

**KREUZ** *bunt+  
aktuell*



**Nr. 152 Juli/August 2015**

Das Magazin des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V.

---



*Virtuelle Gruppe?*

Ein neuer Besucher der Gruppe **60 Plus** beschrieb kürzlich, wie es seiner Frau gelungen sei, ihn zum Besuch einer Gruppe zu bewegen: durch Abgrenzung und stetig wiederholte Information über Suchtfolgen und Möglichkeiten zum Ausstieg. „Sie ist sehr schnell darin, im Internet Sachen herauszusuchen und dann hat sie mal hier und mal da geklickt und mir dann ihre Ergebnisse gedruckt hingelegt.“ Steter Tropfen höhlt dann den Stein! Auch in den höheren Jahrgängen ist also inzwischen der Gebrauch elektronischer Medien durchaus geläufig und wird mit Erfolg zur Suchthilfe eingesetzt, wie das Beispiel zeigt. Auch wir stellen auf unserer Homepage [www.kreuzbund-duesseldorf.de](http://www.kreuzbund-duesseldorf.de) Informationen für ratsuchende Abhängige und Angehörige bereit.

Seit einiger Zeit werden u.a. von der „Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen“ Überlegungen angestellt, elektronische Medien darüber hinaus zur „virtuellen Selbsthilfe“ zu nutzen. Hintergrund sind die Zielgruppen, die durch die regionale Selbsthilfe nicht oder nur in geringer Zahl erreicht werden: Junge Menschen, Drogenabhängige, medikamentenabhängige Frauen. Für diese Adressaten sollen neue Zugänge zur Suchtselbsthilfe geschaffen werden.

Rat und Auskunft geben wir selbstverständlich auch per E-Mail. Beim Gedanken an virtuelle Gruppen sträuben sich jedoch bei vielen Weggefährten die Nackenhaare. Ist das ein Zeichen altersbedingten Unverständnisses oder gibt es wirklich gute Gründe, am Stuhlkreis festzuhalten? „Wenn beispielsweise derzeit für die virtuelle Gruppe als internetbasiertes Angebot geworben wird, dann halte ich persönlich relativ wenig davon, weil ich die face to face Begegnung in der Selbsthilfe für unverzichtbar halte“, sagte Bundesgeschäftsführer Heinz Josef Janßen in seinem Vortrag „Die Zukunft des Kreuzbundes als Verband“ im Rahmen der 13. Bundesdelegiertenversammlung des Kreuzbund e.V. am 01. Mai 2010.

Vielleicht macht es aber doch Sinn, den Austausch im Web als niedrigschwellige Ergänzung zu den Gruppenangeboten anzubieten, da sich Betroffene hier unabhängig von Ort und Uhrzeit und – wenn gewünscht – auch anonym begegnen können. (Wikipedia „Social Media“). Initiative ist gefragt!

Redaktion

Braucht Gott eigentlich Urlaub?

Wo ich die folgende Kurzgeschichte einmal gefunden habe, weiß ich nicht mehr. Jetzt zur Urlaubszeit passt sie gut – und die beiden letzten Sätze tun gut!

„Für uns ist es selbstverständlich, dass wir Urlaub haben. In den Ferien sei es erlaubt zu überlegen, was passieren würde, wenn Gott für sich Urlaub beansprucht! Wenn Gott sich und uns einen 7. Tag, also den Sonntag, schenkt, um auszuruhen, um auf andere Gedanken zu kommen, was wäre dann, wenn Gott von uns Urlaub machte? Irgendwann war es soweit: Gott hatte es satt! Genau genommen: er hatte seine Arbeit satt – noch genauer: die Arbeit, die er mit dem Werk seiner Hände namens Mensch hatte! Gott war schon einiges gewohnt. War es doch bekanntlich seit der Erschaffung des Menschen mit der paradiesischen Ruhe und dem himmlischen Frieden aus und vorbei. Seitdem nichts als Sorgen und Unruhen. Der Unfriede unter den Menschen war immer größer geworden. Auch der Leichtsinn, mit dem sie mit seiner Schöpfung umgingen, schien gar kein Ende mehr zu nehmen! Schon lange gönnte sich Gott keine Ruhe mehr, nicht einmal am 7. Tag! Und während drunten auf der Erde kaum einer mehr an jenem „arbeitsfreien Tag“ an Gott dachte, eilte Gott von einem Ort zum anderen, war Tag und Nacht unterwegs: um aufzurichten, wieder herzustellen, um zu heilen, zu trösten, den schlimmsten Schaden zu vermeiden oder wieder gutzumachen, was sein liebstes Geschöpf den lieben langen Tag anstellte. An jenem Morgen war es dann soweit: Gott blickte auf das eine Ende der Erde und sah, wie sich seine Menschen immer noch – oder schon wieder – die Köpfe einschlugen. Dann blickte er auf das andere Ende der Erde und sah, wie seine Kinder immer noch – oder schon wieder – Müll und Gift in die Flüsse und Meere kippten und behaupteten, für Menschen und Robben bestünde keine Gefahr. Das Maß ist voll, sagte Gott, nahm einen Urlaubsbogen, füllte ihn aus und reichte ihn bei zuständiger Stelle ein. Und die war er natürlich selbst. Gott prüfte den Bogen, überlegte kurz und genehmigte sich selbst die beantragten Wochen. Daraufhin packte Gott seine sieben Sachen, schaltete den Anrufbeantworter ein und ließ darauf folgende Mitteilung zurück: „Die Zentrale ist zurzeit nicht besetzt. Gott ist in der Zeit vom 22. Juli bis 7. September leider nicht zu erreichen und verreist. Wenn Sie eine wichtige Nachricht hinterlassen wollen, dann sprechen Sie bitte jetzt: „piep“. Dann dachte Gott an seine Menschen, die er nun im Chaos zurückließ. Und während er an jene dachte, die seinen guten fruchtbaren Boden verseuchten, statt Nahrung für alle anzubauen, schloss er entschieden den Koffer. Dann dachte er an jene, die an diesem Chaos litten, da überlegte er: „Kein Ohr wird da sein, sie zu hören; keine Hand, die ihre Tränen trocknet und niemand, der ihnen Menschen schickt zum trösten.“ Da setzte er seine Koffer ab, griff in seine rechte Jackentasche, holte seinen Urlaubsbogen heraus und schrieb „gestrichen“ darauf. Er packte seine sieben Sachen wieder aus, schaltete den Anrufbeantworter aus und sagte zu sich selbst: „Ich hätte sowieso nicht gewusst, wohin! Ich will weiter für die Menschen da sein und bei ihnen wohnen.“

