



Magazin

Sucht
selbst
hilfe

KREUZBUND

Kreisverband Düsseldorf e.V. Nr. 214

November/Dezember 2025



Editorial

Wenn in einer Familie oder Partnerschaft eine Suchterkrankung auftaucht, trifft sie nie nur den oder die Betroffene. Auch Angehörige werden mitgerissen – durch Sorgen, Angst, Scham, Schuldgefühle und Hilflosigkeit. Häufig konzentriert sich die gesamte Aufmerksamkeit auf die abhängige Person: Wie kann sie behandelt werden? Welche Hilfen gibt es für sie? Dabei bleibt oft unbeachtet, dass auch Angehörige dringend Unterstützung brauchen.

Die unsichtbare Belastung der Angehörigen

Eltern, Partner/innen, Kinder oder Geschwister tragen häufig über Jahre hinweg eine kaum vorstellbare Last. Sie versuchen zu kontrollieren, zu helfen, zu retten – und vernachlässigen dabei die eigenen Bedürfnisse. Viele fühlen sich gefangen zwischen Liebe und Überforderung. Nicht selten entwickeln Angehörige selbst psychische oder körperliche Symptome: Schlafstörungen, Depressionen, Burnout.

Selbsthilfegruppen als Ort des Aufatmens

Selbsthilfegruppen für Angehörige bieten Raum, um Sorgen und Gefühle zu teilen, ohne verurteilt zu werden. Hier wird sichtbar: Ich bin nicht allein. Der Austausch mit anderen eröffnet neue Perspektiven, entlastet und stärkt. Das Verständnis, das Betroffene in diesen Gruppen erfahren, ist ein wichtiger Gegenpol zu Schuldgefühlen und Isolation.

„Wo bleibe ich?“ – Die Frage nach Selbstfürsorge

Die zentrale Herausforderung für Angehörige ist, sich selbst nicht zu verlieren. Hilfe für Angehörige bedeutet, sie zu ermutigen, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und ernst zu nehmen. Das Recht auf Ruhe, Abstand, eigene Interessen und Lebenspläne. Erst wenn Angehörige ihre Stärke zurückgewinnen, können sie auch ihre Rolle im Kontakt mit der abhängigen Person klarer und gesünder gestalten. Sucht betrifft immer ein ganzes System – nicht nur den Konsumierenden. Beratung, Therapie und Selbsthilfe müssen daher auch Angehörige im Blick haben. „**Wo bleibe ich?**“ ist keine egoistische Frage, sondern eine notwendige. Nur wer sich selbst nicht vergisst, kann auf Dauer Halt geben – und sich von der erdrückenden Last der Co-Abhängigkeit befreien. Hierzu soll unser neues Kreuzbund-Magazin Ihnen viele interessante Aspekte zeigen.

Redaktion

Rückblick auf das Jahr 2025

+++ Öffentlichkeitsarbeit +++

Wir beteiligten uns mit Unterstützung von **Steffi Neu** an der **WDR2-Aktion „Dry January“**, um die Suchtprävention in der Öffentlichkeit voranzubringen.

Im Rahmen der **Karnevalssitzung „Elf vom Dörp“** konnten wir eine Spende entgegennehmen.

Ein besonderes Ereignis war der **Jahresempfang der katholisch-sozialen Verbände**, der im **Lambertussaal** stattfand und Gelegenheit zum Austausch und zur Vernetzung bot. Beim **11. Sucht-Dialog NRW** diskutierte **Sören Mindhoff** aktiv mit, ob die konventionelle, abstinenzorientierte Behandlungskette noch zeitgemäß ist. Dieses Thema wird uns sicherlich auch in Zukunft weiter beschäftigen.

Ein weiterer Meilenstein war ein Beitrag in der **WDR-Lokalzeit**, in dem das Thema **suchtkranke Führungskräfte** beleuchtet wurde. Die Darstellung hat wichtige Impulse für die öffentliche Diskussion gesetzt und zur Enttabuisierung beigetragen.

+++ Gruppenangebot +++

Die **Medikamentengruppe** konnte 2025 leider nicht stattfinden. Der **Junge Kreuzbund** wird nun von **Kevin** verantwortlich geführt. Wir bedanken uns ganz herzlich bei **Sören** für seine engagierte Arbeit und wünschen ihm für seinen weiteren Weg alles Gute.

Die **Supervision der Gruppenleitungen**, ein wichtiger Bestandteil der Qualitätssicherung unserer Arbeit, wurde wieder aufgenommen. Wir freuen uns, **Karin Zurhorst** als erfahrene Supervisorin gewonnen zu haben, die unser Team seitdem kompetent begleitet.

+++ Feste und Feiern +++

Im Juni durften wir ein gelungenes **Sommerfest** feiern – ein herzliches Miteinander, das allen Beteiligten viel Freude bereitete. Darüber hinaus wurde das „**Erweiterte Frauenfrühstück**“ im Zwei-Monats-Rhythmus erfolgreich gestartet und stieß auf durchweg positive Resonanz.

Die **Cafeteria**, ein zentraler Ort der Begegnung, wird mit viel Herzblut von **Gerd** und weiteren **ehrenamtlich Engagierten** betrieben.

Zum **31. Juli 2025** endete das Arbeitsverhältnis mit **Niki**. Wir danken auch ihr für ihren Einsatz im Verein.

Unsere Arbeit trägt Früchte: Die Mitgliederzahl geht entgegen dem allgemeinen Trend nach oben!

Der Vorstand

Angehörige - ein weites Feld!



Suchtkranke sind nicht allein auf dieser Welt. Sie haben vor, während und nach ihrer Erkrankung vielfältige Kontakte und Beziehungen zu anderen Menschen. Durch die Abhängigkeit wird die Qualität dieser Kontakte unterschiedlich beeinträchtigt. So haben Geschäftspartner, Arbeitgeber und Kollegen unter den Krankheitsfolgen zu leiden. Letztendlich kann jedermann durch das regelwidrige Verhalten des Abhängigen betroffen sein, sei es als Opfer strafbarer Handlungen, als Steuerzahler oder als Sozialversicherter, der die Kosten für die Suchtbehandlung mit aufbringen muss.

Angehörige teilen das Leid des Süchtigen.

In erster Linie sind die Familie, Partner, Kinder wie auch Eltern und Großeltern mit von der Krankheit des Abhängigen betroffen.

Einwand: Ist das nicht bei allen Krankheiten so? Je enger man mit einem Kranken verbunden ist, desto mehr leidet man mit und desto mehr trägt man auch die Krankheitsfolgen mit dem Patienten. Bei den Suchtkrankheiten kommt jedoch dazu, dass sie als **selbstverschuldet** gelten und dass auch Angehörige sehr oft von diesem Stigma mit erfasst werden. Die Eltern, weil sie den Kranken falsch erzogen haben, der Partner, weil er das Abrutschen nicht verhindert hat (außerdem hat er sich den Süchtigen ja selbst ausgesucht!). Und die Kinder tragen das Stigma, dass sie von einem süchtigen abstammen und dadurch selbst ein höheres Suchtrisiko zu tragen haben.

Der Patient im Zentrum des Interesses.

Es kommt hinzu, dass sich die Behandlung von Suchtkrankheiten auf den Süchtigen fokussiert. Die Angehörigen werden zwar in die Therapie einbezogen und zu gemeinsamen Gesprächen mit Therapeuten eingeladen. Das geschieht jedoch meist nicht um ihrer selbst willen. Sie sind gefragt, weil sie eventuell Einfluss auf den Patienten haben:

- Sie können ein **Mitverursacher der Suchterkrankung** sein
- Sie sollen bei der **Therapie nicht stören**
- Sie können bei der Behandlung **unterstützend mitwirken**

Wie es ihnen selbst geht, spielt meist keine Rolle! Der Suchtkranke, der vorher schon durch seine Uneinsichtigkeit alle Aufmerksamkeit seines Umfelds auf sich gezogen hat, steht weiterhin im Mittelpunkt. Warum musste er konsumieren, warum konnte er nicht früher aus der Sucht aussteigen, was braucht er jetzt, um wieder ein normales Leben zu führen? Aus der Sicht der Angehörigen dreht sich alles um den Patienten!

