

KREUZ *bunt+ aktuell*



Nr. 166 *November/Dezember 2017*

KREUZBUND

Das Magazin des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V.

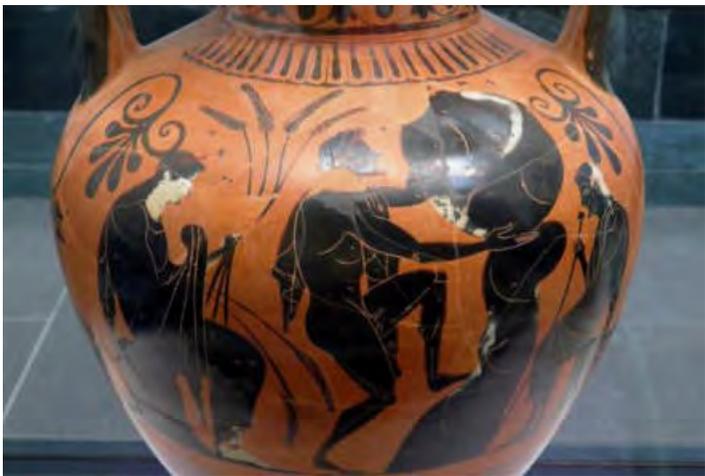
Selbsthilfegruppe

Für alle (Rück-) Fälle!

Editorial

„Ein Rückfall ist keine Katastrophe“, hört man aus Kreisen professioneller Suchtberater. Ein Alkoholiker weiß es besser: Es ist eine Katastrophe!

Wenn man sich mühsam aus dem Sumpf der Abhängigkeit herausgearbeitet hat, bricht mit dem Rückfall die schwer errungene neue Lebensform der Abstinenz zusammen. Der rückfällige Trinker fühlt sich wie Sisyphus, der seinen Felsbrocken immer wieder aufs Neue den Berg hinauf wälzen muss. Menschen, die wiederholt abgestürzt sind, berichten, dass jeder neue Anlauf beschwerlicher war, weil die Misserfolge, Schuld- und Schamgefühle wie ein riesengroßes Hindernis im Wege standen. Deshalb ist es wichtig, Rückfälle nach Kräften zu vermeiden und falsch, sie zu bagatellisieren.



Sisyphus, Attische Amphore, Staatliche Antikensammlungen, München

Rückfälle gehören zum Krankheitsbild des Alkoholsyndroms. Durch Studien ist aber erwiesen, dass der regelmäßige Besuch von Selbsthilfegruppen das Rückfallrisiko reduziert. Rund 85% der Besucher bleiben abstinent (DHS). Deshalb enthalten die ärztlichen Leitlinien die Vorschrift, alkoholabhängigen Patienten den Besuch einer Selbsthilfegruppe zu empfehlen. *Man muss nur hingehen!*

Redaktion

„Ich will dich nicht aufgeben!“

Bei einer Kollegin von mir hängt am Schreibtisch eine Postkarte: „Hinfallen, aufstehen, Krone richten, weitergehen.“ Auch wenn Du Dich einmal richtig auf die Nase legst – das Leben geht auch nach einem Fall, auch nach einer Krise weiter. So verstehe ich diesen Spruch.

Könige und Kaiser tragen eine Krone. Vor Gott ist jeder Mensch so wertvoll wie ein König. Das feiern wir in der Taufe: Dass wir von Gott her eine Würde empfangen, die uns nichts und niemand nehmen kann. Selbst wenn die Krone einmal verrutscht oder eine Delle bekommt. Daran erinnert mich dieser Spruch, und das gefällt mir.

Etwas Anderes gefällt mir aber nicht: Nach dem Hinfallen ist es nicht immer so einfach mit dem Aufstehen und Weitergehen. Hier ist mir der Spruch zu fordernd: „Rappel' dich wieder auf, reiß dich zusammen, komm' aus eigener Kraft wieder auf die Beine!“ Das geht eben nicht immer. Es muss auch gar nicht immer gehen. Und diese Erwartung an uns selbst oder von anderen an uns macht manchmal alles noch viel schlimmer.

Krisen gehören zum Leben. Und es ist zu viel und kann sogar kontraproduktiv sein, von sich selbst oder von anderen zu erwarten, sich einfach mal eben so schnell wieder aufrappeln zu können oder zu müssen.

Ich wünsche mir, dass wir uns selbst und anderen Zeit geben, um gut und mit neuer Kraft aufrecht weitergehen zu können. Und dass wir bei anderen Menschen - bei Einzelnen oder in der Gruppe – Hilfe finden und suchen, wenn nach einem Fall die eigene Kraft zum Aufstehen im Moment nicht ausreicht. Dass wir nicht erwarten, dass jeder nach einem Fall sofort wieder aufspringen und weitergehen kann.

