



## Editorial

Der Titel dieser Ausgabe lautet „Sucht und Beziehung“. Für Abhängige stellt sich die Frage: Was heißt hier „und“? Für sie **ist** das Suchtmittel Partner der Beziehung!

Ich hatte als Abhängiger eine zwanzigjährige, intensive und zunehmend exklusive Beziehung zu meinem Suchtmittel Alkohol. Mit allen Merkmalen echter Leidenschaft! War er zugegen, hatte ich Augen nur für ihn. Ich dachte nur an ihn!

War keiner da, sehnte ich mich nach ihm. Ich stellte ihn mir vor, Farbe, Form der Flasche, Geruch. Das glucksende Geräusch, mit dem er verheißungsvoll ins Glas floss – und dann die Erfüllung, die Explosion des Geschmacks im Mund und der Genuss, ihn warm die Kehle hinunter gleiten zu spüren!

Seine Abwesenheit machte mich rasend. Das ging so weit, dass ich nachts mit einem Mantel über dem Schlafanzug heimlich das Haus verließ, um nach ihm zu suchen! Ich hatte einen eigenen Stadtplan im Kopf mit Orten, an denen er zu jeder Zeit anzutreffen war: Die Kneipe, die erst um vier schloss, das Büdchen, das um halb sechs öffnete und die Tankstelle, die rund um die Uhr offen war.

Auch tagsüber fiel es mir zunehmend schwer, auf ihn zu verzichten. Zuerst trafen wir uns mittags außerhalb beim Essen, dann lud ich ihn zu meinen Überstunden ins Büro ein und schließlich versteckte ich ihn im Spind, um ihn immer bei mir zu haben.

Jeder der mich in meiner Beziehung stören wollte, war mein Feind. Meine Frau, die unangenehme Fragen stellte: „Hast Du was getrunken?“, Freunde, die meinten, ich solle etwas kürzer treten, Verkehrsvorschriften, die versuchten, meinen Umgang zumindest am Steuer zu reglementieren.

Doch wie es oft bei besonders leidenschaftlichen Beziehungen ist, sie war nicht von Dauer. Irgendwann wurde das Saufen zur Routine und dann zum unangenehmen Zwang, um das Zittern und die Konzentrationsstörungen los zu werden. Und irgendwann stand ich vor den Scherben meiner Amour fou.

Was die Sucht mit den Anderen macht, die sich zum Umgang mit dem Abhängigen entschlossen haben oder die mit ihm umgehen müssen, dazu finden sich weitere Beiträge in diesem Heft.

**Redaktion**

## Sommerloch

Was ist ein Sommerloch?

Eine Zeit ohne wirklich wichtige Themen in den Nachrichten, mit verkehrsberuhigten Innenstädten (weil im wahrsten Sinne des Wortes viele ausgeflogen sind), mit vielen Lücken im Terminkalender? Ein Loch, in das man fallen kann, wenn die alltägliche und manchmal hektische Art zu leben für kurze Zeit eine andere wird?

Sommerloch kann auch heißen:

Jetzt habe ich endlich Zeit zum Nichtstun. Denn: In einem Loch ist zunächst einmal nichts drin! Was nicht bedeutet, dass im Nichtstun nichts geschieht: Im Gegenteil: Körper und Seele kommen zur Ruhe und erholen sich.

„Und Gott segnete den siebten Tag und erklärte ihn für heilig; denn an ihm ruhte Gott, nachdem er das ganze Werk der Schöpfung vollendet hatte.“ (Gen. 2,3) Das Ende des Schöpfungsberichtes im Alten Testament macht deutlich: Es ist eine alte Erfahrung, dass Erholungszeiten wichtig, ja sogar heilig sind.

In der Ruhe und der Muße des Nichtstuns kann ich auch meine Beziehung zu anderen, zu Gott und zu mir selbst auf mich wirken lassen, überdenken und pflegen.



Sommerloch. Zeit haben. Nichtstun. Freiraum. Zur Ruhe kommen. Durchatmen. Ausspannen. Auftanken. Kraft schöpfen. Ankommen.

Sommerloch. Jetzt habe ich endlich Zeit für, Zeit zum....  
(Was kommt Ihnen, was kommt Dir in den Sinn?)

Ich wünsche Ihnen und Euch eine gute Erholung im Sommer(-loch) und viel Freude beim kreativen, aktiven Nichtstun!

**Klaus Kehrbusch**  
geistlicher Beirat



## Neues aus dem Vorstand

### +++ Kooperation mit Caritas-Suchtbesetzung +++

Am 31. Mai fand nach einer umzugsbedingten Pause wieder ein Treffen der Kooperationspartner statt. Besprochen wurden Themen, die sich aus dem Zusammenleben am neuen Standort ergeben. Die inhaltliche Zusammenarbeit und gemeinsamen Projekte sollen bei einer Klausurtagung am 31. August diskutiert werden.

