir die Situation in den dunkelsten Farben aus. Ich war 53 Jahre alt, hatte also kaum eine Chance, noch einmal eine neue Stelle zu erhalten.

Dabei hatte ich drei Kinder im Studium und war auf mein Einkommen angewiesen. Meine Lage erschien mir aussichtslos.

Wie geht ein Trinker mit derart schlechten Gefühlen um? Ich trank noch mehr, um meine Ängste zu unterdrücken. Bei objektiver Betrachtung war damit natürlich nichts gewonnen. Im Gegenteil, ich machte es mir damit unmöglich, vernünftige Schritte zur Verbesserung meiner Lage zu planen. Ich brachte mich so erst recht in eine ausweglose Sackgasse.

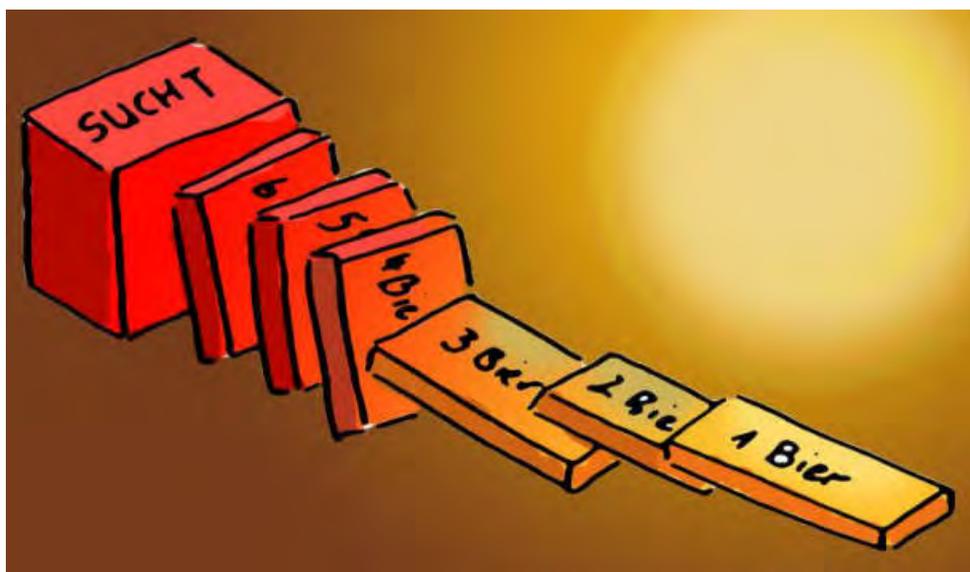
Daneben unternahm ich halbherzige Versuche, mir Hilfe zu holen. Ich fragte meine Ärzte, aber die waren wenig hilfreich. Der Hausarzt riet mir: „Machen Sie es wie ich, trinken Sie abends eine Flasche Bier und Sie haben kein Problem.“ Sein Problem war, dass er keine Ahnung von Sucht hatte. Mein Internist schleuste mich durch die Apparatemedizin, um festzustellen, dass noch keine irreparablen organischen Schäden vorlagen.



Auch das löste mein Problem nicht. Ich war den Tränen nahe, als ich ihn fragte, was ich denn tun könne. Er wedelte mit einem Klinikprospekt und sagte: „Ich kann Sie doch nicht in so eine Klinik schicken!“ Immerhin überwies er mich an einen Psychologen, der mit mir kontrolliertes Trinken üben sollte. Damit hat er meine Krankheit um ein halbes Jahr verlängert.

Der Psychologe gab sich redliche Mühe, aber ich konnte meinen Konsum ja nicht kontrollieren! Er ließ mich Listen führen, in denen ich immer nur solche Trinkmengen eintrug, wie ich glaubte, dass er sie vertragen konnte. Nach einem halben Jahr kamen wir überein, die Zusammenarbeit nicht fortzusetzen.

Währenddessen arbeitete ich weiter und bereitete den Betrieb auf den Verkauf vor. Da waren Verhandlungen mit potentiellen Käufern zu führen, Verträge abzuwickeln und Mitarbeiter zu entlassen. Auch diese Vorgänge waren konfliktrichtig und zusätzlich belastend, was zu noch mehr Alkoholkonsum führte. Als ich den Verkauf abgewickelt hatte, war ich 55 Jahre alt und arbeitslos. Die Krise war vorbei, die Katastrophe war da!



Während der Krise hatte ich wie ein Eingeschlossener andauernd nach einem Schlüssel gesucht aber nichts funktionierte, es gab keinen Ausweg. Dabei lag die Lösung des Problems auf der Hand! Ich war krank und musste in die Klinik! Alle um mich herum wussten das, nur für mich war dieser Ausweg nicht sichtbar. Ich konnte das Offensichtliche nicht akzeptieren. Denn ich versuchte, meine Werte und meinen Lebensstil aufrecht zu erhalten und zu verteidigen. Ich musste viel arbeiten, um viel Geld zu verdienen und meine Familie zu ernähren. Und das schaffte ich nur mit Alkohol. Dieses Lebenskonzept brach mit der Arbeitslosigkeit komplett auseinander.

Ich fühlte mich völlig machtlos. Dieser Moment der Ohnmacht war der schwärzeste Punkt in meiner Suchtgeschichte. Ich konnte mich nicht mehr wehren und ließ alles mit mir geschehen.

## Eine glückliche Fügung

Eine Woche nach dem letzten Arbeitstag betrat ich die Entgiftungsklinik der Diakonie in Lintorf. Auch wenn ich es damals nicht verstanden habe, war das der Moment der Umkehr und der Beginn der Besserung.

