



KREUZBUND

Kreisverband Düsseldorf e.V.

Nr. 194

Juli/August 2022

Sucht
selbst
hilfe

Magazin



Editorial

Das Altern ist keine Krankheit. Dennoch ist es eine der größten Herausforderungen im Leben. Wie soll man auch darüber hinweg sehen, dass sich bis zum Tod mit jedem Atemzug ein kleines Stückchen aus dem wunderbaren menschlichen Organismus verabschiedet und nicht mehr am Gesamtkunstwerk mitarbeitet? Viele unmerkliche Veränderungen, Funktionsverlust von Zellen, Geweben, Organen summieren sich auf zu fühlbaren Einschränkungen und schüren die Angst vor dem finalen Zusammenbruch des gesamten Systems. Leider ist dagegen aber „kein Kraut gewachsen“. Also kann man nur wie das Kaninchen auf die Schlange starren und darauf warten, dass der Mann mit der Sense kommt. Um es mit *Wilhelm Busch* zu sagen:

*„Und dann kommt die große schwarze Parze mit der Nasenwarze,
Und sie kommt und schneidet schnapp,
Seinen Lebensfaden ab!“*

Wie soll man mit dieser unerfreulichen Ausweglosigkeit umgehen? „*Gar nicht ignorieren!*“ ist auf Dauer auch keine Lösung. Und weil man nicht wirklich darüber hinwegsehen kann, gibt es Substanzen, die es uns ermöglichen, das Unausweichliche zumindest zeitweise auszublenden. Leider haben diese Substanzen die unangenehme Eigenschaft, Sucht auszulösen. Damit nicht genug: Sie beschleunigen nicht nur den Alterungsprozess, sondern fördern auch körperliche Erkrankungen. Gerade in Verbindung mit Alterungserscheinungen (z.B. Gangunsicherheit, eingeschränkte Wahrnehmung der Umwelt) tragen sie zu Unfällen bei, die im höheren Alter schwerere Folgen haben und zumindest längere Rehabilitationszeiten erfordern. Die Drogen lösen keine Probleme. Sie schaffen nur zusätzliche Probleme!

Deshalb ist es besser, die altersbedingten Einschränkungen nüchtern wahrzunehmen, nach Möglichkeit gegen zu steuern und sie im Übrigen als nicht beeinflussbar zu akzeptieren.

Wie man das am besten hinbekommt, darüber versuchen die meist älteren Autoren in dieser Ausgabe Auskunft zu geben.

Redaktion

„Die Tür ist offen!“

Ich besuche eine Familie. Bevor ich klingeln kann, ruft eine freundliche Stimme aus dem Fenster: „Die Tür ist offen, kommen Sie ruhig rein.“ Vertrauen von Anfang an, ein guter Start!

„Die Tür ist offen!“ So erlebe ich den Kreuzbund. Eine offene Tür und ein freundliches Wort in der Cafeteria. Keine geschlossenen Gruppen, sondern offene Türen: „Kommen Sie ruhig rein.“ Vertrauen von Anfang an!

„Die Tür ist offen?“ Die Kirche wirkt auf viele Menschen zurzeit wenig einladend. Beim Umgang mit dem Missbrauch, bei der achtsamen Wahrnehmung der Vielfalt der Lebensgemeinschaften und bei der Gleichberechtigung der Frauen stehen nicht alle Türen in der Kirche offen. Manche Wege sind mühsam oder scheinen gar verschlossen.

Offene Türen schaffen Raum. Sie laden ein zur Begegnung. Geschlossene Türen schaffen Distanz und trennen voneinander.

„Die Tür ist offen!“ In der Bibel heißt es von Gott: „Ich habe vor dir eine Tür geöffnet, die niemand schließen kann.“ (Off. 3,8) Gott kennt uns und weiß von uns. Und die Tür seines Herzens steht für jede und jeden von uns unwiderruflich offen. Wir brauchen nicht befürchten, dass er sie uns vor der Nase zuschlägt. Im Gegenteil: Wir sind immer und immer wieder neu willkommen und er freut sich auf uns.

Wir dürfen achtsam wahrnehmen, wo uns Türen geöffnet werden. Und wir sind eingeladen, uns offen den Menschen zuzuwenden, die uns ihre Türen öffnen. Wir dürfen mutig die Chancen und die Möglichkeiten ergreifen, die Gott uns eröffnet. Wo immer die Tür hinführen mag, die er vor uns öffnet: sie will uns eine neue und gute Zukunft eröffnen.

