

Magazin

Sucht
selbst
hilfe

KREUZBUND

Kreisverband Düsseldorf e.V. Nr. 212

Juli/August 2025



Editorial

Heute wollen wir Ihnen zurufen: Mach mit!

Das bedeutet, dass wir Ihnen bei dem ersten Schritt in ein neues drogenfreies Leben gern die helfende Hand reichen wollen. Und Sie bei diesem Start zu neuen Ufern gern unterstützen wollen.

Wir wissen aus zum Teil eigener Erfahrung wie schwer dieser Entschluss ist. Mit dem Erkennen, dass jetzt mit der dauernden Abhängigkeit von der Sucht und dem schmerzenden Suchtdruck Schluss sein muss, ist an sich das Wichtigste bereits passiert. Jetzt heißt es, das auch umzusetzen. Standhaft zu bleiben. Durchzuhalten und in die positive Zukunft zu schauen.

Es werden Zweifel kommen. Halte ich das auch durch? Kann ich dagegen ankämpfen?

Ja, sagen wir – wir stehen gern an Ihrer Seite. An der Seite mit Rat und Tat und mit einem offenen Ohr für Ängste und Sorgen.

Selbsthilfe heißt für uns nicht nur sich selbst zu helfen, sondern auch anderen zu helfen. Auf Ihrem Weg begleiten wir Sie gerne.

Neuanfang im doppelten Sinn.

Im nächsten Jahr steht auch turnusmäßig eine Neuwahl im Kreuzbund Düsseldorf an. Bewährte Teams stellen sich zur Wiederwahl. Neue Funktionen müssen mit neuen Menschen besetzt werden. Hier suchen wir Mitglieder, die sich gern engagieren und uns unterstützen. Mehr hierzu berichtet der Vorstand in seinem Bericht

Auch wir von der Redaktion des Kreuzbund Magazins freuen uns, wenn noch jemand zu uns stoßen würde.

Mach mit – es lohnt sich.

Die Redaktion

Neues aus dem Vorstand

+++ Trauernachricht +++

Wie wir kurzfristig erfahren haben, ist unser langjähriger Wegbegleiter Martin Exner verstorben. In der nächsten Ausgabe werden wir ihm gebührend gedenken. Den Angehörigen und Freunden gilt unser Beileid.

+++ Öffentlichkeitsarbeit +++

Auf der 11. SuchtDialog NRW (SuchtDialog Nordrhein-Westfalen) war Sören Mindhoff als Vertreter des Jungen Kreuzbund Düsseldorf vertreten.

In der Ausgabe wurde die Frage diskutiert, ob die konventionelle, abstinentorientierte Behandlungskette für Sucht noch zeitgemäß ist oder ob neue, niedrigschwellige Angebote eine bessere Alternative darstellen.

+++ Infoveranstaltungen +++

Gleich 4 neue Referenten für Infoveranstaltungen in Kliniken haben ihre Bereitschaft erklärt uns in diesem Bereich zu unterstützen.

Wir freuen uns auf diesen Zuwachs und werden den Wirkungskreis erweitern.

+++ WDR-Lokalzeit +++

Am 16.04.2025 wurde in der Lokalzeit ein Beitrag zum Thema Sucht bei Führungskräften gesendet. Frank W. erzählte über seine Suchterkrankung und den für ihn so wichtigen Gruppenbesuch im Kreuzbund.

Ebenfalls in der WDR-Lokalzeit, am 13.05.2025, wurde mit Klaus Kuhlen ein Interview geführt. Anlass war der Tod von Nadja Abd el Farrag, besser bekannt als Naddel.

Die Beiträge sind auf unserem YouTube-Kanal Kreuzbund Düsseldorf zu sehen.

+++ Neue Antragsformulare +++

Im Büro bekommt Ihr das **neue** Antragsformular für neue Mitglieder, das die Datenschutzerklärung beinhaltet. Diese benötigt hier im Heft zu viel Platz!.

Es sind nur noch die im Büro erhältlichen Formulare gültig.

Der Vorstand

Neuanfang oder „Weiter so“ (ohne Stoff)

Steine auf dem Weg aus der Sucht

Die Gesellschaft liebt den Rausch und verachtet den Trinker, Kiffer, Kokser usw. Der Rausch erfreut sich wachsender Beliebtheit, sodass Feste wie Karneval, Schützen- und Oktoberfeste, Fußballspiele und andere soziale Zusammenkünfte immer mehr zu Besäufnissen ausarten. Deshalb musste mit dem Hanf auch dringend ein weiteres Suchtmittel aus der Illegalität geholt werden, um einem unabweisbaren Bedürfnis Raum zu geben! Interessierte Gruppen plädieren sogar für ein „Recht auf Rausch“. Sie leiten das aus den Freiheitsrechten der Verfassung ab.

Rutscht der/die Freund/in des Rausches aber in die Abhängigkeit, dann rümpft die Gesellschaft die Nase und lässt ihn/sie fallen. „Der ist ja immer besoffen! Den laden wir nicht mehr ein!\", heißt es dann. Und bei abhängigen Frauen ist man schnell mit dem Begriff „Schlampe“ zur Stelle. Sucht ist wahlweise *Sünde, Willensschwäche oder asozial*. Auch über fünfzig Jahre nach der Entscheidung des Bundessozialgerichts ist die Tatsache, dass es sich schlicht um eine Krankheit handelt, im Bewusstsein vieler Menschen noch nicht angekommen.

Das Thema ist für Betroffene wie auch für ihre Familie mit Schuld- und Schamgefühlen belastet. Die Stigmatisierung führt dazu, dass Abhängige ihre Sucht verheimlichen und dass sie auch von ihrem Umfeld nur ausnahmsweise auf ihre Sucht angesprochen werden. Dieses Verhalten prägt oft den Verlauf von Suchterkrankungen:

- **Das Stigma erschwert die Information über Sucht.**

Man gesteht es sich selbst nicht ein, dass man ein Problem hat. Man guckt als PartnerIn, FreundIn, ArbeitgeberIn lieber weg und traut sich nicht, das Thema anzusprechen.

- **Das Stigma verzögert den Beginn der Behandlung.**

Auch das offene Gespräch mit dem Arzt wird nicht gesucht. Trotz auffälliger Laborwerte wird das Konsumverhalten beschönigt. Bisweilen scheuen sich auch Ärzte, mit dem gebotenen Nachdruck nachzufragen.

- **Das Stigma schafft Probleme für den Erfolg der Therapie.**

Selbstbeziehtigung und Schuldgefühle sind für die Behandlung nicht hilfreich. Sie erschweren die Fokussierung auf die eigene Widerstandskraft und können schlimmstenfalls Rückfälle auslösen.

