



Hoffnung und

(Sucht-Selbst-) Hilfe

Editorial



Orcusrachen, Parco dei mostri, Bomarzo, Foto: Metz

„Ihr, die ihr hineingehet, Lasst alle Hoffnung fahren!“

lautet die Inschrift über dem Höllentor in Dantes Göttlicher Komödie. Ähnliches möchte man denen zurufen, die sich ohne Rücksicht auf die Risiken mit Alkohol und Drogen einlassen. Wer einmal die Schwelle zur Abhängigkeit überschritten hat, kann in der Tat fast alle Hoffnung begraben. Nicht mal die weichgespülten Gesundheitsstatistiken geben ihnen nach Therapieende mehr als 10 Prozent (Drogen) bzw. 30 Prozent (Alkohol) Chance, länger als ein Jahr abstinent zu bleiben. Ohne Therapie gehen sie fast unausweichlich in eine Hölle, die den Qualen von Dantes Inferno nicht nachsteht.

In diesem Heft wollen wir uns mit der fast paradoxen Situation befassen, dass es nur geringe Aussicht auf Überwindung der Sucht gibt, dass aber trotzdem der Ausweg nur mit einem gehörigen Maß an Hoffnung und Zuversicht gelingen kann. Und wir wollen zeigen, wie die Weggefährten im Kreuzbund und anderen Gruppen Tag für Tag unterwegs sind, um denen Hoffnung und Mut zu machen, die sich noch nicht ganz aufgegeben haben.

Redaktion

Hoffnung

Hoffnung ist die Erwartung, dass es gut werden wird. Das gibt Halt und Zukunft.

Hoffnungslosigkeit macht blind für neue Wege und Lösungen, selbst wenn es sie gibt.

Hoffnung gibt die Kraft, in scheinbar ausweglosen Situationen nicht aufzugeben. Hoffnung nährt und weckt (neu) den Wunsch, zu leben. Hoffnung heißt, an etwas zu glauben oder nach etwas zu greifen, dass (noch) nicht da ist.

Wenn bei mir etwas gründlich schiefgeht, wenn ich so richtig auf die Nase falle und vielleicht resignieren will, dann hilft die Hoffnung und die Zuversicht, dass sich etwas zum Besseren verändern und dass ich selbst etwas dazu beitragen kann.

Trotz aller eigenen Verantwortung und trotz allen aktiven Mittuns: Christinnen und Christen hoffen letztlich nicht auf sich selbst, nicht auf das eigene Können und die eigene Kraft. Deshalb endet unsere Hoffnung auch nicht dort, wo unsere Möglichkeiten enden und wir Grenzen erfahren.

Gott sagt: „Ich will euch eine Zukunft und eine Hoffnung geben.“
(Jer 29,11)

Gott geht alle Wege unseres Lebens mit. Er ist unsere Zukunft und unsere Hoffnung. In Höhen und in Tiefen. Bei Licht und im Schatten. Am Morgen und am Abend. Den ganzen Tag und ein ganzes Leben. Und über den Abend dieses Lebens hinaus.

HOFFNUNG

die hoffnung betreten
am frühen morgen
und spüren: sie trägt

über den abend hinaus

Christina Noe

Klaus Kehrbusch
geistlicher Beirat



Neues aus dem Vorstand

+++ Haxenessen +++

Werner Schulz hat wieder unser Haxenessen am 27.10.2018 gezaubert. Wir hatten volles Haus mit über 30 Gästen.



+++ Cafeteria +++

Künftig wird es einmal im Monat, donnerstags um 18.00 Uhr, ein Überraschungsmenü zum Preis von Euro 7,50 geben. Die Termine werden zeitnah bekanntgegeben.

Tragt Euch bitte zur verbindlichen Anmeldung auf der Liste am Schwarzen Brett ein, weil es nur eine begrenzte Zahl von Plätzen gibt.

Vorstand

Hoffnung und Selbsthilfegruppe

Was ist Hoffnung?

Hoffnungen sind eine allgemein menschliche Angelegenheit. Eigentlich hat jedermann irgendwelche Hoffnungen auch wenn er sich ansonsten in hoffnungsloser Lage befindet. „Solange ich atme, hoffe ich“, das wusste schon Cicero.