Zunächst mal empfand ich die Umgebung dort als Schock! Die geschäftsmäßige Aufnahme-prozedur empfand ich als wenig tröstlich. Ich fühlte mich wie der Ochse auf dem Weg zum Schlachter. Und dann kam ich in ein Dreibettzimmer. Dabei hatte ich mir am Ende des Wehrdienstes geschworen, nie wieder mit Menschen gleichen Geschlechts in einem Raum zu übernachten! Und jetzt röchelten neben mir zwei Penner!

Der eigentliche Schock traf mich aber beim ersten Frühstück. In dem Raum war ein Panoptikum menschlichen Elends versammelt. Es wurde kaum gesprochen, alle mampften vor sich hin, die Blicke ins Leere gerichtet. Viele zitterten so, dass sie ihre Kaffeebecher mit beiden Händen zum Mund führen mussten. Und ich mitten drin! Ich fühlte mich wie bei Zombies. Wie sollte ich bitte in einer solchen Umgebung gesund werden?

Wenig hilfreich empfand ich auch das Erstgespräch mit dem Arzt. Ich hatte am Vortag keinen Alkohol mehr getrunken und kam deshalb mit null Promille in der Klinik an. Er fragte mit milder Ironie, was ich denn bei ihm wolle. Diese Frage sollte man einem von Entzugssymptomen gebeutelten Alki eigentlich nicht stellen! „Möglichst schnell hier wieder raus!“ Das wäre die passende Antwort gewesen. Aber die traute ich mich in meinem Zustand nicht zu geben.

Stattdessen setzte ich mich zu den anderen Zombies in die Junisonne des Innenhofes und versuchte vorsichtig, Kontakt zu einigen etwas vertrauenerweckenderen Exemplaren aufzunehmen. Es war schon eine bunte Mischung! Ich lernte Leute kennen, die schon zum x-ten Mal entgifteten. Einer belehrte mich: „Ich muss nur „Suzzit“ sagen, dann müssen sie mich reinlassen!“ Ein anderer entpuppte sich als Werbemann. Er saß mit einem Buch etwas abseits und erklärte mir, dass er einmal jährlich eine Auszeit in der Klinik nehmen würde. Jeder verbringt seinen Urlaub dort, wo er es verdient, dachte ich.

Doch auch für mich hatte der Aufenthalt sein Gutes: ich kam zwangsweise zur Ruhe und zu dem Entschluss, dass ich nach der Entlassung nie wieder an einen solchen Ort zurückkehren wollte. Nicht, weil ich was Besseres bin, sondern weil mir die Patienten dort die Augen dafür geöffnet haben, wohin die Reise bei einer Fortsetzung des Konsums geht. Die Bilder dort schützen mich heute noch vor einem Rückfall. Sie kommen mir in den Sinn, sobald ich auf die Idee komme, im Supermarkt etwas genauer in das Weinregal zu gucken.

Gut war auch, dass ich zwei Wochen lang nicht getrunken habe. Das war mir seit Jahrzehnten das erste Mal gelungen und machte mir Mut, auch danach trocken zu bleiben. Dafür bin ich der Klinik sehr dankbar!



### Fazit

Ich brauchte die Krise und die Katastrophe, um meine Vorbehalte gegen die erforderlichen Veränderungen in meinem Leben zu überwinden. Erst dadurch öffnete sich die Tür und die Abstinenz wurde als reale Alternative greifbar. Ich glaube, dass jeder Betroffene seinen eigenen Punkt für die Umkehr finden muss. Ich habe mal gehört, dass Abhängige erst dann aufhören, wenn das für sie leichter zu ertragen ist als weiter zu konsumieren. Sie brauchen den Druck der Krise.

Je früher desto besser!

Reinhard Metz

## Kreuzbund queer

Am 07.04. starten wir eine neue Selbsthilfegruppe unter dem Namen „Kreuzbund queer“. Diese richtet sich an suchtkranke Menschen aus der LGBTQ+-Community, wobei die Art des Suchtmittels keine Rolle spielt (Alkohol oder sonstige Drogen). Der Bedarf einer eigenen Gruppe für queere Menschen ergibt sich aus besonderen Themen, die uns immer wieder beschäftigen, und die oftmals im Zusammenhang mit der Entwicklung unserer Suchterkrankung stehen.



Dies können zum Beispiel negative Coming Out Erfahrungen, Akzeptanzprobleme am Arbeitsplatz oder im privaten Umfeld oder auch Suchtmittelkonsum in der Szene sein. Die Gruppe trifft sich immer donnerstags um 19 Uhr in der Hubertusstraße 3.

Für Rückfragen, Interesse oder auch Anregungen wendet Euch gerne an Matthias.