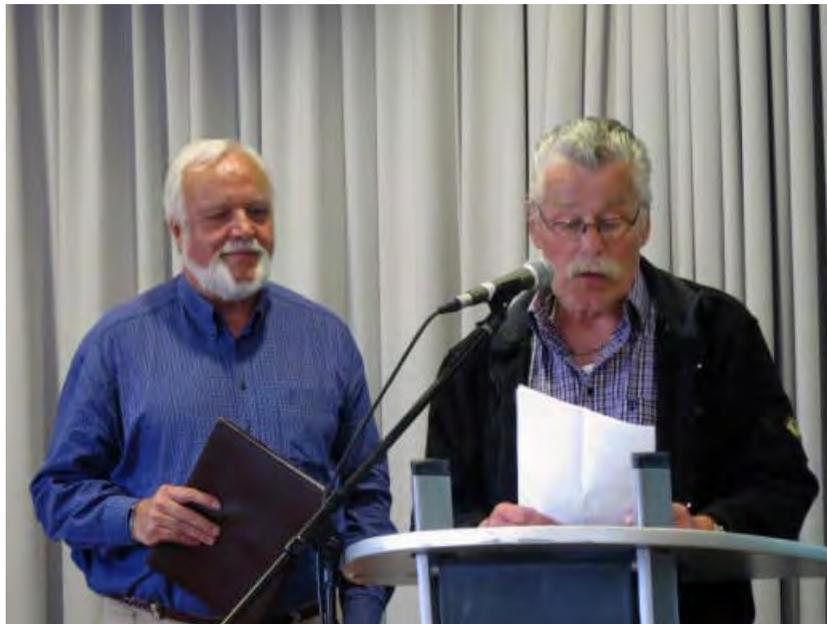
### +++ NRW—Tag +++

Der Kreuzbund Düsseldorf beteiligt sich am Gemeinschaftsstand der Suchtselbsthilfe beim NRW-Tag am 27. und 28. August 2016. Wir suchen noch Mitstreiter für die Standbesetzung. Bitte meldet Euch im Büro.

Dasselbe gilt auch für die Gesundheitstage vom 11. bis 14. Oktober 2016 in der Werkstatt für angepasste Arbeit.

### +++ Antrittsbesuch +++

Vorsitzender Jochen Wachowski und Reinhard Metz (Foto) stellten die Arbeit des Kreuzbundes Düsseldorf in der Sitzung der Bezirksvertretung 3 am 31. Mai vor. Anlass war der Umzug unserer Einrichtung in den Stadtbezirk Bilk. Das Interesse an der Präsentation war so, dass der zeitliche Rahmen aufgrund von Nachfragen deutlich überschritten wurde.



Der Vorstand

## Beziehung und Sucht

Der Begriff „Beziehung“ ist schwer in Mode. Wer früher „Ehe“, „Freundschaft“ oder „Liebe“ gesagt hätte, spricht heute ganz neutral von „meine Beziehung“. Mit dem Begriff wird aber nicht nur das bezeichnet, was sich zwischen Personen abspielt sondern auch der Partner oder die Partnerin selbst. Wer seine(n) BegleiterIn so vorstellt, nimmt für sich in Anspruch, einen aufgeklärten, unsentimentalen Umgang mit seinen Mitmenschen zu pflegen. Man weiß ja heute nicht mehr, wie lange der Zustand dauert. Da ist es doch besser, den Charakter der Zweisamkeit etwas vage zu beschreiben und sich nicht zu sehr festzulegen. Geht ja auch keinen anderen was an.

Die Bedeutung von „Beziehung“ geht aber weit über die traute Zweisamkeit hinaus. Er umfasst auch soziale Beziehungen zwischen zwei oder mehr Personen in der Gesellschaft allgemein (z.B. Verwandtschaft) oder in der Welt der Wirtschaft. Beispiele für letztere sind Arbeits- oder Geschäftsbeziehungen. Damit bezeichnet er „ein seinem Sinngehalt nach aufeinander gegenseitig eingestelltes und dadurch orientiertes Sich Verhalten mehrerer“ (Max Weber). Dabei kann die Beziehung eng (Paar) oder nur locker (Bekanntschaft) sein. Sie kann positiv, negativ oder ambivalent (schwankend) sein.

Hier kommt nun die Sucht ins Spiel. Und zwar in zweifacher Hinsicht:

Negative oder stark schwankende Beziehungen lösen Stress aus und können depressiv machen. Das kann zu erhöhtem Suchtmittelkonsum und damit in die Abhängigkeit führen. Das wirkt sich besonders bei Partnern und Kindern aus suchtbelasteten Familien aus. Sie leiden unter den irrationalen, für sie nicht erklärlichen Schwankungen im Verhalten des Süchtigen und haben deshalb ein hohes Risiko, selbst abhängig zu werden oder psychischen Schaden zu nehmen.

