

# **KREUZ** *bunt+ aktuell*

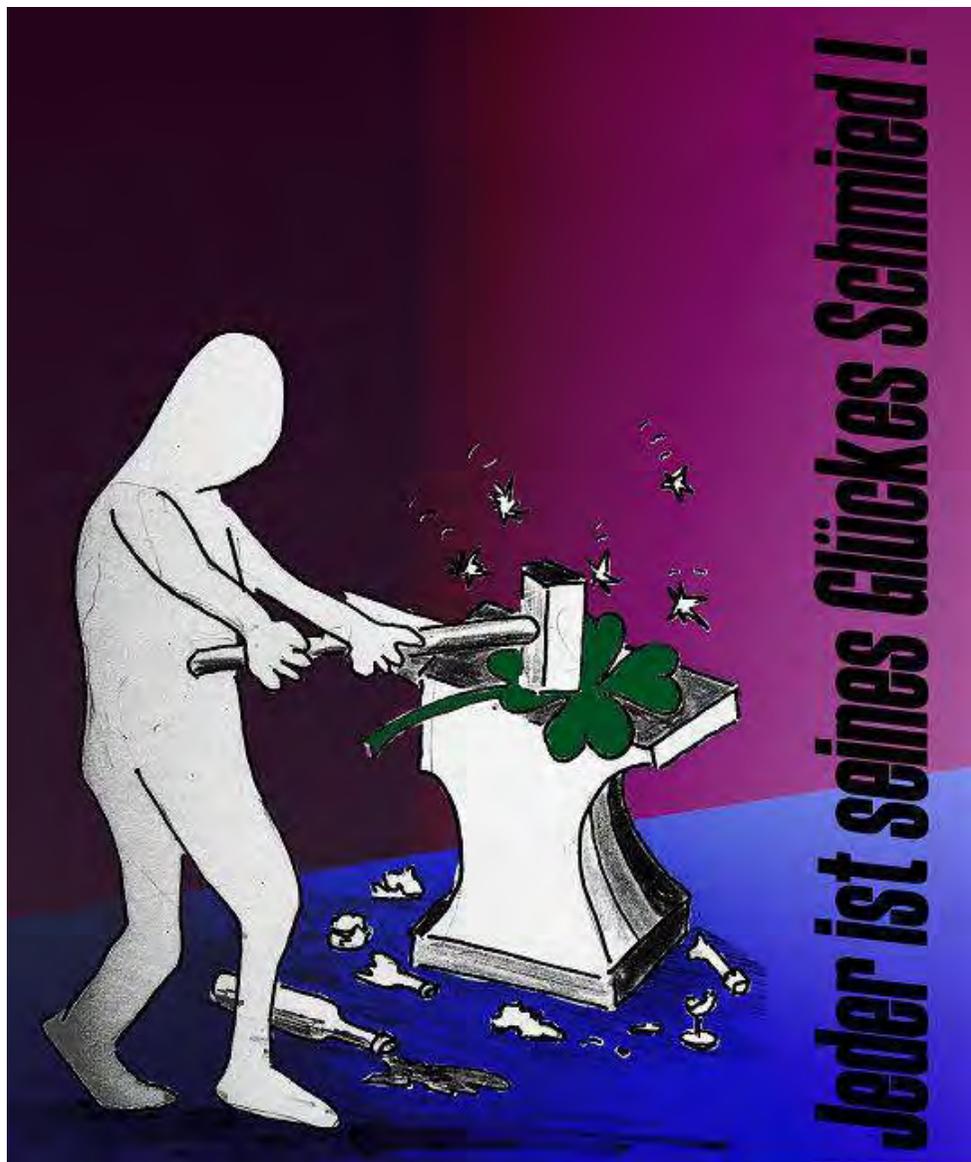


**Nr. 168**

**März/April 2018**

**KREUZBUND**

Das Magazin des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V.



**Jeder ist seines Glückes Schmied!**

„Jeder ist seines Glückes Schmied!“... und jeder Hammerschlag ist eine Entscheidung mit Auswirkungen auf ein gelingendes oder misslingendes Leben. Unser Leben besteht aus Millionen solcher Entscheidungen, die wir Tag für Tag treffen. Hammerschläge klingen im Ohr. Die vielen Entscheidungen unseres Lebens treffen wir aber mal bewusst, mal unbewusst. Es sind nicht notwendig nur die unwichtigen Entscheidungen, die ohne gründliche vorherige Überlegung getroffen werden.

Gerade Abhängige nehmen nicht wahr, wie sie sich durch viele kleine Entscheidungen im Labyrinth der Sucht verfangen. Und Schluck für Schluck, Glas für Glas und Flasche für Flasche schmieden sie an den Ketten, die sie darin festhalten.

Die bewussten Entscheidungen im Leben fallen dagegen meist schwer. Der Schmied ist Meister seines Fachs aber wie werde ich Meister meines Lebens? Leben geht nur nach vorn ins Unbekannte. Das Leben verstehen wir meist erst im Nachhinein. Deshalb brauchen wir Rat und Expertise anderer Menschen in ähnlicher Situation, das sind unsere Selbsthilfegruppen. Leider sind wir ihnen erst begegnet, als es fast zu spät war.

Trotzdem haben sie vielen geholfen, einen entscheidenden Befreiungsschlag in ihrem Leben bewusst und kräftig auszuführen: die Entscheidung für die Abstinenz! Und seitdem vertrauen wir darauf, dass wir mit Hilfe der Gruppe doch noch ein gelungenes Leben zustande bringen. Schlag für Schlag!

**Redaktion**

„Jeder ist seines Glückes Schmied.“ Dieses Sprichwort meint: Für sein Glück ist jeder selbst verantwortlich. Durch mein Handeln kann ich den Verlauf meines Lebens entscheidend prägen. Es ist meine Verantwortung, was ich aus meinem Leben mache.