Hoffnung ist ein schillerndes Wort. Philosophen und Theologen arbeiten sich seit über 2000 Jahren daran ab und inzwischen auch Psychologen. Damit ist das Wort in der Wissenschaft angekommen. Und die kann mit schillernden Begriffen wenig anfangen. Sie braucht vielmehr klare und eindeutige Definitionen, um Hoffnung messbar zu machen, um zu vergleichen, zu argumentieren, zu bewerten.

Für *Charles Richard Snyder* ist Hoffnung ein Prozess des Nachdenkens über die eigenen Ziele, der zwei Komponenten umfasst:

1. die Entschlossenheit, sich auf ein Ziel zuzubewegen
2. die Erwartung, dass man Wege findet, dieses Ziel zu erreichen.

Mit Hilfe eines Fragebogens kann man dann ermitteln, wie stark bei einem Menschen diese Entschlossenheit und Erwartungen ausgeprägt sind.

Dagegen wurde von anderen Wissenschaftlern (*Miceli* und *Castelfranchi*) eingewandt,

- dass dies nicht dem allgemeinen Sprachgebrauch entspreche,
- dass ein Mensch auch Hoffnungen haben kann, auf deren Erfüllung er keinen Einfluss hat.

Für sie gehört „Hoffnung“ deshalb zu den „vorausgreifenden Gefühlen“. Der Mensch erwartet ein positives Ereignis und fühlt sich schon jetzt so, als wäre dies Ereignis schon eingetreten. Dieses Wohlgefühl kann ihn motivieren, das erwartete Ereignis anzustreben (**aktive Hoffnung**). Hoffnung kann aber auch nach hinten losgehen. Der Mensch begnügt sich mit dem Wohlfühlen und unternimmt nichts, um das wünschenswerte Ergebnis zu erreichen (**passive Hoffnung**). Das kann daran liegen, dass er glaubt, das Ziel liege völlig außer seiner Reichweite oder daran, dass er sich mit der Illusion zufrieden gibt und die Anstrengung scheut, sich auf den Weg dahin zu machen.

Wozu nützt das?

Die aktive Hoffnung nach dieser Definition hat es in den Kreis der **Schutz- und Resilienzfaktoren** geschafft, welche den Erfolg einer Suchttherapie unterstützen. Danach braucht der Patient:

- Positive Emotionen (sich freuen können)
- Optimismus (positive Ergebnisse erwarten)
- **Hoffnung** (Ziele definieren und mit Zuversicht anstreben können)
- Selbstwirksamkeitserwartung (Anforderungen aus eigener Kraft bewältigen zu können)
- Selbstwertgefühl (sich selbst mögen, annehmen)
- Kontrollüberzeugungen (Situationen im Griff haben)
- Kohärenzgefühl (Situationen verstehen, bewältigen und ihren Sinn erkennen)
- Hardiness (Widerstandsfähigkeit)
- Religiosität und Spiritualität (glauben können)
- Coping (Fähigkeit Stress zu bewältigen)
- Soziale Unterstützung (Fähigkeit Hilfe zu erhalten und anzunehmen).

Aufgabe der Therapie ist es, diese Faktoren beim Patienten zu stärken. Entsprechend sind auch die Ratschläge der *American Psychological Association* an die Betroffenen:

Zehn Wege zur Entwicklung von Resilienz

1. Bemühen Sie sich um soziale Beziehungen.
 2. Betrachten Sie Krisen als überwindbare Probleme.
 3. Akzeptieren Sie, dass Veränderung Teil des Lebens ist.
 4. Streben Sie danach, Ihre Ziele zu erreichen.
 5. Entschließen Sie sich zum Handeln.
 6. Suchen Sie nach Möglichkeiten, um „sich selbst zu finden“.
 7. Fördern Sie ein positives Selbstbild.
 8. Betrachten Sie Situationen nüchtern.
 9. Behalten Sie eine optimistische Erwartungshaltung bei.
 10. Sorgen Sie für sich selbst.
- (The road to resilience APA 2008)

Welchen Beitrag leisten Selbsthilfegruppen dazu?

Gerade beim Faktor „Hoffnung“ kann die Selbsthilfe den Patienten vielfältige Hilfestellung geben. Denn im Krankheitsverlauf verliert der Abhängige zunehmend die Hoffnung, dass eine Umkehr möglich ist.



Nachdem er erkannt und vor allem akzeptiert hat, dass er abhängig ist, versinkt er oft in Verzweiflung. Diese steigert sich noch, wenn seine

ersten Versuche mit Trinkpausen oder „kontrollierter Abstinenz“ scheitern. Wie sein Umfeld, sieht er sich mehr und mehr als „hoffnungslosen Fall“.