Abhängige müssen sich gegen das Stigma wehren. Es verlängert ihre Leidenszeit und verstellt den Blick auf die Möglichkeiten und Chancen einer Genesung.

„Trink' doch einfach etwas weniger!“

Solche wohlgemeinten Sprüche sind nutzlos. Süchtige können ihren Konsum gerade nicht kontrollieren. Es ist wichtig für Abhängige und ihr Umfeld, die Sucht als Krankheit zu akzeptieren und sich auf ihre Wirkungsweise und die möglichen Gegenmittel zu konzentrieren. Auch Sätze wie: „Du hast mir doch versprochen, nichts zu konsumieren!“ führen nicht weiter. Die Sucht hat ihre Wege, um den Zwang zum Konsum, am Verstand und allen guten Vorsätzen des Betroffenen vorbei, durchzusetzen.

Deshalb scheitern auch Therapiemethoden wie „**Kontrolliertes Trinken**“ so oft. Es wäre schön, wenn sich Abhängige an Absprachen mit ihren Therapeuten halten könnten. Dann könnten ihnen furchterregende Verbote wie „Nie mehr ein Bier!“ erspart bleiben. „Jede Woche ein Gläschen weniger“ klingt doch wesentlich harmloser und sympathischer! Oft genug ist aber der Suchtdruck stärker als der gute Wille des Konsumenten. Dann wird er wahrscheinlich enttäuscht aufgeben und weiter konsumieren. Seine Anstrengung, die Sucht in den Griff zu bekommen, ist verpufft. Im schlimmsten Fall versinkt er in Selbstmitleid, Schuldvorwürfen und Hoffnungslosigkeit und verlängert so seine Suchtkarriere.

Wenn er Glück (und gute Berater) hat, kann aus solchem Scheitern aber auch etwas Positives erwachsen: die Erkenntnis nämlich, dass das bisherige Konzept nicht ausreichte und dass tatsächlich eine manifeste Abhängigkeit vorliegt. Damit ist das Selbstbild vom souveränen Trinker, der alles im Griff hat, erledigt. Der fromme Wunsch „Wenn ich wollte, könnte ich jederzeit aufhören!“ ist als Selbstbetrug entlarvt. Von da aus ist es nicht mehr weit bis zu dem Entschluss, es mit radikaleren Mitteln zu versuchen und mit der **Methode vollständiger Abstinenz** gegen die Krankheit anzukämpfen. Dann hätte die „Ehrenrunde über das kontrollierte Trinken“ ihm die Krankheitseinsicht vermittelt und die Abstinentzscheidung gefördert!

Abstinenz ist mehr als nicht mehr konsumieren!

An diesem Punkt geraten Abhängige häufig in eine existentielle Krise. Ihr bisheriges Lebensmodell mit Suchtmittel funktioniert nicht mehr, sie haben aber keine Vorstellung davon, wie ein Leben ohne Suchtmittel aussehen könnte. Sie stehen vor einem erzwungenen Aufbruch ins Unbekannte. Sie blicken in ein schwarzes Loch und wissen nicht, was sie in der Dunkelheit erwartet. Das macht ihnen eine Riesenangst!

Zunächst einmal haben sie mit dem Entzug zu kämpfen. Der körperliche Entzug verursacht je nach Suchtmittel unterschiedliche Symptome und Beschwerden, die aber stets als äußerst belastend wahrgenommen werden. In den ersten Tagen nehmen sie die Patienten voll und ganz in Anspruch. Danach setzt eine große Leere ein, in der Unsicherheit herrscht und feste Punkte gesucht werden, die Halt bieten in einem Strudel bedrohlicher Stimmungen und Gefühle, die nicht mehr mit einem Suchtmittel im Zaum gehalten und kontrolliert werden können.

Dieses Gefühl, schutzlos ausgeliefert zu sein, lässt die Patienten nach Sicherheit suchen. Sie greifen in ihrer Umgebung nach allem und jedem, das ihnen Schutz verspricht. Leider fliegen ihnen in dieser Situation häufig die Bestandteile ihres Lebens um die Ohren, die sie während ihrer Sucht vernachlässigt oder zerstört haben. Familie, Freunde, Arbeitsplatz, Wohnung... vieles ist prekär und ruft nach Konsolidierung.

Da ist wenig Raum für hochfliegende Pläne für ein neues Leben. Vielmehr ist eine Bestandsaufnahme angesagt, um sich einen Überblick zu verschaffen, was nach der wilden Konsumzeit noch übrig ist und repariert werden kann. Gleichzeitig gilt es aber auch herauszufinden, auf wen oder was man im Interesse der neuen abstinenter Lebensweise in Zukunft besser verzichten sollte. Das ist eine wahre Herkulesaufgabe für Menschen, deren Kopf noch zwischen Entzug und Rückfallgedanken hin und her schwankt und die eigentlich Ruhe und Entspannung nötig hätten.

Abstinent eröffnen sich schrittweise neue Möglichkeiten

Die Größe der Aufgabe erklärt, warum nach der Entgiftung in aller Regel eine Therapie erforderlich ist. Immerhin geht es um nicht mehr oder weniger als um den Aufbau eines neuen, tragfähigen Lebensentwurfs. Eine geschützte Umgebung ist dafür unerlässlich. Das zarte Pflänzchen der Abstinenz verträgt keine oder wenig Zugluft!

Darüber hinaus gilt es, einen Plan zu entwickeln, wie der Patient mit den verbliebenen Ressourcen ein Leben ohne Suchtmittel hinbekommt.

Diese Arbeit muss der Patient im Dialog mit seinen Therapeuten leisten. Die **Managementwerkzeuge für Veränderungsprozesse** sind dabei nützlich: *Zielsetzung, Festlegung der Zwischenschritte, Umsetzung, Kontrolle*. Wohin die Reise letztlich geht und wie lange das dauert entscheidet sich aber bei solchen persönlichen Veränderungen erst auf dem Weg. Denn zu Beginn dieses Prozesses zweifelt der Betroffene daran, ob er das alles überhaupt will und kann. Und er hat kaum eine Vorstellung von seinen Möglichkeiten, Ressourcen und Einschränkungen.

Zu Anfang kann es sein, dass die Sucht als eine Art Betriebsunfall verstanden wird und dass man sein bisheriges Leben (ohne Suchtmittel) einfach fortsetzen könnte. Das mag in dem einen oder anderen Fall so funktionieren. Man muss aber auch damit rechnen, dass die bisherige Lebensweise nur mit Suchtmittel funktionierte und dass sich die Abstinenz nur mit Änderungen des Lebens aufrechterhalten lässt. Wer sich mit Drogen für die Anforderungen seines Berufes fit gemacht hat, der wird nicht umhin können, sein Tätigkeitsfeld zu verkleinern oder gar zu wechseln.