Und ich wünsche uns im Kreuzbund Weggefährtinnen und Weggefährten, die einen Fall wahrnehmen und beim Aufstehen helfen. Die gar nicht erwarten, dass man eine heile und glänzende Krone trägt, sondern die den Kopf in die Hände nehmen und sagen: „Ich bin für dich da und helfe dir.“ Und ich wünsche uns die Erfahrung, dass Gott selbst unser Weggefährte ist. Immer - und ganz unabhängig davon, wie der Weg im Moment verläuft: „Ich will dich nicht aufgeben und dich niemals verlassen.“ (Hebräerbrief 13,5).

Klaus Kehrbusch
geistlicher Beirat



Neues aus dem Vorstand

+++ Cafeteria +++

Silvia und Norbert sorgen für die Besucher unserer Cafeteria. Das fällt uns auf, wenn sie Urlaub haben oder durch Krankheit ausfallen. Dann helfen Mitglieder ehrenamtlich aus.

Wir suchen weitere Mitglieder, die bereit sind, bei Bedarf auszuweichen. Bitte im Büro melden!

+++ Smily Kids +++

Durch unsere geänderten Öffnungszeiten, **Sonntag geschlossen**, wurden auch die Termine für die Smily Kids Gruppe auf Samstag geändert. Siehe Seite 13

+++ Fachtagung Garath +++

Die **Nordrheinische Arbeitsgemeinschaft für Suchtfragen** lädt auch dieses Jahr am 04.11.2017 wieder zur Fachtagung nach Garath ein. Siehe näheres auf Seite 17

+++ Haxe oder Schweinebraten +++

Auch in diesem Jahr möchten wir die kalte Jahreszeit am 12.11.2017 mit Haxe oder Schweinebraten in der Cafeteria beginnen. (s. Seite 21).

+++ Weihnachtsfeier +++

Unsere diesjährige Weihnachtsfeier wurde auf den Sonntag, **26.11.2017** vorgezogen.

Wie immer: 15.00 Uhr Wortgottesdienst in St. Lambertus. Anschließend Kaffee und Kuchen im Lambertussaal. (s. Seite 22)

Wir freuen uns über jeden, der mithilft oder Kuchen backt.

Der Vorstand

Wie entsteht ein Rückfall?

Es gibt keine einheitliche Erklärung. Jeder Rückfall ist anders! Manchmal sind es **persönliche Katastrophen**, die einem „alles egal“ erscheinen lassen. Das können schlechte Nachrichten sein, eigene Erkrankung, Trennung, Tod oder Erkrankung Angehöriger, Konkurs usw.. Oft sind es damit verbundene Schockzustände, die alle Dämme brechen lassen:

Ein seit Jahren trockener Mensch übersteht einen schweren Autounfall unverletzt und setzt seine Reise mit der Bahn fort. Als er den Bahnhof am Zielort verlässt, fällt sein Blick auf ein REWE-Geschäft gegenüber. Ohne nachzudenken geht er hinein, kauft eine Flasche Wodka und trinkt sie draußen aus.



Manchmal tritt aber auch **spontaner Suchtdruck** auf. Völlig unerwartet „wie ein Blitz aus heiterem Himmel“ packt einen die Gier, das unabwendbare Verlangen, sofort Alkohol zu konsumieren.

Rationale Gegenargumente werden sofort ausgeblendet, wenn sie dem Betroffenen überhaupt zu Bewusstsein kommen.

Zuhause vor dem Fernseher, in der Straßenbahn, im Urlaub beim Anblick des Sonnenuntergangs überfällt einen Abhängigen der Saufdruck. Wie ferngesteuert sucht er die nächste Quelle für Alkohol auf und beginnt mit dem Trinken.

Wenn Suchtdruck plötzlich da ist, sind meist körperliche Entzugerscheinungen die Ursache. Das Suchtmittel verändert das Gleichgewicht der Neurotransmitter, die im Hirn für die Übertragung von Reizen verantwortlich sind. Fällt Alkohol weg, kommt es zur Dysbalance, zu Entzugerscheinungen und eben diesem Suchtdruck. Das Gehirn erinnert sich auch nach längerer Abstinenz an die als wohltuend empfundenen Wirkungen des Alkohols („Suchtgedächtnis“). Wenn dann, aus welchen Gründen auch immer, erneut ein Ungleichgewicht entsteht, löst dieses Stoffwechselproblem quasi automatisch den Trinkwunsch aus.

Der Suchtdruck kann aber auch **psychische Ursachen** haben, die sich lange im Verborgenen entwickeln, bevor sie dann zum plötzlichen Wiederaufleben des Verlangens nach Alkohol führen.