„Jeder ist seines Glückes Schmied.“ Das stimmt. Und es stimmt nicht.

Das stimmt: Mit meinen Möglichkeiten und Fähigkeiten darf und kann ich mein Leben gestalten. Das überlasse ich nicht anderen. Auf meiner Lebensreise bin ich kein Mitfahrer, sondern nehme das Steuer selbst in die Hand und entscheide, wohin die Reise geht.

Und es stimmt nicht: Auf meiner Lebensreise gibt es Ereignisse, die von außen auf mich zukommen und die nicht steuern kann. Eine Krankheit, auch eine Suchterkrankung, eine gescheiterte Beziehung, der Verlust eines Arbeitsplatzes – der Weg meines Lebens entsteht nicht ausschließlich durch mein Handeln und meine Entscheidungen.

Das muss kein Widerspruch sein. Martin Luther hat es so formuliert: „Man muss beten, als ob alles Arbeiten nichts nützt, und arbeiten, als ob alles Beten nichts nützt.“

Die eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten leidenschaftlich, engagiert und beherzt nutzen und einsetzen. Und gleichzeitig fest darauf vertrauen: Gott geht alle Wege meines Lebens mit. Auch dann, wenn ich mit meiner Kraft und meinen Möglichkeiten den Weg nicht so gestalten kann, wie ich mir das vorgestellt und gewünscht habe.

Wir Christinnen und Christen hoffen nicht auf uns selbst. Deshalb endet unsere Hoffnung auch nicht dort, wo wir mit unseren Möglichkeiten unsere Vorstellungen vom Glück nicht mehr selber schmieden können. Wir können, dürfen und sollen unser Glück schmieden – mit Gelassenheit. Oder frei formuliert nach Martin Luther: „Man muss beten, als ob alles Glück schmieden nichts nützt, und sein Glück schmieden, als ob alles Beten nichts nützt.“

**Klaus Kehrbusch**  
geistlicher Beirat



## *Neues aus dem Vorstand*

### **+++ Stühlerücken +++**

Am 14. und 15. Februar sind wir mit unseren Büros ins Erdgeschoss umgezogen. Der Vorstand hat sein Büro vor dem Eingang in die Cafeteria, Sekretariat und Buchhaltung sind in einem neu geschaffenen Raum gegenüber der Cafeteria untergebracht. Der Gruppenraum bleibt in der 2. Etage (links) erhalten.

### **+++ Indoor-Sport +++**

Manni Weise bietet an, einmal im Monat im Billard-Forum am Worringer Platz **Billard, Dart oder Kicker** zu spielen. Folgende Termine sind geplant: 21.04., 12.05., 23.06., 14.07., 16.08., 22.09., 13.10. und 17.11.2018. Ab 15.00 Uhr wartet Manni auf Mitspieler.

### **+++ Outdoor-Grillen +++**

Im August möchte Manni Weise einen Grillnachmittag auf der Hubertusstraße anbieten. Die Caritas stellt uns ihren Parkplatz zur Verfügung, so dass wir genügend Platz haben, um Grill, Tische und Bänke aufzustellen. Freundliche Helfer melden sich bitte im Büro.

**Der Vorstand**

## *Jeder ist seines Glückes Schmied*

**Frage einer Angehörigen:** *Lohnt es sich noch, dass ein Achtzigjähriger mit dem Saufen aufhört (er trinkt täglich 2 Liter Wein)?*



Diese Frage hat für mich einen resignierenden Unterton. Sie zielt wohl darauf ab, dass er schon den größten Teil seines Lebens hinter sich hat. Sie spiegelt aber auch die so oft enttäuschten Hoffnungen einer langjährigen Partnerschaft mit einem Süchtigen wider. Eigentlich muss zuerst geklärt werden, auf wen sich die Frage bezieht. Für wen soll sich die Abstinenz lohnen?

**Aus der Sicht des/der Angehörigen** ist die Antwort relativ einfach. Natürlich ist es für die Partnerin objektiv besser, die letzten Jahre mit einem Menschen zu verbringen, der nicht ständig zgedröhnt ist. Langjähriger Alkoholismus richtet beim Trinker körperliche, geistige und seelische Gesundheitsschäden an.

Der Zusammenhang mit **schweren körperlichen Erkrankungen** ist erwiesen. Bei Spiegeltrinkern führt die übermäßige Zufuhr von Kalorien oft zu Fettleibigkeit und dadurch begünstigten Herz-/Kreislauf-erkrankungen und Diabetes. Erkrankungen der Leber, Bauchspeicheldrüse und der Speiseröhre treten als Spätfolge von Alkoholismus auf. Mögen auch die organischen Befunde trotz ständigen Alkoholmissbrauchs noch im Rahmen der Norm liegen, das Sturz- und das Unfallrisiko steigen überproportional an. Denn Wahrnehmung und Reaktionsvermögen lassen als Langzeitfolge des Alkoholismus nach, auch wenn der Abhängige gelernt hat, die Ausfallerscheinungen zu überspielen. Diese Defizite kommen zu den altersbedingten Einschränkungen hinzu. Der Angehörige läuft Gefahr, die Pflege unter den erschwerten Umständen des Alkoholismus übernehmen zu müssen.

Der trinkende Alkoholiker **baut im Alter geistig schneller ab**. Alkohol beschädigt als Zellgift besonders Gehirn und Nerven. Der Trinker kann dement werden oder ins Delirium fallen. Vorher leiden aber Konzentration und Gedächtnis. Durch die Fixierung auf das Suchtmittel werden geistige Interessen vernachlässigt. Die Partnerin verliert dadurch ein Gegenüber, mit dem sie in anregenden geistigen Austausch treten könnte.