Auch bei den zwischenmenschlichen Beziehungen ist offen, wie sie sich entwickeln, wenn eine/r der Partner/innen die Drogen weglässt. Wird diese/r es aushalten, dass der andere z.B. weiter konsumiert? Wird der andere Teil es zulassen, dass der jetzt nicht mehr konsumierende Partner wieder nüchtern mit entscheiden möchte, was angeschafft wird oder wohin die nächste Urlaubsreise geht? Möglich ist auch, dass die Beziehung durch das Verhalten des Süchtigen in seiner Konsumzeit so belastet ist (z.B. Gewaltanwendung), dass der andere nicht wieder zu einem vertrauensvollen Zusammenleben zurückfindet.

Offen sein für neue Erfahrungen

Wichtig ist, dass der Patient die Abstinenz nicht als Verzicht begreift, sondern als zweite Chance für ein gelingendes Leben. Dann kann er die Veränderungen bewusst wahrnehmen und nach Kräften gestalten. Auch die Selbsthilfe bietet ein weites Betätigungsfeld für Menschen, die ihre Sucht überwunden haben. So können sie andere auf dem Weg unterstützen und ihrem neuen abstinenteren Leben einen Sinn geben. Das ist die beste Versicherung gegen Rückfälle.

Reinhard Metz

Aufruf zur Vorstandswahl 2026

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

alle 3 Jahre wieder versammeln wir uns satzungsgemäß in einer Mitgliederversammlung, um erforderliche Beschlüsse über die Geschicke des Vereins zu fassen, über unsere Aktivitäten zu berichten und zu diskutieren. Im Gegensatz zur Kreisausschusssitzung, welche jährlich stattfindet, handelt es sich bei der Mitgliederversammlung um eine **Vollversammlung** und es finden **Vorstandswahlen** statt. Vollversammlung bedeutet in diesem Zusammenhang, dass alle Mitglieder Sitz- und Stimmrecht haben. In den Vorstandswahlen wird zum einen der gesetzlich vertretende Vorstand (bestehend aus Vorsitzendem, stellvertretendem Vorsitzenden und Geschäftsführer) gewählt, zum anderen werden vier Beisitzende für die verschiedenen Themengebiete gewählt. Auch hier haben alle Mitglieder aktives und passives Wahlrecht.

Der Verein braucht Kandidaten für die Vorstandämter



Die nächste Mitgliederversammlung mit den beschriebenen Wahlen findet voraussichtlich im **September 2026** statt. Die Wahlen erfolgen demzufolge für den Zeitraum von der genannten Mitgliederversammlung bis zur dann nächsten Mitgliederversammlung im Jahr 2029. Dieser im Rahmen eines Vereinslebens an sich normale Vorgang bedarf beim Kreuzbund Düsseldorf einiger Vorbereitung - nicht wegen der Durchführung der Veranstaltung, sondern aufgrund der damit verbundenen personellen und inhaltlichen Weichenstellungen. Von dem derzeitigen Vorstand (bestehend aus Klaus, Günter, Matthias, Christa, Frieda und Achim) werden definitiv, ohne hier Geheimnisse zu verraten, einige nicht mehr antreten.

Daraus folgt, dass sich - zumindest teilweise - neue Mitglieder finden müssen, die Lust haben, sich über die nächsten 3 Jahre ehrenamtlich als Vorstandsmitglied einzubringen. Wir sollten uns in diesem Zusammenhang - idealerweise auch schon im Vorfeld - allerdings auch darüber austauschen, wo wir mit dem Kreuzbund in den 3 folgenden Jahren hin möchten. Wollen wir unser Konzept der Ausdifferenzierung der Gruppenarbeit weiter voranbringen oder zurück zur Einheitsgruppe, welche Akzente wollen wir in der Öffentlichkeitsarbeit setzen, wie wollen wir vor allem auch jüngere Neumitglieder erreichen, um dem Mitgliedschwund entgegenzutreten, welche Rolle soll die Cafeteria spielen und wer soll hier künftig wirken. Viele Fragen gilt es zu klären.

Die Mitglieder bestimmen, wie es weitergeht

Auf die neu zu wählenden Vorstandsmitglieder warten viele spannende Aufgaben und auch ein hohes Maß an Gestaltungsspielraum. Schließlich haben wir mit unseren Räumlichkeiten und dem Café in zentraler Lage eine ideale Spielwiese, um "unseren" Kreuzbund so zu gestalten, wie wir dies haben möchten. Durch unsere Öffentlichkeitsarbeit haben wir zudem inzwischen einen gewissen Bekanntheitsgrad erlangt, sodass die Basis für eine kontinuierliche Weiterentwicklung gelegt ist.

Daher möge dieser Artikel gerne als eine Einladung verstanden werden, sich in diesen Prozess einzubringen. In jedem Fall ist es sinnvoll, sich bei Interesse an der Vorstandarbeit schon frühzeitig mit dem bestehenden Vorstand kurzzuschließen. Sprecht uns hierzu gerne einfach an.

Wir möchten Euch auf jeden Fall dazu ermuntern, Euch zur Wahl zu stellen und gemeinsam mit uns den Kreuzbund Düsseldorf zu gestalten.

Klaus, Günter, Matthias, Frieda, Christa, Achim

Alkoholsucht, erlebt als Angehörige

Wir sind schon viele Jahre verheiratet, mein Mann und ich. Dass mein Ehemann einmal alkoholsüchtig werden könnte, hätte ich mir damals nicht vorstellen können. Mit dem, was ich heute weiß, ist dieser Weg zum Alkoholismus aber gar nicht so ungewöhnlich gewesen. In den Siebzigern war es durchaus üblich, am Arbeitsplatz Alkohol zu konsumieren. Wenn es keine Vorgesetzten gab, die das strikt untersagten, sondern selbst auch oft genug anregten, sich mal „ein Bierchen“, mal „ein Schnäpschen“ gemeinsam mit den Kollegen zu genehmigen, dann war das gesellschaftlich anerkannt. Es hob ja auch oft genug die Stimmung. Man feierte gemeinsam Erfolge oder spülte damit auch schon mal Ärger runter.

Zu Hause trank mein Mann gerne mal einen guten Cognac. Das zelebrierte man damals regelrecht. Egal ob Cognac oder Whisky, in die extra dafür angeschafften Gläser kam Hochprozentiges. Es wurde genossen. Das war alles in einem guten Rahmen.