Ich bleibe für sie jederzeit zu sprechen!“

Klaus Kehrbusch  
geistlicher Beirat



## ***Neues aus dem Vorstand***

### **+++ Umzug Hubertusstraße +++**

In der Zwischenzeit wurde unser Antrag auf Bezuschussung vom Deutschen Hilfswerk bewilligt. Die Deutsche Fernsehlotterie sponsert die Einrichtung unserer neuen Räume auf der Hubertusstraße. Damit ist die Frage der Finanzierung erst einmal gesichert.

Auch die Stadt hat die Zahlung der „doppelten Miete für November und Dezember 2015“ zugesichert. Der Vorstand bedankt sich auch auf diesem Wege für die großzügige Förderung!

### **+++ Politiker kamen zum Kreuzbund +++**

Für den 04. Mai 2015 hatte der Vorstand 15 Politiker aus dem Bereich Gesundheit und Soziales eingeladen.

Frau van Volkem (als Vertretung von Rainer Matheisen, FDP), Rajiv Strauß (SPD) und Bruno Urbach (CDU) folgten der Einladung, die anderen hatten aufgrund von Termenschwierigkeiten abgesagt. Bei diesem Gespräch waren auch René Trenz, Trudpert Schoner von der Caritas, sowie Reinhard Metz anwesend. Alles in allem konnten wir den Kreuzbund gut darstellen, so dass wir in Zukunft ein noch besseres Verständnis für die Belange der Suchtselbsthilfe erwarten können.

### **+++ Veranstaltungstermine +++**

20.07.2015            Kreisausschusssitzung, 19.00 Uhr, Bendemannstr.  
05.09.2015            Selbsthilfetag, Düsseldorf

### **+++ Gruppenschließung +++**

Zu unserem großen Bedauern hat eine weitere Gruppe die Gruppenarbeit eingestellt.

Zum 01. Juni 2015 gibt es in Bilk keine Gruppe mehr. Frauke Mühlmann und ihre Mitstreiter werden sich anderen Gruppen anschließen.

### **+++ Pokale von der Bendemannstraße +++**

Die Pokale, die sich in der Bendemannstraße befinden, können mitgenommen werden, denn ein Umzug in die Hubertusstraße ist nicht vorgesehen!

Also, möglichst schnell handeln, denn wer zuerst kommt hat die größte Auswahl. Die restlichen werden später entsorgt.

**Der Vorstand**

## ***Selbsthilfegruppe im „WWW“ -kritisch betrachtet-***

„Online Gruppe machen“, das ist in der heutigen Zeit schon fast normal. Was macht der Betroffene im Netz in einer „Online-Gruppe“?

„Sie oder Er“, in der Folge „Er“.

Er ist anonym. Er kann lügen bis sich die Balken biegen. Er wird alles sagen was er ändern will, er wird es nur nicht tun! Und vieles, vieles mehr! Alles, was ein nasser Betroffener macht, wenn er noch nicht bereit ist etwas zu ändern. Und, er wird dabei weiter seine Sucht pflegen. Die Anonymität zu Hause, oder wo auch immer, wird ihn nicht dazu bewegen, irgendetwas in seinem Leben zu ändern. Er erzählt seine Sorgen, wird von aufopfernden Onlinebegleitern bedauert und die guten Ratschläge laufen ins Leere. Er wird bereuen und beteuern aufzuhören....., und dabei weiter seiner Sucht nachgehen, ja oft sogar in diesem Moment. Er ist und bleibt anonym!

Von den Betroffenen abgesehen muss so eine Online-Gruppe, auch „Chat“ genannt, von einem Team hochkarätiger Profis begleitet werden. Profis, die sowohl die technischen Anforderungen abdecken sowie sich auch mit der rechtlichen Seite auskennen und die Inhalte entsprechend überwachen können. Ein Aufwand, der das zweifelhafte Ergebnis nicht rechtfertigt!

Hilfe zur Selbsthilfe muss man annehmen können und wollen. Das geht nur im direkten gegenüber. Sich sein Gewissen durch anonyme Beichten beruhigen, das reicht nicht!

Wenn Du etwas ändern willst in Deinem Leben, dann komm in die Selbsthilfegruppe. Von Angesicht zu Angesicht triffst Du auf Menschen, die Dir wirklich helfen wollen. Menschen, die wissen, wo Du gerade stehst, weil sie selber einmal an der Stelle waren. Menschen, die echte, reale Hilfe erfahren haben, wollen ihre Erfahrungen nun weitergeben und Dir helfen. Diese Menschen lassen sich nicht mehr belügen und betrügen, sie kennen alle Tricks. So zweifelhaft das auch klingen mag, dieses Wissen schafft Vertrauen! In der Selbsthilfegruppe kannst Du wieder lernen zu vertrauen, wenn Du ehrlich bist. Einfach aufhören reicht nicht. In der Selbsthilfegruppe lernst Du gemeinsam mit Betroffenen Dein Leben neu zu leben.

**Lebe Dein Leben „ohne Lügen“!**

Peter Konieczny

## ***Selbsthilfe / Gruppe „online“ – ohne Gewähr...***



„Mit der Zeit gehen“ – muss das wirklich immer sein? Ich halte das, was die „Selbsthilfe / Gruppe online“ betrifft, nur sehr eingeschränkt für realisierbar.

Keiner weiß, wer auf der anderen Seite des Bildschirms sitzt (eine Webcam hat nicht jeder, bzw. wird die nicht unbedingt einsetzen wollen).