Der DHS (www.alkoholrueckfall.de) hat Ursachen zusammengestellt, die einzeln oder in Kombination, manchmal in einer längeren Entwicklung, einen Rückfall auslösen können:

1. **Unausgewogener Lebensstil**

- keine gute Tagesstruktur
- Langeweile oder Überforderung auf der Arbeit
- zu hohe Pflichten stehen zu wenig Ausgleich gegenüber
- zu wenig schöne Aktivitäten
- negative Gefühle oder Zustände (Ärger, Einsamkeit, Schlaflosigkeit)

2. **Scheinbar (!) harmlose Entscheidungen**

- alte Freunde besuchen
- alte Plätze aufsuchen
- „Für den Fall der Fälle lege ich mir mal einen kleinen Vorrat an.“

- Eis mit Rum-Aroma essen
- alkoholhaltige Soße essen
- unangenehme Dinge vor sich her schieben

3. **Riskante Situation**

- Aufforderung zum Konsum

4. **Rückfallgedanken / Verlangen**

- Zuversicht und Selbstbewusstsein, die Situation ohne Alkohol zu meistern, nehmen ab
- Die Erwartung steigt, durch Alkoholkonsum Entlastung zu schaffen

5. **Ausrutscher**

- ein oder zweimaliger Alkoholkonsum

6. **Rückfallschock**

- „Nun ist sowieso alles aus, jetzt kann ich auch gleich richtig weitermachen.“
- „Ich bin ein Versager/eine Versagerin.“
- „Ich bin einfach zu schwach, ich schaffe das nicht.“

Diese Auslöser gilt es auch im Zustand der Abstinenz ständig im Auge zu behalten, damit sich der Suchtdruck nicht still und heimlich entwickeln kann ohne dass der Abhängige davon etwas merkt. In den **Selbsthilfegruppen** werden solche unterschweligen Belastungen besprochen und dadurch ins Bewusstsein der Gruppenbesucher gehoben. In den Gruppen entwickelt sich so die Achtsamkeit hinsichtlich der eigenen Gefühle. Der Abhängige bleibt wachsam und auf der Hut vor dem Leichtsinn, der besonders nach längerer Abstinenz Platz greifen kann. Auch die gegenseitige Beobachtung der Gruppenmitglieder trägt dazu bei, dass sich keine Leichtfertigkeit oder Nachlässigkeit im Umgang mit der Suchtproblematik einschleicht. So schützt der Besuch einer Kreuzbundgruppe viele Weggefährten dauerhaft vor einem erneuten Abgleiten in die Sucht. Und wenn es doch einmal zu einem Ausrutscher gekommen sein sollte, hilft der Gruppenbesuch dabei, den Rückfallschock zu vermeiden und möglichst schnell die Motivation zur Fortsetzung der abstinenten Lebensweise aufzubauen.

Reinhard Metz

Mein Rückfall

Es war im Sommer 2011. Da erzählte ich einer Bekannten, dass ich trockene Alkoholikerin sei. Daraufhin sagte sie, dass ich gar nicht danach aussehen würde. Ich antwortete ihr, dass ich ja auch schon 20 Jahre trocken bin und nach diesen Jahren sieht man eben nicht mehr so aus, sondern ganz normal. Dieses Gespräch löste allerdings etwas bei mir aus.

Ich fing an darüber nachzudenken, ob meine Sucht wirklich echt war, oder nur eingebildet. Es kam mir auf einmal viel zu leicht vor, 20 Jahre trocken zu bleiben, weil die meisten es nicht so lange schaffen. Manche sogar überhaupt nicht.

Ich hatte damals durch die Gruppe neue Freunde kennengelernt und wollte dazu gehören. Weil die alle nichts tranken, trank ich auch nicht mehr. Wir hatten immer viel Spaß bei gemeinsamen Freizeitaktivitäten, und ich lernte auch meinen Mann dort kennen. Mit ihm bin ich auch heute noch glücklich verheiratet. Später bekamen wir noch 2 Kinder. Sie sind heute 19 und 20 Jahre alt!

Als die Kinder noch klein waren, kam es allerdings zu Streit in der Gruppe und wir hörten auf hinzugehen. Ich hatte aber mit den Kindern immer viel zu tun und dachte selten an Alkohol. Außerdem wollte ich eine gute Mutter sein.

2011 waren die Kinder 13 und 14 Jahre alt! Und in der Pubertät! Ich bekomme auf der Arbeit zu Weihnachten oft Geschenke von Kunden. Manche schenken Geld, manche Süßigkeiten, manche aber auch Alkohol. In jenem Jahr schenkte mir eine ältere Dame ein Pikolöchen Sekt. Da dachte ich, ich müsste doch einmal ausprobieren, was passieren würde, wenn ich es trinken würde. Ich hatte schon so lange keinen Sekt mehr getrunken. Ich wusste gar nicht mehr, wie so etwas schmeckt. Also schraubte ich das Fläschchen auf und probierte einen Schluck. Dann schaute ich zum Himmel und guckte, ob mich jetzt der Blitz trifft. Aber es passierte nichts!

Danach trank ich öfter wieder Wein oder Sekt. Das wurde dann aber bald mehr und im Mai 2012 war es dann wieder 1 Flasche Wodka pro Tag. Ich musste zur Entgiftung nach Lintorf:

Seitdem trinke ich keinen Alkohol mehr. Es macht auch gar keinen Sinn. Das Zeug schmeckt nicht und es wird einem davon bloß grottenschlecht!!