Als ich es bemerkte

Erst als es beruflich am Arbeitsplatz meines Mannes nicht mehr so gut lief, regten auch die anderen Kollegen immer häufiger an, Alkohol zu trinken. Ich bemerkte es, aber mein Mann wollte das nicht wahrhaben. Je mehr Ärger er hatte, desto mehr trank er.



Eines Tages ging ich in den Keller und sah eine Flasche Whisky, die zwar auf den ersten Blick voll und neu aussah, aber das täuschte. Sie war aufgefüllt mit Wasser. Da wurde mir klar, dass mein Mann mit dem Alkohol ein größeres Problem hatte, als er bisher bereit war zuzugeben.

Was war passiert?

Er war arbeitslos geworden. Die Aussichten, in seinem Alter wieder Arbeit zu finden, waren sehr schlecht. Und jetzt bewertete ich seinen Auffahrunfall mit dem Auto ganz anders. Er war an dem Unfall zwar nicht Schuld, aber durch eine bemerkenswerte Fahne ist er von der Polizei kontrolliert worden. Das hatte zur Folge, dass er seinen Führerschein für zwei Jahre abgenommen bekommen hatte. Von da an wurde sein Suchtverhalten schlimmer.

Wir redeten nicht darüber

Ich musste mir durch den Fund im Keller eingestehen, dass mein Mann ein größeres Problem hatte, als ich es bisher angenommen hatte. Er baute zusehends ab, sein Wesen veränderte sich, doch ich sprach nicht mehr darüber. Er konnte mir gegenüber nicht zugeben, dass er vom Alkohol abhängig war.

Dann waren wir bei Freunden eingeladen. Ich nahm das als Gelegenheit wahr, ihn im Kreis der Freunde bloßzustellen, wenn er sich da betrinken würde. Ich wollte es dort zum Thema machen, denn ich kam nicht an ihn heran und wusste keinen anderen Rat. Es war, als hätte mein Mann es vorausgesehen. An diesem Abend hatte er sich zu Hause schon heimlich einen gewissen Spiegel angetrunken und hielt sich dann bei den Freunden mit dem Konsum von Alkohol zurück, so dass er nicht auffällig war.

Ein Ausweg?

Ein Kiosk, ein sogenanntes Edelbüdchen, in dem man Zeitschriften, Zigaretten und Alkohol kaufen, auch eine Tasse Kaffee trinken konnte, das war der Neuanfang, den wir hoffnungsfroh begannen. Doch mein Mann war dort sein bester Kunde. Ich war sehr verzweifelt.

Da passierte es. Er hatte soviel getrunken, dass er nach dem Gang auf die Toilette nicht mehr in der Lage war, aufzustehen. Hilflos verbrachte er dort die Nacht, in der ihm klar wurde, dass er zu trinken aufhören musste. Nach der Übernahme des Kiosks waren erst einige Wochen vergangen, da sprach er mit mir darüber, dass er aufhören wolle, Alkohol zu trinken.

Ich machte mich schlau, versuchte Wege zu finden, die ihm und mir helfen würden. Doch für Angehörige war das zu der Zeit noch nicht so einfach. Es gab Rückschläge für mich, ich musste auch damit fertig werden. Am schlimmsten war für mich, dass man mir riet, meinen Mann verlassen zu müssen, das würde ihm am meisten helfen. Das konnte und wollte ich nicht.

Entzug

Mein Mann ging zum Arzt und bekam eine Überweisung zum Entzug. Die Caritas bot seinerzeit Hilfe an, sodass er in einer Klinik behandelt werden konnte. Vierzehn Tage war er dort. Die Diakonie übernahm dann zeitweise eine ambulante Behandlung, weil mein Mann das Büdchen weiter betreiben musste. Das war nicht so einfach, weil er da ja wieder mit dem Alkohol konfrontiert war. Er schaffte es. Heute kann ich berichten, dass er seit 30 Jahren nie einen Rückfall hatte. Ich bekam Kontakt zum Kreuzbund und den Selbsthilfegruppen, auch für Angehörige. Schließlich gingen wir beide zum Kreuzbund, damals abends, weil ich noch berufstätig war. Wir beendeten das, als sich die Gruppe auflöste.

Dann wollte mein Mann auch aufhören zu rauchen. Das war für ihn nicht leicht, verführte ihn aber keinesfalls, wieder Alkohol zu trinken. Manchmal hatte er richtig schlechte Laune, aber er schaffte auch das.

Alkohol für Angehörige

Vor ein paar Jahren gab es eine Zeit, in der ich bemerkte, Alkohol in zu großen Mengen regelmäßig zu mir zu nehmen. Ich beobachtete an mir, dass ich beispielsweise beim Kochen gerne „ein Gläschen Wein“ trank. Und es wurde immer öfter auch schon mal mehr als „ein Gläschen“. Mein Konsum steigerte sich. Das gab mir zu denken. Ich hatte Probleme und war dabei, denselben schleichenden Weg einzuschlagen, wie seinerzeit mein Mann es getan hatte. Der Alkohol verdrängte leicht meine Probleme. Ich will die Gründe dafür hier nicht ausbreiten. Als ich mir dessen bewusst wurde, erinnerte ich mich an die Zeit der Sucht meines Mannes. Er hat mein Verhalten gar nicht bemerkt. Doch ich entschloss mich, schon vorbeugend in eine Selbsthilfegruppe im Kreuzbund zu gehen, um nicht abhängig zu werden. Das hat mir geholfen.

Erzählt von Frau S., aufgeschrieben von **Barbara Heckhoff**

Stelle Dich Deiner Situation

Ich lese gerade das Buch „Der Pinguin der fliegen lernte - von Dr. med. Eckhart von Hirschhausen. Eine Geschichte über das Leben, die Liebe und das Glück!“

Und was er so schreibt, brachte mich wieder mal zum Nachdenken.

Vieles passt so sehr auf unser tägliches Erleben - gerade auch mit dem Blick auf die Abhängigkeit und Sucht bzw. das Trockenwerden.

Wieso?

Er schreibt vom Erkennen, wo man gerade steht und was man verloren hat und was man sich erträumt. Diese Art der Standortbestimmung ist für viele unserer Freunde der Moment gewesen, sich über sich selbst und die eigene Situation bewusst zu werden. Das Sprungbrett zum Trockenwerden.

Die Motivation ist zum einen die Erinnerung, was einem mal Freude gemacht hat und zum Anderen auch, wer einem eigentlich wichtig ist. Wer hat eigentlich noch Freude an mir und will mein Partner sein?