**Psychische Erkrankungen** treten zunehmend auf, je länger der Konsum dauert. Besonders mit Depressionen bestehen fatale Wechselwirkungen. Setzt eine Person Alkohol ein, um depressive Verstimmungen zu verscheuchen, dann können dadurch Lerneffekte ausgelöst werden, die in der Sucht enden. Der abhängige Konsum verstärkt seinerseits depressive Zustände, die dann in einer Doppeldiagnose Sucht und Depression enden kann. Für die Partnerin ist aber schon die zunehmende seelische Einschränkung und Verarmung des Trinkers stark belastend. Der Trinker hat eine exklusive Beziehung mit der Flasche, daneben ist für eine Partnerbeziehung kein Platz. Im Zweifel entscheidet er sich für sein Suchtmittel und versucht, die Partnerin in sein System hinein zu zwängen. Dazu wendet er alle Mittel der Manipulation an von Zwang und körperlicher Gewalt, Versprechungen, Schmeichelei bis hin zu kindlichem Quengeln und Betteln.

Die **Bedürfnisse des/der Angehörigen** bleiben dabei auf der Strecke. Die Partnerin geht das Risiko ein, selbst psychisch krank oder gar selbst abhängig zu werden. Dennoch tun sich Angehörige meistens schwer, aus der objektiv eindeutigen Interessenlage die gebotenen Schlüsse zu ziehen und klare Entscheidungen zu treffen. Die Gründe sind vielfältig:

- Illusion (vielleicht schafft er es ja diesmal),
- Nostalgie (früher war er doch so toll, es gab auch schöne Zeiten),
- Schuldgefühle (ich kann ihn doch jetzt nicht im Stich lassen),
- Angst vor dem Alleinsein.

Keine Entscheidung ist aber auch eine Entscheidung. Sie erlaubt dem Trinker, in der Komfortzone einer aus seiner Sicht intakten Beziehung, weiter zu saufen. Sie erspart ihm damit eine eigene Entscheidung. Er muss nichts ändern!

**Aus der Sicht des achtzigjährigen Trinkers** kommt es darauf an, ob er angesichts seiner altersbedingten und der zusätzlichen suchtbedingten gesundheitlichen Schäden überhaupt noch zu einer Entscheidung in der Lage ist. Wenn nicht ist ihm nicht mehr zu helfen sondern im wahrsten Sinne „Hopfen und Malz verloren“.

Wenn er noch zur Einsicht in seinen Zustand fähig ist, muss er selbst die Entscheidung über sein weiteres Leben treffen. Der/die Angehörige kann sie ihm nicht abnehmen. Er kann lediglich seine persönlichen Entschlüsse mit in die Waagschale werfen: *Wenn Du weiter säufst, bin ich weg*. Der Trinker wird das bei seiner Entscheidung berücksichtigen, wenn es ernst gemeint und konsequent durchgehalten wird.



Im hohen Alter wird die Abstinenzentscheidung nicht leichter. Die Dauer der Sucht hat die Erinnerung an ein gesundes Leben verblässen lassen. Die Beschwerden des Alters schaffen Gründe genug, das Vergessen im Rausch der nüchternen Wirklichkeit vorzuziehen. Dieser scheinbare Ausweg ist aber keiner. Denn wie oben gezeigt verschlechtert der Rausch die gesundheitliche Verfassung des Trinkers zusätzlich. Dann läuft er Gefahr, früher in ein Altenheim für Suchtkranke zu kommen und dort länger verwahrt zu werden (im Schnitt über drei Jahre länger als ein trockener Heimbewohner, siehe RP v. 12. Januar 2018 D 5 „Die letzte Runde geht aufs Haus“).

Andererseits gibt es Beispiele, in denen eine klare Ansage zur Umkehr geführt hat: „Wenn Sie weiter trinken, sind sie in 6 Monaten tot“. Auch Anerkennung und Achtung von anderen nahestehenden Personen können ins Gewicht fallen. Deshalb macht es durchaus Sinn, auch Menschen in hohem Alter noch mit ihrer Sucht zu konfrontieren und sie zu zwingen, selbst die Verantwortung für ihr Verhalten zu übernehmen.

Reinhard Metz

## Die 10 häufigsten Ausreden ...

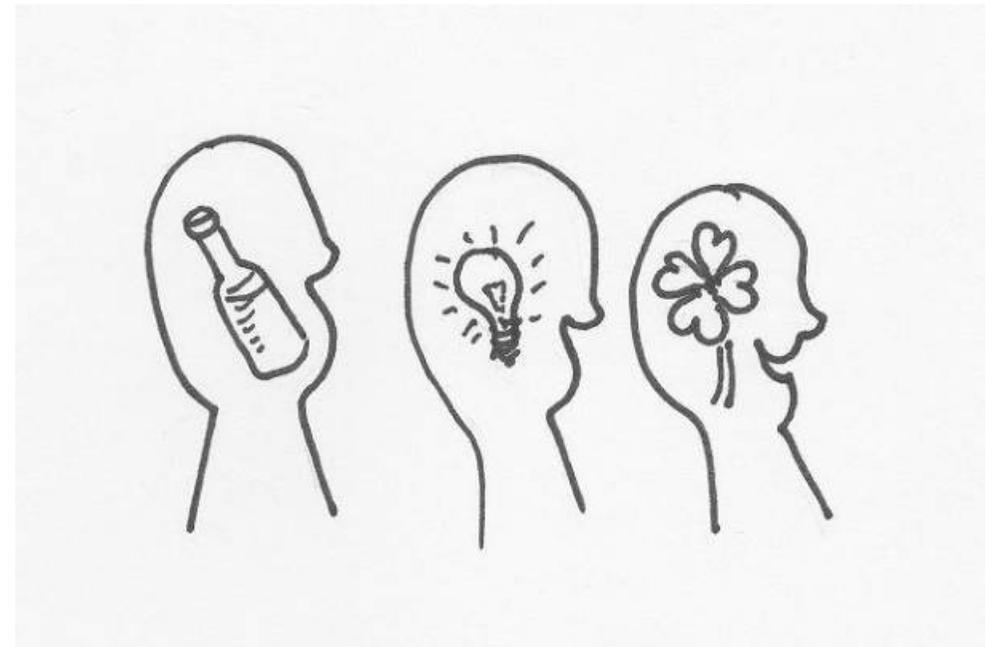
... nicht in eine Selbsthilfegruppe zu kommen:

### 1. Das ist mir einfach zu blöd.

Na ja, so einfach ist das nicht. In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen freiwillig, die das gleiche oder ein ähnliches Schicksal / Problem haben wie Du. Gemeinsam gehen sie gegen die Krankheit vor, um gemeinsam zu siegen und den Weg in ein neues drogenfreies Leben zu finden.

### 2. Was soll ich eigentlich da?

In einer Selbsthilfegruppe schließen sich Menschen zusammen, entweder als Patient, z.B. nach einer Entwöhnungskur, auf Anraten eines Therapeuten oder auch als betroffener Angehöriger. Ziel ist mehr zu lernen über die Sucht, die Krankheit, den Ausstieg, das Durchhalten und mehr.



### 3. Also was soll mir das bringen?

Im Dialog der einzelnen Gruppenmitglieder erfährt man viel über deren Erfahrungen, Nöte und wie sie die Sucht angehen oder angegangen sind. Dabei kann jede kleine Information die Motivation stärken, den Ausstieg zu wagen und zu gewinnen.

### 4. Aber ich bin doch ICH und mein Fall ist ja besonders.

Ja, jede Suchtgeschichte ist einzigartig, aber jeder in der Gruppe berichtet von sich und seinem Weg und seinen Erfahrungen. Was man davon annimmt, daraus lernen kann, muss jeder selbst entscheiden.

### 5. Ich schäme mich so über meine Schwäche zu erzählen.

Natürlich ist alles, was in der Gruppe gesprochen wird strikt vertraulich. Und alle in der Gruppe sind gleich viel wert. Also eine Gruppe von Gleichgesinnten unter Gleichen. Auch die Anderen haben ihre Geschichte und kennen die Hemmschranke, von sich zu berichten.

## 6. *Aber mir ist es peinlich mich zu outen.*

Peinlich wäre es, wenn man nicht den Mut gefunden hätte, den Ausstieg zu wagen. Wo kann man sich besser öffnen, als in einer fairen Gruppe, die ja alle das „gleiche“ Schicksal hinter sich haben. Da gibt es keine Anklagen oder Vorwürfe.

## 7. *Da treffe ich ja nur alte Säcke.*

Unsere Selbsthilfegruppen existieren oft schon über viele Jahre und unterstützen sich gegenseitig „trocken“ zu werden und vor allem zu bleiben. So kommt es sicherlich vor, dass auch Ältere, sagen wir besser „gestandene“ Gruppenmitglieder, vor Ort sind. Aber warum nicht von Erfahrungen profitieren und bewährten Rat und Hilfe zur Hand haben.

## 8. *Muss ich eigentlich dann immer dahin?*

Normalerweise treffen sich unsere Selbsthilfegruppen regelmäßig einmal die Woche und tauschen sich aus. Es zeigt sich, dass eine regelmäßige Teilnahme – gerade über einen längeren Zeitraum, manchmal sogar über Jahre – nachhaltigen Erfolg bringt.

## 9. *Das ist mir einfach zu weit weg.*

Wir bemühen uns, regional, ja ortsnah präsent zu sein. Über Ihre Möglichkeiten an einer Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe teilzunehmen, informiert sie unser Kontaktbüro gerne.

## 10. *Ich bin ja doch ein hoffnungsloser Fall.*

Hoffnungslos – das ich nicht lache – viele Beispiele aus unserer langjährigen Praxis mit unseren Selbsthilfegruppen zeigen uns, dass nichts hoffnungslos ist und sein muss. Kompliziert, speziell, manchmal langwierig, aber hoffnungslos? – Ein klares Nein. Gerade mit unseren geschulten Beratern, die die Gruppen begleiten und auch für individuelle Einzelgespräche zur Verfügung stehen, bieten wir das Potential für nachhaltigen Erfolg. Selbst für Kandidaten, die bereits einen Rückfall hinter sich haben.

Haben Sie Fragen zum Thema Drogensucht, Prävention, Therapie-Möglichkeiten, zu unseren Selbsthilfegruppen im Kreuzbund und anderen Hilfsangeboten? – Sprechen Sie mit uns.

Natürlich ein kostenloser Service des Kreuzbundes.

**Du allein schaffst es, aber Du schaffst es nicht allein!**

**Horst Stauff**



***Wir gratulieren herzlich***



**Erika Worbs zum 70.**

Liebe Erika,

„Was diese Frau so alles treibt“ war der Titel einer Hollywood-Komödie aus Deiner Jugendzeit. Ein Kapitel in Deinem Leben heißt „Kreuzbund“. Und ab da war erst mal Schluss mit lustig. Für die, die es nicht wissen: der Kreuzbund ist ein Verein von Menschen, die mit dem Konsum von Alkohol oder anderen Drogen aufgehört haben und die für ihr weiteres Leben bei dieser Entscheidung bleiben wollen. Damit das klappt, besuchen sie jede Woche eine Selbsthilfegruppe. Du bist ein lebender Beweis dafür, dass das funktioniert: seit fast 30 Jahren abstinent und seit 25 Jahren Mitglied im Kreuzbund. Mein Spruch dazu ist: „Wer früher aufhört, hat länger was davon“!