... aber trotzdem und zur Sicherheit besuchen wir wieder regelmäßig eine Gruppe in Monheim!

Christiane Wörtler

Suchtverlagerung

„Unter Abhängigkeitsverlagerung (Suchtverlagerung) versteht man das Ausweichen von Abhängigkeitskranken auf ein anderes Abhängigkeitsverhalten als das ursprüngliche. Eine Abhängigkeit wird durch eine andere ersetzt“ (Wikipedia). Diese Definition ist zu eng. Wir sehen nicht erst seit heute, dass Abhängige häufig mehrere Suchtstoffe konsumieren oder auch nicht stoffgebundene Süchte praktizieren. Oft werden Suchtmittel auch durch andere ungesunde Lebensweisen ersetzt. Allen gemeinsam ist, dass sie für den Abhängigen eine besondere, attraktive Bedeutung gewinnen können. Egal ob Alkohol, Nikotin, Droge, Zucker, Sex, Glücksspiel, Arbeit, Kauf oder Internet: es gibt Menschen, für die diese Dinge oder Aktivitäten eine Belohnung darstellen, die bei ihrem Konsum Glücksgefühle erleben und die dadurch in besonders starkem Maße zur Wiederholung des Konsums oder des Verhaltens angereizt werden. Wenn sie nicht mehr in der Lage sind, dieses Verhalten zu steuern, spricht man von Abhängigkeit.

Viele Abhängige beschränken sich auf ein Suchtmittel. Aber schon bei den Alkoholikern gibt es viele, die gleichzeitig auch rauchen, manche wenig, manche auch im Exzess. Das nennt man dann Mehrfach-Abhängigkeit. Im Bereich der Drogensucht wird vielfach wahllos konsumiert, was gerade im Angebot ist.

Nachdem ich mit dem Alkohol aufgehört habe, steigerte sich mein Nikotinkonsum. Als ich 10 Jahre später mit dem Rauchen Schluss machte, begann ich übermäßig Kuchen und Schokolade zu essen.

Für mein Gefühl bin ich noch nicht vollständig in der Abstinenz angekommen. Ähnliches nehme ich bei Drogenabhängigen wahr, die auf Bier umgestiegen sind, weil Alkohol ja nicht ihr Suchtmittel sei und außerdem weniger gefährlich.

Worum geht es dabei?

„Suchtmittelabstinenz heißt auch Verlust. Der Suchtkranke wird durch die Abstinenz auch um wesentliche Mechanismen der Konfliktlösung gebracht, die ihm oft über Jahrzehnte subjektiv erfolgreich und zuverlässig zur Verfügung standen.

Hier bedeutet die Freiheit vom Suchtmittel einen Verlust an Orientierung und Sicherheit. Zwar ist die Wahrnehmung klarer, aber gleichzeitig wird er gnadenlos mit eigenen mangelhaften Verhaltensweisen konfrontiert. Die Verunsicherung ist nun ständig erlebbar. Das führt dazu, dass die Angst

drastisch zunimmt. Für sie hat der Abstinente oft keine Lösung mehr zur Verfügung“ (Blaues Kreuz *füreinander*). Deshalb besteht die Gefahr, dass er in andere Verhaltensweisen ausweicht, die in ähnlicher Weise Belohnung und Glücksgefühle versprechen.

Wie soll man damit umgehen?

Es gibt Dinge, die nicht zielführend sind: Wer den Schnaps weglässt und „nur noch“ Bier trinkt, ist auf dem Holzweg. Ebenso der Drogenabhängige, der „nur noch“ Alkohol trinkt.

In der Selbsthilfe wird das Rauchen oft toleriert, solange der Abhängige auf Alkohol verzichtet. In einigen Krankenhäusern und Therapieeinrichtungen werden dagegen - vermutlich auf Drängen der Versicherungsträger - seit einigen Jahren kombinierte Entwöhnungsbehandlungen angeboten.

Solange das auf freiwilliger Basis geschieht, kann man es m.E. versuchen. Ich sehe jedoch die Gefahr, den Patienten zu überfordern und dadurch insgesamt scheitern zu lassen. Gerade zu Beginn der Therapie kann es zu einer euphorischen Selbstüberschätzung kommen, die bei Belastung schnell in das Gegenteil umschlagen kann. Aus meiner persönlichen Erfahrung ist es ratsam, zunächst die bewusstseinsverändernden Suchtmittel wegzulassen und die Abstinenz zu stabilisieren. Wenn der Patient dann genug Zuversicht und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Einsicht in gesundheitsförderndes Verhalten gewonnen hat, wird ihm der Verzicht auf weitere Suchtmittel leichter fallen.

Wie schütze ich mich vor Suchtverlagerung?

