



Magazin

Sucht
selbst
hilfe

KREUZBUND

Kreisverband Düsseldorf e.V. Nr. 215

Januar/Februar 2026



Die Macht der

Editorial

Macht der Gewohnheit

Wieviel Gewohnheit ist in unserem Leben? „Der Mensch ist ein Gewohnheitstier“ sagt man so schnell mal, aber stimmt das?

Ich finde, bewährte Gewohnheit hat auch etwas Positives. Die eigene Gewohnheit, wie zum Beispiel das Ablegen der Wohnungsschlüssel immer an den gleichen Platz im Flur, hat was Beruhigendes. Gewohnheit kann also Haltepunkt und Verhaltenssicherheit sein.

Gewohnheit kann aber sich auch negativ auswirken. Denken Sie an Verhaltensmuster in der Sucht und der daraus resultierenden Abhängigkeit. Es wird aus Gewohnheit schnell Zwang und Suchtdruck. Dann kann schon der Anblick von Gläsern die „Gier“ nach mehr auslösen.

Wieviel Macht die Gewohnheit gerade in allen Bereichen der Sucht darstellt, lesen Sie in dieser Ausgabe des Kreuzbund Magazins.

In verschiedenen Berichten zeigen wir auf, wie wichtig das Brechen mit alten Gewohnheiten sein kann. Zum Beispiel die erste Flasche Bier nach dem Aufstehen - Hier Stopp zu sagen, ist der erste Schritt zu einem trockenen Leben.

Aber auch das Ausbrechen aus dem scheinbaren guten Freundeskreis in der Szene ist eine Art von Brechen mit alten Gewohnheiten.

Darüber finden Sie noch interessante Artikel zu Co-Abhängigkeit, zu guten Vorsätzen und Resilienz.

Besonders lege ich Ihnen die neuesten Nachrichten aus dem Kreuzbund Düsseldorf ans Herz, wie zum Beispiel die Ankündigung der Vorstandswahl oder die gelungene Adventfeier.

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit.

Horst Stauff



Engagieren, Mitgestalten, Verantwortung übernehmen

Im Rahmen der Mitgliederversammlung und der Vorstandswahl im September 2026, suchen wir Kandidatinnen und Kandidaten für den geschäftsführenden Vorstand und die Beisitzer im Kreuzbund e.V.

Der Kreuzbund e.V. lebt von Menschen, die Verantwortung übernehmen, Gemeinschaft gestalten und sich mit Herz und Haltung für suchtkranke Menschen und deren Angehörige einsetzen. Damit wir diese wichtige Arbeit auch in Zukunft erfolgreich fortführen können, suchen wir engagierte Mitglieder für den geschäftsführenden Vorstand sowie als Beisitzerinnen und Beisitzer.

Diese Ämter bieten die Möglichkeit, den Verband aktiv mitzugestalten, neue Impulse zu setzen und die Interessen des Kreuzbundes nach innen und außen wirkungsvoll zu vertreten. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um Bereitschaft, Teamgeist und den Wunsch, etwas zu bewegen.

Wenn Ihr Lust habt, euch einzubringen und gemeinsam mit anderen die Zukunft des Kreuzbundes aktiv mitzugestalten, freuen wir uns auf Eure Unterstützung. Jede und jeder kann einen wertvollen Beitrag leisten - unabhängig von Vorkenntnissen oder bisherigen Erfahrungen. Wichtig ist vor allem die Bereitschaft, sich einzusetzen und Verantwortung zu übernehmen.

Was erwartet euch?

- Mitgestaltung der inhaltlichen und organisatorischen Ausrichtung des Kreuzbundes
- Mitarbeit in einem engagierten, wertschätzenden Team
- Einblick in Verbandsarbeit, Gremienarbeit und Entscheidungsprozesse
- Persönliche Weiterentwicklung, neue Perspektiven und wertvolle Erfahrungen
- Das gute Gefühl, Verantwortung zu übernehmen und etwas Sinnvolles zu bewirken

Wen suchen wir?

Wir suchen keine Profis, sondern Menschen mit:

- Interesse an der Arbeit des Kreuzbundes
- Verlässlichkeit und Teamfähigkeit
- Offenheit für neue Aufgaben
- Mut, sich einzubringen und
- Herz für unsere Gemeinschaft

Egal, ob du bereits Erfahrung in der Gremienarbeit hast oder dir diese Aufgabe erstmal „nur vorstellen“ kannst - jede und jeder kann einsteigen. Niemand wird allein gelassen: Eine gute Einarbeitung und Unterstützung im Team sind selbstverständlich.

Unsere Einladung an dich:

Komm zur Infoveranstaltung, informiere dich ganz unverbindlich über die Aufgaben, stelle deine Fragen und lerne die Menschen kennen, mit denen du gemeinsam arbeiten würdest. Vielleicht ist genau hier der richtige Platz für dein Engagement.

☞ Der Kreuzbund braucht dich – für heute und für morgen.

Der Vorstand

Gewohnheit - Sucht - Entwöhnung

Gewohnheit und Sucht haben viel miteinander zu tun, und zwar sowohl auf dem Hinweg in die Abhängigkeit wie auch auf dem Weg zurück zur Abstinenz. Eine Vorstufe der Sucht wird als „**Gewöhnung an das Suchtmittel**“ bezeichnet. Der Konsument lernt die Wirkungen einer Substanz kennen und schätzen und gewöhnt sich an den Stoff, d.h. er gebraucht ihn immer öfter, um die Wirkung hervorzurufen. Auf der anderen Seite wird die Suchttherapie auch „**Entwöhnungsbehandlung**“ genannt, als „Verlernen“ bzw. das Erlernen von Verhaltensweisen, um dem Verlangen nach dem Suchtmittel zu widerstehen. Es lohnt sich also, sich mit Entstehung, Wirkung und Überwindung von Gewohnheiten zu beschäftigen, wenn man mit Sucht umgehen muss.

Wie verhalten wir uns?

Impuls

Ein spontaner, oft emotional getriebener Handlungsantrieb ohne lange Überlegung.

Routine

Eine regelmäßig wiederkehrende Abfolge von Handlungen, meist bewusst geplant oder strukturiert.

Gewohnheit

Ein automatisiertes Verhalten, das durch Wiederholung entsteht und meist unbewusst abläuft.

Sucht

Ein zwanghaftes, nicht mehr kontrollierbares Verhalten oder Konsum, das trotz negativer Folgen fortgesetzt wird.

Wie entstehen Gewohnheiten?

Gewohnheiten entstehen, wenn sich bestimmte Handlungen durch Wiederholung und Kontextverknüpfung im Gehirn automatisieren. Es braucht dazu einen **Auslöser** und ein dadurch ausgelöstes **Verhalten**, das eine **Belohnung** nach sich zieht. Diese Abfolge sorgt dafür, dass das Gehirn die Handlung speichert und beim nächsten ähnlichen Auslöser automatisch abruft.