Doch Du wolltest nicht nur allein „was davon haben“, sondern auch andere daran teilhaben lassen. Deshalb hast Du auch im Kreuzbund vielfältige Aufgaben übernommen. Nur in den Vorstand hast Du Dich nie wählen lassen, obwohl es Dir wiederholt angetragen worden ist. Spätestens im Kreuzbund hast Du gelernt, dass man nicht über jeden Stab springen muss, den einem einer hinhält. Du wählst Deine Themen sorgfältig danach aus, wozu Du bereit und in der Lage bist, um Deinen Beitrag zur Verbesserung der Gesellschaft zu leisten.

Ich will nur drei Beispiele nennen:

Wir beide gehen gelegentlich in Betriebe oder Behörden, um mit Führungskräften oder Betriebs- und Personalräten darüber zu sprechen, welche Unterstützung Abhängige von Seiten ihrer Vorgesetzten und Kollegen brauchen können und was ihnen nicht hilft. Den Zuhörern bleibt zumeist erst mal der Mund offen stehen, weil wir so offen über unsere Saufzeit reden. Und dann können wir Ihnen klar machen, dass es genau diese offene Rede ist, womit man (wenn überhaupt) eine Veränderung bewirken kann.

Seit 2011 gehst Du auch regelmäßig ins Gefängnis (freiwillig und bisher haben sie Dich auch immer wieder rausgelassen!). Dazu muss man wissen, dass mehr als die Hälfte der Insassen von Drogen oder Alkohol abhängig ist. Mit denen wird Katz und Maus gespielt, denn bei jeder Entlassung ist absehbar, dass sie aufgrund ihrer Sucht über kurz oder lang wieder straffällig werden. Zusammen mit Deinen inzwischen vier

„Knastbrüdern“ versuchst Du Woche für Woche, die Teilnehmer dieser speziellen Selbsthilfegruppe zu motivieren, endlich selbst die Verantwortung für ihr weiteres Schicksal zu übernehmen. Das sind dicke Bretter, die Du da bohrst. Aber ab und zu gelingt es doch, einen in Therapie zu bringen!

Wir beide gehen auch in Schulen, zusammen sehen wir 50 Klassen im Jahr. Auch da leisten wir mit unseren Erfahrungsberichten einen eigenen Beitrag zur Suchtprävention. Die SchülerInnen hören uns besonders aufmerksam zu, wie uns auch LehrerInnen immer wieder bestätigen.

Alles in Allem, liebe Erika, mit Dir kann man Pferde stehlen... und für alle Fälle hat Du ja einen Rechtsanwalt an Deiner Seite!

Alles Gute und bleib so standfest und beharrlich, wie Du bist!

**Reinhard Metz**



Alte Gruppe rostet nicht!

Foto: Norb

# Kreuzbundkalender

## Samstagsdienste im BZ

03.03.2018	BZ 17
10.03.2018	Team für Unterrath
17.03.2018	BZ 14
24.03.2018	Derendorf
31.03.2018	BZ 9
07.04.2018	BZ 8
14.04.2018	BZ 15
21.04.2018	BZ 6
28.04.2018	Team f. Kaiserswerth
05.05.2018	BZ 2
12.05.2018	BZ 17

## KB-Termine:

05.03.2018	10.00 Uhr Frauenfrühstück
	18.00 Uhr Vorstandssitzung
09.04.2018	10.00 Uhr Frauenfrühstück
	16.00 Uhr Frauenarbeitskreis
16.04.2018	18.00 Uhr Vorstandssitzung
21.04.2018	15.00 Uhr Indoor-Sport
23.04.2018	18.30 Uhr Gruppenleiterrunde
28.04.2018	10.00 Uhr Männerfrühstück

## 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
<b>Termine: 10.03.2018</b>	
<b>14.04.2018</b>	
<b>12.05.2018</b>	
<b>09.06.2018</b>	

## 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.**

**14. April 2018  
26. Mai 2018  
30. Juni 2018  
15. September 2018  
03. November 2018**

# 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>BZ 17</b> <b>Abends 18.00 bis 19.30 Uhr</b> Klaus Kuhlen, Tel.: 0177 8701685	<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>Samstag</b></u>  <b>Smily Kids Gruppe</b> jeweils um 10.30 bis 13.00 Uhr Heinz Wagner, Tel.: 7332562  Termine siehe Seite 15
	<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>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 Tersteegenplatz 1 (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>Neuss-Furth</b> Papst-Johannes-Haus Gladbacher Str. 3, 41462 Neuss Karl Reinartz, ab 19.30 Uhr Tel. 02131/541332	<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 Künstler, ab 19:30 Uhr Tel. 02131/157500	<b>Neuss-Zentrum</b> , ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Rainer Petermann, ab 19:00 Uhr Tel. 0176/80305480	<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	

# 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)

### Öffnungszeiten

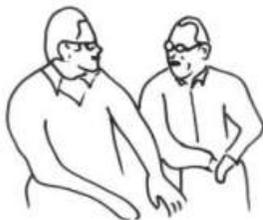
#### Büro Hubertusstraße 3:

Montag bis Freitag  
11.00 Uhr bis 13.00 Uhr

#### Vorstand:

Montag bis Donnerstag  
14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

## 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 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

# Herzliche Genesungswünsche



Wir grüßen unseren langjährigen Weggefährten Günter Werth. Er ist seit September schwer erkrankt und befindet sich zurzeit in einer Reha-Einrichtung in Bad Godesberg. Wir wünschen ihm alles Gute! Hoffentlich wird es für ihn recht bald wieder möglich, an den Gruppentreffen teilzunehmen! Sein Gruppenleiter Klaus Kuhlen hält bis dahin Kontakt zu Günter.