Es ist wichtig, sich selbst und seine Reaktionen kennen zu lernen. Dann muss ich mich beobachten und Verhaltensänderungen wahrnehmen. Und schließlich zeigen solche Verlagerungstendenzen, dass die Ursachen der Sucht noch nicht erfolgreich bearbeitet sind. Ich muss also noch einmal genau hinsehen, wo bei mir Belastungen oder Probleme sind, die mir Druck machen. Und ich muss nach Lösungen suchen, ohne wieder auf die Verheißungen der Suchtmittel hereinzufallen. Die Suchtverlagerung ist ein Warnsignal dafür, dass noch Druck auf dem Kessel ist! Nachdem ich aber schon geübt habe, verfüge ich über das Handwerkszeug, um die Aufgabe zu meistern. Wichtig ist dabei, dass ich dabei nicht allein bin. Meine Selbsthilfegruppe ist mein Erfahrungs- und Ideenspeicher, auf den ich zugreifen kann, um meine Schritte zu testen und abzusichern.

Reinhard Metz

Rückfall - Stigmatisierung vs. Motivation

Die Gruppenregel besagt, dass Rückfälle Vorrang vor allen anderen Themen haben sollen. Denn es kann nicht sein, dass man sich über Arztbesuche oder Urlaubsreisen austauscht, während ein Gruppenmitglied gerade mit Suchtdruck zu kämpfen hat. Auch wenn er sich vielleicht lieber in eine Ecke verkriechen möchte, soll er das unangenehme Thema ansprechen lernen. Denn wenn er versucht, sein Problem mit sich selbst auszumachen, nimmt er sich die Chance, vom Erfahrungswissen der übrigen Gruppenmitglieder zu profitieren. Der Umgang mit Rückfällen kann aber je nach Gruppe durchaus unterschiedlich sein.

Manchmal erlebt man es, dass die Gruppe kollektiv über einen Rückfälligen herfällt, ihn tadelt und ihm Vorwürfe macht. „Wie konntest Du nur so blöd sein?“, „Das haben wir Dir doch schon hundert Mal gesagt!“, „Warum hast Du denn nicht angerufen?“. Der so Angesprochene wird immer kleiner auf seinem Stuhl und weiß keine Antwort. Wahrscheinlich hilft ihm diese Ansprache gar nicht. Schlimmstenfalls verlängert sie sogar seinen Rückfall!

Das wollen die anderen Gruppenmitglieder natürlich nicht. Ihre spontane Reaktion wird vielmehr durch ihre persönliche Betroffenheit ausgelöst. Alle wissen, dass Rückfälle Teil des Krankheitsbildes der Sucht sind. Jeder weiß, dass es ihn genauso treffen kann wie den armen Weggefährten, der jetzt „dran ist“. Und Jeder hat zumindest im Unterbewusstsein Angst davor. Diese Angst lässt sie kommunikativ in ein Eltern-Kind-Gespräch abrutschen, bei dem versucht wird, ein Fehlverhalten mit erhobenem Zeigefinger zu korrigieren. Ebenso falsch wäre übrigens auch übertriebenes Mitleid: „Ach Du Armer!“, „Dass Dir das passieren musste!“, „Ist ja nicht so schlimm, kann Jedem mal passieren!“. Dadurch wird das Rückfallgeschehen verharmlost und der Weg zu weiteren Abstürzen vorbereitet.

Der richtige Umgang wird in den Gruppenleiter-Schulungen vermittelt und eingeübt. Ein erfahrener Gruppenleiter wird daher eine Stigmatisierung des Rückfälligen vermeiden. Er wird Vorwürfe und persönlich abwertende Urteile aus der Gruppe abbrechen und den Rückfall auf einer erwachsenen Kommunikationsebene behandeln. Dazu gehört eine möglichst genaue Schilderung des Ablaufs, Anlass, Trinkmenge, Dauer des Rückfalls. Wichtig ist auch die Klärung der Befindlichkeit des Betroffenen, wie erklärt/rechtfertigt er das Ereignis, welche Gefühle löst es

bei ihm aus, wie stellt er sich den weiteren Fortgang vor. Erst auf der Basis dieser Feststellungen können zielführende Ratschläge erteilt und Vorschläge für die Wiederherstellung und Sicherung der Abstinenz gemacht werden.

Die „motivierende Gesprächsführung“ ist die Methode der Wahl. Sie belässt die Verantwortung für das Geschehen bei dem Betroffenen und unterstützt seine Veränderungsstrategien auf der Grundlage des Erfahrungswissens der Gruppe.

Reinhard Metz

Wir trauern um

Ilse Fey

* 24.02.1938 † 15.08.2017



Karl-Ernst Thiel (NICO)

* 15.06.1936 † 17.08.2017

Ich, Detlef Krause-Plate möchte hiermit meinem langjährigen Freund Nico, der vom 1. Tag immer an meiner Seite war, bei allen Dingen meines „Trocken werden — sein“ und das sind mittlerweile gut 25 Jahre, die letzte Ehre erweisen.