Andererseits wirkt das Verhalten eines Abhängigen auf dessen Beziehungen ein. Enge partnerschaftliche Beziehungen werden schwankend und negativ belastet. Aber auch die sozialen Beziehungen werden beeinträchtigt. Die Jellinek-Kurve beschreibt neben dem gesundheitlichen und emotionalen Abstieg auch den Abbau der Beziehungen im Verlauf der Suchterkrankung. Eine alte Trinker-Weisheit besagt: „Alkohol ist ein hervorragendes Lösungsmittel: Es löst Familien, Ehen, Freundschaften, Arbeitsverhältnisse, Bankkonten, Leber- und Gehirnzellen auf. – Es löst nur keine Probleme.“

## Was macht das Suchtmittel mit den Beziehungen?

Mit fortschreitender Abhängigkeit verändert sich der Süchtige und verändert auch sein Verhalten gegenüber seinen Bezugspersonen. Er lügt, betrügt und verheimlicht seinen Konsum, wird aggressiv oder teilnahmslos, manchmal beides im Wechsel. Er wird vergesslich, seine geistige Leistungsfähigkeit sinkt, er schwankt zwischen Selbstrechtfertigung und Selbstmitleid. Kurz gesagt, sein ganzes Sinnen und Trachten ist auf die Fortsetzung des Konsums gerichtet, andere Menschen haben in dieser hermetischen Welt keinen Platz. Damit wird er unfähig, eine Beziehung einzugehen oder aufrecht zu erhalten. Denn er nimmt den Anderen nur noch als nützlich oder hinderlich für seinen Konsum wahr aber nicht mehr als Menschen mit seinen eigenen Bedürfnissen.

Positive Beziehungen tragen den Grundbedürfnissen der Beteiligten Rechnung:

- Bindungsbedürfnis
- Orientierung und Kontrolle
- Lustgewinn/Unlustvermeidung
- Selbstwerterhöhung.

Im Fall von Sucht sind alle Grundbedürfnisse belastet:

Beim Suchtkranken:	Beim Angehörigen:
Ausgrenzung	Ausgrenzung u. Alleingelassen
Kontrollverlust	Kontrollverlust
Unlusterleben	Unlusterleben
Minderwertigkeitsgefühle	Minderwertigkeitsgefühle

(zit. nach Jan H. Obendiek, Fachklinik „Alte Ölmühle“ Magdeburg)

Die Übersicht zeigt, dass beide Partner an der Beziehung leiden, allerdings jeder für sich und in unterschiedlicher Weise. Hinter den dürren Begriffen verbergen sich menschliche Tragödien. Jeder Abhängige oder Angehörige kennt seine eigene. Sie enden meist schmerzhaft im Scheitern der Beziehung.

Warum trennen sich Angehörige nicht einfach? Warum bleiben sie oft für lange Zeit mit einem Suchtkranken zusammen? Die Antwort lautet: „Bindung“. Das ist eine starke emotionale Beziehung, ein evolutionär vorgegebenes Verhaltensmuster. Bindung veranlasst Erwachsene dazu,

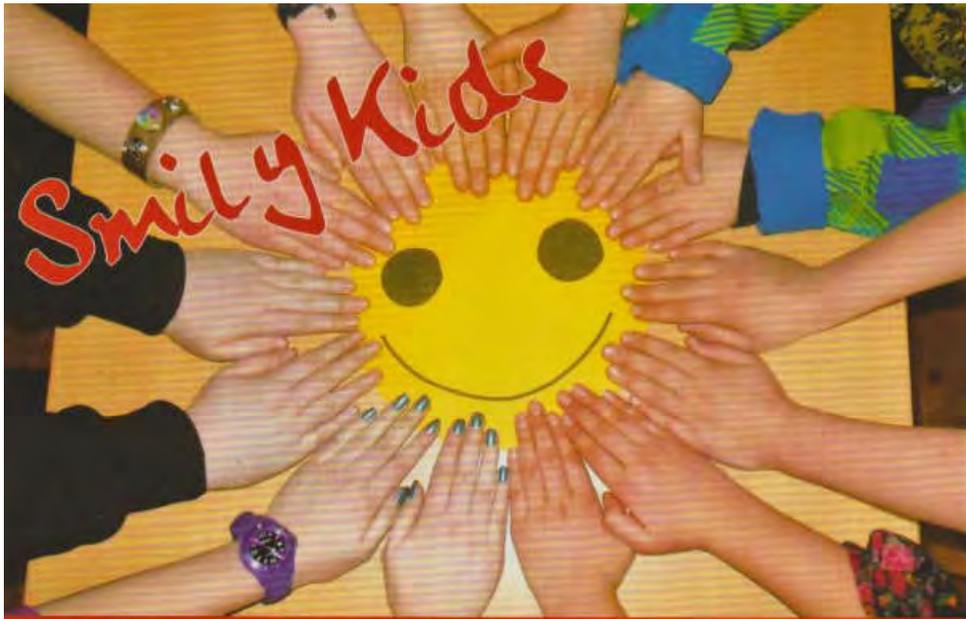
Fürsorge für einander und für den Nachwuchs zu zeigen und Kinder dazu, Nähe zu suchen. Schon die Schöpfungsgeschichte weiß: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei“ und: „Darum wird ein Mann seinen Vater und Mutter verlassen, und an seinem Weibe hängen, und sie werden sein ein Fleisch (1.Moses 18. und 24.). Die moderne Psychologie nennt das Bindungsverhalten und beschreibt es als ein gefühlsbetontes Band zu einem bestimmten Individuum als Folge vorprogrammierter Verhaltensmuster.