Die „Belohnung“ ist das positive Ergebnis oder Gefühl, das das Gehirn nach einer Handlung erfährt. Sie ist der entscheidende Verstärker, der dafür sorgt, dass eine Gewohnheit gespeichert und beim nächsten Auslöser automatisch wiederholt wird. Die Wissenschaft nennt diesen sich wiederholenden Zyklus „**Habit Loop**“ (Gewohnheitsschleife).



Wofür sind Gewohnheiten gut?

Unser Gehirn liebt Gewohnheiten. Es spart Energie, weil es nicht jede Entscheidung neu treffen muss. Gewohnheiten geben Struktur und reduzieren kognitive Belastung. Wir fühlen uns sicher, weil wir unsere Reaktion kennen und das Ergebnis besser einschätzen können. Wir lernen dazu und gewinnen Souveränität. Last but not least lieben wir die Belohnungen, welche das angewöhlte Verhalten so attraktiv für uns machen.

Objektiv betrachtet sind Gewohnheiten erstmal neutral. Jeder sucht sich seine Gewohnheiten nach seinen Bedürfnissen und Erfahrungen aus. Er/Sie orientiert sich dabei an Vorbildern (Eltern, Freunde, Peer-Group) und testet die Akzeptanz von eigenen Gewohnheiten im sozialen Umfeld. So bildet sich ein Kranz von Gewohnheiten, die öffentlich

praktiziert werden. Andere, weniger akzeptierte, finden im Verborgenen statt. Diese gehören dann meist zu den sog. „schlechten Angewohnheiten“.

Gute Gewohnheiten dienen dem Wohlbefinden, während schlechte Gewohnheiten dem entgegenwirken und langfristig schaden können. Gute Beispiele sind regelmäßiger Sport, eine Morgenroutine oder das Einhalten von Pausen, während zu den schlechten Gewohnheiten das ständige Überprüfen des Handys, Stressessen oder Prokrastination (Aufschieberitis) gehören. Der Unterschied liegt darin, wie die Gewohnheiten die körperliche und geistige Gesundheit sowie die persönlichen Ziele und das soziale Ansehen beeinflussen.

Warum kommt man gegen schlechte Gewohnheiten schlecht an?

Eigentlich dürfte es sie gar nicht geben, weil schädliche Folgen ja der angestrebten Belohnung entgegenstehen. Nur ist es leider oft so, dass der gewünschte Effekt kurzfristig eintritt, während der Nachteil erst auf lange Sicht droht oder durch Heimlichkeit vermeidbar ist.

Hinzu kommt, dass man schlechte Angewohnheiten nur sehr schwer wieder loswird. Viele Menschen erleben gerade im Januar, wie sich ihre **guten Vorsätze** vom Silvesterabend schon wieder in Luft aufgelöst haben. Hier einige Gründe für das Scheitern:

- Oft kommen die **Vorsätze nicht wirklich von innen heraus**, sondern werden von außen vorgegeben. Wenn es nicht der eigene innerste Wunsch ist, mehr Sport zu machen, macht man es oft einfach nicht und schiebt die gute Absicht nur vor sich her.
- Oft nehmen sich Menschen Ziele vor, haben aber **zu wenige und unkonkrete Vorstellungen** davon, wie sie diese umsetzen können. Ein Ziel sollte möglichst sehr genau formuliert sein: Fünf Kilo abnehmen zu wollen, das ist zu unkonkret. Viel besser ist es, sich vorzunehmen, dreimal pro Woche 30 Minuten lang so intensiv Sport zu treiben, dass man ins Schwitzen kommt. Diese Termine sollte man fest einplanen und sich auch überlegen, was passiert, wenn etwas dazwischenkommt.
- „**Man kann einen Elefanten essen. Aber nur in kleinen Häppchen!**“ Dies englische Sprichwort bedeutet, dass man kleine, detaillierte Schritte planen soll, um die Motivation aufrecht zu erhalten.
- **Man muss mit den eigenen Fehlern, den eigenen Misserfolgen behutsam umgehen**, wie es ein Freund auch tun würde.

Ein wichtiger Grund für die Hartnäckigkeit schlechter Gewohnheiten liegt darin, dass sie im Gehirn fest verankert sind, und zwar an ganz anderen Stellen als die Vernunft, auf die unsere guten Vorsätze meist gegründet sind. Deshalb läuft die Gewohnheit oft schon lange mit der Belohnung davon, während der Verstand immer noch grübelt, dass er genau das nicht mehr wollte!

Sucht ist ein noch härterer Gegner als Gewohnheit.

Bei der Sucht ist die Steuerung des Verhaltens durch rationale Überlegungen beinahe vollständig lahmgelegt. Man kann die Sucht als eine Art **Kurzschluss zwischen dem Suchtverhalten/Konsum und der gewünschten Belohnung** beschreiben, bei dem es zu einer dauernden körperlichen oder seelischen Abhängigkeit kommt.

Die Diagnose "Abhängigkeit" soll nach dem *Klassifikationssystem für medizinische Diagnosen der WHO*, dem ICD-10, nur gestellt werden, wenn mindestens drei der folgenden Kriterien gleichzeitig im vergangenen Jahr vorhanden waren:

- Ein starker Wunsch oder eine Art Zwang, die Droge zu konsumieren.
- Kontrollverlust: Wenn man nicht mehr steuern kann, wann und wie viel man konsumiert, bzw. bei einer Verhaltenssucht, wie viel man spielt, isst und so weiter.
- Körperliche Entzugserscheinungen, die dann auftreten, wenn man weniger konsumiert oder ganz aufhören will.
- Toleranzentwicklung: Wenn man immer höhere Dosen seiner Droge braucht, um den gleichen Effekt zu erzielen.
- Sozialer Rückzug: Wenn man anfängt, seine Interessen, seine sozialen Kontakte zu vernachlässigen und einfach immer weiter konsumiert, obwohl die Folgen schädlich sind.

Schon diese Definition macht deutlich, dass mit rationalen Gründen nur schwer gegen die Sucht anzukommen ist. Wer unter Zwang steht und sein Verhalten nicht kontrollieren kann, dem ist mit Vernunft nicht geholfen. Deshalb geht der gut gemeinte Rat: „Hör doch einfach auf“ völlig an der Sache vorbei!

Wie kommt man da wieder raus?