Folglich kann man nicht überblicken:

- ob bei jeder Sitzung wirklich die angemeldete Person chattet,
- ob diese alleine ist (hier tut sich das Problem auf „alles, was gesagt wird, bleibt in der Gruppe“, wie soll das gewährleistet werden?),
- ob sich vielleicht jemand einfach nur einen „Spaß“ daraus macht, Menschen mit Problemen auszuhorchen.

Am bedenklichsten finde ich allerdings die Tatsache, dass die Menschen, die da am Bildschirm sitzen, isoliert sind. Eine „Online-Gruppe“ fördert dies meiner Meinung nach. Statt aus der Isolierung, die die Sucht bei vielen mit sich bringt, auszubrechen und wieder unter Menschen – nämlich in die Gruppe - zu gehen, wird der Betroffene weiter isoliert. Wie soll er da ins „normale“ Leben zurückfinden?

Auch Gefühle kann ein Mensch nur wirklich zeigen, wenn er sich zeigt: nämlich den Menschen, die ihn anschauen, die ihn auch mal in den Arm nehmen können, wenn es nötig ist.

Wut und Empörung kommen durch gesprochene Worte viel deutlicher beim Gegenüber an. Tränen kann man sehen – nicht lesen! Und was kann ein herzliches Lachen nicht alles bewirken...

Selbst der Geruchssinn spielt eine große Rolle im normalen Gruppenleben: oftmals erkennt man einen Rückfall am Alkoholgeruch; auch Gestik und Mimik spielen eine nicht unerhebliche Rolle.

In einem Werbespot, der aus meiner Sicht insgesamt völlig daneben ist, kommt unter anderem der (un)sinnige Spruch: „bei Schnupfen Dr. Online fragen“. Ein Besuch beim Arzt geht immer mit einer gehörigen Portion Vertrauen einher. Wie will ich dieses Vertrauen fassen, wenn mir die Person auf der anderen Seite des Bildschirms völlig unbekannt ist, sowohl was das Aussehen als auch die Stimme und die Gestik/Mimik angeht?

Was ist da der Unterschied zu „Gruppe online“?

Mein Fazit: als Beratungsangebot ist die „Online-Erstkontaktaufnahme“ sicher ein gutes Angebot. Aber ohne direkten Kontakt der Menschen in einer Gruppe kann „Gruppe“ eigentlich nicht funktionieren – sie verfehlt ihren Sinn.

Gabi Konieczny, BZ 55

## ***Wenn Alkohol auf Alter trifft....***

Ein oft verkanntes, ja verschwiegenes Problem ist die Alkoholsucht im Alter. Gerade ab dem 60sten Lebensjahr bzw. mit der eintretenden Pensionierung verzeichnet man einen starken Anstieg des versteckten Alkoholismus.

Oft ist dieser Personenkreis schwer zu erreichen, weil gerade in diesem Alter der Alkoholkonsum oft verdeckt erfolgt unter dem Motto „Naja, da komm ich schon wieder raus.“ und dem bekannten Spruch „Das habe ich gut im Griff und kann jederzeit wieder aufhören.“.

Für den frühen Einstieg in einen gesteigerten Alkoholkonsum gibt es natürlich viele Gründe. Sei es der Verlust der sozialen Einbindung, des bisherigen Arbeitslebens. Der vermehrte Verlust von Kontakten und somit eintretender Vereinsamung. Aber oft ist es auch der plötzliche Verlust des Ehepartners und die damit verbundene Trauer.



Aber auch die Neigung bei dann sich ergebenden Anlässen wie Familiengeburtstage und Feste verstärkt, ja maßlos, zu trinken – dem sogenannten Gesellschaftstrinken. Darüber hinaus verträgt der Mensch im Alter naturgegeben nicht mehr die Alkoholmengen wie man sie in jungen Jahren vertragen hat.



Trinken wird in den Tagesablauf eingebaut und richtig zelebriert – das Schnäpschen nach dem Essen, der kleine Likör zum Fernsehen, die Flaschen Bier zur Sportschau und so geht es weiter bis zum obligatorischen Schlummertrunk. So wird aufkommende Einsamkeit verdrängt und überspielt.

Gefährliche Folge sind dann auftretende Krankheiten wie Herzschädigungen, Kreislaufstörungen, Diabetes und natürlich oft auch starke Depressionen als trügerische Begleiterscheinung. So kommt es zu den sowieso auftretenden Altersbe-

schwerden noch zusätzlich zu einer neuen Form von Selbstzerstörung durch übermäßigen Alkoholmissbrauch.

Oft ist es auch die Kombination aus Alkohol und Medikamenten, die einen Krankheitsverlauf beschleunigen kann und unabsehbare Folgen nach sich zieht. Und dies alles klammheimlich in den eigenen vier Wänden, ja im versteckten Kämmerlein. Unbeachtet, unerkant und oft blicken die Verwandten und Freunde dann auch noch weg und wollen es nicht wahrhaben.

Was kann aus diesem Teufelskreis heraushelfen bzw. wie kann man dieser Alkohol-Falle entkommen oder entgehen?

Auf der einen Seite heißt dies, schon frühzeitig breite Kontakte ausbauen und eng zu pflegen. Aber auch bestehende Möglichkeiten und Angebote zu suchen und aktiv zu nutzen wie Seniorennachmittage, Veranstaltungen sozialer Einrichtungen bis hin zu den vielseitigen Angeboten der Volkshochschulen.



Wichtig ist natürlich sich selbst einen sinnvollen Tagesablauf zu gestalten und so Leerlauf zu vermeiden und seinen Alltag zu füllen. Dies gilt natürlich auch zum Thema Essen – regelmäßig und abwechslungsreich.

Was kann man oder sollte man tun, wenn man in die Altersalkoholsucht reingerutscht ist? Auch bei Altersalkoholismus heißt es gegen den Alkohol kämpfen, und das Tag für Tag. Nach der Selbsterkenntnis – das jetzt etwas geschehen muss – geht der Weg oft als Erstes in die

ärztliche Begleitung. Häufig ereignet sich aber auch ein schmerzhafter Zusammenbruch und Absturz bis hin zum Aufenthalt im Krankenhaus. Oft ist hiermit eine gezielte Entgiftung in einer Suchtklinik als anschließende Maßnahme der Soforthilfe verbunden.