Der Sprung ist kalte Wasser ist sicherlich nicht leicht, aber der Beginn sich wieder freizuschwimmen.

Also spring!

Nur wer schwimmt, kommt weiter, findet neue Ufer und merkt, was er leisten kann. Viele berichten von der Freude, es geschafft zu haben. Durchhalten und sich was zutrauen sind die Ziele.

Du bist nicht allein. Wir treffen viele Menschen, die genau auf dem gleichen Weg sind. Gerade in unseren Gesprächsgruppen in der Selbsthilfe erfahren sie, wie es anderen ergangen ist und wie sie sich motivieren, um stark zu sein und zu bleiben.



Der Pinguin weiß, er ist ein Vogel, der nicht fliegen kann. Aber indem er das Meer erreicht und den Mut hat zu springen, zeigt er in seinem neuen Element, dem Wasser, wer ein wahrer Meister an Schnelligkeit und Eleganz ist.

Also spring!

Horst Stauff

Wir gratulieren herzlich...



unserem **Geschäftsführer**

Matthias Hahne

der am **15. Juli 2025**

50 Jahre wird.

Kreuzbundkalender

KB-Termine:

- | | |
|------------|--------------------------------|
| 01.07.2025 | 10.00 Uhr Frauenfrühstück |
| 04.07.2025 | 15.00 Uhr 1. Redaktionssitzung |
| 04.07.2025 | 17.00 Uhr Vorstandssitzung |
| 18.07.2025 | 18.00 Uhr Gruppenleiterrunde |
| 19.07.2025 | 10.00 Uhr SA Frauenfrühstück |
| 01.08.2025 | 15.00 Uhr 2. Redaktionssitzung |
| 01.08.2025 | 17.00 Uhr Vorstandssitzung |
| 05.08.2025 | 10.00 Uhr Frauenfrühstück |
| 09.08.2025 | 10.00 Uhr Männerfrühstück |
| 11.08.2025 | 15.00 Uhr Frauenarbeitskreis |

Öffnungszeiten der Cafeteria an den Wochenenden:

jeden Sonntag 14.00h bis 18.00h

Cafeteria

Supervision nur für Gruppenleiter und Stellvertreter

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

**12. Juli 2025
13. September 2025
08. November 2025**

Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Matthias Hahne
Tagesklinik Langerstraße	Matthias Hahne
JVA Düsseldorf 18:00 - 19:30 Uhr	G. Wolf-Thissen Achim Zeyer Jeden 2. Dienstag
Markushaus	Achim Zeyer
Fliedner- Krankenhaus	Frieda Franco- Santamaria
Oberbergklinik Hürth	Klaus Kuhlen
Oberbergklinik Kaarst	Klaus Kuhlen Reinhard Metz
Tönisstein	Matthias Hahne Klaus Kuhlen im Wechsel
My Way Betty Ford Klinik	Klaus Kuhlen, Markus Kunkel, Reinhard Metz
Salus Klinik Hürth	Klaus Kuhlen
SKFM	Klaus Kuhlen

Kreuzbund-Gruppen und Gesprächskreise im Begegnungszentrum (BZ), Hubertusstraße 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
BZ19 Nicht stoffgebundene Abhängigkeit 17:00-18:30 Uhr Nathalie Massion M 0176-55953855 nathalie.massion@ kreuzbund-duesseldorf.de	BZ22 60 Plus 11:00-12:30 Uhr Reinhard Metz T 0211-571859 reinhard.metz@ kreuzbund-duesseldorf.de	BZ9 11:00-12:30 Uhr Jürgen Siebertz T02065-5500999 juergen.siebertz@ kreuzbund-duesseldorf.de	BZ5 Frauengruppe 18:00-19:30 Uhr Daniela M 0157-76019715 frauengruppe@ kreuzbund-duesseldorf.de	BZ6 19:30-21:00 Uhr Stefan Linker stefan.linker@ kreuzbund-duesseldorf.de
BZ 11 Selbsthilfe für Führungskräfte 18:00-19:30 Uhr Klaus Kuhlen M 0177-8701685 klaus.kuhlen@ kreuzbund-duesseldorf.de	BZ14 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	BZ4 Kreuzbund queer 19:00-20:30 Uhr Matthias M 0151 11574650 matthias.hahne@kreuzbund- duesseldorf.de	
BZ15 18:30-20:00 Uhr Heinrich Kroll T 0211-9216216 heinrich.kroll@ kreuzbund-duesseldorf.de	BZ1 Junger Kreuzbund I 18:15-19:45 Uhr Ruht zur Zeit Kamil Szachowski M 0177-7494857 kamil.szachowski@ kreuzbund-duesseldorf.de	BZ17 18:00-19:30 Uhr Klaus Kuhlen M 0177-8701685 klaus.kuhlen@ kreuzbund-duesseldorf.de	BZ8 19:30-21:00 Uhr Christa Thissen T 0211-356617 christa.thissen@ kreuzbund-duesseldorf.de	
	BZ2 Junger Kreuzbund II 18:45-20:15 Uhr Sören Mindhoff M 0173-7475835 soeren.mindhoff@ kreuzbund-duesseldorf.de	BZ12 18:30-20:00 Uhr Achim Zeyer M 0172-2666987		

Aussengruppen und Freizeit

	Donnerstag	Freitag	Samstag
	LVR-Klinikum Haus 2 Raum 008 (Erdgeschoss) 16:00-17:00 Uhr Klaus Pöpperl telefonische Voranmeldung erbeten unter: T 0211 17939481 klaus.poepperl@ kreuzbund-duesseldorf.de	BZ10 Redaktions-Team jeden 1. Freitag im Monat 15:00 Uhr im HuB 3 Treff Horst Stauff T 02173 33341 redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de	
	BZ18 Malen und Handarbeiten 17:00-18:30 Uhr Christa Thissen T 0211 356617 christa.thissen@ kreuzbund-duesseldorf.de	Onlinegruppe Zoom 18:30-20:00 Uhr Andrea Stevens M 0171 1002342 andrea.stevens@ kreuzbund-duesseldorf.de	
	Holthausen Ruht zur Zeit 18:00-19:30 Uhr Klaus Kuhlen M 0177 8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de		
	Ev. Kirchengemeinde D'Süd Adolf Klarenbach-Straße 4		
	Derendorf 18:55-20:00 Uhr Uwe Erger M 0174 9107087 uweerger@outlook.de		
	Pfarre Heilig Geist Ludwig Wolker Str. 10		