Die Gruppe ist der „lebende Beweis“, dass das Ziel der Abstinenz erreichbar ist. „Wir haben es geschafft und Du kannst das auch!“ Aus der Sicht des Neuen kann das den sportlichen Ehrgeiz wecken: „Wenn die das können, kann ich das auch!“

Die Gruppe gibt ihm aus Erfahrung gewonnene praktische Ratschläge, wie er seine frisch gewonnene Abstinenz schützen kann. Sie motiviert dazu, sich auf den Weg zu machen, sie erinnert, wenn die Motivation nachlässt, tröstet, wenn es Rückschläge gibt und applaudiert bei Fortschritten auf dem Weg.



Die Gruppe hält die Hoffnung aufrecht, weil sie Woche für Woche den Prozess begleitet, mit dem Betroffenen hofft und bangt und ihm so hilft, seine Ängste zu überwinden und den Einflüsterungen des „kleinen Mann im Ohr“ zu widerstehen.

Betrachtet man die Gruppenarbeit insgesamt, so kann man darin alle 10 der oben erwähnten Ratschläge wiederfinden. Insoweit ist die Behauptung nicht allzu vermessen:

Die Selbsthilfegruppe ist Hoffnung!

Reinhard Metz

Rückblick auf meine Zeit im Kreuzbund

Im Mai 1976 bin ich nach viermonatiger Therapie vom LKH Grafenberg, Haus 22, entlassen worden. Während meines Aufenthaltes im LKH habe ich die im Herbst 1975 eröffnete KB-Gruppe Benrath in der Paulistr. kennengelernt. Für mich stand fest, dass ich mich, soweit es am Anfang ging, aktiv in der Gruppe und im Kreuzbund beteiligen will. Unterstützung bekam ich von Heinrich Braunshausen, Willi Mai und vor allem von Ferdi Schauerte mit Rat und Hilfe.

Ab Okt. 1979 war ich Gruppenleiter der KB-Gruppe Benrath und später in Garath, bis zur Auflösung 2009. Vom 01.01.1978 bis 31.07.1980 nahm ich teil an der ersten Helferschulung unter dem Angebot vom ASG-Bildungsforum. Diese kam auf Initiative des damaligen KB-Vorsitzenden Heinrich Braunshausen zustande. Von 1979 bis 1989 war ich Delegierter der Düsseldorfer Arbeitsgemeinschaft für Suchtkrankenhilfe.

Eine Legislaturperiode (von 1983 – 1986) war ich stellvertretender Vorsitzender im Kreisverband Düsseldorf unter Heinrich Braunshausen. Mehr als 15 Jahre habe ich im Arbeitskreis für Öffentlichkeit des KV Düsseldorf mit großem Engagement gearbeitet und war seinerzeit beteiligt an der Herausgabe der 1. Zeitung des DV Köln, anfangs auch beim Magazin unser heutiges Kreuz bunt+aktuell.

2001 bekamen Renate und ich die „Goldene Nadel“ für 25jährige Mitgliedschaft auf der Delegiertenversammlung des DV Köln von der DV-Vorsitzenden Frau Hiltrud Frohning.

Vom 01.11.1995 bis 15.11.1997 war ich Regionalbeauftragter der Region Nord und von 1997 bis 2001 stellvertretender Vorsitzender des DV Köln unter Hiltrud Frohning. Eine 1. Krebskrankheit verhinderte meine Weiterarbeit im DV Köln.

Von 1995 – 2001 war ich im Ausschuss für Suchthilfe in der Nordrheinischen Arbeitsgemeinschaft gegen die Suchtgefahren und seit 2001 im Vorbereitungsteam für die jährliche Fachtagung Suchthilfe NRW in Düsseldorf-Garath.

Während meiner Tätigkeit in der Öffentlichkeitsarbeit war ich federführend an der Vorbereitung des Kreuzbundtages NRW „Tag der

Begegnung“ am 20.08.2000 der Diözesen Aachen, Köln, Münster und Paderborn in Düsseldorf beteiligt.

Mehrere Jahre war ich mit Hans Koch alle 4 Wochen zur Information im LKH Grafenberg. Hier lag auch die Bereitschaft meinerseits den Kreuzbund vorzustellen.