Der einfachste Weg zu einem selbstbestimmten Entzug geht über eine therapeutische Begleitung und den Gesprächsaustausch in der Gruppe. Gerade die Erfahrungen der letzten Jahre zeigen, wie hoch der Einfluss des offenen Gesprächs unter Leidensgenossen ist und wie stark der Zusammenhalt und die Unterstützung in der Gruppe für den Erfolg einer langfristigen Abstinenz sein kann. Ziel ist es den Alkohol nachhaltig aus dem Leben im Alter zu verbannen und möglichen Versuchungen zu widerstehen. Hilfreich kann es auch sein, sich im Alter neue Aufgaben zu suchen und neuen Herausforderungen zu stellen – sei es das Ehrenamt oder gar ein Mini-Job.



Aber vor allem den Weg zu finden sich selbst wieder zu lieben und geliebt zu werden.



## Wir trauern um:



Uli Waschke  
\* 27.06.1942  
† 20.04.2015

Wilfried Bloser  
\* 13.06.1943  
† 24.04.2015



**Fit werden mit der  
Kreuzbund-  
Freizeit-Sport-Gruppe**  
Treffen: Freitag, 18.00 - 20.00 Uhr  
Turnhalle der städtischen GGS,  
Unterrather Straße 76 / Beedstraße,  
Bahn: 707, 715 - Bus: 730 und 760

**Im Sommer:**  
Sportplatz Altenbergstraße 103,  
Anfahrt Schlüterstraße  
Bahn: 703; 709; 713 und Bus 738

**Ansprechpartner:**  
**Egon Frencken**  
Telefon: 0211 / 1 66 45 95



# Kreuzbundkalender

## Wochenenddienste im BZ

04. und 05.07.2015	BZ 15
11. und 12.07.2015	BZ 6
18. und 19.07.2015	Team f. Kaiserswerth
25. und 26.07.2015	BZ 2
01. und 02.08.2015	Team für Unterrath
08. und 09.08.2015	BZ 14
15. und 16.08.2015	Derendorf
22. und 23.08.2015	BZ 1
29. und 30.08.2015	BZ 9
05. und 06.09.2015	BZ 8
12. und 13.09.2015	BZ 15

## KB-Termine:

07.07.2015	10.00 bis 12.00 Uhr Frauenfrühstück mit Claudia Stark, Bendemannstraße
13.07.2015	18.00 Uhr Vorstandssitzung
20.07.2015	19.00 Uhr Kreisausschusssitzung
27.07.2015	18.30 Uhr Gruppenleiterrunde
15.08.2015	Männerfrühstück
17.08.2015	10.00 bis 12.00 Uhr Frauenfrühstück mit Claudia Stark, Bendemannstraße
22.08.2015	Frauenaktivtag in Düsseldorf

## Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Reinhard Metz
Tagesklinik Langerstraße	Gisela Schulz
Markushaus	Gisela Schulz
Fliedner- Krankenhaus (Siloah)	Brunhilde & Dieter Dupick

Jugendarrestanstalt Heyerstraße	Reinhard Metz
------------------------------------	---------------

## Supervision für Gruppenleiter und Stellvertreter Bendemannstraße 17, 10.00 bis 16.00 Uhr

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

**Bitte die Termine vormerken.**

**29. August 2015  
10. Oktober 2015  
05. Dezember 2015**

# Kreuzbund-Gruppen im Begegnungszentrum (BZ), Bendemannstraße 17 / 19.30 - 21.30 Uhr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>BZ 15</b> Heinrich Kroll, Tel.: 9216216	<b>BZ 22 „60 Plus“</b> <b>Vormittags 11.00 bis 13.00 Uhr</b> Claudia Stark / Reinhard Metz 1602-2135 571859	<b>BZ 9</b> <b>Vormittags 11.00 bis 13.00</b> Heinz Drillen, Tel.: 4383998	<b>BZ 8</b> Christa Thissen, Tel.: 356617	<b>BZ 6</b> Eduard Lanzinger Tel.: 9269250
	<b>BZ 14</b> <b>Nachmittags 17.15 bis 18.45 Uhr</b> Byrthe Schmidtke, Tel.: 1588051		<b>Selbsthilfe-Gruppe</b> LVR-Klinikum im Sozialzentrum Gebäude 27, Raum 2 16.30 bis 17.30 Uhr bei Bedarf bis 18.00 Uhr Ansprechpartner: Detlef Steinhof Tel.: 0162/7124110	
	<b>BZ 1</b> Erika Worbs, Tel.: 152134			
	<b>BZ 2</b> Heinz Wagner, Tel.: 7332562			