Oft werden auch negative Beziehungen nicht oder erst sehr spät abgebrochen. Dafür gibt es manchmal externe Gründe wie die materielle Versorgung. Kinder haben oft keine Möglichkeit den Zumutungen eines süchtigen Elternteils auszuweichen. Manchmal sind es aber auch in der Person liegende Gründe, die sie zum Festhalten an der Beziehung veranlassen. Beispiele sind religiöse Überzeugungen, der Wille, zu einer einmal getroffenen Entscheidung zu stehen oder Scham. Mit einem »hilfsbedürftigen« Partner wiederholen bisweilen vorzugsweise Frauen ein Beziehungsmuster, das ihnen bereits aus ihrer Kindheit vertraut ist. Aus Angst verlassen zu werden, übernehmen Sie die Verantwortung für das Verhalten des anderen. Man spricht auch von „der heimlichen Sucht gebraucht zu werden“ oder Beziehungssucht (Anne Kusel Dipl. Sozialarbeiterin, Berlin). Diese Erklärung darf aber nicht dazu verwendet werden, um den Frauen im Sinne der Co-Abhängigkeit die Verantwortung oder gar Schuld an der Sucht des Partners zuzuschieben. Es ist seine Krankheit und nur er kann den süchtigen Konsum beenden!

## Können Beziehungen nach Ende des Konsums wiederbelebt werden?

Man muss sich darüber im Klaren sein, dass durch das Verhalten des Abhängigen in der Konsumphase eine Menge Porzellan zerschlagen ist. Das verlorene Vertrauen zurück zu gewinnen ist eine der großen Aufgaben im Verlauf der Rehabilitation. Sie erfordert ein hohes Maß an Aufrichtigkeit und Einsicht auf Seiten des Abhängigen Auf der anderen Seite muss auch der Partner über seinen Schatten springen und bereit sein, dem Abhängigen erneut Kredit einzuräumen. Im besten Fall kann über die Jahre eine neue positive Beziehung wachsen. Um im Bild des zerschlagenen Porzellans zu bleiben: Man kann eine zerbrochene Tasse kitten und wieder daraus trinken. Aber der Sprung bleibt danach immer noch sichtbar.

**Reinhard Metz**



**Kinder brauchen unsere Hilfe, wenn ihre Eltern suchtkrank sind.**

Kinder und Eltern aus suchtbelasteten Familien treffen sich, um separat über ihre Sorgen und Ängste zu sprechen. Bei den Kindern folgt nach jedem Reden eine Meditation oder eine Geschichte, worüber auch wieder gesprochen wird.

Dann folgt eine kleine Pause, die zum „Toben“ und zur „Stärkung“ dient. Erst jetzt kommen die Eltern dazu.

Manchmal wird mit ihnen noch gemalt, gebastelt oder diskutiert.

Durch die Gruppe lernen die Kinder:

- ◆ dass sie sich nicht schämen müssen, weil Vater oder Mutter suchtkrank sind,
- ◆ dass sie gewappnet sind bei Angriffen auf dem Schulhof usw.,
- ◆ dass sie bei einem Rückfall eines Elternteils nicht selbst zurückgeworfen werden,
- ◆ dass sie ganz nebenbei lernen, was Sucht ist und was süchtig macht,
- ◆ und ganz wichtig auch:  
Eine bessere Kommunikation innerhalb der Familie.

Kontakt & Termine Seite 11

## ***Gedanken nach der Eröffnung der neuen Räumlichkeiten***

Der Kreuzbund Düsseldorf ist vor einigen Wochen in die Hubertusstraße umgezogen.

Nachdem ich mir die schönen, recht großen Räume im 2. Obergeschoss des Caritashauses, wo der Kreuzbund nun eingezogen ist, angesehen habe, sitze ich in der Cafeteria im Erdgeschoss. Meine Gedanken gehen zurück in die fast 40 Jahre meiner Zugehörigkeit zum Kreuzbund.

Was hat sich alles getan, nachdem ich im Oktober 1976 zum Kreuzbund kam.

Der Anfang war die Merowinger Straße als 1. Anlaufstelle, und ich kann mich noch gut an die Zeit erinnern wie improvisiert werden musste, um Gruppenarbeit und sonstige Aktivitäten stattfinden zu lassen. Arbeitsgespräche etc. fanden z.B. im Wohnzimmer von Herrn Braunshausen statt.

Eine Erlösung war der Umzug in die Rosmarienstraße; an das Datum kann ich mich nicht mehr erinnern. Hier hatte der Kreuzbund, wenn auch angemietet, ein festes Domizil. Nun konnten auch außerhalb der normalen Gruppenarbeit besondere Aktivitäten und Seminare angeboten werden.

Der große Schritt danach war – vor über 25 Jahren – der Umzug in die Begegnungsstätte Bendemannstraße. Außer den normalen Gruppenarbeiten waren täglich Gespräche möglich. Es waren Büroräume für die Vorstandsmitglieder und Verwaltungsarbeiten vorhanden. Nicht zu vergessen die kleine Küche der Cafeteria. Das ermöglichte auch neben den Getränken und Kaffee, Speisen anzubieten: sogar gebacken hat man hier.