Grundlage ist die eigene **Abstinenzentscheidung**. Sie muss unbedingt sein und nicht nur vom Verstand gesteuert sein. Das heißt, dass es

auch etwas länger dauern kann, bis der Entschluss, die Sucht zu beenden, hinreichend gefestigt ist. Man denkt gerne, dass man Entscheidungen rational trifft, nachdem man vorher sorgfältig darüber nachgedacht hat. Aber stattdessen geht unser Suchtverhalten völlig am Verstand vorbei und erfolgt automatisch, durch Gewohnheit. Das legt nahe, dass die Abstinenzentscheidung noch nicht zur Heilung der Sucht ausreicht. Meist ist professionelle Hilfe erforderlich. Während der **Therapie** muss man an den die Sucht begründenden Gewohnheiten arbeiten, um den Automatismus zu durchbrechen.



Es gilt also, die auslösenden Reize, auch „Trigger“ genannt, zu erkennen und sie nach Möglichkeit zu vermeiden. Geht das nicht, muss man das aus dem Unterbewusstsein gesteuerte gewohnheitsmäßige Verhalten - die Reaktion auf den Auslöser - wahrnehmen und stoppen. Dazu kann man sich einfache „**Stoppsignale**“ antrainieren.

Langfristig geht es darum, die Suchtschleife „Auslöser - Verhalten - Belohnung“ zu verändern. Das bedeutet, die Automatik des Suchtverhaltens auszuschalten, zu lernen. Dazu kann es helfen, an die Stelle des Suchtmittels eine alternative Gewohnheit zu setzen. Beim Rauchen zeigt sich beispielsweise, dass bloßer Wille oft nicht genügt. Wirksamer ist es, gewohnheitsmäßige Auslöser zu meiden - etwa Orte, an denen früher geraucht wurde - und stattdessen neue Routinen zu schaffen, etwa nach dem Essen Kaugummi zu kauen.

Benjamin Gardner von der britischen University of Surrey hat ermittelt, dass rund zwei Drittel unseres Verhaltens aus Gewohnheit unbewusst entstehen, überwiegend zielorientiert. Nach seiner Studie neigen Menschen dazu, Gewohnheiten zu entwickeln, die ihre Ziele unterstützen, und alte Muster aufzugeben, die in Widerspruch dazu stehen. "Gute" Gewohnheiten könnten somit ein wirksames Mittel sein, um gewünschte Ziele zu verwirklichen und im Fall von Sucht die Kraft zum Widerstand verstärken.

Reinhard Metz

Wege aus der Co-Abhängigkeit/Mitbetroffenheit

Was kann man tun, um aus der Co-Abhängigkeit herauszufinden? Wie kann sich ein Mitbetroffener aus dieser Falle befreien - und wie können wir dabei unterstützen?

Selbsterkenntnis als erster Schritt

Zunächst muss der Mitbetroffene erkennen, dass er selbst in eine Art der Abhängigkeit geraten ist. Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und ein gesunder Egoismus sind wichtige Grundpfeiler für die Heilung. Ebenso entscheidend ist ein offener Umgang mit den Problemen - sowohl mit denen des Suchtkranken (keine Vertuschungen oder Schutzbegutungen mehr) als auch mit den eigenen Gefühlen.

Wer über seine Emotionen sprechen kann, selbstbewusst durchs Leben geht und Verantwortung für sein eigenes Handeln übernimmt, läuft weniger Gefahr, erneut in eine Co-Abhängigkeit zu geraten.

Der Weg zur eigenen Gesundung

„Gefahr erkannt, Gefahr gebannt“ - ganz so einfach ist es jedoch nicht. Ziel sollte immer sein, selbst gesund zu werden und ein eigenverantwortliches, erfülltes Leben zu führen. Der suchtkranke Partner darf nicht länger im Mittelpunkt stehen - der Fokus gehört jetzt der eigenen Person.

Oft beginnt der Weg mit einem Gespräch beim Hausarzt oder einem vertrauten Arzt, dem man sich öffnen kann. Ein erfahrener Arzt, Psychologe oder Therapeut wird die Thematik behutsam ansprechen, denn der Begriff *Co-Abhängigkeit* ist für viele Betroffene belastet.

Hilfe annehmen - Selbsthilfegruppen als Stütze



Mitbetroffene brauchen Information, Unterstützung und Raum zum Austausch. Selbsthilfegruppen sind dabei eine wertvolle Ressource: Sie bieten Verständnis, Solidarität und das Gefühl, nicht allein zu sein. Durch den Austausch mit anderen lernen Betroffene, besser mit ihrer Situation umzugehen, ihr Selbstvertrauen zu stärken und neue Wege zu finden.

Gerade in Krisenzeiten kann eine Selbsthilfegruppe wie ein Fels in der Brandung sein. Sie hilft, das Schweigen zu brechen und wieder offen über Gefühle zu sprechen.

Verantwortung übernehmen - Grenzen setzen

Ein wichtiger Schritt aus der Co-Abhängigkeit ist, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Dazu gehört, konsequent zu bleiben - sowohl sich selbst als auch dem Suchtkranken gegenüber. Drohungen, Kontrolle oder das Entschuldigen des anderen müssen aufhören. Jeder trägt Verantwortung für sein eigenes Handeln.

Es gilt zu akzeptieren, dass man das Trinkverhalten des Partners nicht ändern kann. Nicht mehr lügen, nicht mehr beschützen, nicht mehr verharmlosen - das sind entscheidende Schritte auf dem Weg in die Freiheit.

Loslassen und Selbstliebe entwickeln

Auch Mitbetroffene brauchen oft ein Schlüsselerlebnis, um zu begreifen, dass sie selbst Teil der Abhängigkeit sind. Erst die Anerkennung dieser Tatsache ermöglicht Veränderung. Gefühle von Leere, Traurigkeit oder Sinnlosigkeit, wenn der andere nicht da ist, können Hinweise auf diese Abhängigkeit sein.

Der wichtigste Mensch im Leben muss wieder man selbst sein. Es gilt, sich anzunehmen, sich selbst zu lieben und den Suchtkranken loszulassen. Freude zu empfinden - unabhängig von seinem Verhalten - ist ein Zeichen der Heilung.

Der neue Mittelpunkt: das eigene Ich

Selbstvertrauen, Selbsterkenntnis, Selbstwertgefühl und Selbstachtung bilden das Fundament für ein neues, freies Leben. Sich selbst in den Mittelpunkt zu stellen, ist kein Egoismus, sondern ein notwendiger Schritt zur Gesundung.

Burkhard Thom

Es begann mit einem guten Vorsatz

So schnell, wie uns das Jahr 2025 schon nahezu überrascht hatte, so ist es nun bereits wieder vorbei. Ein bekanntes Ritual, welches viele Menschen beim Übergang ins neue Jahr pflegen, ist, sich etwas vorzunehmen, was im neuen Jahr besser werden soll: das Vornehmen von guten Vorsätzen.