Co-Abhängig – Sind die Angehörigen krank?

„Mitgefangen, mitgehangen“ – irgendwie hängen die Angehörigen mit drin in der Sucht. Sie müssen eine eigene Einstellung zur Krankheit des anderen finden und auf sich selbst achten, damit sie nicht in das System des Süchtigen hineingezogen werden.

Dieses „System“ besteht darin, ungestört seinem süchtigen Verhalten nachgehen zu können und im „besten“ Falle sogar die Unterstützung des Umfeldes zu erhalten. Dazu entwickeln Abhängige eine Reihe von Strategien, um die Angehörigen zu manipulieren:

- Zum Mitmachen animieren
- Schmeicheln
- Verantwortung übertragen
- Krankheit vortäuschen
- Leere Versprechungen machen
- Gewaltanwendung

Da sich die Sucht über längere Zeit entwickelt, dauert es auch, bis der Angehörige mitbekommt, was gespielt wird. In der Zwischenzeit lässt er sich unbewusst auf die Manipulationsversuche des Abhängigen ein. Er hat diesen Partner ja mal geliebt und will ihn nicht verlieren. Vielleicht hat er auch Vorteile wie z.B. die Kontrolle über den Haushalt. So **entschuldigt** er/sie das Suchtverhalten des Partners vor sich selbst und gegenüber Dritten und übernimmt die Rolle des **Beschützers**.

Wenn das nicht mehr reicht, beginnt eine Phase der Auseinandersetzung, in der er/sie versucht, den Konsum des Partners zu **kontrollieren**. Er zählt Gläser und Flaschen und macht Vorhaltungen. Als Reaktion beginnt der Abhängige zu lügen und seinen Konsum zu verheimlichen. Nach außen hält der Partner aber die Fassade aufrecht.

Irgendwann geht auch das nicht mehr, weil die Sucht fortschreitet und ihre Folgen auch für Dritte offenbar werden (z.B. Führerscheinverlust, Arbeitslosigkeit, körperlicher Verfall). Dann kann es passieren, dass der Partner den Abhängigen zum **Sündenbock** erklärt und sich Zuspruch aus dem Freundeskreis holt, sich in die **Opferrolle** begibt.

All diesen Verhaltensweisen des Partners gemeinsam ist, dass er seine eigenen Bedürfnisse hintansetzt. Dadurch kann er sich selbst überlasten und selbst psychische Störungen entwickeln. Man hat diese Reaktionen als Co-Abhängigkeit mit eigenem Krankheitswert zusammengefasst.

Das mag übertrieben sein und geeignet den Partner zusätzlich zu belasten. Richtig ist aber, dass er jede Menge an Info, Rat und Unterstützung brauchen kann, um die Krankheit des anderen zu erkennen, zu verstehen und für sich und den Suchtkranken die richtigen Schritte zur Abhilfe zu finden.

Kinder sind besonders schutzbedürftig.

„Meine Kinder haben nichts davon gemerkt,“ dieser Irrglaube ist bei Abhängigen weit verbreitet. Kinder kriegen mehr mit, als man glaubt. Sie haben aber zusätzliche Handicaps:

- Sie verstehen nicht was passiert
- Sie können sich nicht wehren
- Sie können nicht weglaufen



Figur mit KI erstellt

Das beginnt schon vor der Geburt, wenn Mutter konsumiert. Der Fötus ist durch die Nabelschnur mit deren Blutkreislauf verbunden und nimmt dadurch Nährstoffe aber auch Drogen auf. Diese verursachen in dem unfertigen Organismus schon in kleinen Mengen Entwicklungsstörungen. Manche Neugeborene beginnen ihr Leben mit einem Alkohol- oder Drogenentzug!

Das **fetale Alkoholsyndrom** beschreibt Veränderungen, die durch Alkoholmissbrauch während der Schwangerschaft verursacht werden können:

- Geringes Geburtsgewicht
- Körperliche Missbildungen z.B. Nierenschäden, Herzfehler
- Sichtbare Auffälligkeiten z.B. Verformungen im Gesicht
- Verhaltensstörungen z.B. geringer Saugreflex, Ruhelosigkeit, leichte Reizbarkeit
- Defizite in der geistigen Entwicklung z.B. Konzentrationschwäche, Lernschwierigkeiten, verminderte Intelligenz

BZgA Auf dein Wohl mein Kind

Kinder und Jugendliche leiden unter Vernachlässigung durch konsumierende Eltern. Sie kommen mit Rauschzuständen, starken Stimmungsschwankungen, Streit der Eltern oder Gewaltexzessen nicht zurecht. Teilweise entwickeln sie co-abhängiges Verhalten, ähnlich wie Partner von Abhängigen:

- Sie übernehmen Verantwortung im Haushalt
- Sie beschaffen Flaschen
- Sie verheimlichen Rauschzustände

„Ich konnte meine Freunde nie zu uns nach Hause einladen,“ ist eine Aussage von Kindern im Interview. Diese unangemessenen Belastungen gehen nicht spurlos an ihnen vorüber. Studien besagen, dass ein Drittel der Kinder aus suchtblasteten Familien selbst abhängig werden, ein weiteres Drittel erleidet andere psychische Krankheiten und nur das restliche Drittel erleidet keine bleibenden Schäden. Das sind zumeist solche, die in der Jugend stabile Beziehungen zu anderen Bezugspersonen aufbauen konnten.

Was kann man Angehörigen raten?

Abstand gewinnen

Bleiben Sie bei sich selbst. Machen Sie sich klar, dass der Betroffene für sich selbst entscheidet, ob und wann er aufhört, und dass Sie ihm diese Entscheidung weder vorschreiben noch abnehmen können.

Hilfe suchen

Abstand halten heißt nicht, nichts zu tun! Es gibt Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen, die über fachliches und Erfahrungswissen verfügen und die dies mit Ihnen teilen können. Im Austausch lernen Sie erfolgversprechende Strategien kennen und können ausprobieren, wie Sie diese anwenden. Auch lernen Sie in der Selbsthilfe Menschen in ähnlicher Lage kennen, die nicht verzweifelt sind und Ihnen Zuversicht vermitteln.



Unabhängigkeit gewinnen

Entlasten Sie sich von Dingen, für die andere verantwortlich sind. Was der Abhängige nicht erledigt, bleibt eben liegen! Und ganz sicher müssen Sie ihm keine Suchtmittel besorgen oder ihn beim Chef entschuldigen!

Hilfe für den Betroffenen anbieten

Wenn er/sie merkt, dass Sie sein Spiel nicht mehr mitspielen, ist er vielleicht bereit, Wege zu beschreiten, die Sie ihm aufzeigen. Nehmen Sie es nicht persönlich, wenn er es nicht schafft. Sucht ist hartnäckig und aufzuhalten erfordert viel Kraft!

Konsequent bleiben

Konsequent bleiben fällt leichter, wenn man nicht allein ist. Der Besuch einer Selbsthilfegruppe oder regelmäßige Beratungstermine halten Sie bei der Stange und helfen über Enttäuschungen hinweg.

Reinhard Metz

Drogen-Problem - immer aktuell!