Das alles ist mir natürlich nicht in den paar Stunden während der Eröffnung eingefallen. Aber die zeitlichen Abläufe im Laufe der Jahre waren mir spontan in den Sinn gekommen.

Wenn ich für mich einen Rückblick mache, war der Anfang in der Merowinger Straße im Sinne meiner Sucht ein Wendepunkt in meinem Leben. Viele unterschiedliche Menschen sind mir begegnet, haben mich ein Stück weit des Weges begleitet und wie ich die Chance der Selbsthilfe im Kreuzbund genützt.

Ich werde im Juli 82 Jahre alt, d.h. ich habe fast die Hälfte meines bisherigen Lebens abstinent gelebt. Mein Selbstbewusstsein haben mir die Gruppe und die anschließende ehrenamtliche Arbeit im Kreuzbund zurückgegeben. Auch dazu beigetragen haben meine Renate und die Kinder, sowie Freunde und Bekannte, da ich immer mit offenen Karten gespielt habe und mich nicht verstecke.

Allen Besuchern und Nutzern der schönen hellen Räumlichkeiten auf der Hubertusstraße, die sich nach wie vor um die Abstinenz und ihr striktes Durchhalten bemühen, wünsche ich eine gute erfolgreiche Zeit.



**Peter Bleich  
BZ 55**



**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**

- 02. und 03.07.2016 BZ 14
- 09. und 10.07.2016 Derendorf
- 16. und 17.07.2016 BZ 9
- 23. und 24.07.2016 BZ 8
- 30. und 31.07.2016 BZ 15
- 06 und 07.08.2016 BZ 6
- 13. und 14.08.2016 Team f. Kaiserswerth
- 20. und 21.08.2016 BZ 2
- 27. und 28.08.2016 Team für Unterrath
- 03. und 04.09.2016 BZ 14
- 10. und 11.09.2016 Derendorf

**KB-Termine:**

- 04.07.2016 10.00 Uhr Frauenfrühstück
- 11.07.2016 Frauenarbeitskreis
- 25.07.2016 18.30 Uhr Gruppenleiterrunde
- 01.08.2016 10.00 Uhr Frauenfrühstück
- 01.08.2016 18.00 Uhr Vorstandssitzung
- 13.08.2016 10.00 Uhr Männerfrühstück

**Betreuung in Einrichtungen:**

- Fachambulanz Langerstraße Reinhard Metz
- Tagesklinik Langerstraße Achim Zeyer
- Markushaus Alex Bovensiepen
- Fliedner-Krankenhaus (Siloah) Brunhilde & Dieter Dupick

- Jugendarrestanstalt Heyestraße Reinhard Metz

„Smily Kids“  
Kindergruppe  
Hubertusstraße 3

- Termine:** 10.07.2016 Heinz Wagner
- 14.08.2016
- 11.09.2016
- 09.10.2016
- 13.11.2016
- 11.12.2016

**Supervision für Gruppenleiter und Stellvertreter  
Hubertusstraße 3, 10.00 bis 16.00 Uhr**

**Anmeldungen zur Supervision  
bis spätestens eine Woche vor  
dem jeweiligen Termin im Büro.  
Bitte die Termine vormerken.**

- 27. August 2016
- 01. Oktober 2016
- 03. Dezember 2016

# Kreuzbund-Gruppen im Begegnungszentrum (BZ), Hubertusstraße 3 / 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 1602-1535      571859	<b>BZ 9</b> <b>Vormittags 11.00 bis 13.00</b> Karin Mokros-Kreutzer, Tel.: 131782	<b>BZ 8</b> Christa Thissen, Tel.: 356617	<b>BZ 6</b> Stefan Linker
	<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	<u><b>Sonntag</b></u>  <b>Smily Kids Gruppe</b> jeweils um 10.30 bis 13.00 Uhr Heinz Wagner, Tel.: 7332562
	<b>BZ 2</b> Heinz Wagner, Tel.: 7332562			Termine siehe Seite 11

# 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>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, ONS-Zentrum</b> Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Rainer Petermann, ab 19:00 Uhr Tel. 0176/80305480			

# Kreuzbundkontakte

KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

Büro & Begegnungszentrum

Telefon Büro 0211/ 17939481

Telefon Cafeteria 0211/ 17939482

Fax 0211/ 16978553

**Vorstand**

Jochen Wachowski 0211/ 6581881

(Mobil) 0173/ 8126064

Heinz Wagner 0211/ 7332562

Angelika Buschmann 0211/ 7881600

(Mobil) 0151/ 57701316

Frauke Piepmeyer 0211/ 396265

Eduard Lanzinger 0211/ 9269250

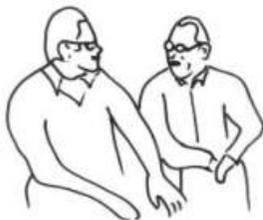
(Mobil) 0173/ 5290622

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  
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

## Ansprechpartner der Region

**Nord in der Erzdiözese Köln:**

Regionalbeauftragter

N.N.