Ehrlich gesagt, habe ich persönlich etwas wirklich Wichtiges bei dem Vorhaben im neuen Jahr gelernt: Nicht REDEN, sondern MACHEN! Es hat zwar noch ca. 4 Monate gebraucht, bis ich damals den letzten Schluck trank, aber rückblickend war es die beste Entscheidung, die ich treffen konnte. Sehr vieles hat sich seitdem zum Positiven geändert. Ich habe gelernt, mit vielen Dingen anders umzugehen. Das Wichtigste ist und bleibt, verstanden zu haben, der Macht der Gewohnheit bei der Sucht entschlossen entgegenzutreten, auch wenn das nicht einfach ist. Der Anfang war wohl der schwierigste Teil. Mit sehr viel Selbstdisziplin, Geduld und der Entschlossenheit meiner Sucht etwas entgegenzusetzen, blicke ich heute stolz auf meine Trockenheit zurück. Nicht jeder schafft es sofort, aber sehr viele haben es verstanden - es gibt nicht viele Optionen, nur einen Weg. Ich teile meine Erfahrungen gerne mit anderen und versuche ein Stück Kraft mit auf den Weg zu geben.

Der Unterschied

In der Selbsthilfe weiß man am besten, welche Situation jeder meiden sollte. Ob es die Pralinen sind, der Kuchen oder das Eis - in vielen Lebensmitteln befindet sich Alkohol. Auch der Aberglaube, dass in alkoholfreien Getränken wirklich kein Alkohol sei, lässt manche zu der Überzeugung gelangen, dass das alles nichts ausmache, diese Getränke zu trinken.

Falsch gedacht: Selbstschutz ist das erste und oberste Gebot. Oder anders gesagt: Es fehlt am Anfang noch an Erfahrungen. Meistens ist es auch die Angst, von Freunden und der Gesellschaft ausgeschlossen zu werden, wenn es wieder einmal um eine Feier geht. Genau da kommen die zwei Seiten der Medaille ins Spiel: Ich traue mir grundsätzlich zu, Alkohol abzulehnen, und vertraue darauf, mich zu verabschieden, wenn es kritisch wird. Ich achte auf jegliche Art von Lebensmitteln, in denen sich Alkohol befinden könnte. Das Wissen, dass viele Menschen mit Geduld den Weg aus der Sucht geschafft haben, und die Gewissheit, dies auch selbst schaffen zu können, werden sich am Ende in Stärke und Entschlossenheit wandeln.

Hindernisse tauchen zuerst im Kopf auf. Du siehst zwar die neuen Möglichkeiten, aber immer wieder spürt man die Sehnsucht nach den alten Zeiten. Die leise Stimme versucht einem flüsternd einzureden, dass das eine Glas harmlos sei, es einem doch nichts ausmachen könne.

Die Analyse

Die leckere Kugel spezielles Eis, die ich immer so gerne mochte, oder auch der Irrglaube, der Rotwein gehöre einfach in die Soße. Ein Besuch auf dem Weihnachtsmarkt ohne Glühwein? All die Dinge, die meine Abstinenz in Gefahr bringen, meide ich nun. Irgendwann stellt man fest: Es Gewohnheit werden zu lassen, Alkohol konsequent zu vermeiden, ist eine bessere und gesunde Art, der alten Gewohnheit entgegen zu treten.

Die polarisierte Meinung über Gewohnheiten

An dieser Stelle möchte ich einmal eine kurze Zusammenfassung; bzw. einen kleinen Einblick in eine Unterhaltung aus unserer Gruppe geben. Anlässlich des Themas haben sich bei unserem letzten allwöchentlichen Treffen ein paar Betroffene dazu geäußert. So wie es unterschiedliche Ansichten und Erfahrungen innerhalb einer Gruppe gibt, gibt es auch unterschiedliche Hilfestellungen und unterschiedliche Empfänglichkeitkeiten, weshalb ich es als wertvoll erachte, diese hier einmal zu teilen.

Gewohnheiten meiden!

Ein Mitglied ist davon überzeugt, dass man jegliche Gewohnheiten, die in der Vergangenheit mit der Verwendung einer mit Sucht belasteten Substanz, gänzlich zu meiden habe.

Beim Beispiel des Alkohols wird empfohlen, gewisse (Freundes)kreise, Orte oder gar Speisen zu meiden, die man ansonsten immer mit dem Alkohol verbunden hat, bis man die Sucht überwunden hat. Wenn man in einer Gaststätte zu einem Steak immer ein Bier getrunken hat, sollte man idealerweise die Gaststätte oder aber das Gericht meiden, das diese Assoziation herbeiführt.

Wenn aus der Gewohnheit, etwas zu tun, eine Gewohnheit geworden ist, etwas nicht zu tun, kann man sich vorsichtig wieder in diese Situationen begeben und entsprechend anders handeln und entscheiden.

Neue Gewohnheiten etablieren



Und täglich grüßt das Murmeltier

Etwas, über das sich viele einig sind, ist, dass es nicht den perfekten Moment gibt, auf den man warten sollte, um etwas zu ändern. Jetzt ist perfekt!

Machen statt Reden! An sich und sein positives Umfeld glauben! Der Weg ist das Ziel, und mit der entsprechenden Stärke wird man auf dem Weg belohnt.

Steffen Liebscher und Laura

Ein anderes Mitglied ist der Meinung, dass es ihm geholfen hat, bestehende Gewohnheiten und Situationen umzugewöhnen. Statt des Bieres zum Steak oder des Weins zur Käseplatte gibt es nun eine Cola und eine Apfelschorle. Und das mit voller Überzeugung, bis man damit eine neue Gewohnheit geknüpft hat. Eine mögliche Betrachtungsweise zu diesem Hintergrund ist, dass man nach einer gewissen Abstinenz nicht in die Versuchung gerät, alte Gewohnheiten mit schlechten Begleiterscheinungen aufzugreifen, weil man ja bereits von Beginn an eine neue, positive Verknüpfung damit erschließen konnte und somit mehr Widerstandskraft in kritischen Situationen hat.

FAS Suchtselbsthilfetag NRW 2025

Die im Fachausschuss Suchtselbsthilfe (FAS NRW) vereinigten Verbände und Gäste aus der Suchthilfe trafen sich am 18.10.2025 im Wissenschaftszentrum Gelsenkirchen. „**Schöne neue Welt? Zukunftsfähigkeit der Suchtselbsthilfe**“ lautete das Thema. Die aus der früheren Fachtagung Garath hervorgegangene Veranstaltung hat nach dem Corona-Einschnitt landesweit Fahrt aufgenommen und war gut besucht. *Frank Happel* vom FAS eröffnete und gab weiter an *Karl Gerber* vom SHALK NRW der einen „Erfahrungsaustausch zu Digitalisierung der Suchtselbsthilfe und der Arbeit in Online-Gruppen“ moderierte. Beide hatten die Idee, mal die KI zu den wichtigsten Zukunftsthemen der Selbsthilfe zu befragen und erhielten weitgehend übereinstimmende Antworten, aufregend Neues war nicht darunter.