Wer redet eigentlich noch über das Rauchen? Keine Sucht hat eine höhere Sterblichkeitsrate als das Rauchen – wenn auch meistens als Langzeit- bzw. Folgeerkrankung.

Wie wird sich hier die Entwicklung von E-Zigaretten und sogenannten Vapes gerade bei Kindern und Jugendlichen auswirken?

Wer spricht über die erschreckende Zunahme von Medienkonsum – gerade bei Kindern ist da das Fernsehen zu nennen oder die starke Abhängigkeit vom Handy bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

Die klassische Alkohol-Erkrankung tritt fast in den Hintergrund, wenn wir die Berichte zu den synthetischen Opioiden wie Crack, Fentanyl und die neuen Nitazene mit 500-facher Potenz von Heroin sehen. Eine Bleistiftspitze kann hier schon tödlich sein. Explosionsartig entwickelt sich die Zunahme bei Crack und Kokain. Dies nicht nur in großen Städten, sondern auch in ländlichen Gebieten.

Die Folgen der Legalisierung von Cannabis für Erwachsene ist nach wie vor unübersichtlich. Die Ekocan-Evaluation aus September 2025 freut sich über weniger Strafverfahren gegen Konsumenten. Der Konsum der Erwachsenen hat aber wie vorher schon weiter leicht zugenommen. Die „Social clubs“ decken bisher nur 0,1% des Marktes. Der Schwarzmarkt blüht und mit dem MedCanG ist für Konsumcannabis ein weiterer scheinlegaler Vertriebsweg eröffnet worden!

Und jetzt auch noch Lachgas für die Kids!

Überall hört man, wie durch diese steigende Zunahme des Drogenkonsums das bestehende Präventions- und Beratungssystem gestresst ist. Wir von der Drogen-Selbsthilfe, mit unseren Selbsthilfegruppen, versuchen unsere Hilfsangebote entsprechend anzupassen und auszuweiten. Erste Schritte gehen wir hier bei der Nutzung moderner Medien und Online-Angeboten. Doch auch hier fehlt es an geschulten Mitarbeitern und auch an entsprechenden Geldern für mehr Einsatz.

Ich danke an dieser Stelle allen unseren ehrenamtlichen Helfern und Unterstützern für die täglich geleistete Arbeit und das Engagement, auch natürlich in der Betreuung der Angehörigen und Co-Abhängigen.

Horst Stauff

Willkommen bei „Familie Bannkreis“

Ich möchte Euch mit meinem Text etwas Stärke vermitteln.

Es ist so, die Familie kann man sich nicht aussuchen!

Es gibt Familien, die halten „Dicke“ zusammen.

Familien können auch da sein, sind aber ständig mit jedem und um alles im Streit. Oftmals stecken auch finanzielle Gründe dahinter.

Mit wem kann man offen reden?

Ihr habt ein Problem? - Bitte erwartet nicht von jedem Trost und Fürsorge, das ist ganz falsch. Ihr kennt Euch selbst gut genug und wisst genau, zu wem Ihr gehen und Euch anvertrauen könnt, wenn es in der Familie denn „sein muss“, über allgemeine „Probleme“ zu sprechen.

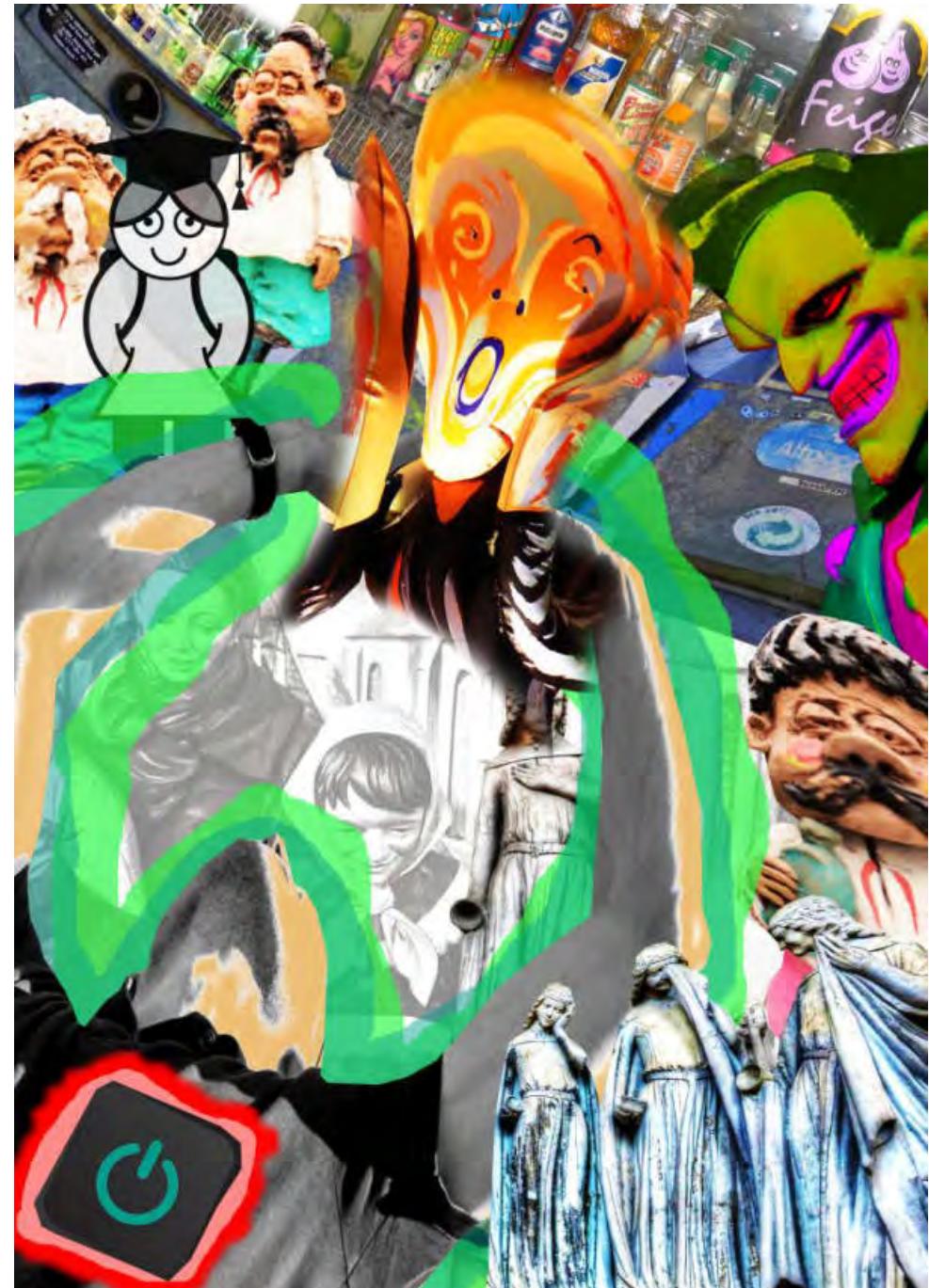
Oftmals ist die Familie jedoch nicht die richtige Wahl, um über seine Suchtproblematik zu reden. Dass Ihr mit irgendetwas ein Problem habt, wird oft schon vorher bemerkt oder angesprochen. Öffnet Ihr Euch in diesen Momenten vor Euren Angehörigen, könnt Ihr Verständnis bekommen oder Akzeptanz oder Schweigen.

Natürlich gibt es in Familien Eure „Lieblings-Vertrauens-Personen“, mit denen Ihr über alles reden könnt. Bedenkt trotzdem, dass jeder Mensch seine eigenen Probleme hat und Familienmitglieder gehören dazu.

Es kann auch zusammenschweißend wirken, sich über seine Probleme auszutauschen. Auch ein sexuell orientiertes „Outing“ kann gut angenommen werden, da dies ein unumkehrbarer Zustand ist, von Kultur zu Kultur jedoch anders bewertet wird. Ihr wisst das am Besten!