Kreuzbundkalender

Samstagsdienste im BZ

04.11.2017	BZ 2
11.11.2017	Team für Unterrath
18.11.2017	BZ 14
25.11.2017	Derendorf
02.12.2017	BZ 9
09.12.2017	BZ 8
16.12.2017	BZ 15
23.12.2017	BZ 6
30.12.2017	Team f. Kaiserswerth
06.01.2018	BZ 2
13.01.2018	Team für Unterrath

KB-Termine:

06.11.2017	10.00 Uhr Frauenfrühstück
12.11.2017	18.00 Uhr Haxenessen
13.11.2017	16.00 Uhr Frauenarbeitskreis
26.11.2017	15.00 Uhr Weihnachtsfeier
04.12.2017	10.00 Uhr Frauenfrühstück
09.12.2017	10.00 Uhr Männerfrühstück
11.12..2017	18.00 Uhr Vorstandssitzung

Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Reinhard Metz
Tagesklinik Langerstraße	Achim Zeyer
Markushaus	N.N.
Fliedner- Krankenhaus	Günter Grommes
Siloah	Brunhilde & Dieter Dupick
JVA Düsseldorf Motivationsgruppe	Erika Worbs
„Smily Kids“ Kindergruppe Hubertusstraße 3	Heinz Wagner

Termine: 11.11.2017
09.12.2017

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.**

02. Dezember 2017

Kreuzbund-Gruppen im Begegnungszentrum (BZ), Hubertusstraße 3 / 19.30 - 21.30 Uhr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
BZ 15 Heinrich Kroll, Tel.: 9216216	BZ 22 „60 Plus“ Vormittags 11.00 bis 13.00 Uhr Claudia Stark / Reinhard Metz 1602-1535 571859	BZ 9 Vormittags 11.00 bis 13.00 Karin Mokros-Kreutzer, Tel.: 131782	BZ 8 Christa Thissen, Tel.: 356617	BZ 6 Stefan Linker
	BZ 14 Nachmittags 17.15 bis 18.45 Uhr Byrthe Schmidtke, Tel.: 1588051	BZ 17 Abends 18.00 bis 19.30 Uhr Klaus Kuhlen, Tel.: 0177 8701685	Selbsthilfe-Gruppe 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>Samstag</u> Smily Kids Gruppe jeweils um 10.30 bis 13.00 Uhr Heinz Wagner, Tel.: 7332562
	BZ 2 Heinz Wagner, Tel.: 7332562			Termine siehe Seite 13

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

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

Kreuzbundkontakte

KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

Büro & Begegnungszentrum

Telefon Büro 0211/ 17939481

Telefon Cafeteria 0211/ 17939482

Fax 0211/ 16978553

Vorstand

Heinz Wagner 0211/ 7332562

(Mobil) 0172/ 2031543

Brunhilde Dupick 0203/ 740951

(Mobil) 0157/ 34457237

Angelika Buschmann 0211/ 7881600

(Mobil) 0151/ 57701316

Frauke Piepmeyer 0211/ 396265

(Mobil) 0157/ 32624253

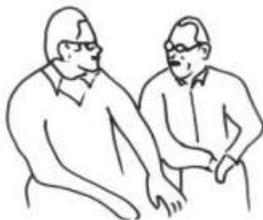
Manfred Weise 0157/ 78281546

Silvia Ahenkona 0157/ 35268784

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
Brunhilde Dupick**

**Donnerstag von 13.00 bis 15.00 Uhr
Brunhilde Dupick & 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

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

EINLADUNG zur Fachtagung Garath 2017

Samstag, 4. November 2017, 10.00 – 16.30 Uhr,
Freizeitstätte Garath, Fritz-Erler Straße 21, 40595 Düsseldorf-Garath

Nicht nur süchtig

Spezielle Lebenslagen in der Suchtselbsthilfe

Abhängigkeitserkrankungen werden stets in einem persönlichen oder sozialen Kontext gesehen. Suchtverläufe werden durch Lebenslagen beeinflusst, wie auch die Suchterkrankung den Umgang mit Herausforderungen beeinflusst. Hilfreich ist es, diese Zusammenhänge zu erkennen und offen darüber sprechen zu können. Dazu bieten Selbsthilfegruppen ein einzigartiges Forum. Allerdings werden die Hilfsmöglichkeiten oft nicht wahrgenommen oder unterschätzt. Auch angenommene Tabuisierung oder Diskriminierung kann zu Sprachlosigkeit führen.

Die Fachtagung Garath möchte helfen, solche Themen vorurteilsfrei, kenntnisreich und motivierend in den Gruppen der Suchtselbsthilfe zur Sprache zu bringen.

Programm

09.30 Uhr Anreise / Steh-Kaffee

10.00 Uhr Begrüßung Georg Seegers DiCV Köln (ehem. Vorstand)

10.15 Uhr Impulsreferat Stefanie Leers Dipl.-Soz.Päd. (TH Köln)

Familien im Brennpunkt - in, mit und aus Familien mit multiplen und prekären Lebenslagen

11.00 Uhr Austausch im Plenum

11.15 Uhr Pause

11.30 Uhr Workshops 1. Teil

13.00 Uhr Mittagspause / Imbiss

14.00 Uhr Workshops 2. Teil

15.45 Uhr Plenum

16.15 Uhr Verabschiedung

Tagungskosten

Die Tagungskosten betragen einschl. eines Imbisses 10,00 Euro pro Person. Die Tagungsgebühr ist in bar vor Ort zu entrichten.