Die Pandemie hat digitalen Angeboten einen kräftigen Anschub gegeben. Sie werden nach Ansicht der Podiumsteilnehmer die Präsenzgruppen nicht ersetzen aber als Ergänzung das Spektrum der Selbsthilfe bereichern.

Dr. Klaus Becker behandelte in seinem Referat einen weiteren innovativen Ansatz: das Konzept „**Recovery**“. Er schilderte anhand seiner eigenen Erfahrungen, wie sich sein Fokus immer weiter von seinem Krankheitsbild in Richtung auf die Anforderungen eines zukünftigen gesunden Lebens verschob. Mit den „Recovery-Walks“ wirbt seine Vereinigung bei Betroffenen und der umgebenden Gesellschaft für die Überwindung einer auf Defizite fixierten Sichtweise. Das Konzept unterstreicht die Notwendigkeit einer nachhaltigen Arbeit an der eigenen

Gesundung und damit der Selbsthilfe als Ergänzung zu therapeutischen Interventionen.



„Recovery ist ein Konzept, das suchtkranken Menschen ein positives Selbstbild zurückgibt, indem es den Aufmerksamkeitsfokus weg von krankheitsbezogenen Defiziten hin zu zukunftsorientierten Ressourcen lenkt“

(U.Zimmermann, Klinik für Suchttherapie und Psychotherapie, kbo-Isar-Amper-Klinikum Region München)

Nach dem Mittagessen ging es in die Workshops, in denen die Teilnehmer sich über unterschiedliche Herausforderungen an unsere Arbeit austauschten. Das Spektrum reichte von Abstinenzorientierung vs. Akzeptierende Arbeit, Mitgliedergewinnung, Erreichbarkeit Angehöriger, Generationswechsel bis zur Darstellung eines Forschungsprojekts zu Diskriminierungsrisiken aufgrund psychischer Erkrankungen am Arbeitsplatz.



In der Abschlussrunde in der Arcadenhalle wurden die Ergebnisse präsentiert und diskutiert.

Reinhard Metz

Wir gratulieren herzlich...



**Werner Ammann
der am 16. Januar 2026
70 Jahre wird**

**Dieter Schwedland
der am 22. Januar 2026
65 Jahre wird**



**Peter Hartmann
der am 15. Februar 2026
70 Jahre wird**



Kreuzbundkalender

KB-Termine:

06.01.2026	10.00 Uhr Frauenfrühstück
09.01.2026	15.00 Uhr 1. Redaktionssitzung
16.01.2026	17.00 Uhr Vorstandssitzung
16.01.2026	18.00 Uhr Gruppenleiterrunde
03.02.2026	10.00 Uhr Frauenfrühstück
06.02.2026	16.30 Uhr 2. Redaktionssitzung
07.02.2026	15.00 Uhr Männerfrühstück
09.02.2026	15.00 Uhr Frauenarbeitskreis
13.02.2026	17.00 Uhr Vorstandssitzung

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

Supervision nur für Gruppenleiter/Stellvertreter

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

14. Februar 2026

09. Mai 2026

15. August 2026

21. November 2026

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 jungerkreuzbund@gmx.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
	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	
	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 Manfred Hellwig M 0173 7465216	Neuss Zentrum 19:00 Uhr ONS-Zentrum Reydtter 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 Reydtter Strasse 176 41464 Neuss 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 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 0211/ 17939482

Öffentlichkeitsarbeit

Komm. Klaus Kuhlen 0177/ 8701685

Geistlicher Beirat

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-101

Öffnungszeiten:

Büro Hubertusstraße 3

Montag bis Donnerstag

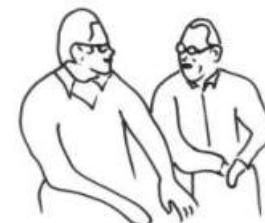
10.00 Uhr bis 15.00 Uhr

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

Was machen Gewohnheiten mit mir?

Hat eine Gewohnheit Macht über mich? Bin ich Gewohnheiten hilflos ausgeliefert? Bei Überlegungen zu diesem Thema musste ich mir diese **Fragen** stellen. Und so, wie es mir zur Zeit geht, kann ich nur darüber berichten, dass ein starker Kampf in mir arbeitet. Es nervt mich, dass ich mich ständig damit auseinandersetzen muss, was kann ich jetzt essen oder trinken, ohne dass es mir schadet.

Gute Gewohnheiten

Ob und wann ich morgens aus dem Bett steige, mich für den Tag fertig mache, was ich an dem Tag überhaupt mache und wann und wie ich abends wieder in den Schlaf sinke, das alles sind mehr oder weniger Gewohnheiten. Sie geben meinem Leben Struktur. Die brauche ich, um nicht ständig mein Gehirn damit zu beschäftigen, was als Nächstes passieren soll, und erleichtert den Alltag. Natürlich läuft nicht jeden Tag alles wie immer ab, auch das ist Gewohnheit.



Meine Vorliebe für Süßes besteht seit der Kindheit. Die Eltern werteten es als eine gute Gewohnheit, mich mit Süßem zu belohnen oder zu trösten. In vielen Familien wird das bis heute so gehandhabt.

Schlechte Gewohnheiten

Ich habe schon einige Gewohnheiten gehabt, bei denen mir irgendwann auffiel, dass die nicht gut für mich sind. Aber wem geht das nicht so? Eine wirklich schlechte Gewohnheit ist es, wenn sie zur Sucht führt. Bei mir hat sie zu einer Sucht nach Süßem geführt. Dies „abzugewöhnen“ empfinde ich als schwer.

Es hat lange gedauert, bis ich mehr darüber lernte, was diese Gewohnheit mit mir macht. Mich störte weniger das sogenannte Hüftgold (warum sagt man nicht Bauchgold?). Erst gesundheitliche Folgen brachten mich dazu, mich gesünder zu ernähren. Das ist ein langer Prozess. Rückfälle in die alte (schlechte) Gewohnheit kommen immer noch vor.

Hat das alles Sinn?

Dass ich gerade damit kämpfe, nicht wieder zuzunehmen - obwohl ich meine Art der Ernährung nach der Abnahme nicht verändert habe - macht es mir sehr schwer, mich nicht mit Süßem zu trösten. Ich wehre mich gegen Gedanken wie: „Das hat ja alles keinen Sinn, da brauche ich mich gar nicht mehr weiter anzustrengen“. Der ärztliche Hinweis auf mögliche Hilfe durch eine sogenannte Abnehmspritze findet nicht meine Zustimmung, da es zu diesem Medikament noch keine Langzeiterkenntnisse gibt. Die Pharmaindustrie verdient dabei sehr gut; genau wie die Zuckerindustrie. Beispiel: Mit ihrer Werbung zu Halloween „Alles für die Kuchenschlacht“ werden schon Kinder manipuliert. Dieses Dilemma kann ich in der Selbsthilfegruppe im Kreuzbund besprechen und mich auf meinen bisherigen Weg besinnen.