## Öffnungszeiten

**Büro Hubertusstraße 3:**

Montag bis Freitag

11.00 Uhr bis 13.00 Uhr

**Vorstand:**

Montag bis Donnerstag

14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

*....nicht zuzulassen, dass deine  
Vergangenheit deine Zukunft ruiniert.*



...ja! Die Vergangenheit, sie bleibt  
immer im Unterbewusstsein!

Aber sie soll auch Vergangenheit  
bleiben!

Nach einem intensiven Gruppengespräch holte sie mich wieder ein. Wir hatten uns an diesem Abend, da wir einen Neuzugang in unserer Gruppe hatten, ausführlich über das Verhalten während der Trinkzeit unterhalten. Mir war es zu diesem Zeitpunkt überhaupt nicht bewusst, dass mich mein damaliges Verhalten noch länger beschäftigen würde.

Auf jeden Fall durchlebte ich das heimliche Trinken, das Verstecken der leeren Flaschen und das Belügen meines Partners in der darauffolgenden Nacht nochmal. Ich habe richtig den Geschmack des Alkohols auf der Zunge gespürt, habe nach einem Versteck gesucht und bin schwankend ins Bad. Dort traf ich auf meinen Ehemann, der mir natürlich sofort auf den Kopf zugesagt hat, dass ich wieder getrunken hätte. Meine Antwort darauf: „Nein, das meinst du nur, sieh, ich kann doch noch ganz normal laufen und habe auch sonst keine Schwierigkeiten!“

Als ich das ausgesprochen hatte, erwachte ich und lag noch eine ganze Weile überlegend im Bett. Erst nachdem mir klar wurde, dass es sich nur um einen Traum gehandelt hat, spürte ich eine große Erleichterung und konnte beruhigt aufstehen.

Fazit, man soll die Vergangenheit nicht komplett ausschalten, aber auf jeden Fall positiv in die Zukunft blicken.

Nicht umsonst bin ich 15 Jahre stabil trocken und kann mich an den schönen Dingen des Lebens erfreuen.

**Carmen Blasche  
BZ 55**

## ***Die Sportgruppe – eine kleine Chronik***

Leider muss ich meinen Bericht damit beginnen, dass nach **27 Jahren** eine einmalige „**Kreuzbundgeschichte**“ zu Ende geht, eine Geschichte, die wie folgt begann:

Im März 1989 trafen sich im Begegnungszentrum in der Bendemannstraße einige sportbegeisterte Kreuzbündler, um festzustellen ob es genügend Interessenten für gemeinsame sportliche Aktivitäten gibt. Das Ergebnis nach langer Diskussion war, wenn Sport, dann Fußball.

Zu einem ersten gemeinsamen Spiel trafen sich alle am darauf folgenden Freitag. Aus dieser lockeren Vereinbarung wurde eine feste Institution und aus den Interessierten entstand eine Mannschaft.

In einem lockeren Gespräch im Begegnungszentrum mit dem damaligen Vorstandsvorsitzenden, Heinrich Braunshausen, schlugen Horst Strehlow und Peter Busch vor, eine Fußballmannschaft „Sport-Gruppe“ Kreuzbund zu gründen. Der Vorstand war einverstanden und sicherte Unterstützung durch die Geschäftsstelle zu.

### **Das war die Geburtsstunde der Fußballmannschaft „Kreuzbund Düsseldorf“.**

Gott sei Dank gab es auch einige, die das Ganze etwas organisierten und die Truppe zusammenhielt. Dies waren in erster Linie Günter Wartenphul, Peter Busch, Jochen Wachowski, Manfred Greiner, Dieter Rölike und in den letzten 10 Jahre meine Wenigkeit.

Da das Spiel untereinander mit der Zeit langweilig wurde, beschlossen wir, andere Gegner zu suchen. In erster Linie waren das dann „Thekenmannschaften“, nicht gerade das ideale Umfeld für uns. Dann fanden wir im „Weggefährten“ die Anzeige einer KB Mannschaft aus Norddeutschland, die für ein Turnier weitere Mannschaften aus der Region suchte.

Das war der Beginn einer 10 jährigen sport- und freundschaftlichen Verbindung zu Teams aus Papenburg, Lingen, Haaren, Sögel, Ahaus, Meppen und man höre und staune, Berlin. Die Wochenendturniere bei den jeweiligen Mannschaften waren immer ein Ereignis mit Sport und geselliger Freizeit.

Stellvertretend für alle, hier die Einladung für ein verlängertes Wochenende in Papenburg. Angereist waren Kreuzbündler aus Lingen; Meppen und wir (mit 2 Bussen). Organisiert waren ein Rundgang durch den Ort sowie eine Besichtigung der Meyer-Werft und ein gemütlicher Abend mit Musik und Tanz in der dortigen Emsland-Halle. Des Weiteren wurden wir angeleitet als Torfstecher (mit Patent) und wir nahmen an einem Wettrennen per Boot auf dem Hauskanal teil. Ach ja, nicht zu vergessen, Fußball wurde ja auch noch gespielt und wir wurden sogar Dritter.