Mein Entschluss mich aus der aktiven Arbeit im Kreuzbund zu verabschieden, habe ich während der Kreisausschusssitzung am 28.07.2018 den anwesenden Mitgliedern mitgeteilt. KB-Mitglied bleibe ich jedoch. Während der Weihnachtsfeier des KB Düsseldorf 2016, wurden Renate und ich, für die 40jährige Mitgliedschaft geehrt.

Den Gruppenleiter meiner Monheimer Gruppe gebe ich zum Ende des Jahres 2018 in die bewährten und erfahrenen Hände meiner Stellvertreterin Carmen Blasche und Torsten Wörtler ab. Carmen hat mich schon seit einigen Jahren sehr unterstützt.



Die ständige Unterstützung meiner Renate, meiner beiden Töchter, sowie meiner langjährigen Freunde haben mit dazu beigetragen, dass ich ein zufriedenes, abstinentes Leben führen kann.

Dafür danke ich auch „meinem“ Kreuzbund sehr. Viele Menschen sind mir begegnet, haben mich ein Stück weit meines Weges begleitet und wie ich die Chance der Selbsthilfe im Kreuzbund genutzt.

Ich bin im Juli dieses Jahres 84 Jahre alt geworden. Mein Selbstbewusstsein haben mir die Gruppen und die abschließende ehrenamtliche Arbeit im Kreuzbund zurückgegeben. Nochmals vom Herzen: DANKE!!

Peter Bleich
BZ 55

Du und Deine Meinung sind uns trotzdem wichtig!



Lieber Peter,

jetzt da Du etwas mehr Ruhe in Deinem Leben möchtest und Deine Gruppenleiterverantwortung abgegeben hast, möchten wir einige Punkte benennen, die uns sehr am Herzen liegen.

- Für viele von uns bist und bleibst Du ein väterliches Vorbild
- Deine Anwesenheit alleine genügt zu einem themenzentrierten Gespräch
- Durch Deine persönlichen Wortbeiträge hast Du die Zuhörer zum Nachdenken über sich selber angeregt.
- Die Gruppe kann auch in Zukunft nur schwer auf Deine Anwesenheit verzichten, Du würdest uns fehlen.

Wir bedanken uns für:

- Langjährige Führung in ein glückliches alkoholfreies Leben
- Fürsorge gegenüber der Gruppenmitglieder
- Engagement und Zuverlässigkeit

Am Ende der Gruppenstunde können wir selbstverständlich auch nicht auf Dein uns liebgewonnenes Ritual verzichten:

„Ich wünsch Euch eine gute Woche, bis nächste Woche --- ach, möchte noch jemand was ins Kästchen tun!?“

Deine Gruppe aus Monheim

Fünf Ebenen

1.

Ich gehe die Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich falle hinein.
Ich bin verloren... Ich bin ohne Hoffnung.
Es ist nicht meine Schuld.
Es dauert endlos, wieder herauszukommen.

2.

Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich tue so, als sähe ich es nicht.
Ich falle wieder hinein.
Ich kann nicht glauben, schon wieder am gleichen Ort zu sein.
Aber es ist nicht meine Schuld.
Immer noch dauert es sehr lange, herauszukommen.

3.

Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich sehe es.
Ich falle immer noch hinein... aus Gewohnheit.
Meine Augen sind offen.
Ich weiß wo ich bin.
Es ist meine eigene Schuld.
Ich komme sofort heraus.

4.

Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich gehe darum herum

5.

Ich gehe eine andere Straße.

Sogral Rinpoche, Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben, Bern, München, Wien,
5. Aufl. 1993, S. 50 f.

Klaus Kuhlen
BZ 17

Kreuzbundkalender

Samstagsdienste im BZ

29.12.2018	Team für Derendorf
05.01.2019	BZ 9
12.01.2019	BZ 8
19.01.2019	BZ 15
26.01.2019	BZ 6
02.02.2019	Team f. Kaiserswerth
09.02.2019	BZ 2
16.02.2019	BZ 17
23.02.2019	Team für Unterrath
02.03.2019	Team für Derendorf

KB-Termine:

07.01.2019	10.00 Uhr Frauenfrühstück
21.01.2019	18.00 Uhr Vorstandssitzung
28.01.2019	19.00 Uhr Gruppenleiterrunde
04.02.2019	10.00 Uhr Frauenfrühstück
09.02.2019	10.00 Uhr Männerfrühstück
11.02.2019	16.00 Uhr Frauenarbeitskreis

Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Reinhard Metz
Tagesklinik Langerstraße	Norbert Werner
Markushaus	Norbert Werner.
Fliedner- Krankenhaus	Günter Grommes
Siloah	Brunhilde & Dieter Dupick
JVA Düsseldorf Motivationsgruppe	Erika Worbs Norbert Werner
„Smily Kids“ Kindergruppe Hubertusstraße 3	
Termine: 12.01.2019 09.02.2019 09.03.2019 13.04.2019 11.05.2019 08.06.2019	Heinz Wagner

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.**

**12. Januar 2019
16. März 2019
18. Mai 2019
13. Juli 2019
21. September 2019
09. November 2019**

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	Samstag Smily Kids Gruppe jeweils um 10.30 bis 13.00 Uhr Heinz Wagner, Tel.: 7332562 Termine siehe Seite 13
	BZ 2 Heinz Wagner, Tel.: 7332562			

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 Tersteegenplatz 1 (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 Hans Aretz, ab 20:00 Uhr Tel.	Neuss-Mitte ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Ragnar Schulz, ab 19:00 Uhr Tel. 02131/7786323	

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

Geschäftsführung

Angelika Buschmann 0211/ 7881600
 (Mobil) 0151/ 57701316

Frauenarbeit

Frauke Piepmeyer 0211/ 396265
 (Mobil) 0157/ 32624253

Freizeit

Manfred Weise 0157/ 78281546

Komm. Cafeteria

Angelika Buschmann 0211/ 7881600
 (Mobil) 0151/ 57701316

Komm. Öffentlichkeit

Klaus Kuhlen 0211/ 73774723
 (Mobil) 0177/ 8701685

geistlicher Beirat

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-10

Öffnungszeiten:

Büro Hubertusstraße 3

Montag bis Freitag
 11.00 Uhr bis 13.00 Uhr

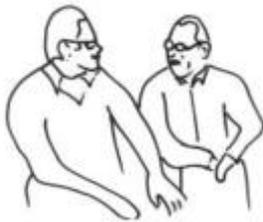
Cafeteria:

9.00 Uhr bis 20.00 Uhr
 Samstag: 10.00 bis 18.00 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 0180/ 3240700
 Telefonseelsorge 0800/ 1110222
 Suchtambulanz
 Grafenberg 0211/9 22-36 08

Bundesverband Hamm

Münsterstr. 25, 59065 Hamm
 Zentrale 02381 / 672720

Diözesanverband Köln

Georgstr. 20, 50676 Köln
 Telefon 0221 / 2722785
 Fax 0221 / 2722786
kbk@kreuzbund-dv-koeln.de



Wir trauern um



Nachruf Peter Offermanns



* 13.04.1956 † 12. November 2018

„Ich bin Peter, 62 Jahre alt und lass' mein erstes Glas immer noch stehen.“

Das war immer sein Satz sich in der Befindlichkeitsrunde vorzustellen.

Plötzlich und unerwartet ist Peter Offermanns im Alter von 62 Jahren verstorben.

Peter hat die Gruppe BZ 17 von Beginn an besucht und war ein gern gesehenes Gruppenmitglied. Ihm war nichts zu viel. Jeden Mittwoch nahm er seinen beschwerlichen Weg aus Grevenbroich auf sich, um an den für ihn so wichtigen Gruppenabenden teilzunehmen. Man musste schon mal genauer hinhören, wenn Peter in seinem kölschen Dialekt redete, aber das zeichnete ihn als einen so liebenswerten, lebensfrohen und unkomplizierten Menschen aus.

Wir werden dich vermissen.

Klaus Kuhlen, Gruppenleiter



Heinrich Pohl

* 09.06.1949 † 01.12.2018

Wir haben einen wertvollen Freund und Weggefährten verloren.

Gruppe "Kaiserswerth"

Hoffen auf Einsicht ist oft vergeblich!

„Mach´ die Augen zu und wünsch´ Dir einen Traum aus dem Land der Illusionen...“ sang *Severine* bei irgendeinem European Song Contest. Es ist der gleiche Text, den Abhängige ihren PartnerInnen immer wieder ins Ohr säuseln. Betrunkene halten sich für unwiderstehlich, das kann man auf jeder Party erleben. Sind sie aber nicht! Abhängige versuchen dennoch, diese Illusion aufrecht zu erhalten, solange es eben geht. Seltsamerweise gibt es PartnerInnen, die ihnen das viel zu lange abnehmen.