Kreuzbund-Gruppen in Ratingen und im Rheinkreis Neuss

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Meerbusch Büderich 18:00 Uhr KKG Heilig-Geist Karl-Arnold Str. 36 40667 Büderich	Neuss Zentrum 19:00 Uhr ONS-Zentrum Reydtter Strasse 176 41464 Neuss	Dormagen 1 18:00 Uhr Caritas Haus Unter den Hecken 44 41539 Dormagen	Neuss Mitte 19:00 Uhr ONS-Zentrum Reydtter Strasse 176 41464 Neuss
Manfred Hellwig M 0173 7465216	Rainer Petermann M 0157 56626300	Ulrich Neumann M 0162 1791677	P.W. Motes T 02132 71399
Neuss West 19:00 Uhr ONS-Zentrum Reydtter Str. 176 41464 Neuss Wolfgang Hebing T 02131 130308		Neuss 1 19:00 Uhr ONS-Zentrum Reydtter Strasse 176 41464 Neuss Horst Schumacher M 01520 3686097	Grevenbroich 1 20:00 Uhr Lindenstrasse 1 41515 Grevenbroich Kalle Holz T 02181 1357
Ratingen 19:00 Uhr Statt-Café Graf Adolf Str. 7-9 40878 Ratingen Jens Brohse M 0170 1743753 Anne Merke T 02102 913967		Grevenbroich 3 20:00 Uhr Lindenstrasse 1 41515 Grevenbroich Hans Aretz M 0177 5250224	

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/ 17939482

Öffentlichkeitsarbeit

Komm. Klaus Kuhlen 0177/ 8701685

Geistlicher Beirat

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-101

Öffnungszeiten:

Büro Hubertusstraße 3

Montag bis Donnerstag

10.00 Uhr bis 15.00 Uhr

Cafeteria:

Montag bis Freitag

9.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Sonntag 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr

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



Nachruf...



Jede Sucht hat eine Sehnsucht

Gisela war eine Säule des Kreuzbund Düsseldorf e.V., „ein Urgestein“, von 1995 - 1998 war sie Geschäftsführerin im KB-Düsseldorf und einige Jahre später auch im Kreuzbund Diözesanverband Köln im Vorstand tätig.

Öffentlichkeitsarbeit war ihr Ding, sie hatte gute Kontakte in Düsseldorf und Köln. Sie war Mitglied im Künstlerverein Malkasten und im Stadtgeschehen kannte Sie wichtige Leute.

Gisela hatte eine Präsenz, der man sich schwer entziehen konnte, ihre Stimme war legendär. Sie war eine Tausendprozentige, sie kannte sich aus mit Regeln, Satzungen und Statuten, und hatte jemand Fragen, bekam er Antworten, ohne langes Nachdenken und Nachschlagen zu müssen.

Wir haben Gisela auch als verletzliche Frau erlebt, aber auch mitfühlend und hilfsbereit den Menschen um sich herum zugewandt. Wissend und kompetent hatte sie Antworten und ein warmes Herz.

Ihre Alkohol-Erkrankung nahm sie sehr ernst, aber leider gelang es ihr nicht, sie völlig in den Griff zu bekommen, aber es machte sie auch nahbar und menschlich. Rückfälle gehören auch zum Krankheitsbild.

In unserer Gruppe BZ 8, der sie bis zu ihrem Tode angehörte, war sie in Persona krankheitsbedingt nur kurze Zeit, aber sie war mit uns per WhatsApp verbunden und nahm so am Gruppengeschehen teil. Sie fehlt uns nun!

Aber „Niemals geht man so ganz“.



Deine Weggefährtinnen

Sigrid Beckmann, Christa Thissen

Leben mit und ohne Kokain

David (44 Jahre) habe ich in unserer SHG kennengelernt, als er diese vor ca. einem Jahr das erste Mal besuchte. Neugierig hörten alle zu. Die Sucht Kokain war für alle etwas ganz neues.

Und so bat ich David ganz privat, mir von seiner Sucht zu berichten.

Mit welchem Alter hast du angefangen Kokain zu konsumieren?

Mit ca. 27 Jahren, als ich bei der Bundeswehr war. In meiner Freizeit bei der Armee ging ich am Wochenende immer in Discotheken. Am Anfang machte ich die Bekanntschaft mit Kokain einmal im Monat. Es dauerte jedoch nicht lange und die Abstände zur Droge wurden immer kürzer. Da ich meinen Dienst aber nicht auf Spiel setzen wollte, gelang es mir durch eigene Disziplin, nicht aufzufallen. Das gelang mir immer wieder.

Wie bekamst du später, nach der Armee, deine Sucht und das Arbeitsleben unter einen Hut?

Sehr schwierige Situationen begleiteten nun meinen Weg. Ich war schon zu weit nach unten gefallen, sodass ein geregeltes Leben nicht mehr möglich war. Und so vernachlässigte ich eigentlich so ziemlich alles. Ich zog mich immer mehr zurück und isolierte mich. Die Droge hatte mein Leben bestimmt. Mir ging es immer schlechter, kaputt und alleingelassen.

Wie sind denn Freunde und Familie mit deiner Sucht umgegangen?

Meine Mutter hatte wegen meiner Sucht überhaupt kein Verständnis. Sie zeigte auch keinerlei Interesse an einem Gespräch mit mir, was mich natürlich sehr belastete. Meine Schwester war das ganze Gegen teil. Sie hatte immer ein gutes Gehör für mich. Jedoch nützten mir die Gespräche mit ihr auch sehr wenig - sie war selbst abhängig. Zu meinem Vater hatte und habe ich bis heute keinen guten Kontakt. Der Rest meiner Verwandtschaft und Freunde - entweder sind sie selbst süchtig oder wollen von all dem nichts wissen.

Hatte oder hat dein Konsum mit Kokain heute Auswirkungen auf deine Gesundheit?

Ein klares NEIN. Ich war und bin schon immer ein sportbegeisterter Mensch, der sehr viel Zeit in Sportstudios verbringt. Auch fahre ich schon immer täglich viele Kilometer mit dem Fahrrad. Ich fühle mich

deshalb nach wie vor sehr fit, mit oder ohne Droge. Und darüber bin ich sehr stolz. Dies soll sich auch nie ändern.

Hast du heute Freunde die konsumieren?

Nein und Ja. Die meisten meiner Freunde lebten und leben frei von Süchten. Natürlich hatte und habe ich heute noch Freunde, die seit vielen Jahren konsumieren. Da machte ich jedoch niemals Unterschiede. Am Ende muss das jeder für sich entscheiden.

David, wie hastest du deine Sucht finanziert und wie viel Geld hast du monatlich beschaffen müssen?