Abweichungen und Veränderungen

Der wöchentliche Besuch der KB-Gruppe ist mir zur guten Gewohnheit geworden. Ich brauche nicht mehr zu überlegen, ob ich da wirklich hingehen werde oder nicht, wenn nicht gerade ein Arzt- oder Handwerkertermin ansteht. Veränderungen heißen immer wieder Anpassungen. Das ist nicht immer leicht.

Wenn Gewohnheiten über viele Jahre das Verhalten bestimmt haben, ergeben sich Verhaltensmuster. Das passiert, wenn ich nicht frage, ob sie sinnvoll sind, und sie weiter übernehme. Auf ein „Warum?“ folgt schnell die Antwort: „Das habe ich doch schon immer so gemacht.“ Das ist bequem, und gar nicht hilfreich für mich.

Jeden Tag Kaffee/Kuchen?

Als aktive Seniorin unternehme ich häufig Treffen an Nachmittagen. Dabei ist Kaffeetrinken üblich. Es ist Gewohnheit, dabei Süßes in Form von Kuchen angeboten zu bekommen. Für andere ist das eine schöne Gewohnheit, für mich ist das inzwischen ein Problem, weil ich wegen meiner Zuckersucht auch keinen Kuchen esse. Wenn andere darauf aufmerksam werden, spreche ich darüber.

Ich merke, dass es mich doch schwächt, meinen Weg zu gehen, das heißt, aus der Gewohnheit auszubrechen. Je später der Abend nach solchen Treffen, desto mehr spüre ich meine Sucht.

Ich weiß, dass die meisten Menschen in meiner Umgebung nicht zuckersüchtig sind. Aber viele von ihnen wissen für sich genau, dass weniger Zuckerverbrauch für ihre Gesundheit viel besser wäre, doch kaum jemand will darauf verzichten. Genuss ist für sie somit wichtiger als Gesundheit. Vom Kindesalter an wird auch heute noch viel zu viel Süßes angeboten, was sich zunehmend verheerend durch Adipositas und/oder Diabetes usw. in der Bevölkerung zeigt. Ganz selten werden Alternativen zum Kaffee in Form von herhaften Snacks angeboten. In einem Café sagte man mir, dass man dann den Bedarf noch schwieriger einschätzen könnte und der Arbeitsaufwand sich erhöhen würde. Beim Angebot von Kuchen plus Herzhaftem sei es schwieriger zu planen, was und wieviel davon gegessen wird. Ich verstehe das und weiß, dass sich da so schnell nichts ändern wird. Ich muss mich anpassen, mich umgewöhnen.

Antworten: Macht haben Gewohnheiten nur über mich, wenn ich mir sie und ihre möglichen Folgen nicht bewusst mache; hilflos bin ich auch schlechten Gewohnheiten nicht ausgeliefert.

Barbara Heckhoff

Macht über seine Gewohnheiten

„Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte. Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen. Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten. Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter. Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.“ - Frank Outlaw

Macht der Gewohnheit - warum eine Bestandsaufnahme seiner Gewohnheiten und ein offener Geist das Leben verbessern können.

Auf einmal steht das neue Jahr nicht nur vor der Türe, es ist schon da. Viele gute Vorsätze begleiten einen mit viel Motivation, doch wo ist man bereits eingeknickt? Ich würde gerne die Gelegenheit nutzen, um für eine neue Denkweise zu motivieren.

Menschen sind fehlbar. Wir kommen zwar nahezu perfekt und unschuldig auf die Welt, doch es dauert nicht lange, bis die Einflüsse von Eltern und Familie im Allgemeinen, sowie Schule und das weitere Umfeld, Einfluss auf uns nehmen. Oft zum Guten, aber leider über Generationen hinweg auch oft zum Schlechten. Wir übernehmen dabei nicht allzu selten Betrachtungsweisen und eben auch Gewohnheiten der Eltern, die das zwischenmenschliche Zusammenleben manchmal auch sehr anstrengend machen können. Das muss aber nicht so sein.

Der Clou

Der ein oder andere ist bestimmt schon mal auf Sprüche gestoßen wie: „Verändere dich nie, um anderen zu gefallen. Denn wenn dich einer nicht so akzeptiert, wie du bist, hat er dich anders auch nicht verdient.“ oder auch „Ständige Korrekturen sind keine Liebe - sie sind Erosion. Echte Liebe versucht nicht, jede deiner Handlungen umzuschreiben.“

Einiges davon hat in seinem Kern durchaus seine Berechtigung und Wahrheit. Allerdings vergisst oder übersieht man auch schnell mal, dass man selbst oft negative Gewohnheiten hat. Wenn man also Menschen in seinem Umfeld hat, die einen motivieren wollen, an diesen negativen Gewohnheiten zu arbeiten, um ein zufriedenerer und glücklicherer Mensch zu werden, darf man dies mit Dankbarkeit annehmen. Sich im Leben auch mal eines Besseren belehren zu lassen, Fehler offen einzugehen und dabei zu wachsen, sind demütige Tugenden, die man wiederum an andere weitergeben kann.

Sich seine (negativen) Gewohnheiten einmal näher anzusehen und

nüchtern und ehrlich zu beurteilen, ob diese förderlich für das eigene Leben und die zwischenmenschlichen Beziehungen mit anderen sind, kann einem ein ganz neues Leben bereiten.

Ja, es bedarf einer gewissen Arbeit an sich selbst, an Geduld und Durchhaltevermögen, aber wenn man sich von seinen Gewohnheiten nicht beherrschen lassen und sein Leben verändern möchte, werden einem diese Früchte der Arbeit garantiert sehr wohl bekommen.

Eine Möglichkeit, seine Gewohnheiten in beispielsweise zwischenmenschlichen Beziehungen zu analysieren, sind Konflikte oder (über) emotionale Reaktionen: In solchen Situationen sollte man sich die Frage stellen: „Wieso fühle ich gerade so? Wieso regt mich diese Situation oder diese Worte so auf?“ Oft liegen hier falsche Glaubenssätze oder Kränkungen aus der Kindheit zugrunde und mit etwas Übung kann man sich bewusst machen, dass die Situation oder Person diese Kränkung eigentlich gar nicht verursacht, sondern nur in Erinnerung gerufen hat. Manchmal wirken andere Menschen und ihre Gewohnheiten aber auch wie ein Spiegel: Bei guter Reflektion stellt man dann vielleicht fest, dass man das Verhalten eines anderen Menschen nicht mag, weil er genau das tut, was man selbst einfach nicht ablegen kann.