Irgendwann dämmert ihnen dann aber doch, dass ihr Schatz nicht hält was er verspricht:

- er/sie riecht aus dem Hals,
- hängt abends nur noch vor der Glotze,
- verpennt Termine (nicht nur Hochzeitstage),
- versäuft die Haushaltskasse,
- verliert den Führerschein,
- ...!



Vom Zeitpunkt dieser Erkenntnis an beginnt für den Angehörigen eine Achterbahn der Gefühle:

„Was hat er nur? Habe ich was falsch gemacht? Hoffentlich merkt keiner was! Wenn er nüchtern ist, ist er so ein lieber Mensch! Ich kann doch nicht weg wegen der Kinder! Er hat ja gesagt, er hört auf. Wo versteckt er bloß immer die Flaschen? Ich muss ihm doch helfen! Diesmal schafft er es bestimmt! Ich könnte ihn umbringen!“

So schwankt er bisweilen jahrelang zwischen Hoffnung und Angst, Liebe und Wut, Zuversicht und Verzweiflung.

Der Angehörige läuft Gefahr, selbst krank zu werden. Er muss begreifen, dass sein Partner suchtkrank ist und dass dessen seltsames und unverständliches Verhalten durch diese Krankheit verursacht wird. Außerdem muss er einsehen, dass er den Suchtkranken nicht heilen kann. Der Partner kann nichts gegen die Sucht des Anderen ausrichten. Das muss der schon selbst machen. Die einzige „Hilfe“, die er leisten kann ist, dass er sich konsequent abgrenzt und sich zurückzieht. Nur so kann er dem Abhängigen – vielleicht – klar machen, dass er etwas unternehmen muss. Wenn der Abhängige trotzdem nichts unternimmt, können alle, auch die Angehörigen nur hilflos zusehen, wie er vor die Hunde geht.

Diese Zusammenhänge sind häufig beschrieben worden. Dennoch fällt es Angehörigen meistens wahnsinnig schwer, den Weg der Abgrenzung konsequent zu gehen. Sie können sich aber dabei helfen lassen. Die Suchtberatungsstellen sind nicht nur für Abhängige da, sondern sie beraten und unterstützen auch Angehörige – auch minderjährige Kinder – bei den erforderlichen zielführenden Schritten.



Eine besonders wirksame Form der Unterstützung von Angehörigen findet aber in den Selbsthilfegruppen statt. Sie können im Kreuzbund dieselben Gruppen besuchen wie Suchtkranke, es gibt aber auch eigene Angehörigengruppen. In den Gruppen treffen sie Abhängige, die den Ausstieg geschafft haben. Im Gespräch lernen sie die Wege dahin kennen. Sie erfahren aber auch, wie Abhängige während der Saufzeit „ticken“ und wie sie insbesondere ihre Partner mit allen Mitteln austricksen und manipulieren. Das macht sie nicht unbedingt sympathisch, erleichtert aber die Abgrenzung!

Durch regelmäßigen Gruppenbesuch kann der Angehörige eine Haltung gegenüber dem konsumierenden Partner entwickeln, die ihm hilft, die eigene seelische Erschütterung zu ertragen und zu überwinden. ...manchmal kommt dann auch der Süchtige zur Besinnung!

„Wie funktioniert Hoffnung“

Laut Wikipedia:

Hoffnung (vgl. mittelniederdt.: hopen „hüpfen“, „[vor Erwartung unruhig] springen“, „zappeln“) ist eine zuversichtliche innerliche Ausrichtung, gepaart mit einer positiven Erwartungshaltung, dass etwas Wünschenswertes eintreten wird, ohne dass wirkliche Gewissheit darüber besteht. Das kann ein bestimmtes Ereignis sein, aber auch ein grundlegender Zustand wie etwa anhaltende Gesundheit oder finanzielle Absicherung. Hoffnung ist die umfassende emotionale und unter Umständen handlungsleitende Ausrichtung des Menschen auf die Zukunft. Hoffend verhält sich der Mensch optimistisch zur Zeitlichkeit seiner Existenz. Hoffnung kann begleitet sein von der Angst und der Sorge, dass das Erwünschte nicht eintreten wird. Ihr Gegenteil ist die Verzweiflung, die Hoffnungslosigkeit, die Resignation oder die Depression.

Soweit, so gut – aber wie ist das eigentlich in Bezug auf Sucht und Suchtverhalten, oder auch beim Ausstieg aus der Sucht.