[matthias@kreuzbund-duesseldorf.de](mailto:matthias@kreuzbund-duesseldorf.de)

Tel.: 0151-11574650

***Wir gratulieren herzlich...***



**Karin Schwarzer**  
**die am 02. März 2024**  
**75 Jahre wird.**

**Martin Exner**  
**der am 21. April 2024**  
**60 Jahre wird.**



## Kreuzbundkalender

### KB-Termine:

01.03.2024	15.00 Uhr 1. Redaktionssitzung
05.03.2024	10.00 Uhr Frauenfrühstück
15.03.2024	16.00 Uhr Vorstandssitzung
15.03.2024	18.00 Uhr Gruppenleiterrunde
02.04.2024	10.00 Uhr Frauenfrühstück
05.04.2024	15.00 Uhr 2. Redaktionssitzung
05.04.2024	17.00 Uhr Vorstandssitzung
08.04.2024	15.00 Uhr Frauenarbeitskreis
13.04.2024	10.00 Uhr Männerfrühstück

### 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

### ***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.**

**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
<p><b>BZ 11</b>  <b>Selbsthilfe für Führungskräfte</b>  <b>18:00-19:30 Uhr</b>                      Klaus Kuhlen M 0177-8701685                      klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p><b>BZ22</b>  <b>60 Plus</b>  <b>11:00-12:30 Uhr</b>                      Reinhard Metz T 0211-571859                      reinhard.metz@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p><b>BZ9</b>  <b>11:00-12:30 Uhr</b>                      Jürgen Siebertz T02065-5500999                      juergen.siebertz@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p><b>BZ18 Zeichnen und Malen</b>  <b>17:00-18:30 Uhr</b>                      Angelika Kämmerling                      M 0176-66343494                      angelika.kaemmerling@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p><b>BZ10</b>  <b>Redaktions Team</b>  <b>jeden 1. Freitag im Monat</b>  <b>15:00 Uhr im HuB 3 Treff</b>                      Horst Stauff T 02173 33341                      redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de</p>
<p><b>BZ15</b>  <b>18:30-20:00 Uhr</b>                      Heinrich Kroll T 0211-9216216                      heinrich.kroll@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p><b>BZ14</b>  <b>17:15-18:45 Uhr</b>                      Byrthe Schmidtke T0211-1588051                      byrthe.schmidtke@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p><b>BZ3</b>  <b>Seniorengruppe</b>  <b>jeden 2.Mittwoch im Monat</b>  <b>15:00-17:00 Uhr</b>                      Brunhilde Dupick T 0203-740951                      bruni.dupick@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p><b>BZ5</b>  <b>Frauengruppe</b>  <b>18:00-19:30 Uhr</b>                      Daniela M 0157-76019715                      frauengruppe@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p><b>BZ7</b>  <b>Onlinegruppe Zoom</b>  <b>18:30-20:00 Uhr</b>                      Andrea Stevens M 0171-1002342                      andrea.stevens@kreuzbund-duesseldorf.de</p>
	<p><b>BZ1</b>  <b>Junger Kreuzbund</b>  <b>18:00-19:30 Uhr</b>                      Sören Mindhoff M 0173-7475835                      soeren.mindhoff@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p><b>BZ17</b>  <b>18:00-19:30 Uhr</b>                      Klaus Kuhlen M 0177-8701685                      klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p><b>BZ4</b>  <b>Kreuzbund queer</b>  <b>19:00-20:30 Uhr</b>                      Matthias M 0151 11574650                      matthias@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p><b>BZ6</b>  <b>19:30-21:00 Uhr</b>                      Stefan Linker                      stefan.linker@kreuzbund-duesseldorf.de</p>
	<p><b>BZ2</b>  <b>18:45-20:15 Uhr</b>                      Heinz Wagner T 0211-7332562                      heinz.wagner@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p><b>BZ12</b>  <b>18:30-20:00 Uhr</b>                      Achim Zeyer M 0172-2666987                      achim.zeyer@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p><b>BZ8</b>  <b>19:30-21:00 Uhr</b>                      Christa Thissen T 0211-356617                      christa.thissen@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	
Aussengruppen				Samstag
			<p><b>Derendorf</b>  <b>19:30-21:30 Uhr</b>                      Komm. Uwe Erger M 0174 9107087                      uweerger@outlook.de                      Pfarre Heilig Geist                      Ludwig Wolker Strasse 10</p>	<p><b>BZ13</b>  <b>Salsa Kurs</b>  <b>jeden 3. Samstag im Monat</b>  <b>16:00-18:00 Uhr</b>                      Achim Zeyer M 0172-2666987                      achim.zeyer@kreuzbund-duesseldorf.de</p>
			<p><b>LVR-Klinikum Haus 26</b>  <b>16:00-17.30 Uhr</b>                      Klaus Pöpperl T 0211 17939481                      klaus.poepperl@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	

Kreuzbund-Gruppen in Ratingen und im Rheinkreis Neuss	
Montag	Dienstag
<p><b>Meerbusch Büberich</b>  <b>18:00 Uhr</b>            KKG Heilig-Geist            Karl-Arnold Str 36,            40667 Büberich            Manfred Hellwig M 0173-7465216</p>	<p><b>Neuss Zentrum</b>  <b>19:00 Uhr</b>            ONS-Zentrum            Rheydter Strasse 176            41464 Neuss            Rainer Petermann M 0157-56626300</p>
<p><b>Neuss-West</b>  <b>19:00 Uhr</b>            ONS-Zentrum            Rheydter Strasse 176            41464 Neuss            Wolfgang Hebing T 02131-130308</p>	
<p><b>Ratingen</b>  <b>19:00 Uhr</b>            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><b>Dormagen 1</b>  <b>18:00 Uhr</b>            Caritas Haus            Unter den Hecken 44            41539 Dormagen            Ulrich Neumann M 0162-1791677</p>	<p><b>Neuss Mitte</b>  <b>19:00 Uhr</b>            ONS-Zentrum            Rheydter Strasse 176            41464 Neuss            P.W. Motes T 02132-71399</p>	
<p><b>Neuss 1</b>  <b>19:00 Uhr</b>            ONS-Zentrum            Rheydter Strasse 176            41464 Neuss            Horst Schumacher            M 01520-3686097</p>		
<p><b>Grevenbroich 3</b>  <b>20:00 Uhr</b>            Lindenstrasse 1            41515 Grevenbroich            Hans Aretz            M 0177-5250224</p>	<p><b>Grevenbroich 1</b>  <b>20:00 Uhr</b>            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](http://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