Anmeldung (schriftlich)

an die Nordrheinische Arbeitsgemeinschaft für Suchtfragen

Udo Saueremann, Saarer Straße 137, 45479 Mülheim

E-Mail: usa@guttempler-nrw.de, Fax: 0208 – 43 76 17 31

Im Hamsterrad

Trockene Alkoholiker machen im Kreuzbund gute Erfahrungen: mit Hilfe der Wegefährten gelingt ihnen dauerhaft der Ausstieg aus der Sucht. Ohne Suchtmittel können sie sogar wieder ein ganz normales Leben führen! Deshalb gehen manche in die Entgiftungskliniken, um für die Abstinenz und den Besuch von Selbsthilfegruppen zu werben.

Dort stoßen sie auf Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen. Die Spannweite reicht von Menschen, die zum ersten Mal eine Entgiftung machen bis zu solchen mit vielen Klinikaufhalten. Entsprechend unterschiedlich sind die Erwartungen, die sie mit der Entgiftung verbinden. Einige wollen wirklich mit dem Trinken oder dem Konsum von Drogen aufhören. Einige haben das schon mal probiert und zweifeln, ob sie den Ausstieg diesmal (oder überhaupt jemals) schaffen. Andere haben schon Therapien hinter sich und auch zeitweise Gruppen besucht, ohne die Abstinenz stabilisieren zu können.



Und dann gibt es auch Menschen, die seit Jahrzehnten im Kreis herum laufen. Sie sind immer wieder gescheitert bis sie die Hoffnung auf Heilung aufgegeben haben. Sie wandern von der Flasche zur Entgiftung und wieder zurück. Sie sind enttäuscht von sich und der Welt, finden aber keinen Ausweg mehr. Nach und nach machen sich die Folgen langjährigen Alkohol- und Drogenmissbrauchs bemerkbar: körperlicher, geistiger und seelischer Verfall.

Das sind die Drehtürpatienten in den Entgiftungskliniken. Bei meiner Entgiftung prahlte einer damit, dass er schon 15 Entzüge hinter sich habe. Auf die erstaunte Nachfrage, ob denn die Kassen das bezahlten, warf er sich in die Brust: „Ich komme immer sofort ohne Wartezeit rein. Ich muss nur *Suizid* sagen dann nehmen sie mich auf.“

Wer mit all diesen Menschen ins Gespräch kommen will, muss sich auf die verschiedenen Erfahrungen einstellen und mit entsprechenden Reaktionen rechnen:

- ehfürchtige Bewunderung,
- ungläubiges Staunen,
- feindselige Abwehr.

Er darf nicht davon ausgehen, dass die Zuhörer für seinen Rat empfänglich oder gar dankbar sind. Bei den Informationsveranstaltungen geben in der Patientengruppe gelegentlich die Drehtürpatienten den Ton an. Sie fühlen sich zur Teilnahme genötigt und lassen ihrem Frust freien Lauf. Wer nicht darauf vorbereitet ist, kommt als wohlmeinender Abstinenter leicht unter die Räder, besonders wenn er es mit mehreren Vertretern dieser Gattung zu tun bekommt. Sie sind in der Lage, die Veranstaltung durch unqualifizierte, verletzende Äußerungen zu dominieren. Manchmal hilft es nur, sie aus dem Raum zu verweisen.

Allerdings wird man sie damit nicht stumm machen. Sie werden während ihres Aufenthalts weiter ihre Sicht der Dinge unter den Patienten verbreiten und für Verunsicherung sorgen. „Das bringt sowieso nichts“, „das sind Sekten“, „mit mir machen die keine Gehirnwäsche“. Damit konterkarieren sie nicht nur die Selbsthilfe, sondern auch den Auftrag der Professionellen, nämlich die Patienten zu gesundheitsförderndem Verhalten zu veranlassen. Deshalb stellt sich die Frage: Ist es richtig, heilungswillige Patienten in einer Gruppe mit solchen zu entgiften, die sich selbst keine Chance geben? Wer gerade

mal ein paar Tage sein Suchtmittel abgesetzt hat, befindet sich in einem Zustand der Verunsicherung. Sie sollte durch solche negativen Einflüsterungen nicht noch verstärkt werden. Kliniken und Kassen sind durchaus zur Differenzierung in der Lage. Denn sie unterscheiden bei Dauer und Abrechnung durchaus zwischen beiden Gruppen. Bei Drehtürpatienten ist Schadensminderung das Ziel der Behandlung. Sie werden oft schon nach drei bis vier Tagen nach Hause geschickt. Es erscheint mir sinnvoll, sie möglichst schnell von den Patienten zu trennen, die für eine weiterführende Behandlung zu motivieren sind.