## Kreuzbund-Gruppen in den „Stadtbezirken Düsseldorf“ und im „Rheinkreis Neuss“

<b>Grevenbroich 2</b> Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Lothar Maye, ab 20:00 Uhr Tel. 02181/80632	<b>Unterrath</b> 19.30 -21.30 Uhr Pfarre St. Bruno (Pfarrzentrum) Kalkumer Str. 60 Axel Müller Tel.: 0176/42135114	<b>Seniorengruppe</b> <b>Nachmittags im BZ</b> <b>15.00 bis 17.00 Uhr</b> <b>jeden zweiten Mittwoch</b> <b>im Monat</b> Brunhilde & Dieter Dupick Tel.: 0203/740951	<b>Derendorf</b> 19.30 -21.30 Uhr Pfarre Heilig Geist Ludwig-Wolker Str. 10 Renate Ummelmann, Tel.: 446987	<b>Kreuzbund Sportgruppe</b> Nähere Informationen auf Seite 12
<b>Meerbusch-Büderich</b> Karl-Arnold-Str. 36, 40667 Büderich, KKG Heilig-Geist Manfred Hellwig, ab 19:00 Uhr Tel.0173/7465216			<b>„Kaiserswerth“</b> 19.30 -21.30 Ev. Tersteegen-Kirchengemeinde Tersteegenstr. 88 (Golzheim) Willi Sievers, Tel.: 02132/6586607	
<b>Neuss - West</b> Rheydter Str. 176, 41464 Neuss, ONS-Zentrum Wolfgang Hebing, ab 19:00 Uhr Tel. 02131/130308	<b>Dormagen-Zentrum</b> St. Michael, Römerhaus Kölner Str. 34-38, 41539 Dormagen, Lothar Reif, ab 19.30 Uhr Tel. 02133/41948	<b>Dormagen-Nettergasse</b> Nettergasse 37, 41539 Dormagen Rolf Griesberg, ab 18:00 Uhr Tel. 0176/70338340	<b>Gruppe Grevenbroich 1</b> Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Kalle Holz, ab 20:00 Uhr Tel. 02181/1357	<b>Donnerstag</b>
<b>Neuss - Süd</b> Bedburger Str. 61, 41469 Neuss Bürgerhaus Erfttal Monika Künster, ab 19:30 Uhr Tel. 02131/157500	<b>Neuss-Furth</b> Papst-Johannes-Haus Gladbacher Str. 3, 41462 Neuss Karl Reinartz, ab 19.30 Uhr Tel. 02131/541332	<b>Gruppe Grevenbroich 3</b> Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Thomas Schröder, ab 20:00 Uhr Tel. 0151/23554242		<b>Neuss-Mitte</b> ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Walter Beckmann, ab 19:00 Uhr Tel. 02137/2665
	<b>Neuss-Zentrum</b> , ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Rainer Petermann, ab 19:00 Uhr Tel. 0176/80305480			

# Kreuzbundkontakte

## KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

### Büro & Begegnungszentrum

**Telefon** 0211/ 17939481

**Telefon** 0211/ 17939482

**Fax** 0211/ 16978553

### Vorstand

Jochen Wachowski 0211/ 6581881

(Mobil) 0173/ 8126064

Heinz Wagner 0211/ 7332562

Angelika Buschmann 0211/ 7881600

(Mobil) 0151/ 57701316

Reinhold Thüs 0176/ 96440506

Frauke Piepmeyer 0211/ 396265

Eduard Lanzinger 0211/ 9269250

(Mobil) 0173/ 5290622

Carmen Blasche 02173/ 54694

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-10  
(geistl. Beirat)

## Ab sofort



### Der Vorstand bietet an:

**Einzelgespräche mit Voranmeldung.**  
Tel. 0211/ 17939481

**Montags von 13.00 Uhr bis 15.00 Uhr**

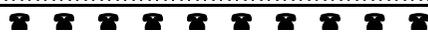
**Heinz Wagner**

**Dienstags von 14.00 bis 16.00 Uhr**

**Jochen Wachowski**

**Donnerstag von 13.00 bis 15.00 Uhr**

**Jochen Wachowski & Heinz Wagner**



## Notrufnummern

**Telefonnotruf** 0211/ 325555

**Telefonseelsorge** 0800/ 1110222

**Suchtambulanz** 0211/9 22-36 08  
**Grafenberg**

## Bundesverband Hamm

Münsterstr. 25, 59065 Hamm

Zentrale 02381 / 672720

## Diözesanverband Köln

Georgstr. 20, 50676 Köln

Telefon 0221 / 2722785

Fax 0221 / 2722786

# Hilfe im Internet?

Wir haben uns in der Redaktionsrunde Gedanken gemacht, ob der Besuch einer Selbsthilfegruppe durch „Stöbern nach Foren im Internet“ hin-fällig wird.

Nach Rückfrage in der Gruppe erhielt ich die unterschiedlichsten Antworten. Einstimmig wurde der wöchentliche Besuch als hilfreich und wertvoll bewertet. Wir brauchen einfach das Gegenüber der Gruppenmitglieder als Motivation um uns mit unserer „Krankheit“ auseinanderzusetzen. In der Gruppe kann ein reger Gedankenaustausch geführt werden, Probleme können genauso angesprochen werden, wie Freude über ein besonderes Erlebnis oder die Ereignisse im realen Leben. Selbst wenn es im alltäglichen Leben nichts Besonderes gibt, kann man mit seiner Anwesenheit, Ratschlägen und Tipps anderen Anwesenden helfen.

Wie soll man das, alleine vor dem PC sitzend, schriftlich bewältigen? Einem völlig unbekanntem, virtuellen Gegenüber das schildern, was mir gerade jetzt Probleme mit meiner Krankheit bringt? Der kennt mich und mein Umfeld doch gar nicht! Bei „Saufdruck“ schnell zum Rechner? Ist es nicht sinnvoller nach dem Telefon zu greifen und einen persönlich kennenden Mitstreiter der SHG anzurufen? Hier bekomme ich auf jeden Fall schneller einen Rat und Hilfe, muss nicht erst umständlich meine Gedanken über die Tastatur eingeben, sondern kann reden, wie es mir in den Sinn kommt.

Das Internet kann hilfreich sein wenn der Entschluss besteht, das Problem „Alkohol“ echt anzugehen. Hier kann man sich Anregungen holen, wie und wo es Hilfe gibt. Auch welche Selbsthilfegruppen in der näheren Umgebung sind oder wer dafür der nächste Ansprechpartner sein könnte.

**Fazit:** Ohne meine „SHG“ hätte ich meine Krankheit nicht überwunden und wäre ganz bestimmt nicht **14** Jahre trocken und mit meinem derzeitigen Leben glücklich!!!