Als „suchtkranker Einzelfall“ kann es jedoch sein, dass es sich nach einer Zeit nur noch um das eigene Thema dreht, besonders wenn gerade Ihr selbst schwerer mit der Suchtproblematik belastet seid. Dann ist das Gleichgewicht gestört und es kann passieren, dass man gemieden oder nicht mehr ernst genommen wird. Es droht eine Abkapselung von der Mehrheit in der eigenen Familie.

Geht es zudem um finanzielle Interessen, kann es passieren, dass Eure Suchtproblematik ein Anlass dafür ist, ausgeschlossen zu werden. In Familien kann es immer Neider und Egoisten geben, die versuchen, Euch um Euer „Recht“ zu bringen.



Alexander Reindl

Genauso kann es auch vorkommen, dass Ihr zum Problem-Thema-Mittelpunkt werdet mit Eurer Geschichte und die eigene Suchtproblematik immer nebenher weiterläuft, gerade wenn Ihr diese nicht ernsthaft und konsequent bearbeitet. Achtung, Achtung!

Familienmitglieder können Euch bis zu einem gewissen Punkt auffangen.

Selbstverantwortung für sich übernehmen

Die richtige Unterstützung auf einer ganz anderen und freieren Basis, bis hin zur Heilung im besten Falle, werdet Ihr jedoch außerhalb der eigenen Familie finden. Die Voraussetzungen in Therapien und Selbsthilfegruppen sowie bei Ärzten und Psychologen sind von Grund auf besser!

Familien sind im besten Falle hoch zu schätzende Bande, die man selbst unterstützen und stärken sollte, als sie dauerhaft zu belasten.

Ihr seid ein gutes Familienmitglied, wenn Ihr Eure Familie vor Problemen schützen könnt, auch wenn Ihr selbst natürlich einen Anspruch auf familiären Schutz habt. Dieser sollte aber aus meiner Sicht nur im Notfall angefragt werden oder wenn es gar keine andere Möglichkeit gibt, Hilfe zu erhalten, egal um was es geht.

Seid also nicht der depressive Mittelpunkt, um den sich alle drehen wollen, können, müssen oder sollen(!) in Eurer Verwandtschaft.

Sucht außerhalb der Familie nach Unterstützung und Hilfe, welche sowieso wesentlich kompetenter sein wird - garantiert!

Wenn Ihr auf einem guten Weg der Besserung von Eurer Sucht-Problematik seid, seid Ihr viel besser vorbereitet auf Eure Familienangelegenheiten und könnt selbst ein wichtiger Ankerpunkt für Eure Familie sein - mit Selbstbewusstsein und Tragfähigkeiten für die Schwierigkeiten, die es in jeder Familie mal mehr, mal weniger gibt.

Euer neu gewonnener, immer stabiler werdende Charakter wird geschätzt werden und Ihr werdet gute Beiträge für Euer Zusammenleben leisten können!

Somit sind Familien eher ein Ansatzpunkt für Euch, wieder ins Leben zurückzufinden, mit neuen Ideen und positiver Entwicklung, wenn Ihr vorher außerhalb an Stabilität gewonnen habt.

Also: Lasst Euch nicht von Eurer Familie tragen, sondern tragt Ihr die Familie!

Ich wünsche Euch viel Erfolg dabei!

Alexander Reindl

Mein Weg als Angehöriger

Da ich erst kürzlich zur Redaktion dazugekommen bin, stelle ich mich kurz vor.

Mein Name ist Laura, ich bin 35 Jahre alt und ich bin im Mai zu meiner Schwester nach Langenfeld gezogen, um die letzten Monate, die ich nun noch in Deutschland verbringen werde, nah bei meiner Familie sein zu können. Ich habe kürzlich einen US-Amerikaner geheiratet und ich warte derzeit auf mein Visum, um wieder in die USA einreisen und mich dort langfristig aufzuhalten zu können.

Bereits bei meinem Besuch im Dezember letzten Jahres fiel mir auf, dass mein Partner regelmäßig Alkohol trank.

Durch unsere vielen Gespräche im Vorfeld, in denen er vor mir immer wieder reuevoll gestand, dass er das (Be)trinken satt habe, wusste ich, dass er ernsthaftes Interesse daran hat, es idealerweise ganz sein zu lassen, auch wenn er phasenweise immer mal wieder gar nicht trank.

An dieser Stelle möchte ich nur kurz erwähnen, dass es sich bei ihm vermutlich um eine Art „Anfangsstadium“ handelt. Er betrinkt sich selten und das auch nur bei Zusammenkünften mit Freunden. Es ist eher der geringe, aber regelmäßige Konsum, der ihn dann abhängig gemacht hat.

An einem Tag sprach ich ihn darauf an, dass ich bemerkt habe, dass er unverhältnismäßig oft trinke, und ich vermute, dass dies auf eine schlechte Gewohnheit zurückzuführen sei, die es, gerade aufgrund seiner eigenen Aussagen, besser abzulegen gelte.

Er stimmte mir zu und wir schütteten den Rest daraufhin gemeinsam weg.

Aufgrund der Umstände und der Distanz verbrachten wir den Silvesterabend leider getrennt. Er war bei seinen Freunden eingeladen und es kam, wie es kommen musste: Er betrank sich wieder. Am nächsten Tag ging es ihm sehr schlecht und auch mir gegenüber entschuldigte er sich, da ich sehr lange Zeit nichts von ihm hörte.



Er war von da an wieder fest entschlossen, das Trinken sein zu lassen, was er auch bis zu unserer Hochzeit acht Wochen später soweit eingehalten konnte.

Ich war mir des Ausmaßes zu dem Zeitpunkt noch nicht vollständig bewusst.

Erschreckende Wahrheit

Als er sich an einem Montag wieder ein Bier öffnen wollte, fragte ich ihn behutsam und einfühlsam, ob er sich dessen bewusst sei, dass dies dann der vierte Tag in Folge wäre, an dem er etwas trinken würde. Mir ist bewusst, dass Druck Gegendruck erzeugt und dass Vorwürfe zu nichts führen. Alles, was ich anführe, wird sorgsam durchdacht und mit Verständnis und Mitgefühl kommuniziert.

Seine Reaktion war aus meiner Sicht neutral, er ließ es daraufhin einfach bleiben.

Dann änderte sich allerdings sein Verhalten. Ich bemerkte, dass er die Tage darauf immer wieder in die Garage ging, ohne erkennbaren Grund.

In einer Situation, in der ich mich selbst unbeobachtet fühlte, suchte ich in der Garage im Müll nach den Dosen und fand sie auch zu meinem Erschrecken.

Er trank heimlich! Das hatte mich zutiefst erschüttert und große Sorgen bereitet.

Ich wartete einen guten Zeitpunkt ab und sprach ihn dann mit gleicher Behutsamkeit darauf an. Seine Antwort war, dass er nicht „schon wieder eine Lektion“ hören wolle und es deshalb heimlich tat. Ich versicherte ihm daraufhin, dass ich mich diesbezüglich nicht mehr äußern werde, er es aber bitte nicht mehr heimlich tun solle. Er trank daraufhin wieder in meiner Anwesenheit.

An dieser Stelle wusste ich, dass ich mit meiner behutsamen und einfühlsamen Art alleine nicht mehr weiterkommen würde und „professionelle“ Hilfe bräuchte. Da ich bereits in der Vergangenheit Teil anderer Selbsthilfegruppen war und ihren Nutzen sehr zu schätzen wusste, wandte ich mich, als ich wieder in Deutschland war, an die Selbsthilfe-Kontaktstelle in Mettmann, die mir half eine passende Gruppe zu finden, in der ich Verhaltensweisen und Strategien besprechen konnte.