An dieser Stelle sollte man nicht zu streng mit sich sein. Das neu gewonnene Bewusstsein ist der erste Schritt, an seinen Gewohnheiten etwas ändern zu können - vor allem, weil man sich jetzt vielleicht gar nicht mehr so hilflos und ahnungslos fühlt. Wissen ist Macht, vor allem Macht über sich und seine Gewohnheiten.



Laura

Das „Hausen“ mit der Depression

Jeder von uns hat so seine Angewohnheiten, Rituale und Tagesabläufe.

Mit der Zeit haben wir uns diese mal in ursprünglich „Guten Zeiten“ angeeignet und konnten neben der Arbeit auch unseren Pflichten nachkommen, sei es nun im Haushalt oder mit dem Hund rausgehen. Selbstbewusst haben wir unseren Alltag gemanagt und hatten soziale Kontakte zu netten Menschen.

Alles „Heile Welt“ bis nun (beispielsweise) der Hund oder wichtige Personen im Leben sterben oder/und es zu Trennungen kommt. Jedem passieren solche einschneidenden Erlebnisse, auf die jeder anders reagiert und damit umgeht. Sind solche Dinge unvorhersehbar geschehen, kann es passieren, dass man den „Halt im Leben“ verliert.

Viele Menschen kompensieren Ihre Trauer mit Drogen oder Alkohol, einfach um die Welt um sich herum zu vergessen. Gefährlich, denn ist man erst mal in der nun angewöhnten Spirale von Drogen- oder Alkoholkonsum gelandet, wird es immer schwieriger, seinen gewohnten Alltag, so wie er vorher war, durchzuziehen.

Man lässt vieles liegen, es wird nicht mehr geputzt, gespült, gewaschen. Man ist selbst unzufrieden mit sich, schenkt den Wein darauf nach und hat eine waschechte Depression in seinem Leben. Das Umfeld ist unzufrieden, man bekommt Kritik oder/und zieht sich immer mehr und mehr zurück.

Manche versuchen, selbst herauszufinden, und möchten sich etwas Gutes tun, z.B. man bestellt oder kauft wiederum viele Dinge aus dem Internet oder auswärts. Die Kartons stapeln sich, und die Wohnung verleibt sich immer mehr. Auch ein „Messi“-Verhalten kann sich daraus entwickeln.

Man braucht Hilfe!

Es dauert einige Zeit, bis man sich das selbst eingestehen kann und sich anderen öffnet und versucht, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Viele Menschen, die sich in diese Lage manövriert haben, sind überfordert und wissen nicht, an wen oder was sie sich wenden sollen. Verständlich, denn man ist einsam und alleine mit seiner Depression geworden und es fehlen einem die nötigen Informationen.

Sind alle helfenden Hände und Freunde nicht da, was tut man? Es gibt aus diesem Grund Träger und Organisationen, die „Betreutes Wohnen“ anbieten.



Jetzt denken viele: Oh nein, da werde ich entmündigt oder muss umziehen, oder, oder,...

Nein! Beim „Betreuten Wohnen“ (Bsp.: bei Caritas oder Diakonie) kann man sich anmelden und für ein Beratungsgespräch vorstellen.

Die Probleme werden mit einem gezielt herausgesucht und in naher Zukunft gemeinsam mit dem Sozialarbeiter angegangen, alles auf freiwilliger Basis.

Man muss natürlich in der Lage sein, den Weg einmal „hinzugehen“.

Das hat nichts mit „Entmündigen“ zu tun!

Für eine gewisse Zeit kann man diese Leistungen z.B. über den Landschaftsverband bekommen. Dort gibt es nette Menschen (Betreuer und Sozialarbeiter), die einem einfach helfen wieder auf die Beine zu kommen.

Man erledigt gemeinsam wieder seine Post, versucht, Struktur in den Haushalt zu bekommen, und hat auch das Glück, mit diesen Leuten und Menschen, denen es ähnlich ergeht, wieder ins Leben zurückzufinden.

Ich selbst bin schon bei solchen Unternehmungen dabei gewesen und habe Menschen kennengelernt, die vorher Ihre Hoffnung verloren haben.

Der Schlüssel, dahin zu finden, ist der, es sich selbst einzugestehen und Hilfe zu suchen.

Ein Link dazu wäre im Internet:

<https://www.caritas-duesseldorf.de/hilfe-angebote/alter-pflege/betreutes-wohnen/#>

Ich weiß, aller Anfang ist schwer und oft gefühlt schamhaftet.

Trotzdem wisst ihr: Ist der erste Schritt erst mal gemacht, tut sich ein Ausweg auf, in allem!

Ergänzend dazu, was die Suchtproblematik betrifft, sind dann natürlich Selbsthilfegruppen wie der Kreuzbund eine gute Wahl, wieder mit Menschen in Kontakt zu kommen, deren Schicksal ähnlich traurig ist.

Ob nun durch den **Kreuzbund** in „**Selbsthilfegruppen**“ oder/und über das „**Betreute Wohnen**“, es gibt Hilfe!

Versucht, euch einen Ruck zu geben, wenn ihr denkt, dass keiner für mich da ist.

Habt keine Angst, ein Anruf genügt, um sich anzumelden oder vorzustellen.

Keiner ist allein auf der Welt.

Resilienz - hat das etwas mit Sucht zu tun?

Seit den 50er Jahren gibt es aus psychologischer Sicht Erkenntnisse von dem US-amerikanischen Psychologen Jack Block (1924 - 2010). Der Begriff wird auch aus soziologischer Sicht verwendet.

Wenn ich ein Problem habe, es erkenne, daran arbeite, es selbst in die Hand nehme und dabei ein realistisches Bild von meinen eigenen Fähigkeiten habe, dann ist das eine gute Voraussetzung dafür, resilient zu sein.

Die psychologische Sicht: Schon Toleranz und Humor helfen

Resilienz ist ein Prozess, in dem Personen auf Probleme und Veränderungen mit Anpassung ihres Verhaltens reagieren. Wenn schlechte Gewohnheiten auf ihre Richtigkeit und Nützlichkeit überdacht werden, hilft Resilienz, Gewohnheiten nicht mächtig werden zu lassen.

Resilienz stärkende Faktoren sind eine gute Kindheit, ein soziales und kulturelles Umfeld, Partnerschaft und Liebe. Aber auch die Intelligenz, und damit die Fähigkeit, sich selbstständig Informationen anzueignen, und die emotionalen Fähigkeiten, wie Toleranz, eine positive Einstellung gegenüber Problemen und auch Humor, spielen dabei eine große Rolle. Dazu kommt die Achtung auf gesunde Ernährung, Bewegung sowie auf ausreichenden Schlaf. Auf die Sucht bezogen sind Gruppen oder Gemeinschaften (wie die Selbsthilfegruppen im Kreuzbund), die einen starken Zusammenhalt haben, die wichtigste Voraussetzung, Resilienz zu erarbeiten.