Carmen Blasche  
BZ 55

## Ansprechpartner der Region

### Nord in der Erzdiözese Köln:

Reinhard Metz

#### Regionalbeauftragter

Düsseldorfer Str. 153

40545 Düsseldorf

Tel.: 0211/571859

Fax: 0211/16978553

reinhard.metz@kreuzbund-duesseldorf.de

## Öffnungszeiten

### Büro Bendemannstraße:

Montag bis Freitag

11.00 Uhr bis 13.00 Uhr

### Vorstand:

Montag bis Donnerstag

14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

## ***Ich weiß gar nicht wie es soweit kommen konnte...***

Ein oft vergessenes Problem der Alkoholsucht sind die mit leidenden Angehörigen. Rund 8 Millionen Angehörige suchtkranker Menschen gehen oft durch ein langes Tal der Tränen und der Verzweiflung. Was oft so unbemerkt und schleichend begann, wurde bald zu einem unlösbaren Problem. Oft versuchen die Angehörigen erste Anzeichen einer Alkoholsucht zu übersehen. „Das kommt schon wieder ins Lot, da kommen wir schon wieder raus“ – selten gelingt das – oft scheitern ganze Familien.

Gibt es eigentlich Ratschläge, die den Angehörigen helfen können? Ein ideales Konzept gibt es mal wieder nicht, aber einige Stolpersteine zum Nachdenken und Nachhaken gibt es doch!

### ***Aber ich habe es doch gar nicht bemerkt...***

Müssen Sie auch nicht. Vom Alkoholkonsum über Missbrauch bis zur Abhängigkeit sind es meist nur ein paar Schritte. Schleichend verliert sich der Abhängige im Netz des Alkohols. Oft merken es die Angehörigen gar nicht gleich, bis es dann fast zu spät ist.

### ***Am Anfang war es gar nicht so schlimm...***

Ja, das ist typisch – zwei, drei Gläschen mehr, was macht das schon. Doch dann dreht sich das Leben des Abhängigen fast nur noch um Alkohol – beschaffen, verstecken, trinken, etwas mehr trinken, noch mehr trinken, trinken ja oder nein – immer mehr verliert sich der alkoholabhängige Mensch und damit auch nicht nur sich sondern auch seine Umwelt.

Gerade die direkten Angehörigen leiden besonders darunter.

### ***Ich tue doch alles um ihn/sie vom Trinken abzuhalten...***

Oft ist gerade der Druck des Umfeldes hier der wahre Grund. Was sollen nur die Nachbarn sagen, was sagen bloß die Kollegen, was der Chef auf der Arbeit – eine nie endende Spirale von Gründen, die Alkoholsucht des Partners zu vertuschen, zu kaschieren, zu verschleiern - nur um den schönen Schein zu wahren. Viele Angehörige zerbrechen bereits hier, zermürben sich bis zur Selbstaufgabe. Eigene Bedürfnisse treten immer mehr in den Hintergrund. Alles dreht sich bereits um Alkohol.

Diese dauerhafte Überlastung führt schnell zu Angstzuständen, Stress, Nervosität, Schlaflosigkeit und Magenerkrankungen, oft aber auch zu Depressionen. Nicht selten wird aus dem einen Alkoholabhängigen dann auch Zwei! Jetzt ist eine ganze Familie betroffen.

### ***Bis ich merkte dass auch ich Hilfe brauche, war es fast zu spät...***

Oft hört man in den Geschichten wie langwierig der Prozess bis zu einer erfolgreichen Therapie ist, genauso oft hört man von Angehörigen, dass der erste und wichtigste Schritt war, externe Hilfe zu suchen und zu finden. Das Raus aus der Angst-Mühle Alkohol begann mit der Erkenntnis, das nicht der Angehörige den Kampf gegen den Alkoholmissbrauch gewinnen muss, sondern der kranke Partner. Nur so konnte das eigene Leben zurück gewonnen werden, eigene Lebensfreude und damit neue Kraft für den weiteren Kampf gegen den Alkohol aufgebaut werden.

### ***Nachdem ich jemanden gefunden hatte der mich und unser Problem versteht, ging es voran...***

Oft beginnt der erfolgreiche Kampf gegen den Alkohol erst dann, wenn man professionelle Hilfe und Beratung gefunden hat. Endlich sind Sie nicht mehr allein und mit dieser Unterstützung fallen die ersten Schritte zu einem Leben ohne Alkohol für Sie und Ihren Alkoholkranken einfach. Sie werden sehen, Ihre Situation wird sich Schritt für Schritt verbessern.

### ***Bis ich akzeptierte, dass Alkohol eine Krankheit ist, war es ein langer Weg...***

Wie habe ich gegen den Alkohol gekämpft, habe Flaschen entsorgt, weggeschüttet, geschimpft, gefordert, Versprechen abgenommen – alles umsonst. Bis ich gelernt habe den Alkoholmissbrauch als Krankheit zu sehen und zu akzeptieren was Abhängigkeit bedeutet. Ohne die Einsicht des Abhängigen geht nichts! Bis dahin müssen Sie einsehen, dass **Sie** nicht die Krankheit heilen können. Verstehen Sie, dass auch Ihr Leben wertvoll ist und geschützt werden muss, vor immer wiederkehrenden Enttäuschungen und gebrochenen Absprachen – Abhängige sind abhängig und nicht mehr Herr ihrer selbst.

### ***Nachdem ich offen gesagt habe, was los ist, fühlte ich mich irgendwie befreit...***

Statt zu kaschieren und zu vertuschen, ließ ich es zu, dass Fehler und Versäumnisse des Alkoholabhängigen offensichtlich wurden.

Raus aus der immer wiederkehrenden Helferrolle, rein in eine begleitende Rolle. Erst wenn sich die abhängige Person ihres Problems deutlich bewusst wird, kann dies helfen für einen Neustart. Gehen Sie mutig damit um, verheimlichen Sie die Krankheit nicht länger vor Verwandten, Freunden und Nachbarn.

### ***Wie sollte es weitergehen ohne Konsequenzen...***

Gradlinigkeit in dem was man tut und was man denkt. Statt zu drohen, sollten Sie konsequent auch das durchziehen, was Sie angekündigt haben. Ein fester Standpunkt ohne Wenn und Aber hilft mehr. Machen Sie deutlich, dass Sie es ernst meinen.