Auch wir hatten etwas zu bieten: Bei einem Benefizspiel zu Gunsten der Kinderkrebsklinik, sorgte das Düsseldorfer „Fanfaren Corps Schwarzweiß“ für Stimmung, und eine Tombola und Spenden erbrachten einen Betrag von 1.500,00 € für die Kinderkrebsklinik.

Das Düsseldorfer Highlight jedoch war unser Turnier zum 20 jährigen Jubiläum. Da gab es zum einen den Auftritt der Band „Love Machine“, sie spielte Rock, Classic Rock und Psychedelic. Im weiteren Verlauf präsentierte das „Jugendtanzcorps Rheinsternchen“ einen Jazzdance. Für Spaß und Spannung sorgte das Spiel der alten Herren gegen die Kids des SC Unterbach. Nach dem Ende der Turnierspiele sorgte die Band „The Circle“ mit Schlagern, Oldies und Jazz für weitere Unterhaltung bei Kaffee und Kuchen.

Leider wurden mit der Umorganisation des KB in Norddeutschland die meisten Sportgruppen geschlossen. was noch übrig blieb gab mangels Spieler auf, ein Umstand der auch uns traf. Zwar kamen hier und da noch Spieler von einer Sucht- oder Drogenberatung, die gaben aber immer nur ein kurzes Intermezzo. Deshalb haben wir jugendliche Angehörige eingeladen, die brachten wiederum ihre Freunde mit und dazu kamen noch Spieler von den jeweiligen Sportstätten. Schlussendlich bestand die Mannschaft nur noch aus Spielern, die mit dem Begriff Sucht oder gar KB nichts am Hut hatten.

Aus vorgenannten Gründen und weil mir die Leitung mittlerweile zu stressig wurde, bin ich zu dem Entschluss gelangt, meine Tätigkeit als Gruppenleiter zu beenden, eine Entscheidung, die mir sehr schwer gefallen ist, da ich der letzte Spieler aus der Gründungszeit bin.

**Egon Frencken  
Sportgruppe**

## Die Gesundheit der Mitarbeiter im Focus!



Wo sonst Kräne schwere Stahlcoils transportieren, veranstaltete das Stahlhandelsunternehmen aperm am 26. April einen Gesundheitstag für seine Mitarbeiter. Mit dabei war auf Einladung der Werksärztin der Kreuzbund Düsseldorf, um die Mitarbeiter für Suchtgefahren zu sensibilisieren und über den Umgang mit Abhängigen im Betrieb zu informieren. Der Erfahrungsbericht eines Betroffenen wurde von den Teilnehmern mit großem Interesse aufgenommen.

Reinhard Metz



## Das Kind hat einen Namen: „HuB drei“!

Das Begegnungszentrum geht seiner Vollendung entgegen. Nach einigem Hin und Her und einem längeren Genehmigungsverfahren der Bau- und Denkmalverwaltung wurde Ende Mai der Namenszug „HuB drei“ über den Fenstern des Erdgeschosses montiert



Bis zum Erscheinen dieser Ausgabe soll auch das Kreuzbund-Logo über der Eingangstür angebracht sein. Damit wird der Kreuzbund als Träger des Begegnungszentrums zu guter Letzt auch auf der Fassade des Gebäudes deutlich sichtbar.

Zur Erinnerung: Der Name „HuB drei“ wurde nach ausführlichen Diskussionen im Vorstand und mit den Mitgliedern ausgesucht. Er kann als Abkürzung der Adresse „**H**ubertusstraße **3**“ verstanden werden. Man kann ihn aber auch als Anagramm aus „**H**elfen und **B**eraten“ lesen, was dann die Aufgabe bezeichnet, die der Kreuzbund in diesem Haus zusammen mit der Caritas Suchtberatung erfüllen will. Der Name soll dazu beitragen, dass die neue Adresse möglichst schnell bei Ratsuchenden und auch bei den anderen Akteuren der Suchthilfe in Düsseldorf und Umgebung bekannt wird.

Redaktion

## ***Cannabis als Medikament***

Die Bundesregierung hat einen Gesetzentwurf vorgelegt, um weitere Cannabisarzneimittel wie z. B. getrocknete Cannabisblüten und Cannabisextrakte in standardisierter Qualität in Deutschland verkehrs- und verschreibungsfähig zu machen. Damit soll Patientinnen und Patienten mit schwerwiegenden Erkrankungen nach entsprechender Indikationsstellung und bei fehlenden Therapiealternativen ermöglicht werden, diese Arzneimittel zu therapeutischen Zwecken in standardisierter Qualität durch Abgabe in Apotheken zu erhalten.

Für eine ausreichende qualitätsgesicherte Versorgung mit Cannabisarzneimitteln soll der Anbau von Cannabis ausschließlich zu medizinischen Zwecken in Deutschland unter Beachtung der Vorgaben des Einheits-Übereinkommens von 1961 über Suchtstoffe ermöglicht werden. Durch die Herstellung der Verschreibungsfähigkeit für weitere Cannabisarzneimittel im Betäubungsmittelgesetz sollen die Patientinnen und Patienten bei entsprechender ärztlicher Feststellung der medizinischen Indikation in einem für die Therapie erforderlichen Umfang versorgt werden können, ohne dass dabei die Sicherheit und Kontrolle des Betäubungsmittelverkehrs gefährdet wird. Für bestimmte Fälle soll eine Möglichkeit der Erstattung in der gesetzlichen Krankenversicherung geschaffen werden. Ein Eigenanbau von Cannabis durch Patientinnen und Patienten zur medizinischen Selbsttherapie berge demgegenüber die Gefahr von mangelnden Qualitäts- und Sicherheitskontrollmöglichkeiten und sei aus gesundheits- und ordnungs-politischer Sicht nicht zielführend, so die Begründung.