Sören Mindhoff 0173/ 7475835

### geistlicher Beirat

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-101

### Öffnungszeiten:

#### Büro Hubertusstraße 3

Montag, Dienstag, Donnerstag

10.00 Uhr bis 15.00 Uhr

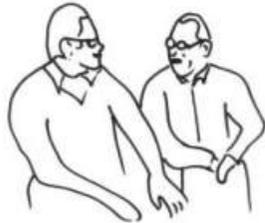
#### Cafeteria:

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](mailto:kbk@kreuzbund-dv-koeln.de)

## Von montags bis fridays

Wieder ist ein Jahr vergangen. Auch der Ukraine-Krieg geht ins nächste Jahr, genauso wie andere Kriegsherde in der Welt.

Dank unserer Medien sind wir natürlich auch immer bestens über alles unterrichtet. Oft verschlingen wir die Berichterstattungen gerne so, wie wir sie serviert bekommen und denken nebenbei oft nicht daran, dass unsere Journalisten die Beiträge natürlich so „brandheiß“ wie möglich darstellen wollen. Ich möchte hiermit auch nicht den Wahrheitsgehalt von Nachrichten in Frage stellen, sondern die Art, wie wir mit all den Krisen und deren Informationsflut tagtäglich umgehen. Ehrlich gesagt, manchmal erscheint uns die Welt so grausam und zerstörerisch, dass die täglichen Berichte darüber Gift sind, u.a. für Kinder und auch labile Personenkreise, zu denen wir auch gehören. Trotzdem sind wir interessiert am Weltgeschehen und möchten auch mitreden, wenn es was zu reden gibt. Und dieses „Reden“ ist dann die Lösung von den aufgestauten Emotionen, die wir vorher aufgetürmt haben und es geht uns dann danach auch spürbar besser. Deswegen ist es so wichtig in der Gemeinschaft zu bleiben. Denn ist man abgekapselt und für sich alleine, kann man wohl auch nicht über seine Probleme reden und schiebt jeden Tag aufs neue seine Depressionen vor sich her. Schlechte Nachrichten aus dem Fernsehen tun noch ein Übriges und schlimmstenfalls betäuben wir unsere Alpträume mit Drogen und Alkohol.

Es ist zwar schon wieder Frühling, aber ich möchte noch einmal auf die Weihnachtszeit zurückblicken. Der Kreuzbund richtete, wie jedes Jahr, eine Weihnachtsfeier im Lambertus Saal aus, der eine gemeinsame Messe in der Lambertus Kirche voraus ging. Diese Messe habe ich dann auch zum ersten Mal besucht. Es war eine recht unkonventionelle Messe, denn das Programm und die Prozedur wurden dem Kreuzbund selbst überlassen. So kam es, dass wir wunderschöne Musik hören durften, zusammen sangen und uns abschließend im Gebet an den Händen hielten, obwohl gerade ich die meisten um mich herum kaum kannte. Trotzdem war es für uns alle wohl ein Bedürfnis, uns gegenseitig ein Lächeln zu schenken. Dazu passte die anschließende Feier sehr schön, denn der Lambertus Saal war bis auf den letzten Stuhl von Kreuzbund'lern und Co. belegt. Ein gutes Zeichen dafür, dass die Gemeinschaft im Kreuzbund richtig „intakt“ zu sein scheint.



Auch in der Etappe haben wir einen Sinn für Gemeinschaft und Gott sei Dank ist uns dieser Sinn, in den letzten Jahren seit Corona, nicht verloren gegangen und hat sich nicht abgebaut. Zwar läuft unsere Gemeinschaft etwas anders als der Kreuzbund, weil wir kein Verein sind und auch nicht so viele Mitglieder haben, trotzdem können auch gerade wir Gefahr laufen auseinanderzudriften und aus unserem Zusammenhalt gerissen werden, durch Zusammenstöße, die untereinander passieren. Gerade, weil neben der Etappe noch andere, eher destruktive Gemeinschaften außerhalb des Projektes existieren, beispielsweise das Treffen am Worringer Platz und die Straßen/Drogenszene an uns bekannten öffentlichen Orten. Zum Glück gibt es unser Arbeitsprojekt ETAPPE, das bei uns ETAPP'lern einen guten Teil unseres gemeinsamen Alltags ausmacht. Hier besprechen wir unsere Hoffnungen und Ängste sowie Alltagsproblematiken und können auch unsere Probleme gemeinsam angehen. Gibt es auch mal Streit, so muss danach auch wieder gut sein, denn wir halten zusammen. Mit der Zeit lernt man sich kennen und auch akzeptieren, die Macken sowie die Vorzüge.

Ob nun Kreuzbund oder Etappe, es ist einfach ein Glücksfall, ein Teil dieser Art von Gemeinschaft zu sein, denn es ist eben eine Win-Win-Situation für alle.