### ***Nachdem ich einsah, dass ich nur helfen kann, kümmerte ich mich auch wieder um mich...***

Lassen Sie sich nicht vom Alkohol auffressen, sie haben auch noch ein eigenes Leben. Halten Sie Kontakte offen, melden Sie sich wieder bei Freunden und Freundinnen. Tun sie auch mal etwas für sich. Schaffen sie sich Freiräume für ein selbstbestimmtes Leben. Zeigen Sie so Ihrem Alkoholabhängigen was ein erfülltes Leben für Vorteile bringt und vielleicht motivieren sie ihn so auf seinem Weg raus aus dem Alkohol.

### ***Seit ich die Krankheit besser verstehe, verstehe ich auch besser damit umzugehen...***

Durch die gezielte Beratung über die besondere Rolle als Angehörige eines Alkoholabhängigen fällt es leichter darüber zu reden und zu verstehen, was der Alkohol alles bewirken kann. So wird oft aus Verstehen ein Begleiten, aus Frust eine neue Einstellung zur Krankheit, aus Verzweiflung ein neuer Umgang mit der Familiensituation. Vor allem die Kinder Alkoholabhängiger bedürfen gezielter Hilfe und Beratung. Hier ist der sensible Umgang mit der besonderen Situation und dem Verhältnis zum Alkoholabhängigen besonders wichtig.

### **Kranke haben das Recht auf Hilfe.**

**Suchen Sie gezielt nach Rat und Tat bei den verschiedensten Organisationen. Jede Beratungsstelle informiert gerne über die verschiedenen Angebote, Therapieformen und die Selbsthilfeverbände.**

Horst Stauff

## ***Was ich schon immer mal wissen wollte...***

„Was, 6500 Euro im Monat für den Entzug – ist das nicht viel zu teuer? Und wer garantiert da den Erfolg? Oder muss ich alles selber zahlen? Geht das nicht auch billiger?“

Fragen über Fragen. Wie Vieles ist auch die Sucht in all ihren Formen sehr komplex. Vielleicht hilft es da, wenn wir uns erstmal um das klassische Suchtproblem, den Alkohol, kümmern und ein paar Zahlen dazu zusammentragen.

Man schätzt, dass es in Deutschland ca. 2,5 Millionen Alkoholabhängige gibt bei rund 80 Millionen Bürgern. Weitere circa 1,3 Millionen Menschen gelten als stark gefährdet, da sie missbräuchlich Alkohol konsumieren, also über das „gesunde Maß“ hinaus trinken. Sie nehmen körperliche, psychische und soziale Folgen in Kauf. Dabei trinken Männer deutlich mehr als Frauen.

Das Statistische Bundesamt spricht von rund 135 Liter Alkohol pro Kopf und Jahr bundesweit. Das entspricht 9,5 Liter reinem Alkohol pro Jahr. Das heißt auch 74.000 Todesfälle jährlich durch Alkoholkonsum oder der gefährlichen Kombination Alkohol plus Tabak. Daraus resultieren circa 26,7 Milliarden Euro Krankheitskosten pro Jahr. Unter anderem passieren mehr als 15.000 Unfälle im Straßenverkehr unter Alkoholeinfluss. Aber es gibt auch 280.000 Tatverdächtige unter Alkoholeinfluss; davon 55.400 Gewalttaten unter Alkohol.

In 2013 wurden allein 23.267 Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 19 Jahren aufgrund von Alkoholmissbrauch stationär in einem Krankenhaus behandelt. Insgesamt wurden circa 19,2 Millionen Menschen vollstationär in einem Krankenhaus behandelt. Hier stand an erster Stelle „Herzinsuffizienz“, aber bereits an zweiter Stelle lagen psychische und Verhaltensstörungen durch Alkohol incl. akutem Alkoholmissbrauch.

Die Abhängigkeit von Alkohol ist seit 1968 als Krankheit anerkannt. Die Kosten der Behandlung übernehmen die Krankenkassen und Rentenversicherungen oder das Sozialamt. Man schätzt die direkten und indirekten volkswirtschaftlichen Folgekosten auf 30-40 Milliarden Euro pro Jahr.

Der häufigste Weg aus der Abhängigkeit:

1. Kontakt- und Motivationsphase
2. Entzugsbehandlung
3. Entwöhnung, stationär oder ambulant
4. Nachsorge, häufig Selbsthilfegruppen

Es gibt geschätzte 8.700 Gruppen der Suchtselbsthilfe in Deutschland, sowohl für Suchtkranke als auch deren Angehörige.

Die Erfahrung aller Beteiligten zeigt, dass die Rückfallquote nach der Therapie deutlich geringer ist bei Begleitung durch eine Selbsthilfegruppe. Manche Betroffene schaffen den Ausstieg sogar nur mit der Hilfe einer Selbsthilfegruppe!

Aber was sagt uns das? Zum Einen: Keine Therapie-Form kann alleine stehen, nur die Kombination aus allen Möglichkeiten, wie in einem eingespielten Zahnradgetriebe, gibt den Ausblick für den Ausstieg aus der Sucht. Zum anderen sind die Kommunikation und der Dialog unter den verschiedenen Beratungsgruppen, Kliniken, Initiativen und Selbsthilfeorganisationen sehr wichtig. Volkswirtschaftlich ist die Prävention vor allem an Schulen, aber auch in Familien, Firmen usw. der billigste Weg.

Positiv ist die persönlich gestaltete Suchtselbsthilfe mit ihren Beratern, Gruppen-Therapeuten und den vielen Menschen in den Gruppen als Langzeit-Begleitung auf dem Weg zum „Trocken sein“ hervorzuheben. Die geringe Rückfall-Quote und die lebensbetonte Begleitung über viele Jahre sprechen eine deutliche Sprache.

Deshalb ist jeder Euro, der in die Prävention, den Alkoholausstieg und die Selbsthilfeorganisationen fließt, volkswirtschaftlich eine nicht nur ehrenvolle, sondern auch sinnvolle Investition.