Redaktion



## Leserbrief



Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

der Artikel auf der Seite 7 ff in Eurer Ausgabe 167 hat mich sehr beeindruckt. Die Frage: „Wenn nicht so, wie dann“ erinnert mich deutlich an die ersten 12 Monate nach Beendigung meiner Entgiftung und viele Zweifel und Ängste während der Therapie.

Herzlichen Glückwunsch und bei der Gelegenheit vielen Dank für die Ausgaben, die ich über Hamm immer bekomme.

Viele Grüße aus München.

Franz

## **„Die letzte Runde geht aufs Haus“**

So betitelte die RP (vom 12.01.2018) einen Bericht über ein Altenheim für Abhängige. Der Vorspann lautet:

*„Die Caritas baut ihr Altenheim in Oberbilk um. Ein Schwerpunkt ist die Betreuung und Pflege von Suchtkranken. Dabei geht es nicht um Entwöhnung, sondern um ein Leben mit Würde. Dazu gehört dann auch das passende Getränk.“*

Das Betreuungsangebot der Caritas für alte Trinker, die nicht mehr alleine klar kommen, ist zweifellos zu begrüßen. Richtig ist auch, dass dieser Personenkreis einer besonders intensiven Pflege bedarf. Denn im Alter lässt die Alkoholtoleranz nach und die durch Alkohol verursachten Ausfallerscheinungen nehmen zu. Die Betroffenen können in einen Zustand geraten, in dem sie für Angebote der Suchthilfe mit dem Ziel der Abstinenz nicht mehr erreichbar sind. Dann geht es in der Betreuung nur noch um eine Begrenzung des Schadens. Denn die Fortsetzung des Alkoholkonsums schädigt Körper, Verstand und Seele des Betroffenen auch im letzten Lebensabschnitt weiter.

Was allerdings irritiert ist die Verwendung des Begriffs „Leben mit Würde“ in diesem Zusammenhang. Auch der Kommentar in derselben Ausgabe der Zeitung haut in die gleiche Kerbe. Abhängige seien gestorben, *„weil sich die Gesellschaft mehr darauf konzentrierte, sie von der Sucht wegzubekommen, als ihnen ein Leben damit zu ermöglichen.“* Das wird weder den Anstrengungen der Suchthilfe gerecht noch der Verantwortung eines Menschen für sein eigenes Leben.

Die Würde des Trinkers wird durch sein eigenes Verhalten beeinträchtigt, nicht durch die Hilfsangebote anderer! Ein bisschen Anstrengung darf schon sein! *„Beherrschung der Triebe durch die moralische Kraft ist Geistesfreiheit, und Würde heißt ihr Ausdruck in der Erscheinung.“* (Friedrich Schiller, Über Anmut und Würde) Wenn die Gesellschaft dem Heroinabhängigen Ersatzdrogen (z.B. Methadon) zur Verfügung stellt oder dem Trinker im Heim Bier, dann steigert dies keinesfalls die „Würde“ des Süchtigen. Es ist vielmehr Ausdruck der Ohnmacht gegenüber einem, dem nicht mehr zu helfen ist. Was die Caritas hier tut, ist ein Akt der Barmherzigkeit, eben „Caritas“ im wahrsten Sinne des Wortes.

Dem Autor des Berichts empfehle ich das 10. Kapitel von „Fips der Affe“ von Wilhelm Busch. Der alte Trinker, von seinem Affen verunstaltet und malträtirt, verlässt fluchtartig den Ort seiner Niederlage. *„Hastig begibt er sich fort; indessen die Würde ist mäßig.“*



**Zeichnung: Wilhelm Busch**

**Reinhard Metz**

# Hin- und Hergerissen

## Einerseits:

Es gibt viele Arten, sich unbeliebt zu machen. Keine wirkt so zuverlässig, wie vorzuschlagen, diesmal beim Kegelaabend, Betriebsausflug oder Geburtstag auf Alkohol zu verzichten.

Es genügt auch schon einfach zu sagen: Nein danke, ich trinke nicht. Ist der Alkoholiker und darf jetzt nicht mehr trinken? Der Spaßbremse wird entgegnet: Was ist denn gegen ein Bier oder ein Gläschen Wein einzuwenden? Gehört das nicht zu unserer Kultur? Oder: Nach dem Essen ein Schnäpschen ist doch gut für die Verdauung!



Diese Spaßbremse! Dieser Spießler! Gesellschaftlich akzeptiert wird man als Veganer, Saunagänger, Nudist, jeder wie er mag. Nur eines darf man nicht: Den Alkohol verweigern.

Der Abstinenzler wird komisch angesehen und das macht ihn verdächtig.

Hoch die Hände Wochenende, oder: keine Feier ohne Meier, sowie: Erste Regel: Hoch die Pegel, sind typisch und laden zum Trinken ein.

Alkoholgenuss und Alkoholismus liegen nah beieinander. Millionen von Steuergeldern werden jährlich in Aufklärungskampagnen über Alkoholmissbrauch gesteckt. Suchtberatungsstellen erleben einen regen Zulauf. In vielen Berufen ist es üblich, Alkohol zu trinken. In der kreativen Arbeitswelt, beim Geschäftsabschluss oder in der Politik, um nur einige zu nennen. Der Übergang zur Abhängigkeit ist schleichend und wird meist nicht erkannt. Die Volksdroge ist verantwortlich für Krankheiten, Gewalt und Familientragödien. Aber das will niemand hören.