Ich wollte mich im Vorfeld erst einmal selbst informieren, wie es sein muss, abhängig zu sein, was ich tun kann und wie die beste Vorgehensweise sei, bevor ich ihm eine Gruppe heraussuchen und ihm somit also „Druck“ machen würde.

Ein glücklicher Umstand führte dazu, dass er sich selbst damit konfrontieren konnte und ein Vorbild & Unterstüter fand.

Ich bin mir nämlich auch dessen bewusst, dass das Trinken nichts mit mir als Angehöriger zu tun hat. Es ist ein Trugschluss davon auszugehen, dass das Trinken einem Abhängigen „wichtiger“ sei als man selbst oder andere Dinge. Sie können in dem Moment einfach nicht anders. Es ist ein langer Weg zur Genesung und der Wille zur Veränderung muss mit voller Überzeugung von einem selbst und vor allem auch für einen selbst kommen. Wenn man etwas „für“ jemand anderen tut, hat es leider oft einfach keinen Bestand. So funktioniert die Psyche von Abhängigen nicht.

Wobei ich an dieser Stelle nicht völlig ausschließen möchte, dass Partnerschaft oder Familie gute Gründe für einen Abhängigen sein können, aufzuhören. Man soll aber vor allem des eigenen Selbstwertes wegen nicht einen falschen Schluss daraus ziehen und glauben, man selbst sei es nicht wert, dass jemand mit einer Sucht aufhöre.

Lichtblick

Mein Mann ist sehr reflektiert und arbeitet nun an sich selbst.

Er ist mittlerweile noch motivierter und er sieht mich auch nicht als Feind, sondern als Helfer und Freund, wie er selbst sagte.

Ich bin mir darüber im Klaren, dass es, auch wenn er nun seit einigen Wochen nicht mehr getrunken hat, ein langer Weg werden wird und es zu vermeintlichen Rückschlägen kommen kann.

Aber auch diese Rückschläge können, wenn man die Umstände berücksichtigt, Schritte nach vorne sein. Jeder Schritt lässt einen sich selbst besser verstehen & kennenlernen und zeigt auf, wie es nicht funktioniert und dass man doch noch etwas ändern und anpassen muss, um Erfolg zu haben.

Da ich sehr hartnäckig & geduldig bin und weiß, dass ich mit der Selbsthilfe im Rücken meinen Teil zur Bekämpfung dieser Sucht und zur Genesung beitragen kann, bin ich mir sicher, dass dieser Weg beschreibbar ist. Für mich und für ihn. Dafür bin ich sehr dankbar.

Laura

Wir gratulieren herzlich...



Petra Matzig
die am 17. November 2025
70 Jahre wird

Wilfried Blasche
der am 18. November 2025
75 Jahre wird



**Mögen all Eure Wünsche
für die Zukunft
in Erfüllung gehen.**

Kreuzbundkalender

KB-Termine:

- | | |
|-------------|--------------------------------|
| 04.11.2025 | 10.00 Uhr Frauenfrühstück |
| 07.11.2025 | 15.00 Uhr 1. Redaktionssitzung |
| 14.11.2025 | 17.00 Uhr Vorstandssitzung |
| 21.11.2025 | 18.00 Uhr Gruppenleiterrunde |
| 02.12.2025 | 10.00 Uhr Frauenfrühstück |
| 05.12.2025 | 15.00 Uhr 2. Redaktionssitzung |
| 08.12..2025 | 15.00 Uhr Frauenarbeitskreis |
| 13.12..2025 | 10.00 Uhr Männerfrühstück |
| 14.12.2025 | 15.00 Uhr Adventsfeier |

Supervision nur für Gruppenleiter/Stellvertreter

**Anmeldungen zur Supervision
bis spätestens drei Wochen vor
dem jeweiligen Termin im Büro.**

08. November 2025

Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz
Langerstraße Matthias Hahne

Tagesklinik
Langerstraße Matthias Hahne

JVA Düsseldorf
18:00 - 19:30 Uhr G. Wolf-Thissen
1x im Monat

Markushaus Achim Zeyer

Fliedner-
Krankenhaus Frieda Franco-
Santamaria

Oberbergklinik Hürth Daniel Grauert
Reinhard Metz

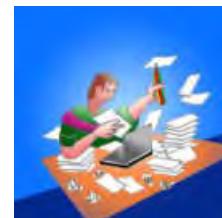
Oberbergklinik
Kaarst Klaus Kuhlen
Reinhard Metz

Tönisstein Daniel Grauert
Matthias Hahne
Reinhard Metz

My Way
Betty Ford Klinik Klaus Kuhlen,
Reinhard Metz

Salus Klinik Hürth Klaus Kuhlen

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

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
BZ11 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 Hahne M 0151 11574650 matthias.hahne@kreuzbund- duesseldorf.de	
BZ15 18:30-20:00 Uhr Heinrich Kroll T 0211-9216216 heinrich.kroll@ kreuzbund-duesseldorf.de	BZ2 Junger Kreuzbund 18:45-20:15 Uhr Kevin Krekel M 01575-6056950 kevin.krekel@ 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	
		BZ12 18:30-20:00 Uhr Achim Zeyer M 0172-2666987		

Außengruppen und Freizeit

	Donnerstag	Freitag	Samstag
	<p>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</p>	<p>BZ10 Redaktions-Team jeden 1. Freitag im Monat 15:00 Uhr im HuB 3 Treff Horst Stauff T 02173 33341 redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	
	<p>BZ18 Malen und Handarbeiten 17:00-18:30 Uhr Christa Thissen T 0211 356617 christa.thissen@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>Onlinegruppe Zoom 18:30-20:00 Uhr Andrea Stevens M 0171 1002342 andrea.stevens@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>	
	<p>Derendorf 18:55-20:00 Uhr Uwe Erger M 0174 9107087 uweriger@outlook.de</p> <p>Pfarre Heilig Geist Ludwig Wolker Str. 10</p>		

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 Manfred Hellwig M 0173 7465216	Neuss Zentrum 19:00 Uhr ONS-Zentrum Reydter Strasse 176 41464 Neuss Rainer Petermann M 0157 56626300	Dormagen 1 18:00 Uhr Caritas Haus Unter den Hecken 44 41539 Dormagen Ulrich Neumann M 0162 1791677	Neuss Mitte 19:00 Uhr ONS-Zentrum Reydter Strasse 176 41464 Neuss P.W. Motes T 02132 71399
Neuss West 19:00 Uhr ONS-Zentrum Reydter Str. 176 41464 Neuss Wolfgang Hebing T 02131 130308		Neuss 1 19:00 Uhr ONS-Zentrum Reydter 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 Brohne M 0170 1743753		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

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



Wir trauern um...



**Korrektur:
Da war der Fehlerteufel im Heft 213**



Barbara Schultz

*** 04.03.1956**

† 20.07.2025

Buchtipp

„22 Bahnen“ von Caroline Wahl - seit Sept. 2025 auch im Kino als Spielfilm.

Die junge Schriftstellerin hat in diesem Buch in frischer Sprache das Leben von Tilda beschrieben. Sie kümmert sich erst, neben ihrem Abitur und späterem Mathematikstudium, wegen ihrer alkoholabhängigen Mutter besonders um ihre kleine Schwester Ida.