Genau was fast alle tun, um die Droge zu finanzieren, durch kriminelle Geschäfte. Viele Abhängige begehen Straftaten. Früher oder später gibt es dann nur einen Weg - Diebstähle, Einbrüche oder sie verkaufen ihren Körper. Auch wenn ich für meine Sucht monatlich um die 1.000 Euro benötigte, achtete ich jedoch sehr darauf, gewisse Dinge zu unterlassen.

Hast du mit der Polizei diesbezüglich oft Ärger gehabt?

Natürlich, wer hat und hatte das nicht, wenn man Drogen braucht. Es war mit der Polizei immer das gleiche. Nichts als Ärger hat das eingebracht. Wenn ich zurückdenke, dann waren diese Situationen einfach beschissen. Zum Glück führe ich heute ein geregeltes Leben.

Was meinst du aus deinen Erfahrungen ist schlimmer, Kokain oder Alkohol?

Natürlich habe ich zu meiner süchtigen Zeit auch Alkohol getrunken, aber das hat nichts mit mir gemacht. Es war für mich einfach ohne Bedeutung. Die meisten, die konsumieren, trinken auch. Für mich ist auf jeden Fall der Alkohol die schlimmste Droge. Ich kenne und kannte sehr viele Menschen, die dem Alkohol verfallen waren und sind, und sehe ganz genau, wohin die Reise geht und wo es endet. Dass Alkoholismus eine Krankheit ist, wusste ich natürlich.

Warum wurdest du eigentlich abhängig?

Meine Freundinnen standen genau wie ich auf Kokain. Das Sexuelle dabei war immer das Schönste. Die Wirkung von beidem hat mich positiv abhängig gemacht. Und ich wollte dies eigentlich auch nie ändern. Dabei merkte ich aber leider nicht, dass ich in der Sucht gefangen war.

Fällt es dir heute schwer, über all das zu reden? War es schwierig, einzugestehen, suchtkrank zu sein, und es selbst zu erkennen?

Nein, auf gar keinen Fall. Mein vergangenes Leben mit den Drogen hatte mich immer mehr im Griff und das machte mir große Angst. Ich bin stolz auf mich, wo ich heute stehe und was ich bis jetzt erreicht habe, und ich weiß genau, was ich will. Ich musste schon als kleiner Junge stark im Leben sein und daran hat sich bis heute nichts geändert. Mein Bauchgefühl sagt mir auch ganz genau, David, du musst einen anderen Weg finden ohne Suchtmittel. Ich lebe deshalb auch im Moment sehr zufrieden und tue sehr viel dafür, clean zu bleiben.

Was für Erfahrungen hast du in der Selbsthilfegruppe?

Auch wenn ich auf mich sehr stolz sein kann, mit dem was ich bis jetzt erreicht habe, habe ich große Achtung vor den Menschen, die wöchentlich, über viele Jahre, die Gruppe besuchen. Am Anfang dachte ich noch, dass ich hier falsch sei, weil die Besucher der Gruppe trockene Alkoholiker sind. Heute weiß ich zu gut, dass ich da genau richtig bin.

Ich weiß zu gut, ob Alkohol, Drogen oder andere Süchte, es spielt am Ende keine Rolle. Sucht ist Sucht.

David, ich danke dir für deine Zeit und Mühe. Auch ich habe wieder viel dazugelernt. Ich wünsche dir alles Gute und viel Kraft auf deinem weiterhin suchtfreien Weg.



Steffen Liebscher

Weißen Rauch ist aufgestiegen

Unglaublich, aber wahr: Es finden derzeit viele Neuanfänge in der Gesellschaft statt, wie beispielsweise in der katholischen Kirche, nachdem Papst Franziskus am Ostermontag verstorben ist. Nun hat ein amerikanischer Bischof unter dem Namen „Leo der Vierzehnte“ die Führung der katholischen Kirche übernommen... als hätten wir schon Vorahnungen gehabt, haben wir uns wie bei jedem Heft schon 2 Monate im Voraus für den Titel des Heftes „Mach mit - Neuanfang“ entschieden. Ähnliche Fügungen passieren uns oft, als ob der Zeitgeist mit uns in der Redaktionssitzung am Tisch sitzt und Kaffee trinkt... nicht schlecht!

Neuanfang überall - auch für Abhängige, Tag für Tag

Jetzt lautet unser Thema eben: „Neuanfang“! Das Wort hat wohl für jeden eine andere Bedeutung: Jeden Tag geht die Sonne auf, der Neuanfang eines jeden Tages. Genauso bedeutet wohl für viele Klienten der ETAPPE jeder Tag einen neuen Anfang, mit seinen Prüfungen, den Tag ohne die vielen Verführungen zu bestehen, die da vor und nach der Arbeit lauern.

Vorhin noch habe ich mit jemandem gesprochen, der ganz richtig für sich verstanden hat, dass ihn die Sucht wohl das ganze Leben lang begleiten wird. Ständig wird man mit Gedanken, Menschen und den eigenen Träumen, die man nachts durchlebt, mit Situationen und fragwürdigen „Angeboten“, konfrontiert. Als ob der Teufel es immer wieder versucht, einen bewusst oder unterbewusst zu verführen.

Es sind die Geister, die man rief... und aus Erfahrung kann ich sagen, dass es eine lange Zeit dauert, bis die Psyche sich vom ersten Tag ohne Konsum bis hin zu einem Zustand entwickelt, in dem Süchte keine Bedeutung mehr haben. Bei vielen Menschen nimmt sich die Psyche dafür ein ganzes Leben lang Zeit.

Gegen den Suchtdruck, genauso wie gegen Depressionen, kann man natürlich auch mit Medikamenten versuchen, sich Unterstützung zu holen. Auch gegen Symptome, wie Schmerzen, gibt es Medizin, die legal vom Arzt verschrieben werden kann. Aber machen wir uns nichts vor: Wenn wir das tun, verlagern sich die Abhängigkeiten hin zu den Medikamenten, auf die man dann angewiesen ist. Das kann man natürlich als „Neuanfang“ bezeichnen, sozusagen als Übergang, bis man irgendwann abdosiert ist und man versucht, ohne Medikamente seinen Alltag zu bestreiten.

Alle Achtung, wem dieser Werdegang gelingt!

Bis dahin brauchen die meisten Menschen viele, viele Jahre. Manche Menschen entschließen sich aber bewusst dazu, ein Leben lang mit den Medikamenten zu leben, weil sie sich eben als „Sucht-Menschen“ erkennen und identifizieren. Ich finde auch diese Entscheidung ist legitim und ehrlich, weil man sich selbst am besten kennt und seine eigenen Erfahrungen mit sich selbst hat.