Interessant ist auch festzustellen, dass große Teile der Gesellschaft Unterschiede in der Bewertung des alkoholkranken Menschen machen. Der angesehene Politiker oder die in der Öffentlichkeit stehende Person wird als alkoholkrank bezeichnet. Der sozial schwache Alkoholiker ist selber Schuld und wird negativ bewertet. Man will nichts mit ihm zu tun haben. Sein Problem zieht mich psychisch runter, also gehe ich lieber auf Distanz.

## Andererseits:

Suchtselbsthilfegruppen machen hier keinen Unterschied. Jeder Betroffene wird gleich wertgeschätzt. Sein Anliegen ist wichtig und wird besprochen.

Neben Gruppenabenden finden in einem großen Angebot auch Tages- und Wochenendseminare statt, an denen jeder teilnehmen kann, der möchte. Diese Seminare werden von erfahrenen Seminarleitern/innen durchgeführt.

Viele Interessierte scheuen sich aber davor, ein Wochenende oder einen Samstag zu investieren. Schade! Nehme ich doch gerade bei diesen Seminaren viel an neuen Gedanken mit und erhalte vielleicht eine andere Sichtweise der Dinge, die mir hilfreich sind, ein zufriedenes, abstinentes Leben zu führen.

Schau mal rein, es ist bestimmt was für dich dabei.  
<http://www.kreuzbund-duesseldorf.de/menue/seminare/seminare.html>

**Euer Klaus Kuhlen**

## Eure Meinung ist uns wichtig!



Wenn Du etwas sagen willst zu Artikeln in diesem Heft, zum Thema Sucht und Abstinenz, zum Kreuzbund und seinen Angeboten, dann schreibe uns.

Wir werden Deine Meinung veröffentlichen, soweit sie von allgemeinem Interesse ist.

Kürzungen aus redaktionellen Gründen behalten wir uns vor.

**redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de**

## Veränderung...

### *Ich will nicht...*

... aufhören, denn ich habe ja alles im Griff. Ich könnte ja jederzeit aufhören, ich brauche den Alkohol gar nicht. Mir geht es doch gut so – was wollt ihr eigentlich von mir.

### *Ich kann nicht...*

... eigentlich weiß ich ja, dass ich etwas zu viel ins Glas schaue, aber ich brauche das einfach zu meiner Beruhigung. Die paar Gläschen könnt ihr mir ruhig mal gönnen. Dafür habe ich ja sonst kein Laster.

### *Ich weiß nicht wie...*

... an sich habt ihr ja Recht, aber wie soll ich denn aufhören, wo mir ja doch keiner hilft und so alleine, was soll's, da muss ich einfach jetzt durch.

### *Ich würde ja gern...*

... aber ich glaube ich fange erst nächste Woche damit an. Und außerdem könnte ich ja einfach weniger trinken, wenn es sein muss. Und so schlimm ist es ja auch nicht, wie gesagt, ich würde gerne, aber!

### *Ich würde...*

... aufhören, aber wofür? Dann bin ich ja ganz allein und wen kümmert es denn, wenn ich mal einen zu viel trinke. Ich würde ja, wenn es sein muss. Ich würde ja, aber so ganz auf Null – ja ob das geht und selbst wenn ich würde...?

### *Ich glaube ich könnte...*

... also ich könnte aufhören und irgendwie wäre es ja auch besser. Besser für mich, besser für meine Familie, besser für meinen Partner, besser für meinen Job, besser für die Freunde und vor allem für meine Gesundheit. Ich bin mir sicher, ich könnte.

### *Ich glaube ich kann...*

... jetzt oder nie. Ich glaube, wenn ich jetzt nicht aufhöre, komme ich aus der Teufelsspirale nie mehr raus. Es muss einfach etwas passieren und ich bin mir sicher, ich kann das mit der richtigen Hilfe.

### *Ich kann...*

... jetzt ist Schluss, punkt um. Ich kann es, ich will es, ich weiß es, also kann ich! Da brauche ich nicht zu warten, jetzt packe ich es an und werde trocken.



### *Ich bin...*

... die Entscheidung ist gefallen – jetzt beginnt ein neues Leben. Ich bin auf dem Weg die Abhängigkeit zu besiegen. Ich habe mir einen neuen Weg gewählt und eingeschlagen. Und ich habe neue Freunde gefunden, die mir helfen durchzuhalten.

### *Ich tue...*

... mir was Gutes. Endlich bin ich wieder Herr meiner eigenen Entscheidung. Ja, wo ein Wille ist, ist auch ein Weg. Ich lasse nicht länger die Sucht entscheiden, wie es in meinem Leben weiter gehen soll. Ich kann – ich will – ich tue – ohne weitere Wenn und Aber. Ich werde wieder stark, mein Leben in meine eigenen Hände zu nehmen. Und was ich tue, soll ein gutes Beispiel für Andere sein. Meine Zukunft beginnt jetzt!

## ***Co-Abhängigkeit ... oder ich breche aus dem Hamsterrad Sucht aus.***

Wenn ein Mensch in die Sucht-Abhängigkeit rutscht, beginnt dies oft schleichend.

Ein Bier hier und da, ein Schnäpschen vor dem Essen - eins danach zur Verdauung. Ein Bier zu den Nachrichten, eins zum Tatort und eins als ‚Absacker‘ vor dem Zubettgehen.

Am Anfang macht das die Familie ja mit – ist ja nicht so schlimm – bald heißt es dann – er braucht das zum Abschalten! Brav wird dafür gesorgt, dass immer ‚Nachschub‘ im Hause ist. Das gehört sich ja so. Schritt für Schritt nimmt die Abhängigkeit den Partner mehr in Beschlag, immer mehr bestimmt der Alkohol den Tagesablauf und das Familienleben.

Bald merken es auch die Freunde und die Arbeitskollegen – da stimmt doch was nicht, so war er früher doch nicht.

Freunde, Verwandte und Kollegen haben dann die Freiheit einfach den Kontakt abubrechen oder schleifen zu lassen. Aber die Familie?