Und wenn Dir die Nachrichten-Welt einmal zu viel wird, so wird Dir sicher ein gut gemeinter, gemeinschaftlicher Rat aus dieser Richtung zukommen und sagen: „Dann mach den Fernseher halt einfach mal aus!“

**Alexander Reindl**

Collage S. 26: Alexander Reindl „Krisen, Katastrophen und Ich“



### 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](mailto:redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de)

## Meine persönliche Katastrophe

Was war das denn? Da war mir etwas passiert, was mir sehr zu denken gegeben hat. Ich musste eine schlimme Erfahrung machen:

Im Kreuzbund bin ich eher wohl eine Ausnahme, glaube ich. Ich bin süchtig nach Zucker. Wenn ich das anderen Menschen so sagte, bekam ich meist die Antwort: „Bin ich auch“. Gut, das sind auch viele, aber meiner Meinung nach hat das bei mir einen Grad erreicht, der für mich nicht mehr gut erträglich ist. Es ist eine Art Ernährungsstörung, denn in meinen problematischsten Zeiten ernährte ich mich nur noch mit Süßem und das hatte Folgen, gesundheitlich und seelisch.



Hier im Kreuzbund fand ich Verständnis für meine von mir selbst benannte Sucht und durch viele Gespräche habe ich es geschafft, weit möglichst dieses Suchtmittel wegzulassen. Da kann man mir auch die Marmelade beim Frühstück direkt vor die Nase stellen. Ich habe häufig davon berichtet, dass mir das Weglassen am schwersten abends fällt, wenn ich schon müde bin, am meisten mit mir kämpfen muss, Süßes wegzulassen. Wenn mir das nicht gelingt – und ich doch rückfällig werde – heißt das nicht, dass das Folgen wie bei anderen Suchtmitteln hat, dass beispielsweise eine Entgiftung gemacht werden muss.

Es liegt wohl in der Natur der Sache, dass ich schon mal ausprobiert habe, ob denn abends ein Löffel Marmelade oder Honig mich dazu bringt, mehr Süßes zu mir zu nehmen. Ja, das ging auch ganz gut. Aber das richtige Maß zu finden, scheint doch nicht so einfach zu sein. So war es auch gestern. Es gab keine besonderen Vorkommnisse, dass ich mich überfordert oder schlecht gefühlt habe. Nein, aber ich hatte etwas eingekauft, was für mich eigentlich tabu ist: Nuss-Nougat-Creme, die man sich auf Brot oder Brötchen schmiert. Davon wollte ich mir doch tatsächlich mal einen kleinen Löffel leisten. Ich sehe mich selbst, den Teelöffel in das Glas stecken und ihn mir in den Mund stecken... und dann noch einen... und dann passierte es: Mir war die Creme auf der Zunge zum Rachen gerutscht, ich war dadurch wie verschleimt, konnte nicht schlucken und es versperrte mir den Weg zum Atmen. Nichts ging mehr – ich bekam keine Luft. Durch falsches Schlucken sich zu Verschlucken und dann Atemnot zu bekommen, habe ich als Asthmatikerin schon mal gehabt. Deshalb habe ich auch immer ein Spray bei mir. Doch so zu, dass ich noch nicht einmal das Spray einatmen konnte, war ich noch nie. Irgendwie half das Spray dann doch, es kam mir ewig vor, dauerte wohl aber nur sekundenlang. Danach war ich fix und alle, musste mich erst wieder erholen.

Die Nuss-Nougat-Creme habe ich sofort weggeworfen und mir geschworen, sie niemals mehr einzukaufen und auch niemals mehr zu essen. Was gingen mir da für Gedanken durch den Kopf: Das hast du jetzt davon – das ist die Strafe – du bist noch nicht darüber weg – so geht das nicht – das war mir eine Lehre – war das ein Zeichen? Ja, es hat mich daran erinnert, dass ich Süßem jeden Tag aufs Neue aus dem Weg gehen muss, auch wenn mir andere schon mal sagen, dass ich doch ruhig mal zugreifen kann. Nein, es öffnen sich dadurch sogenannte Schleusen und aus wenig wird ganz schnell zu viel, was nicht unbedingt etwas mit Atemnot zu tun hat. Auf Zucker zu verzichten ist wirklich nicht einfach, es steckt ja schon in vielem drin, das kenne ich ja inzwischen.

**Barbara2**  
**Barbara Heckhoff**

# Mitglieder- und Gruppenteilnehmerumfrage

## Ergebnisse und Ausblick

Wie Ihr wahrscheinlich mitbekommen habt, führten wir im Zeitraum vom 16.10.-20.11.2023 eine Umfrage mit Fragebögen durch. An dieser Stelle ein ganz herzliches Dankeschön an alle, die hieran teilgenommen haben. Eine solche Umfrage kann aufgrund der unterschiedlich starken Bekanntmachung in den Gruppen und der Art der Durchführung natürlich nicht repräsentativ sein. Unser Ziel war es aber trotzdem, Zufriedenheit und Verbesserungsvorschläge sowie zusätzliche Bedarfe abzufragen sowie durch einzelne Zusatzfragen an unsere Veranstaltungen, wie z.B. die Weihnachtsfeier, zu erinnern.

Von den 51 Teilnehmern waren 30 (58,8%) männlich, 20 (39,2%) weiblich und einer divers. Bei den Altersgruppen der Teilnehmer hatten wir in der Gruppe 60-70 mit 33,3% die meisten, gefolgt von 50-60 (27,5%). Bei der Zufriedenheitsabfrage erhielten wir mit 47,1% (sehr zufrieden), 41,2% (eher zufrieden) und mittel (9,8%) lediglich Antworten der ersten drei Kategorien (Null Antworten für „weniger zufrieden“ oder „unzufrieden“).