Damit lockert die Regierung die Verbote des Betäubungsmittelrechts in engen Grenzen. Der „Freizeitgebrauch“ wird nicht legalisiert. Eine begleitende Untersuchung soll die ärztliche Verschreibungspraxis überwachen.

**Reinhard Metz**

## ***Leserbrief***

Gerade habe ich mir den/die Artikel zum Thema Cannabis-Freigabe durchgelesen. Dabei habe ich bemerkt, dass bei mir eine große Wut entstanden ist.

Das ewige Thema zur Legalisierung von sog. weichen Drogen, in diesem Fall Cannabis, löst bei mir und (so denke ich) vielen anderen Abhängigen Unbehagen und Unverständnis aus. Jeder, aber wirklich jeder, der süchtig

ist, der den Weg über den Alkohol oder Cannabis, Medikamente bis hin zu den "harten Drogen" gegangen ist, weiß, dass Cannabis ganz bestimmt keine Wohlfühldroge ist. Es ist und bleibt eine Substanz die einen Rausch verursacht und schon nach kurzer Zeit nur noch missbraucht wird.

Mit Cannabis machte ich mich in meiner Jugend kaputt, benutzte es um einfach breit zu sein, nichts mitzubekommen vom sog. normalen Leben. Vor allem um wegzulaufen, vor den bis dahin bereits vorhandenen Problemen.

Meiner Meinung nach sollten sich die Herrschaften, die über eine Legalisierung nachdenken, einmal mit denen unterhalten, die selbst die Erfahrungen gemacht haben.

Ein Leben lang kämpfen, arbeiten und immer wieder aufstehen, um irgendwie ohne berauschende Substanzen leben zu können. Ganz abgesehen von den Familien, Kindern, Eheleuten, Justiz, Polizei usw., die "EUCH" bestimmt das gleiche sagen "werden"!

Es ist einfach nur purer Stress für alle Beteiligten, am Anfang vielleicht noch nicht, aber spätestens dann, wenn die ersten "Ausfallerscheinungen" auftreten. Dabei sollte doch jedermann bekannt sein, dass Cannabis als Einstiegsdroge gilt, wenn nicht sogar als "DIE" Einstiegsdroge. Meiner Meinung nach genauso wie der Alkohol und die sogenannten "Legal Highs", Amphetamine, Chrystal usw.

Nichts davon kann uns bei all unseren Problemen helfen, sondern verschlimmert nur Alles. Psychischer Verfall, körperlicher Verfall, sozialer Abstieg usw., ist doch keinem unbekannt, oder?

Also worüber reden wir hier überhaupt?

Wie lange wollen wir uns noch an der Nase rumführen lassen?

Alles regt sich immer über die allg. Volksverblödung auf (auch in anderen Ländern), aber die Verherrlichung der abhängig machenden Substanzen geht weiter.

Also kann ich nur meinen Teil dazu beitragen, meine Erfahrungen weiterzugeben, die ich nach jahrzehntelangem Konsum von legalen wie illegalen Drogen, unzähligen Entgiftungen und Therapien gemacht habe.

Alles andere wurde ja bereits gesagt. Es geht wie immer ums Geld. Die Pharma-Industrie usw., ihr geht's doch bestimmt nicht um den Menschen!!! Das sollte doch mittlerweile wohl jedem klar sein.

Dabei möchte ich noch sagen, dass ich bestimmt keinem Menschen irgendeine Hilfe absprechen möchte, solange es denn "wirklich" auch zur Schmerzlinderung dient. Dafür gibt es genügend Beispiele. Wenn wir Schmerzen betäuben wollen brauchen wir nicht noch mehr Substanzen die uns abhängig und krank machen. Davon haben wir bereits genug.

**A. Poll**

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

# Glosse: So sollte es sein!



Als ich schwankend mein Quartier unter der Kniebrückenrampe verließ, kam mir eine Litfaßsäule in die Quere.

**„Leber heißt leben!“**

Das ich dort und fühlte mich erappt. Schuld bewusst betastete ich meinen Bauch. Ja, sie war noch da und sogar noch etwas dicker und wärmer! Dann erblickte ich hinter der Säule auf der anderen Straßenseite „Hub drei“, das Café des Kreuzbundes und ich ging rüber, um dort meiner Leber und mir ein neues Leben zu verschaffen. Und weil ich nicht gestorben bin, lebe ich heute noch abstinert und zufrieden.

**R.M.**

**Redaktionsschluss für das nächste  
„KREUZ bunt+aktuell“**

**No. 159 / 2016  
ist der 05.08.2016**

**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](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, Th. Hintzen

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

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



158 / 2016