Tritt man jedoch den Kampf mit seinen „Dämonen“ an, so reicht es wohl nicht, sich allein auf die Medizin und verschiedene Präparate und Substitute zu verlassen! Wir brauchen Menschen, mit denen wir reden können. Dafür sind Selbsthilfegruppen ein gut geeigneter Ansatz, um über Probleme zu reden, mit Menschen, die Verständnis für die eigene Situation mitbringen! So kann man sich seiner eigenen Situation bewusst werden.

Es gibt viele, die süchtig sind und einen Ausstieg davon wollen.

Aus der Einsamkeit der Sucht zurück in echte Gemeinschaft!

Aber, es reicht NICHT, sich auf den Weg zu machen und einmal die Woche mit jemandem darüber zu reden. Viele haben davor ihren Job oder sogar Familie verloren und damit auch einen geregelten Tagesablauf und wichtige Bezugspersonen im Leben.

Es ist sehr wichtig, sich eine neue Tagesstruktur mit Abwechslung und Aufgaben, vielleicht auch mit Arbeit oder ehrenamtlichen Tätigkeiten, aufzubauen und zu gestalten! Je mehr man sich für andere nützlich macht, umso mehr nützt man sich in seiner eigenen Situation. Zudem, alles was man gibt, bekommt man auch zurück! Damit meine ich, dass die positive Energie, die man durch seine Arbeit und Unterstützung in und mit anderen Menschen investiert, auch oft mehrfach belohnt wird! Nicht zuletzt wird man sich selbst wieder wertvoll. Man wird gebraucht und fühlt sich wieder als ein kostbarer Teil der Gesellschaft.

Wäre es nicht ein schönes Gefühl, wieder seine eigenen Qualitäten mit anderen zu teilen und wieder wertvolle Menschen in sein Leben aufzunehmen? Menschen, die sich einem wiederum öffnen und auch „zurückgeben“, lernen zu können?! Das wäre eine Win-Win-Situation, die man vielleicht gar nicht mehr kannte...

Das macht dann wirklich die Wahl zu einem „echt guten Start“ für einen „Neuanfang“ aus.

Alexander Reindl



Alexander Reindl

Biker4Kids-Motorradkorso

In diesem Jahr war der Kreuzbund das erste Mal mit einem Informationsstand bei der Motorrad-Benefizveranstaltung vertreten. Interessierte tauschten sich mit uns aus und erzählten mitunter von ihrer eigenen Suchterkrankung.

Biker4Kids ist eine engagierte Gemeinschaft von Motorradfahrerinnen und -fahrern aus Düsseldorf und Umgebung, die sich seit 2007 für die Unterstützung von Kindern mit lebensverkürzenden Erkrankungen und deren Familien einsetzen. Der Höhepunkt ihres Engagements ist der jährlich stattfindende **Biker4Kids-Motorradkorso**, eine der größten Motorrad-Benefizveranstaltungen in Deutschland.

Der Korso ist eine jährliche Benefizveranstaltung, die seit 2009 in Düsseldorf stattfindet. Teilnehmer fahren gemeinsam durch die Stadt, um Spenden für den Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst Düsseldorf (AKHD) zu sammeln. Neben der Ausfahrt gibt es ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm mit Live-Musik, Stuntshows, einer Händlermeile und einer Tombola. Alle Einnahmen kommen direkt den betroffenen Familien zugute.



Mitfahren:

Motorradfahrer können am Korso teilnehmen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich; ein Startgeld von 1 Euro wird erbeten



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.

Selbsthilfe und Bildung für Suchterkrankte und Angehörige



Fachverband des Deutschen Caritasverbandes

Aufnahmeantrag - Hiermit beantrage ich (beantragen wir) die Mitgliedschaft im Kreuzbund.

Einzelperson	Eintrittsdatum: 01.01.20.../01.07.20...
	Kündigung: 30.06.20.../31.12.20...
Name*	Geb.
Straße*	PLZ und Ort*
Telefon	E-Mail

Partner/-in	Eintrittsdatum: 01.01.20.../01.07.20...
Name*	Geb.
Straße*	PLZ und Ort*
Telefon	E-Mail

Wir beantragen die Anwendung des reduzierten Partnerbeitrages ja nein

Mitgliedsbeitrag für die Einzelperson	Reduzierter Mitgliedsbeitrag pro Partner¹
<u>120,00 €</u>	<u>108,00 €</u>

Zahlungsrhythmus: jährlich / halbjährlich / monatlich

Zahlweise: Überweisung / Barzahlung / Dauerauftrag

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

1= Maßgebliches Kriterium – Lebensgemeinschaft, gemeinsamer Hausstand/Adresse
Gemeinsamer Gruppenbesuch ist nicht Voraussetzung

Die Vereinssatzung und die Datenschutzerklärung des Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V. wurden mir ausgehändigt und ich habe (wir haben) sie zur Kenntnis genommen. Ich erkläre (wir erklären) hiermit, dass ich (wir) die Vereinssatzung anerkennen werde(n). Die Datenschutzerklärung erkenne ich (erkennen wir) in einer gesonderten Vereinbarung an, die diesem Antrag als Anlage beigefügt ist.

Datum: Unterschrift **Datum: Gruppenleiter/Unterschrift / Stempel**

Datum: Unterschrift (Partner/-in)



Beginne jetzt den Neuanfang!

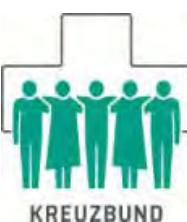
Foto: Horst Stauff



www.kreuzbund-duesseldorf.de

**Redaktionsschluss für das nächste
Magazin
Nr. 213 / 2025
ist der 01.08.2025
Titelthema:
„Abstinent - und jetzt!“**

Impressum



Herausgeber:
KREUZBUND Kreisverband Düsseldorf e.V.
Hubertusstraße 3, 40219 Düsseldorf

Tel. : 02 11 / 17 93 94 81
FAX : 02 11 / 16 97 85 53

Homepage: www.kreuzbund-duesseldorf.de
E-Mail: redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de

Facebook: Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge spiegeln nicht
in jedem Fall die Meinung des Herausgebers wider.

Bankverbindung und Spendenkonto:
Stadtsparkasse Konto: BIC: DUSSDEDDXXX
IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34

Verantwortlicher Redakteur:
H. Stauff
Redaktion:
C. Blasche, B. Heckhoff, Th. Hintzen,
K. Kuhlen, S. Liebscher, R. Metz,
A. Reindl, H. Stauff

Satz: C. Blasche
Zeichnungen: H. Stauff

6x jährl. (KB-Eigendruck)
Auflage: 1100 Stück



212 / 2025