Wurde am Anfang noch toleriert, so wird später oft kaschiert, vertuscht, geleugnet und verschwiegen.

Dann kommt oft der Punkt, dann bestimmt die Sucht die Beziehung. Statt zu bremsen wird – des lieben Friedens willen - geholfen. Mehr und mehr rutscht der Angehörige in die Co-Abhängigkeit. Aus der Verstrickung in die Abhängigkeit wird für den Angehörigen oft eine eigene Art von Krankheit. Selbstvorwürfe, Schwächegefühl, Frust, Aufgabe nagen am Selbstwertgefühl der Angehörigen bis hin zum Verlust der eigenen Wertschätzung.

Spätestens hier ist der Punkt erreicht, die Reißleine zu ziehen und sich quasi selbst zu retten und zu schützen.

Sich selbst achten gilt natürlich auch für die Kinder der Alkohol-Abhängigen, die in besonderer Art unter der Sucht des Elternteils leiden. Hin und her gerissen zwischen Zuneigung, Liebe, Ablehnung und Hass.

Auswirkungen der Co-Abhängigkeit sind oft diffuse Krankheitsbilder des Körpers und der Seele.

Wie bricht man aus? Gute Frage!

Nicht nur der Abhängige – nein auch der Co-Abhängige muss zur Einsicht in die Situation finden. Ohne das Erkennen der eigenen Abhängigkeit hilft dem Angehörigen kein beschwören, anklagen oder flehen.

Ohne professionelle Hilfe ist der Weg aus der Sucht schier aussichtslos. Alle Versuche, das süchtige Verhalten zu stoppen oder das Suchtmittel zu entziehen, führen zu Ablehnung und Auseinandersetzung.

Ein klares „STOP“ zu sagen, verlangt vom Angehörigen viel Mut und einen eigenen starken Willen. Erst die Erkenntnis, dass jetzt der Punkt ist an sich selbst zu denken und andere Wege einzuschlagen, ist der erste Schritt aus dem Kreislauf der Co-Abhängigkeit. Ein konsequentes „Nein, das mache ich nicht mehr mit“ muss her.

Erst wenn man es schafft, aus gegenseitigen Beschuldigungen und Anklagen auszusteigen und aufzuhören, Aufgaben und Verantwortung für den Abhängigen zu übernehmen und ihn dazu zwingt, sich den Anforderungen des Alltags zu stellen, erreicht man den nötigen Abstand zur Abhängigkeit. Der Abhängige muss wieder neu lernen, sich der Realität und den Anforderungen, für sich und sein Umfeld, zu stellen.

Häufig wird der Ausspruch „Hilfe durch Nicht-Hilfe“ gebraucht. Die Angehörigen vertuschen nichts mehr, nichts wird beschönigt, Fehlleistungen werden nicht unter den Teppich des Vergessens gekehrt. Ein klares Nein zu seiner Sucht-Abhängigkeit. Gerade der sich einstellende Verlust der Anerkennung des Abhängigen durch sein Umfeld, führt oft zur Konsequenz, sein süchtigen Verhalten zu erkennen und zu ändern.

Nicht-Hilfe bedeutet aber nicht Nichts-Tun.

Sich von alten Verhalten zu trennen ist sicherlich schwer. Konsequentes Verhalten und Standhaftigkeit helfen dem Süchtigen, seine Verantwortung für sein Leben wieder zu erlangen.

Eine liebende Hand, die den Süchtigen von der Einsicht zur Therapie und vielleicht später zur Hilfe durch eine Selbsthilfegruppe begleitet, ist sinnvoll. Aber nur dann, wenn der bisher Co-Abhängige auch wieder zu seinem Freiraum, seinem Leben, zu seinem Selbstwertgefühl zurückfinden kann.

Helfen ja, aber nicht bis zur Selbstaufgabe.

**Horst Stauff**

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.

Die Beitragszahlung in Höhe von z. Z. 10,00 Euro/Monat ist zahlbar auf folgendes Konto:

**Stadtparkasse Düsseldorf, IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34, BIC: DUSSEDDXXX**

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

**Anschrift:** (in Druckschrift)

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

Straße: \_\_\_\_\_

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

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

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Beginn der Mitgliedschaft:  01.01.20....  
 01.07.20....

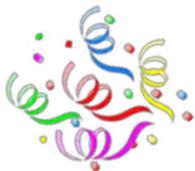
Düsseldorf, den \_\_\_\_\_ Datum Unterschrift

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

**Die Vereinssatzung und die Datenschutzerklärung des Kreuzbund e.V. wurden mir ausgehändigt und ich habe sie zur Kenntnis genommen. Ich erkläre hiermit, dass ich die Vereinssatzung anerkennen werde. Die Datenschutzerklärung erkenne ich in einer gesonderten Vereinbarung an, die diesem Antrag als Anlage beigelegt ist.**

**Die Mitgliedschaft wird bestätigt:**

Düsseldorf, den \_\_\_\_\_ Datum Kreisvorsitzender / Kreisgeschäftsführer



„Wenn ich nur darf, wenn  
ich soll,  
aber nie kann, wenn ich  
will,  
dann mag ich auch nicht,  
wenn ich muss.



Wenn ich aber darf, was ich  
will,  
dann mag ich auch, wenn  
ich soll  
und dann kann ich auch,  
wenn ich muss.



Denn schließlich:

Die können sollen, müssen  
auch wollen dürfen“.



Heinz Schirp

---

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

**Nr. 169 / 2018  
ist der 06.04.2018**

**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)

Verantwortlicher Redakteur:  
R. Metz  
Redaktion:  
C. Blasche, P. Bleich, Th. Hintzen  
H. Stauff

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

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

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

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



168 / 2018