Wie funktioniert da eigentlich Hoffnung?

Wie immer ist es erst ein kleiner Schritt – oder ist es ein großer? Wer sich selbst erkennt und seine Situation zur Sucht, kommt schnell auf den Gedanken – so kann es nicht weiter gehen.

Da keimt schon so ein kleines Pflänzchen Hoffnung. Man hat einfach den Glauben an eine bessere Zukunft, an ein normales Leben, nicht ganz verloren. Man hat sich noch nicht ganz aufgegeben.

Manch einer braucht bis zu diesem Punkt aber auch professionelle Hilfe. Erst wer erkennt, es ist noch nicht alles verloren, kann weiter daran arbeiten einen Weg aus der Sucht zu finden.

Aber man muss auch sagen, dass an diesem Punkt erst die schwierige Arbeit beginnt. Nur wer immer am Ball bleibt, kann sich selbst überwinden und dem Drang der Sucht widerstehen. Manche machen dabei große Schritte, andere brauchen viele kleine Schritte auf dem Weg ihres Ausstieges. Aber mit jedem kleinen Schritt hat man auch einen kleinen Sieg gewonnen und die Hoffnung wächst und wächst.

Einen besonderen Schub erhalten die, die dann auch den Mut finden und den Entschluss fassen, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen. Gerade in der kritischen Phase des gestarteten Ausstiegs, dem Weg von

von der Sucht, weg von der Droge, ist eine helfende Hand wichtiger denn je.

Oft finden Menschen in der Selbsthilfegruppe nicht nur die Möglichkeit sich frei zu reden, sondern frei und ohne Scheu über sich und seinen Weg zu berichten, seine Sorgen und Nöte offen zu legen und jemanden zu haben der zuhört und eventuell das gleiche oder ähnliche Schicksal hinter sich hat. Dann wird diese helfende Hand oft zum Rettungsanker, gerade wenn ein Rückfall droht oder ein Ausrutscher überwunden werden muss.

Aus der kleinen Pflanze Hoffnung wird hier – Schritt für Schritt, von Woche zu Woche – eine robuste, manchmal stattliche Pflanze, ja ein Baum, der anderen dann auch als Schutz und Trost dienen kann.

So kann durch ein bisschen Hoffnung nicht nur der Ausstieg klappen, sondern man kann auf das Langzeitfunktionieren stolz sagen:

„Ich bin trocken!“

Horst Stauff



Frischer Wind bei der Tagung in Garath

Am 1. Samstag im November findet traditionell die Fachtagung der nordrheinischen Suchtselbsthilfe in Garath statt. Diesmal war einiges anders als sonst. Bisher wurden die Inhalte - besonders die Vorträge - von Referenten aus der professionellen Suchthilfe gehalten.



Diesmal leistete neben *Kathrin Böhmer*, Psychologin im LVR-Klinikum Essen, mit *Frank Happel* (ALOS Freundeskreise) auch einer aus unserem Kreis einen wesentlichen Beitrag dazu. Die Workshops wurden ebenfalls sämtlich von Mitgliedern des Vorbereitungsteams durchgeführt.

Oben: Frank Happel,
Kathrin Böhmer

Rechts: Bernd Hoerber,
Teilnehmerin



Dafür holte sich das Team zur Entlastung professionelle Unterstützung bei der Moderation der Veranstaltung: *Bernd Hoerber* brachte eigene Ideen ein, um die Teilnehmenden stärker in den Dialog einzubinden. So ergab sich ein neu arrangierter Ablauf, um dem Motto der Veranstaltung, „**Von der Selbsthilfe für die Selbsthilfe**“ noch mehr Raum zu geben. Interaktive Elemente lockerten die Tagung auf und ermöglichten es den Teilnehmenden, sich mit eigenen Beiträgen einzubringen.

Der Titel der diesjährigen Tagung lautete: **Suchtselbsthilfe konsequent denken: Meine Stärken erkennen und einbringen**. Ziel war es, den Begriff der „Betroffenenkompetenz“ in die Diskussion der Gruppen einzuführen und ihn auf seine Relevanz für die praktische Arbeit in der Selbsthilfe zu überprüfen. Hintergrund ist ein Anfang des Jahres gestartetes dreijähriges Projekt des FAS NRW zur Partizipation Betroffener. Es soll die Wirkungen der Mitwirkung Betroffener in der Suchthilfe herausarbeiten und die Voraussetzungen beschreiben, die zu einer erfolgreichen Beteiligung Betroffener geschaffen werden müssen.