Als Betroffener möchte man jedem Abhängigen sagen: „Ich habe damit aufgehört also kannst Du das auch!“ Auch wir müssen aber anerkennen, dass man keinen zu seinem Glück zwingen kann. Wir können unseren Rat anbieten, trocken oder clean werden muss jeder selbst. Für die anderen, die dazu nicht in der Lage sind, singt der Klinikchor zum Abschied: „Junge, komm´ bald wieder“! So leid uns das tut.



Reinhard Metz

Haxe oder Schweinebraten



oder



Die kalte Jahreszeit naht und es gibt wieder das traditionelle Haxenessen, wahlweise Schweinebraten, mit Püree und Sauerkraut.

Das Ganze findet in unserer Cafeteria statt am

Sonntag, 12. November 2017, 18.00 Uhr,

Preis: 8,50 Euro

Anmeldung in der Cafeteria

bis spätestens 27.10.2017



Kreuzbund Weihnachtsfeier!



**Am Sonntag, dem 26. November 2017,
wollen wir mit Euch im Lambertussaal, Stiftsplatz,
nicht nur langjährige Mitglieder ehren,
sondern in gemütlicher Runde
zusammen Kaffee trinken und plaudern.**

**Wir beginnen um 15.00 Uhr
mit einem Wortgottesdienst im St. Lambertus.**

Anschließend treffen wir uns im Lambertussaal
zum gemütlichen Beisammensein.

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

Der Vorstand

Frauenaktivtag

Da war er wieder... der Frauenaktivtag. ...DER war schön. Frauke, Petra und Karin hatten alles wunderbar recherchiert und durchorganisiert. Wir trafen uns, wie fast immer, im Hauptbahnhof und dann ging es los mit der S 6 in Richtung Kettwig Staensee. Wir wollten von dort mit dem Schiffchen auf der Ruhr zum Wasserbahnhof in Mülheim fahren. Da Sigi und Irmchen mit Rollatoren bewaffnet waren und die Station Kettwig viele Treppen hat, wurden die beiden Damen schon in Hösel, da ist der Bahnhof barrierefrei, von unserer Petra aufgenommen und mit dem Auto zur Anlegestelle in Kettwig gefahren.



Wir anderen hatten, geführt von unserer Karin, einen schönen Spazierweg am Staensee entlang bis dorthin. Ganz entspannt warteten wir alle zusammen aufs Schiff. Die Fahrt auf der Ruhr ist friedlich durch wunderschöne Landschaft und es gibt viel Schönes links und rechts zu sehen. Sehr empfehlenswert.

Am Wasserbahnhof angekommen erwartete uns ein festlich gedeckter Tisch im Restaurant. Das edle Ambiente hat uns etwas erschreckt...?!?

Das Essen war sehr gut und die Preise angemessen. Wisst ihr was Mölmkes ist? Nein? Wir bis dahin auch nicht. Das ist sowas ähnliches wie Himmel und Äd mit gebratener Blutwurst, nur der Kartoffelpüree ist

mit Endiviensalat gemischt statt mit Äpfeln. Sehr lecker; hab ich mir sagen lassen. Wie immer haben wir viel gelacht und erzählt.



Nachdem wir uns die schönen Anlagen in der Umgebung und die große Blumenbeet Uhr des Wasserbahnhofs angeschaut hatten, nahmen wir das Schiff zurück nach Kettwig wo wir unser übliches Eis unter reger Teilnahme von etlichen, äußerst interessierten Wespen, aber sonst völlig unbeschadet schlemmten. Auf dem Rückweg zum Bahnsteig weinte der Himmel doch tatsächlich noch ein paar Tränchen, ansonsten hatten wir wie erwartet, Kreuzbund Wetter.

Vielen Dank an unsere altbewährte "Oberleitung" Frauke, an Petra, fürs gute Management und die liebe Fürsorge für unser Rollator Geschwader, und an Karin, die die Fußtruppe so kundig führte.

Der nächste AKTIVTAG kommt bestimmt. ... an dem wir genauso aktiv reden, lachen, essen, schauen, genießen und uns (vielleicht) auch bewegen.

Eure sehr zufriedene Christa



Liebe Kolleginnen und Kollegen vom Kreuzbund,

vor wenigen Tagen bekam ich, wie regelmäßig, die aktuelle Ausgabe des Kreuz bunt+aktuell zugesandt.

Wollte nur mal wieder kurz sagen, wie toll ich die jeweiligen Beiträge finde. In der aktuellen fand ich insbesondere die Artikel „Wie geht zufrieden?“, „Wenn mein Akku leer ist“, „mein Weg zur Ruhe und Entspannung“ als auch „Wenn ich mal richtig kribbelig bin“, dann als gelungen und sehr interessant.

Freue mich schon darauf, mal wieder Samstagsvormittag ins Café zum Frühstück vorbeizuschauen.

Georg Uhli



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

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



Redaktionsschluss für das nächste
„KREUZ bunt+aktuell“
Nr. 167 / 2018
ist der 01.12.2017

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

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
 H. Stauff

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

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

166 / 2017