Die soziologische Sicht: meint die Fähigkeit einer Gemeinschaft, auch nach einer Katastrophe weiterzuleben, externe Störungen zu verkraften, ohne dass sich ihre wesentlichen Systemfunktionen ändern. Das ist vor allem vor dem Hintergrund einer rasanten autoritären Transformation und der zunehmenden Zerstörung unserer Lebensgrundlagen zu sehen. Gegenbegriff ist „Vulnerabilität“ (Verwundbarkeit).

Wir brauchen angesichts komplexer und zunehmend unvorhersehbarer, auch von Menschen verursachter Risiken, ausreichend Widerstands- und Regenerationsfähigkeit. Der Begriff betrifft Umweltveränderungen und -katastrophen, informationelle Manipulationsversuche, Terrorismus, Kriminalität, autoritäre Regime gegenüber zivilen Revolutionen, aber auch Demokratien gegenüber.

Resilienz in der Sucht

Im Internet gibt es zu diesen Suchbegriffen viele Angebote, die diesen Zusammenhang erklären. Die AOK erklärt den Begriff: „...die psychische Widerstandskraft eines Menschen, sich trotz widriger Lebensumstände oder Krankheiten positiv zu entwickeln, sich nicht entmutigen zu lassen, optimistisch zu bleiben, sich zu erholen und neu aufzurichten...“ und meint „Resilienz ist eine Fähigkeit, die sich bis ins hohe Alter fördern und trainieren lässt.“ Sie ist der Meinung, dass man „...sogar gestärkt aus vermeintlich misslichen Situationen“ hervorgehen kann.

Resilienz - das Immunsystem der Seele so nannte kreuzbund-rheinberg.de seine Veranstaltung am 21. November 2022 und berichtet darüber im Internet:

„Resilienz bezeichnet die Eigenschaft, in elementaren Krisen - aber auch im Alltagsstress - rasch in einen seelischen Normalzustand zurückzukehren, ohne dauerhaften Schaden zu erleiden. Nicht nur in der heutigen Zeit eine wichtige Eigenschaft. Auch eine Suchterkrankung stellt die eigene Resilienz stark auf die Probe. Es lohnt sich daher, seine eigenen Resilienzfaktoren zu kennen und den eigenen Stresslevel im Blick zu behalten.“

Das sahen auch die 15 Seminarteilnehmer/innen so, die sich Mitte November 2022 im Schönstattzentrum Oermt Marienberg eingefunden hatten, um sich mit der eigenen psychischen Widerstandskraft zu beschäftigen. Seminarleiterin Verena Krotoszynski - selbst Kreuzbund-Gruppenleiterin und Betroffene - führte durch das kurzweilige und informative Tagesseminar.

Die wichtigste Botschaft: „Resilienz ist ein lebenslanger flexibler Prozess, für den alle jeden Tag etwas tun können. Es ist nie zu spät, die eigene Resilienz zu fördern und damit aktiv etwas FÜR die eigene Krisenfestigkeit, Rückfallprävention und Lebenszufriedenheit zu tun. Lerngrundlage waren die ‚7 Säulen der Resilienz‘, aus denen stärkende Faktoren für die eigene Abstinenz abgeleitet wurden.“

All diesen Erklärungen entnehme ich, dass ich im Kreuzbund in der Selbsthilfegruppe für Suchterkrankte genau richtig bin. Da gibt es diese „Gruppen oder Gemeinschaften, die einen starken Zusammenhalt haben“, die resilienzverstärkend sind. Darin kann jede und jeder von uns selbst etwas dafür tun - und das schon seit vielen Jahren mit guten Erfolgen.

Barbara Heckhoff

Volle Hütte zum 3. Advent

Zu den guten Gewohnheiten im Kreuzbund-Düsseldorf gehört unsere jährliche Adventsfeier. Sie fand auch diesmal wieder am Sonntag den 14. Dezember 2025, in St. Lambertus statt. Für musikalische Begleitung hatte schon zum dritten Mal **Julika** gesorgt. Auch das ist inzwischen schon eine gute Tradition, für die wir der Künstlerin herzlich danken! **Brunhilde Dupick** las „Der Sprung in der Schüssel“ vor. Quintessenz der Parabel: *Jeder von uns hat seine ganz eigenen Macken und Fehler, aber es sind die Macken und Sprünge, die unser Leben so interessant und lohnenswert machen. Man sollte jede Person einfach so nehmen, wie sie ist und das Gute in ihr sehen.* Auch **Frieda** trug aus dem Stehgreif mit Ausführungen zum Thema Dankbarkeit zur besinnlichen Stimmung bei. Wir danken Beiden dafür.





Später im Lambertussaal begrüßten unser Vorstand **Klaus Kuhlen** und **Achim Zeyer** die Anwesenden und eröffneten die Veranstaltung, mit einem Dank an die Mitarbeitenden. Sie konnten sich über mehr als hundert Gäste freuen. So viele waren wir schon lange nicht mehr! Sie nahmen auch die Ehrung der anwesenden Jubilare mit langjähriger Abstinentz vor, ein Dank an diese und ein Ansporn für alle anderen.



Zur stimmungsvollen adventlichen Atmosphäre wurde diesmal ein Fingerfood-Buffet gereicht. Die Kreuzbund-Frauen, die sonst immer für Riesenmengen Torte gesorgt hatten, wurden ausnahmsweise entlastet.

Die Bilder sprechen ihre eigene Sprache!

Redaktion



KREUZBUND

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

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

Wir beantragen die Anwendung des reduzierten Partnerbeitrages ja nein

Mitgliedsbeitrag für die Einzelperson	Reduzierter Mitgliedsbeitrag für beide Partner ¹
Bundesbeitrag ²	72,00 €
Beitrag Diözesanverband	12,00 €
Beitrag KV Düsseldorf	46,00 €
Gesamtbetrag pro Jahr	120,00 €
	Gesamtbetrag pro Jahr
	216,00 €

Zahlungsrhythmus⁴: jährlich halbjährlich monatlich

Zahlweise⁵: Überweisung Barzahlung Dauerauftrag Lastschrift

Alle Angaben des Kreuzbund - Selbsthilfegemeinschaft unterliegen dem Datenschutzgesetz.
Gemeinsame Gruppenmitgliedschaft ist nicht voraussetzung.

Vom 01.01.2019 bis zum 31.12.2019
muss die Gesellschaftserklärung abstimmen.

Die Vereinssatzung und die Datenschutzerklärung des Kreuzbund e.V. würden 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: _____ Unterschrift / Stempel _____
(Einzelperson) (Gruppenleitung)

Datum: _____ Unterschrift _____
(Partner/-in)



www.kreuzbund-duesseldorf.de

Redaktionsschluss für das nächste Magazin

**Nr. 216 / 2026
ist der 06.02.2026
Titelthema:
„In die Gänge kommen!“**

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: 850 Stück



215 / 2026