Halt und Hoffnung in der Kreuzbund-Familie

Diese Ansprache wurde bei der Andacht anlässlich der Adventsfeier am 16. Dezember gehalten.

Das ist die zweite Weihnachtsfeier, die wir ohne unseren Klaus Kehrbusch gestalten müssen. Im letzten Jahr war alles ein bisschen holprig und wir saßen im Dunkeln. In diesem Jahr haben wir Licht und wir sind besser vorbereitet. Es geht voran. Obwohl wir im letzten Jahr improvisieren mussten, hat alles geklappt und das ging nur, weil ihr nachsichtig wart, so wie es in einer Familie üblich ist.

Ja und das ist es, was uns allen immer wieder Halt gibt und Mut macht. Wir sind eine große Familie im Kreuzbund. Jeder achtet auf jeden, Fehler werden gemacht, die aber, nach einem entsprechenden Klaps auf die Finger, wohlwollend akzeptiert werden. Dafür ist Familie schließlich da.

Wir wären alle nicht hier, hätten unsere Krankheit nicht meistern können, wenn unsere Familien, nämlich nicht nur die Kreuzbundfamilie, sondern auch unsere direkten Angehörigen, uns nicht zur Seite gestanden und uns unterstützt hätten. Mal mit 'nem Klaps auf die Finger und manchmal auch mit einer etwas härteren Maßnahme. Manches haben wir nicht verstehen wollen, manches haben wir erstmal widerwillig akzeptiert. Bei dem einen ging es verhältnismäßig schnell, bis er verstanden hat, um was es ging, bei manchen dauerte es eben etwas länger. Aber letztendlich haben uns die Familie, die eigene und der Kreuzbund, auf den rechten Weg geführt. Dafür können wir uns nicht oft genug bedanken, denn das Leben, das wir jetzt leben, wäre sonst nicht möglich geworden.

Also, danke ihr Lieben, danke, dass es euch gibt.

Ich habe gerade in den letzten beiden Jahren gemerkt, dass die Kreuzbund-Familie wieder näher zusammengerückt ist. Ich glaube, der Umzug zur Hubertusstraße hat uns allen gut getan. Wir haben uns verkleinert, aber dadurch ist auch mehr Nähe entstanden. Wir sind wieder etwas aktiver geworden, es gibt Gemeinschaftsangebote im HuB Drei und ich hoffe, dass wir in den nächsten Jahren das eine oder andere miteinander auf die Beine stellen können. Wünsche für ein

abwechslungsreicheres Familienleben sind immer willkommen und wir, als Familie, können bestimmt einiges bewegen.

Ich hoffe und bau auf euch. Nur mit euch sind wir groß. Ich wünsche euch allen ein gesegnetes Weihnachtsfest und für das kommende Jahr Gesundheit und alles Gute.

Angelika Buschmann



Der Ausflug zum **Cranger Weihnachtsmarkt** war trotz dem schlechten Wetter ein schöner Tag. Der Markt ist eine Mischung zwischen Weihnachtsmarkt und Kirmes, ein tolles Konzept! Der Besuch hat sich auf jeden Fall gelohnt. Leider waren wir auch in diesem Jahr wieder nur zu dritt.



Ich kann nur sagen die Leute die nicht mit waren, haben was verpasst. Aber es soll sich bloß keiner beschweren, im Kreuzbund würde keine Freizeit angeboten. Meckern ist leicht! Dann sollte man aber auch mal die Angebote wahrnehmen trotz schlechtem Wetter!

**Manfred Weise,
Beisitzer Freizeit**

Wenn du mit deinem Leben nicht zurecht kommst
und traurig bist über das Misslingen deiner Pläne,
dann nimm dir Zeit und geh hinaus in die Natur,
schau sie dir gut an und du fühlst wo du bist.
Geh hinauf in die Berge, dort erlebst du die Freiheit.
Wenn du deine Lieblingsblume siehst,
dann knie dich nieder und küsse sie,
sie wird dir beistehen.



(Jakob Kröll)

Gefunden von C. Blasche in Österreich



**Redaktionsschluss für das nächste
„KREUZ bunt+aktuell“
Nr. 174 / 2019
ist der 08.02.2019**

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, Th. Hintzen, Kl. Kuhlens
R. Metz, H. Stauff

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

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



173 / 2019