Sie beschreibt eindringlich, wie die begabte junge Frau es schafft, mit dem Ausmaß der Folgen der Alkoholsucht der Mutter fertigzuwerden. Wenn ihr alles zu viel wird, geht sie schwimmen - deshalb die 22 Bahnen - ISBN-13 978-3832168032

Barbara Heckhoff

Er trank zuviel



Hilde hatte sich immer wieder Rat geholt. Das war in den Sechzigern gar nicht so einfach. Sie konnte in ihrem Umfeld mit keinem über ihr Problem sprechen, Alkoholismus wurde möglichst geheim gehalten, sonst sank man im Ansehen und wurde stigmatisiert. Doch es gab Frauenzeitschriften, die schon auf den Titelseiten Slogans boten, wie Frauen mit Problemen besser zurecht kommen würden. Hilde hatte sich alle gekauft und gelesen und manchen Rat versucht zu befolgen. Bei ihr klappte es aber nicht.

Hilde musste für Nachschub sorgen

Ihre Ehe hielt schon viele Jahre, sie hatte vier Kinder großgezogen, die ausgezogen waren und überall verstreut wohnten. Sie lebte in einem kleinen Haus in einem Vorort einer Großstadt und fühlte sich sehr allein. Ihr Mann, Hermann, war inzwischen pensioniert und seine Art, wie er sie behandelte, hatte sich mit den Jahren noch verschlechtert. Er hatte schon in jungen Jahren angefangen, nur zu Hause viel Alkohol zu trinken. Im Laufe der Jahre war das immer mehr geworden. Er machte daran gar kein Geheimnis, ließ seine Frau sogar den Nachschub einkaufen. Hilde schleppete das Bier und den Schnaps flaschenweise nach Hause. Wenn sie das nicht wollte, behandelte er sie noch schlechter. Sie wusste nicht, wie sie sich dagegen wehren konnte. Es sollte ja auch keiner merken.

Der Rat der Kirche half damals auch nicht

Der Pastor war der einzige Mensch, dem sie sich immer wieder anvertraute, sie war im Glauben fest verankert. Sie hatte ihm alles erzählt, gebeichtet. Ihr Mann ging selbst nie zur Beichte. Aber der Pastor hielt nur zu ihrem Mann, nahm ihn in Schutz, obwohl sie berichtete, dass er zuviel trank, sie beschimpfte und sie ständig wie eine Sklavin behandelte. Wenn Hilde wagte, das Thema Scheidung anzusprechen, meinte er, dass die nicht infrage käme. Er riet ihr zu anderem: Sie solle eine bessere Ehefrau werden, ihren Mann weniger ärgern, solle mal darüber nachdenken, dass sie äußerlich mehr aus sich machen sollte.

Solche Ratschläge standen auch in den Frauenzeitschriften, die sich Hilde immer wieder gekauft hatte - sogenannte Glaubenssätze der Selbstverbesserung waren das, doch es half nicht. Es waren dubiose Ratschläge, die sich nur an Frauen richteten. Männer würden solche Zeitschriften gar nicht erst kaufen, nur eher zufällig mal lesen, aber die Ratschläge dort gar nicht wahrnehmen.

Hilde war einsam und ratlos

Eines Tages lernte sie eine Frau beim Einkaufen kennen, die ganz in ihrer Nähe wohnte. Sie beobachtete die viel Jüngere und bemerkte bald, dass sie Hilfe brauchte. Sie war offensichtlich Witwe geworden, hatte ein Baby und musste arbeiten gehen. Hilde bot ihr an, auf das Kind aufzupassen und dankbar hatte Susanne angenommen. Die Frauen waren sehr unterschiedlich, konnten sich aber durch ihre jeweilige Not in die Situation der anderen hineindenken und wurden allmählich sogar zu Freundinnen. Für Hilde war diese Freundschaft wie ein Segen.

Als es eines Tages im Leben von Susanne mal richtig drunter und drüber ging, gab Hilde ihr einen Rat: „Nimm dir jeden Tag einmal eine Zeit für dich, das können auch nur ein paar Minuten sein. In dieser Zeit musst du dir selbst wichtig sein, damit du deine Bedürfnisse für dich erkennst, was du mit deinem Leben machen willst!“ Hilde war sich bewusst, dass sie mit diesen Worten einen Rat gegeben hatte, den sie in diesen Frauenzeitschriften gelesen hatte, den sie selbst aber nie für sich angewandt hatte. Susanne hatte diesen Rat beherzigt und als der Moment kam, dass sie sich für einen anderen Weg in ihrem Leben entscheiden musste, konnte sie beherzt sagen, was sie für sich wirklich wollte - auch wenn es Veränderungen bedeutete.

Hildes Selbstwertgefühl wuchs

Jetzt hatte Hilde regelrecht lernen können, was Veränderungen ausmachen konnten. Wenn sie zurück blickte, war sie in ihrer Ehe nie glücklich gewesen. Inzwischen empfand sie für Hermann nur Abneigung. Er war ignorant, vulgär, gefühllos, überschätzte sich selbst. Im Alkoholrausch behandelte er sie nur noch wie eine Sklavin, und das wurde immer häufiger.

Am Beispiel ihrer Freundin überlegte Hilde, wie sie ihr eigenes Leben verändern könnte. Ihre Selbstzweifel waren groß. Doch sie begriff, dass sie Mut haben müsste, weil das der Grundstein für Veränderungen ist. Das Umfeld ihrer Freundin hatte sich ständig verändert, Susanne musste sich diesen Veränderungen anpassen. Und sie hatte es geschafft.

Sie musste ihr Leben verändern

Für Hilde hieß das nun, dass sie deshalb keine falsche Zurückhaltung mehr dulden wollte, kein Unterordnen mehr unter die Meinungen anderer, die ihr sagen wollten, was sie zu leisten in der Lage ist und was nicht. Jetzt wollte sie sich nicht mehr in Schubladen stecken lassen, in sinnlose Kategorien wie Dick, Dünn, Geschlecht, Arm, Reich, Farbig oder Religion.

Hilde hatte den Mut, über sich nachzudenken. Dazu musste sie sich auf sich selbst besinnen, sich fragen, was wie wollte. Das war kein einfacher Weg, denn je älter man wird, desto weniger möchte der Mensch Veränderungen. Eigentlich soll am liebsten alles so bleiben, wie es ist. Aber Hilde wusste: So funktioniert das Leben nicht. Ihren Ehemann konnte Hilde nicht ändern - nach 30 gemeinsamen Jahren trennte sie sich von ihm. Das hat ihr Leben positiv verändert.

**Erzählt von Hilde S.
aufgeschrieben von Barbara Heckhoff**

Loslassen ohne Loszulassen

Ja, etwas ändern, loslassen, ein Ziel vor Augen - das sind schöne und gute Vorsätze. Und zugleich mit voller Motivation an die Sache ran gehen. Wer wünscht sich in solch einer Situation nicht auch einen Erfolg mit Blick auf eine zufriedene Zukunft ohne berauschende Mittel?