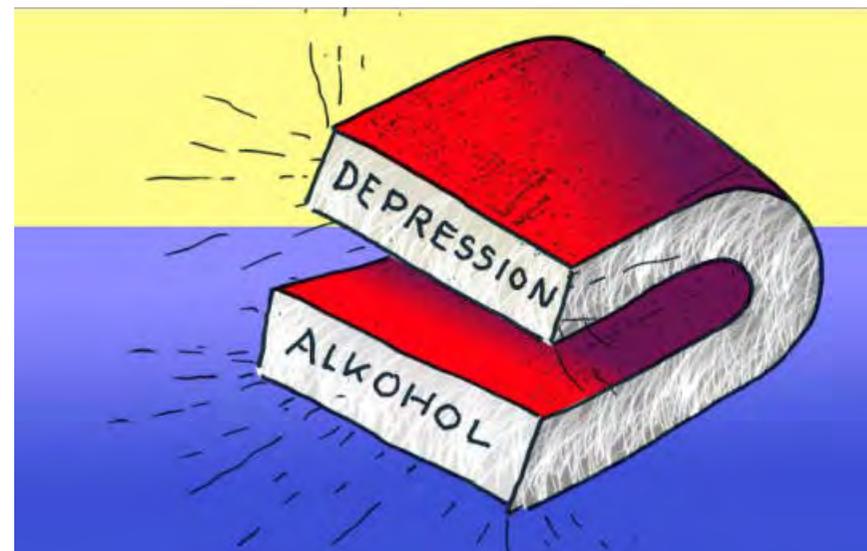
Sehr interessant waren die Antworten zum Wunsch themenspezifischer Angebote. Bei 18 Antworten (33,5%) liegt ein solcher Wunsch vor. 15 Teilnehmer hiervon wünschten sich Angebote zum Thema Depression, gefolgt von Politixe (6), Raucher (5), Homosexuelle (2), Fremdsprache (2) und Migranten (1). Ein Drittel der Befragten hat zudem Interesse an Wochenendseminaren, wobei sich hier keine Themenfavoriten herauskristallisiert haben.

## Was machen wir daraus?

Dem Wunsch nach themenspezifischen Angeboten versuchen wir bereits seit geraumer Zeit dadurch nachzukommen, dass wir neben den „Standardgruppen“ weitere Gruppen etablieren, denen ein Schwerpunkt oder Alleinstellungsmerkmal zugrunde liegt. So haben wir mittlerweile mit dem Jungen Kreuzbund, der Frauengruppe, der Führungskräftegruppe, der Gruppe 60+ sowie Kreuzbund queer (ab April 2024) neue Gruppen, die neben der reinen Suchthematik auch Schnittstellen-themen abdecken, die bei der Suchtentwicklung oder dem „Meistern des Alltags“ eine wichtige Rolle spielen. Eine weitere Gruppe ist zudem zum Thema Medikamentenabhängigkeit geplant. Speziell in Bezug auf die in der Umfrage genannten Themen haben wir zum Thema Politixe

am 24.02.2024 gemeinsam mit der Suchthilfe Duisburg eine Fachveranstaltung mit dem Titel Substanzkunde organisiert. Ob sich hieraus ein fortgesetzter Dialog entwickelt, wissen wir noch nicht. Sicherlich ist dieser Termin aber ein Anfang, um sich dem Thema zu nähern.

An dieser Stelle sei erwähnt, dass auch der Junge Kreuzbund teilweise ein politoxes Spektrum abdeckt und somit zumindest für diese Altersgruppe bereits ein Angebot besteht. Das meistgenannte Thema Depression haben wir in der Vorstandssitzung ausführlich erörtert. Es ist uns bekannt, dass die Diagnosen Alkoholabhängigkeit und Depression oftmals miteinander einhergehen. Wir sind allerdings derzeit noch der Meinung, dass uns für ein spezielles Angebot die Expertise fehlt und wir ggf. fachliche Unterstützung von professioneller Seite benötigen würden. Zum Thema Doppeldiagnosen mit psychischen Erkrankungen findet in den bestehenden Gruppen, zum Beispiel im Jungen Kreuzbund, teilweise auch schon ein Austausch statt, ohne dass dies explizit Gruppenschwerpunkt ist. Wir verfolgen das Thema auf jeden Fall weiter.



Grundsätzlich ist es unser Ziel, mit einer Diversifizierung unserer Themen mehr in die Breite zu gehen und (künftige) Gruppenteilnehmer dort abzuholen, wo sie im Leben stehen. Das Thema Sucht bleibt in jeder Gruppe das zentrale Thema. Allerdings versuchen wir, durch die Aufnahme von Lebens- und Themenschwerpunkten gemeinsamen Gesprächsbedarf besser in den einzelnen Gruppen zu kanalisieren.

**Matthias Hahne**

## Hilfe – wir brauchen Hilfe...

Es liegt mir daran, heute mal zu berichten, was ich im Kreise der Frauen beim Frühstück im Kreuzbund erfahren habe. Ich bin ja noch nicht so lange dabei - ein gutes halbes Jahr - und habe noch nicht so viel Erfahrungen sammeln können. Ich habe noch nicht alles durchschaut, wie die Organisation wirklich läuft. Ich war als Neue erst einmal bestrebt, die eigenen Bedürfnisse den anderen mitzuteilen, um Anerkennung zu ringen, die Menschen, mit denen ich Kontakt aufgenommen hatte, kennen zu lernen, deren Belange und Probleme zu begreifen. Das geht nicht so schnell und mir stellten sich auch viele Fragen. Aber nachdem ich nun einige Veranstaltungen miterleben konnte, beispielsweise das Grillfest im Sommer, den gemeinsamen Ausflug nach Münster, die Weihnachtsfeier und nun die Silvesterfeier, ist nicht zu übersehen, dass alle Arbeit für das Gelingen an wenigen Menschen hängt, die dazu beitragen, dass alles prima läuft. Das betrifft alle Zusammenkünfte, die neben den Gruppentreffen stattfinden. Alles wirkt gut eingespielt und klappt prima.