Horst Stauff

### Eure Meinung ist uns wichtig!

Wenn Du etwas sagen willst zu Artikeln in diesem Heft, zum Thema Sucht und Abstinenz, zum Kreuzbund und seinen Angeboten, dann schreibe uns. Wir werden Deine Meinung veröffentlichen, soweit sie von allgemeinem Interesse ist. Kürzungen aus redaktionellen Gründen behalten wir uns vor.

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

## Umzug Hubertusstraße

Hier eine Übersicht der öffentlichen Verkehrsmittel:  
Mit den Straßenbahnen vom Hauptbahnhof, Bahnsteig 8:



- **704** Richtung Südfriedhof
  - **709** Richtung Neuss, Theodor-Heuss-Platz
  - **719** Richtung Medienhafen
- Fahrdauer: jeweils 7 Minuten

Auch mit dem Bus Nr. **725** kann gefahren werden.

Liebe Gruppenbesucherin, lieber Gruppenbesucher!

Du hast einen großen Schritt gemacht,  
den Schritt von der Abhängigkeit zur Abstinenz.

Wage doch noch einen weiteren Schritt, werde Mitglied im Kreuzbund e.V.

Es ergeben sich für Dich neue Perspektiven und Möglichkeiten.

Möglichkeiten, an die Du bisher noch nicht gedacht hast:

Du bekennst Dich offen zu Deiner Suchterkrankung.

Du stärkst das Zusammengehörigkeitsgefühl – Du gehörst dazu.

Deine Angehörigen können sich in der Gruppe mit ihrer Betroffenheit auseinandersetzen.

Deine Gruppe erhält mehr Mitspracherecht, wird mehr gehört.

Du kannst auf Diözesan-, Landes- und Bundesebene mitbestimmen.

Du kannst Funktionen in Deiner Gruppe, im Stadt-, Regional-, Diözesan- und Bundesverband übernehmen.

Du kannst an allen Fortbildungsmaßnahmen des Bundesverbandes teilnehmen, zum ermäßigten Preis.

Du stärkst den Kreuzbund e.V. als Verband, dadurch hat er mehr Mitsprache- und Gestaltungsmöglichkeiten bei Fragen der Gesundheits- und Sozialpolitik.

Durch Deinen Beitrag hilfst Du mit, neue Gruppen aufzubauen und gibst Menschen Hilfe und Hoffnung.

Du bist versichert durch die Vereinshaftpflicht- und Unfallversicherung des Kreuzbund e.V.:

Dein Kfz ist kaskoversichert, wenn Du für den Kreuzbund unterwegs bist.

Durch erhöhtes Beitragsaufkommen besteht weniger Abhängigkeit von Drittmitteln und dadurch mehr Selbstbestimmung des Kreuzbundes.

Du bist Mitglied im Deutschen Caritasverband.

**Hast Du eigentlich schon ernsthaft überlegt, warum Du kein Kreuzbundmitglied bist?**

**Gibt es tatsächlich Gründe, die Dich davon abhalten, Kreuzbundmitglied zu werden?**

**Sind es finanzielle Überlegungen, die Dich daran hindern (für €0,33/pro Tag), Kreuzbundmitglied zu werden?**

**Hast Du Schwierigkeiten, Dich an den Grundwerten des Kreuzbundes zu orientieren?**

Wenn Du diese Fragen mit Nein beantwortest,  
warum bist Du dann kein Kreuzbundmitglied?

**Werde Mitglied im Kreuzbund!** (Beitrag 10,00 € (Paare 18,00 €) monatlich)

**Du stärkst dadurch die Gemeinschaft, machst sie tragfähiger und selbstbewusster!**

**Ohne Mitglieder kein Verband!**

**Ohne Verband keine Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft!**

**Kreuzbund Kreisverband  
Düsseldorf e.V.**

Tel.: 02 11 / 17 93 94 81

Fax.: 02 11 / 16 97 85 53

## BEITRITTSERKLÄRUNG

Durch Unterschrift erkläre ich meinen Beitritt zum Kreuzbund e.V. und erkenne als Mitglied die jeweils geltende Kreis- und Bundessatzung an.

Beitragszahlungen auf folgendes Konto:

**Stadtsparkasse Düsseldorf - BIC: DUSSEDDXXX IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34**

**Ich besuche die Gruppe:** \_\_\_\_\_

**Anschrift:** (in Druckschrift)

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Beruf: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Beginn der Mitgliedschaft: \_\_\_\_\_

Düsseldorf, den \_\_\_\_\_ Datum Unterschrift

Düsseldorf, den \_\_\_\_\_ Datum Unterschrift Gruppenleiter

**Die Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes (BDGS) werden beachtet.**

**Die Mitgliedschaft wird bestätigt:**

Düsseldorf, den \_\_\_\_\_ Datum Kreisgeschäftsführer

Düsseldorf, den \_\_\_\_\_ Datum Kreisvorsitzender

Wir wollen nicht nur  
glücklich sein,  
sondern glücklicher als die  
Anderen.



Und das ist deshalb so  
schwer,  
weil wir die Anderen für  
glücklicher halten, als sie  
sind.

Charles-Louis de Montesquieu  
franz. Schriftsteller und Philosoph

Redaktionsschluss für das nächste  
**„KREUZ bunt+aktuell“**  
**No. 153 / 2015**  
**ist der 07.08.2015**

Impressum



Herausgeber:  
KREUZBUND Kreisverband Düsseldorf e.V.  
Bendemannstraße 17 \* 40210 Düsseldorf  
Tel. : 02 11 / 17 93 94 81  
FAX : 02 11 / 16 97 85 53  
Homepage: [www.kreuzbund-duesseldorf.de](http://www.kreuzbund-duesseldorf.de)  
E-Mail: [redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de](mailto:redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de)

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

Bankverbindung und Spendenkonto:  
Stadtparkasse Konto: BIC: DUSSEDDXXX  
IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34

Verantwortlicher Redakteur:  
R. Metz  
Redaktion:  
C. Blasche, P. Bleich, P. Konieczny

Satz: C. Blasche  
Zeichnungen: H. Stauff  
Binden: B. + D. Dupick

6x jährl. (KB-Eigendruck)  
Auflage: 700 Stück



152 / 2015