Mein Name ist Ulrich, ich bin 57 Jahre und trockener Alkoholiker. Ich lebe mit meiner Partnerin und Töchterchen (12 Jahre) zusammen in einem schönen Haus. Der Genuss von Alkohol und dessen Folgen waren früher nie ein Thema. Es spielte nie eine Rolle, bei Feiern oder Freizeit, Alkohol war fast immer unser Begleiter. Gab es private oder auch berufliche Probleme, sie wurden immer mit einem Gläschen gelöst. Nicht nur mein kranker Vater, um den ich mich kümmerte, die viele Arbeit und auch der private Bereich ließen mich so tief fallen, dass ich einen Nervenzusammenbruch erlitt. Ich dachte auch an einen Suizid. Und dass dadurch nicht schon genug von mir abverlangt wurde, kam dann auch noch Corona hinzu. Bei all den Problemen war mir mein Sohn (18) aus erster Ehe ein sehr großer Halt. Er war der Einzige, der bemerkte, dass ich dringend Hilfe benötige und mir bezüglich meiner Sucht die Augen öffnete. Die Gespräche bewegten mich so sehr und regten mich intensiv zum Nachdenken an, sodass ich letztlich zum Handeln kam. Ich entschloss mich, sofort Hilfe anzunehmen. Der erste Schritt ging zur AWO. Nach intensiven Gesprächen war mir klar - eine Entgiftung ist der beste Schritt. Nun hatte ich neue Kraft gesammelt und entschied mich für eine Langzeittherapie. In der Zeit von 14 Wochen stationärer Therapie hatte ich für mich beschlossen: Nur ein Weg ohne Suchtmittel ist ein Weg in eine gesunde und letztlich zufriedene Zukunft. Nach den ersten wichtigen Schritten in mein neues Leben machte ich mich auf die Suche nach einer für mich geeigneten SHG. Auf Anraten besuchte ich mehrere Gruppen, fand dann auch die richtige. Am Besten halfen und helfen mir die Gruppenmitglieder mit langjähriger Erfahrung auf den Weg der zufriedenen Abstinenz zu gelangen. Ich habe erkannt: In guten und auch in schlechten Zeiten ist der Besuch der Gruppe immer wieder eine positive Bereicherung. Hinzu kommen noch einzelne Gespräche mit Betroffenen, die selbst in solchen Situationen leben bzw. gelebt haben.

Trotz all der guten Erfahrungen, die ich gemacht habe, bin ich selbst mit meiner jetzigen Situation nicht zufrieden. Als ich aus der Therapie kam, hatte ich mir ein wichtiges Ziel gesetzt: meine Partnerin zu überzeugen, genauso wie ich mit der Trinkerei aufzuhören und abstinenz zu leben.

Es folgten immer wieder lange Gespräche. Ich wollte es einfach nicht wahrhaben und versuchte alles, um sie trockenzulegen. Auch in der Gruppe gab es sehr oft Gespräche über meine Bemühungen und Hinweise auf das Scheitern, einen nassen Alkoholiker trockenzulegen. Es hat zwar lange gedauert, bis ich zu der Erkenntnis kam, aber ich habe es verstanden.

MACHTLOSIGKEIT



Warum ich es noch nicht aufgegeben habe? In meiner Vergangenheit habe ich schon einmal ein Haus und eine Familie verloren. Das was ich heute habe und denke? Ich möchte (es) nicht aufgeben. Es ist immer noch ein Funken Hoffnung in mir. Einen guten Freund habe ich in der trockenen Zeit auch kennengelernt. Einer, der mir gute Ratschläge gibt, wie ich mich verhalten könnte und sollte. Er teilt nicht unbedingt die Ratschläge und Erfahrungen anderer, die als einzige Lösung eine sofortige Trennung in Betracht ziehen.

Einer, der mir sehr oft die Augen geöffnet hat, sagte mir einmal: „Willenskraft ist nicht die Lösung. Je mehr du dich zu etwas zwingen willst, desto stärker wird der Widerstand“. Du kämpfst und zwingst dich. Du willst nur das Beste für dich und deine Familie. Das Wichtigste: an sich selbst zu denken. Dabei gilt: Sei geduldig mit dir und der Situation. Sei stolz auf dich und darauf, was du geschaffen hast. Geh deiner Partnerin, vor allem deiner Tochter, immer als Vorbild voraus. Wir dürfen auch mal zurückblicken: Wie hätten wir uns in der nassen Zeit verhalten? Wie erfinderisch waren wir, wenn es in Gesprächen um das Thema Sucht ging? Hätte es irgendeinen Grund gegeben mit dem Trinken aufzuhören? Zu dem Zeitpunkt schien ja auch für uns die Trinkerei zur Normalität zu gehören. Wie geduldig waren unsere Mitmenschen mit uns? Was mussten die Angehörigen alles mit unserer Sauferei ertragen? Als wir nüchtern wurden - wie lange hat es gedauert, bis der Partner wieder Vertrauen zu uns hatte? Ja, sogar das dunkle Gefühl von Traurigkeit, das mich manchmal überkommt, weil es mich daran erinnert, wie wichtig es ist, bei mir selbst zu sein in diesen Momenten, fühlen zu dürfen, gibt mir eine gewisse Ruhe.

Auch wenn die Situation momentan schwierig und hoffnungslos erscheint, Aufgeben ist die falsche Option. Auf die kleinen Schritte kommt es an. Viel Geduld und Kraft sind gefragt. Mir wurden auch von vielen Partnerschaften berichtet, welche sich im Laufe der Zeit zum Positiven entwickelten.

Es ist möglich, dass sich durch meine Abstinenz die Partnerin doch noch dazu bewegt, sich ernsthafte Gedanken über ihre Sucht zu machen, sich Rat und Hilfe zu holen. Doch umdenken kann ich für sie leider nicht. Natürlich weiß sie ganz genau, dass sie ein Suchtproblem hat, gar keine Frage. Ich wäre der Erste, der ihr mit Rat und Tat zur Seite steht und zwar ohne Vorhaltungen, denn genau damit hat mir mein Sohn auch geholfen, als ich es brauchte. Daher gebe ich es gerne weiter.

„In allen Dingen ist hoffen besser als verzweifeln“.
(Johann Wolfgang von Goethe)

Ulrich
aufgeschrieben von Steffen Liebscher

„Und dann stirbt die Liebe“

Christa T. hat ein Interview in der Rheinischen Post gegeben. Hier die prägnantesten Aussagen von ihr als Angehörige eines Alkoholikers:

Christa und ihre zwei Kinder hatten jahrelang mit der Alkoholsucht ihres Mannes zu kämpfen. Wie viele Menschen in ihrer Situation empfand sie Hilflosigkeit und Scham. Der Wendepunkt in ihrem Leben kam, als ihr zweijähriges Kind bei einem Spaziergang in einem Schaufenster eine Entdeckung machte und sagte: „*Da, Papa!*“ - weil er im Schaufenster des Supermarktes Bierkästen gesehen hatte. Christa bezeichnet diese Episode im Rückblick als ein Schlüsselerlebnis, nach dem ihr vieles klarer war.

Christa erinnert sich, dass ihr Mann schon trank, als sie ihn kennenlernte. „*...egal zu welcher Tageszeit, immer war ein Bier dabei. Aber ich konnte das nicht einordnen.*“ Lange dachte sie, dass die Liebe es schon richten würde. „*Das ist so schrecklich, wenn man einen Menschen vor sich hat, der nicht anwesend ist. Der, wenn er volltrunken nach Hause kommt, nicht mal mehr mit der Familie essen möchte.*“ Christas Ehe stand vor dem Scheitern: „*....dann stirbt die Liebe*“, sagte sie, obwohl ihr Mann nicht gewalttätig war. Vor einer Trennung fürchtete sie sich. Sie verheimlichte ihr Problem auch in der Familie.

„*Meine Ohnmacht hat sich irgendwann in Wut gewandelt*“. Sie suchte ohne ihren Mann eine Beratungsstelle der Caritas auf. Dort erhielt sie erst einmal den Ratschlag, zunächst selber ganz auf Alkohol zu verzichten, auch wenn sich ihr Konsum stets in Maßen gehalten hatte. „*So habe ich meinem Mann ein Alibi entzogen*“. Ihr hatte diese erste Veränderung geholfen.