Doch das hat einen riesigen Haken: Der Nachwuchs fehlt, helfende Hände, Menschen, die mal mit anpacken. Einigen Menschen, die das bisher überwiegend einfach gemacht haben, fehlt inzwischen die Kondition und sie machen sich Gedanken, wie das weiter gehen soll, damit alles erhalten bleibt, was bisher so gut lief.

Die Sorge ist, dass die Notwendigkeit der Begegnungen jedes einzelnen außerhalb der Gruppentreffen so wichtig für den Verlauf der Abstinenzbemühungen ist und das aber nicht erkannt wird.



### Beispiel: In der Cafeteria

Das beste Beispiel dafür ist die Cafeteria. Mir ist erst heute bei der Diskussion zu diesem Thema richtig bewusst geworden, wozu es eigentlich dieses Café gibt. Ich bin beim ersten Betreten des Kreuzbundes nicht durch die Cafeteria gegangen, sondern hatte den Eingang links davon genommen, wo es zu den Büros der Caritas geht, und wurde dann gebeten, doch lieber durch die Cafeteria zu gehen, um in den Gruppenraum zu kommen. Gut, das nächste mal tat ich das, sah mich kurz um, fühlte mich aber da nicht zugehörig, eher störend. Dann lernte ich, dass ich im Café meine Bestellung für Kaffee usw. los wurde und nahm wohl wahr, dass sich da welche durchaus gemütlich hingewetzt hatten, auch an der Theke wie in einer Kneipe etwas zu sich nahmen und auch, dass man da an manchen Tagen Mittagessen oder Kuchen ordern konnte. Einmal habe ich mich dort auch hingewetzt, weil ich zu früh für das Gruppentreffen da war. Und zum Angebot des Kuchenessens an Sonntagen fand ich mich auch mal ein. Da ich kaum jemanden von den Gästen kannte, war es für mich schwierig, sich mit anderen zu unterhalten. Inzwischen weiß ich, dass sich das mit der Zeit bessert, wenn man denn häufiger erscheint.

Heute erfuhr ich beim Frühstück von Gruppenmitgliedern, dass es sehr wohl für sie im Verlauf der Jahre sehr wichtig war, in der Cafeteria andere Menschen vom Kreuzbund kennen zu lernen, die nicht unbedingt in ihrer Gruppe waren. Sie hatten ihnen andere Einblicke in ihr Leben gewährt, hatten neues Verständnis für ihre eigene Lage aber auch für die der Gesprächspartner vermittelt und sie auf ihrem Weg positiv beeindruckt. Natürlich muss auch so etwas wachsen und passiert nicht bei einmaligen Besuchen in der Cafeteria.

## Interessante Informationen

Während der Silvesterfeier kam ich dann auch ins Gespräch mit anderen Gruppenmitgliedern, entdeckte Gemeinsamkeiten. Und sie machten mich aufmerksam auf ein Heft, das in den Räumen des Kreuzbundes ausliegt: „Weggefährte“ der Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige Nr. 4/2023, das als Thema „Das Suchtgedächtnis“ hat. Da habe ich den Artikel von Dr. Arnulf Vosshagen (Jahrgang 1951), Psychologe und Psychotherapeut, langjähriger Leitender Psychologe der Fachklinik Kamillushaus in Essen, zum Thema „...und täglich grüßt das Suchtgedächtnis“ folgenden Gedanken gelesen - ich zitiere: „Da das Suchtgedächtnis nicht zu löschen ist, gilt es, ihm etwas entgegenzusetzen, es zu hemmen.“

Deswegen ist es wichtig, regelmäßig eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. Es gilt aus der Reflexion der eigenen Erfahrungen mit der Abstinenz und anhand der Erfahrungen der anderen, den immer noch als belohnend gespeicherten Erinnerungen an das Suchtmittel (hier schreibt er Trinkerinnerungen) etwas entgegenzusetzen. Es gibt nur einen Grund, einmal nicht in die Gruppe zu gehen, und das ist die eigene Beerdigung...“ Und ich wage hinzuzusetzen: Sich auch mit anderen Gruppenmitgliedern regelmäßig auszutauschen, und sei es sonntags in der Cafeteria, ist genauso wichtig.

Und mir fällt in der Ausgabe noch etwas auf: Gunhild Ahmann, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit, berichtet zum Thema „Digitaler Austausch für alle“, dass in einem Forum am 7. November 2023 die Frage war, wie wir die Menschen in den Gruppen zum Mitmachen motivieren können, damit die ehrenamtlichen Aufgaben nicht immer an denselben Personen hängen bleiben. Das Resultat ist noch nicht veröffentlicht worden, die erste Ausgabe 2024 wird dem wohl gerecht werden.

Mithilfe und Dasein ist also nicht nur im Kreuzbund in Düsseldorf ein Thema, das alle beschäftigt. Beim Frauenfrühstück kamen wir zu der Meinung, dass alle Beteiligten im Kreuzbund mehr Informationen darüber bekommen sollten, welchen Sinn und Zweck das Bestehen der Cafeteria im Kreuzbund hat. Das soll unter anderem dieser Artikel bewirken.