Christa fand Hilfe im Kreuzbund, einer Selbsthilfeorganisation der Caritas, traf Menschen, die in ähnlichen Situationen waren wie sie selbst. Es folgten schlimme Zeiten, ehe ihr Mann bereit war für eine Entgiftungskur. Dann hatte er sich tatsächlich in die Therapie gefügt und kam später ebenfalls zum Kreuzbund. „*Durch viele Gespräche sind wir uns dann auch wieder nahe gekommen, das Vertrauen wuchs, auch wenn ich Angst hatte.*“ Dass sie die harte Probe, auf die ihre Ehe gestellt worden war, bestanden hatte, macht sie glücklich: „*Es hat sich verdammt noch mal gelohnt. Unsere Beziehung ist durch den Schmerz geheilt.*“

<https://rp-online.de/leben/beiallerliebe/was-tun-wenn-der-partner-suechtig-ist> aid-125630319 vom 11.07.2025

Barbara Heckhoff

Stellenausschreibung



Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V.

Der Kreuzbund ist ein Fachverband des Deutschen Caritas-Verbandes, der als Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft Hilfe für Suchtkranke und Angehörige anbietet. Der Kreisverband Düsseldorf bietet in 19 Gruppen Unterstützung für Betroffene aus Düsseldorf und der Region.

Zur Unterstützung unserer Geschäftsstelle suchen wir zum 01.01.2026 oder früher eine

Bürokraft (10-15 Stunden/Woche) (m/w/d)

Aufgaben:

- Erledigung des anfallenden Schriftverkehrs
- Vorbereitung von Gremiensitzungen
- Mitgliederverwaltung
- Überwachung von Fristen
- Unterstützung des Zahlungsverkehrs

Anforderungen:

- Ausbildung zum Bürokaufmann/zur Bürokauffrau oder vergleichbarer Hintergrund
- Textsicherheit in Wort und Schrift
- Organisatorisches Geschick
- Identifikation mit den Zielen des Kreuzbundes

Rückfragen beantwortet Herr Matthias Hahne unter der Nummer 0151/11574650

Bitte richten Sie Ihre Bewerbung mit Lebenslauf an:
buero@kreuzbund-duesseldorf.de

Ausflug der KB-Frauen

Im Mai geplant - im September 2025 waren wir dann unterwegs. Vorweg: Es hat alles recht gut geklappt. Tagelang war es vorher sonnig, an dem Dienstag aber war Regen angesagt. In Gerresheim hielt sich der Regen erträglich. Das war für die Kreuzbund-Frauen kein Hinderungsgrund. Mit Schirmen und Regenkleidung ausgerüstet trafen wir uns vormittags direkt im historischen Zentrum von Gerresheim.

Wie geplant tranken wir erst einmal Kaffee im „Orange“. Wir gingen los in Richtung Basilika St. Margareta (1236). Es war bekannt, dass sie saniert wird und deshalb geschlossen ist. Der daneben liegende Gerricus-Platz mit seinem Heimatbrunnen, das denkmalgeschützte Ensemble der dortigen Häuser, das Beginen-Gässchen und schließlich der Blick auf den alten Quadenhof waren die ersten Highlights des Spaziergangs. Der Quadenhof und das Kloster wurden 1423-1437 vom adeligen Ritter Gerricus und seiner Tochter Äbtissin Regenbierg geplant. Den Ort nannte man nach ihm „Gerrichs-Heim“, heute Gerresheim. Dann umrundeten wir die Basilika, bewunderten das alte Kloster, über das der Heimatdichter Biesenbach vor über 100 Jahren so viel zu berichten wusste (Das Stiftsfräulein von Gerresheim). Der Weg führte vorbei an den Resten einer Villa des Herrn Dreher, der den Beginn der Industrialisierung Gerresheims einleitete, in Richtung Wald.

Wir erfuhren, dass diese Gegend früher Moor war und die Stadt nicht mit Überfällen von dieser Seite rechnete. Am Waldrand erinnert eine kleine weiße Kapelle an die Geschichte des vornehmen, hochadeligen Damenstifts St. Hyppolyt, aus dem die heutige Pfarrgemeinde St. Margareta hervorgegangen war. Die Reliquien des Heiligen werden in der Basilika aufbewahrt.

Trotz des Regens gingen wir den Weg am Waldrand entlang. Dort bot sich die Gelegenheit, einen Baum zu umarmen oder ein Bewusstsein für „Waldbaden“ zu bekommen. Im Bogen führte uns der Weg am renaturierten, munter plätschernden Pillebach entlang zurück. Es schloss sich ein Mittagessen in der „Schumacher-Brauerei Gerresheim“ an, in der wir sehr gut bewirtet wurden. Nach nochmaligem Kaffeetrinken im „Orange“ einigten wir uns, den „Hexenstein“ doch nicht mehr aufzusuchen. Aber es gab noch das große Abschluss-Eisessen im Eiscafé am Staufenzplatz. Damit ging ein zwar regenfeuchter, aber durchaus froher Ausflug zu Ende.

Barbara Heckhoff





Kreuzbund Adventfeier!



**Am Sonntag, dem 14. Dezember 2025,
wollen wir mit Euch im Lambertussaal, Stiftsplatz,
nicht nur langjährige Mitglieder ehren,
sondern in gemütlicher Runde
zusammen Kaffee trinken und plaudern.**



**Wir beginnen um 15.00 Uhr
mit einer besinnlichen Stunde.
Begleiten wird uns wieder
musikalisch
Julika Elisabeth in St. Lambertus.**

Anschließend treffen wir uns im Lambertussaal
zum gemütlichen Beisammensein.

Wir würden uns freuen, wenn wir Euch an diesem Tag
begrüßen dürften.

Der Vorstand

Kreuzbund e.V. / DV Köln e.V. / Kreisverband Düsseldorf e.V.

Schuhhilfe- und Hellergemeinschaft für Sozialhilfe und Angehörige



Fachverband des Deutschen Caritasverbandes

Aufnahmeantrag - Hiermit beantrage ich (beantragen wir) die Mitgliedschaft im Kreuzbund KV Düsseldorf*

Einzelperson	Eintrittsdatum: 01.01.20	01.07.20	
Gruppe	Kündigung: 30.06.20	31.12.20	
Name, Vorname	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		

* Pflichtfelder

Wir beantragen die Anwendung des reduzierten Partnerbeitrages Ja nein

Der jährliche Mitgliedsbeitrag für Einzelpersonen und Paare beträgt:

Beitrag Kreuzbund Düsseldorf e.V. ²	Einzelperson	Paare p.P.
120,00€		108,00€

Zahlungsrhythmus: jährlich halbjährlich monatlich

Zahlweise: Überweisung Barzahlung Dauerauftrag

Stadtsparkasse Düsseldorf, IBAN DE14 3005 011000101923 34, BIC DUSSDE0XXX

= Sämtigemäß wird durch die Mitgliedschaft im KV Düsseldorf e.V. gleichzeitig die Mitgliedschaft im DV Köln e.V. und im Kreuzbund e.V. (Bundesverband) erworben.

¹ = Die sätigungsgemäß Abgaben an die genannten beiden Vereine sind in dem Mitgliedsbeitrag bereits enthalten.

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

Datum: **Unterschrift**
(Einzelperson) Datum: **Unterschrift / Stempel**
(Gruppenleitung)

Datum: **Unterschrift**
(Partner/-in)



Auch das Schwarze gehört dazu!

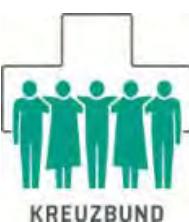
Alexander Reindl



www.kreuzbund-duesseldorf.de

**Redaktionsschluss für das nächste
Magazin
Nr. 215 / 2026
ist der 05.12.2025
Titelthema:
„Die Macht der Gewohnheit“**

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, Laura,
Th. Hintzen, K. Kuhlen, S. Liebscher,
R. Metz, A. Reindl, H. Stauff

Satz: C. Blasche

Zeichnungen: H. Stauff

6x jährl. (Druckerei Pfeffel)

Auflage: 900 Stück



214 / 2025