**Barbara2  
Barbara Heckhoff**

## Halt finden

Halt finden, wo andere vor der Katastrophe kapitulieren und wie in Schockstarre stehen bleiben und sich von der Sucht immer tiefer ins Abseits ziehen lassen, da braucht es den Moment in dem man erkennt, so geht es nicht weiter.

Halt sagen zur Sucht! Sich selbst so zu stellen und sich selbst zu hinterfragen, ist ein schwerer Prozess. Nur so lässt sich ein Haltepunkt finden für die Wende in ein neues, besseres Leben.



Wenn aus dem Traum ein JA werden soll, ist dann der richtige Moment, um zur Sucht NEIN zu sagen. Dazu ist es oft notwendig vor sich selbst die Signale zu sehen, die einen eingestehen lassen – ja ich bin auf dem Weg in die Sucht abzurutschen oder in der Abhängigkeit zu versinken. Sich dieser Erkenntnis zu stellen ist oft der erste Schritt aus der Sucht. Klar, es gibt nicht **den** Weg aus der Sucht. Das zeigen die vielen Geschichten von heute „Trockenen“, die den Absprung geschafft haben. Wie wichtig war es für sie, den Halt zu finden – bei sich selbst die Stärke aufzubringen aufzuhören und durchzuhalten. Oft auch den Halt anderer zu erfahren, die doch noch an einen glauben. Die vertrauen und unterstützen, einfach helfen in den kritischen Momenten.

Halt finden bedeutet manchmal auch, sich selbst neue Ziele zu setzen. Zum Beispiel alte Hobbies neu aufleben zu lassen und gezielt alte Beziehungen neu zu beleben. Die Gelegenheit zu nutzen, mal offen über sein Problem und den dazu gehörenden Druck zu reden. Nicht aufgeben und standhaft bleiben heißt auch, sich eventuell professionelle Hilfe zu suchen. Angebote gibt es zu Hauf, Menschen die einem Tipps vom eigenen Weg geben natürlich auch. Wo öffentliche Angebote schlecht greifen oder viel zu spät offen sind, kann dann manchmal ein Kontakt zum Kreuzbund helfen. Hier erhält man Hilfe zur Selbsthilfe. Da fällt mir der alte Spruch ein: Hilf Dir selbst, so hilft Dir Gott.

In diesem Sinne lade ich Sie ein, mal bei uns im Kreuzbund vorbei zu schauen. Vielleicht sind wir die helfende Hand für Sie.

**Horst Stauff**

# Adventsfeier



Am 10. Dezember letzten Jahres hatte der Kreuzbund Düsseldorf zu seiner traditionellen Adventfeier in St. Lambertus eingeladen. Die Andacht in der Basilika hatte das Vorbereitungsteam selbst stimmungsvoll gestaltet und organisiert. So trafen die Gäste schon vorweihnachtlich gestimmt im Lambertussaal ein, wo hilfreiche Hände bereits die Tische aufgebaut und geschmückt hatten. Der Kaffee war gekocht und vor der Bühne lockte ein reichhaltiges Torten- und Kuchenbuffet.

Zunächst hielt aber Klaus Kuhlen eine Ansprache als Vorsitzender. Er konnte zufrieden feststellen, dass nach den vorjährigen Ausfällen wegen Corona der Saal mit über hundert Gästen wieder gut gefüllt war. Der gute Besuch der Veranstaltung zeigt aber auch, dass unser Selbsthilfverein wieder wächst und an Akzeptanz bei Betroffenen gewinnt. Auch Angehörige und Freunde von Mitgliedern hatten den Weg zu uns gefunden. Der Wunsch nach Gemeinschaft war nach den Entbehren der Corona-Jahre deutlich zu fühlen.

Anschließend gab es eine lange Folge von Ehrungen für langjährige Mitglieder und dann wurden endlich die Nikoläuse verteilt und das Buffet eröffnet. Es war eine rund herum gelungene, harmonische Feier, wie die fröhlichen Gesichter der Vorstände auf der Bühne erkennen ließen.

Achim Zeyer, im Vorstand zuständig für Veranstaltungen und Freizeit, fasste es wie folgt zusammen:

„Wir wollten mal anders als sonst“.

„gefühlvoll – weihnachtlich – anrührend – schön“!

Toll was rausgekommen ist:

- DANKE für
- die tollen Wortbeiträge
  - den wunderschönen Weihnachtsschmuck
  - die Stimme und Musik von Julika
  - die helfenden Hände
  - die vielen Menschen

Es gab einige Tränen der Freude und der Rührung.

Das ist Kreuzbund

Ich freue mich jetzt schon auf den 08. Dezember 2024!“



V.l. Klaus Kuhlen, Frieda Franco Santamaria, Günter Wolf-Thissen, Christa Thissen, Achim Zeyer

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

*Wir wünschen Euch  
frohe Ostern, viel  
Sonnenschein, einen  
fleißigen Osterhasen  
und fröhliche  
Feiertage.*

*Die Redaktion*



www.kreuzbund-duesseldorf.de

**Redaktionsschluss für das nächste  
Magazin**

**Nr. 205 / 2024**

**ist der 05.04.2024**

**Titelthema:**

**„Vielfältig + modern“**

**Impressum**



**204 / 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](http://www.kreuzbund-duesseldorf.de)

E-Mail: [redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de](mailto: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:**

H. Stauff

**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**