„Die Tür ist offen!“



Klaus Kehrbusch
geistlicher Beirat

Neues aus dem Vorstand

+++ Aktionswoche Alkohol +++

Unser Aktionstag im Rahmen der Aktionswoche Alkohol musste leider abgebrochen werden. Der Wind war zu stark und der Pavillon drohte wegzufiegen.

+++ Grillfest am Pfingstmontag +++

Trotz wechselhaftem Wetter und einem kurzen Schauer wurde unser Grillfest am Pfingstmontag gut besucht. Unsere Grillmeister Günter und Klaus P. gaben ihr Bestes. Besuch bekamen wir von einer Gruppe ukrainischer Flüchtlinge, die sich sichtlich wohlfühlten bei uns. Danke an alle Helfer die an diesem Tag geholfen haben.

+++ Kaffee und Kuchen im HuB 3 +++

An jedem zweiten Sonntag im Monat bieten wir weiterhin Kaffee und Kuchen an. Dieses Angebot wird von den Mitgliedern sehr gerne angenommen.

+++ Ehrenamtliche Helfer in der Cafeteria +++

Für die Cafeteria haben sich viele Helfer gemeldet. Das freut uns sehr. Einmal mehr zeigt es sich, dass wir auf Eure Unterstützung angewiesen sind. Danke dafür.

Weitere Interessierte melden sich bitte bei Klaus Kuhlen.

Am 27.6.2022 treffen sich alle Mitarbeiter und Helfer der Cafeteria zu einem Workshop. Zusammen wollen wir uns über Aufgaben und Neuanfang in der Cafeteria besprechen.

+++ Ausflug zum DV Jubiläum nach Köln am 10.07.2022+++

Für den Ausflug zum DV Jubiläum nach Köln haben sich 65 Personen angemeldet. Toll! Alle die mit dem Bus fahren treffen sich bitte um 7:30 Uhr am Café. Abfahrt ist 8:00 Uhr.

+++ Beisitzer Öffentlichkeitsarbeit +++

Klaus K. hat das Amt, kommissarischer Beisitzer Öffentlichkeitsarbeit, an Martin E. übergeben. Martin wurde einstimmig vom Vorstand gewählt. Gutes Gelingen Martin.

Erika, Norb, Klaus

Altern – aber wie?

Altern ist nichts für Feiglinge!

Altwerden kann beängstigend sein. Man bemerkt immer mehr Dinge, die nicht mehr gehen. Noch schnell in die Straßenbahn springen, zwei Stufen auf einmal die Treppe hoch laufen, zuhören, wenn mehrere durcheinander reden oder das Straßenschild rechtzeitig vor dem Abbiegen lesen... Die Liste ließe sich beliebig verlängern. Und dabei sind das noch die harmloseren Dinge.

Ein Mensch tröstet sich gerne mal:

„Nach jedem Berg kommt auch ein Tal!“

Zu guter Letzt merkt er jedoch,

„Da kommt kein Tal, das ist ein Loch!“

Es gehört schon eine Menge Mut und Kraft dazu, solche Veränderungen anzunehmen und sich darauf einzustellen. In gewissem Umfang kann man gegen diese Einschränkungen arbeiten und den Verlust hinaus zögern. Das erfordert beharrliche Disziplin und den festen Glauben an die Selbstwirksamkeit, die Fähigkeit, sich am eigenen Schopf aus dem Sumpf zu ziehen.



Trotzdem kommt man um die Erkenntnis nicht herum, dass das Leben endlich ist und dass man sich mit der fortschreitenden gesundheitlichen Einschränkung und dem schrumpfenden sozialen Aktionsradius abfinden muss. Diese Beschränkung der menschlichen Existenz muss jeder von uns irgendwie aushalten. Ob wir versuchen zu fliehen oder dagegen anzukämpfen oder ob wir in Schockstarre verfallen: Wir ändern nichts am Lauf der Dinge.

Für unser Wohlbefinden im Alter ist es wichtig, wie wir darauf gucken. Wir können jede Veränderung als Zumutung, Einschränkung oder Beleidigung unseres Egos ansehen. Dann laufen wir Gefahr, immer missläuniger zu werden. Andererseits kann uns der Ärger auch anstacheln, dagegen anzugehen. Das führt uns in die Fitnessstudios, in die Sportgruppe oder zur Schönheitsoperation. Trotzdem ist unser Glas immer halb-leer und wird immer leerer, je älter wir werden.

Wir können die Alterung aber auch als Klärungsprozess betrachten. Dann stehen wir staunend vor der Wandlung von jung zu alt, nehmen wahr, wie sich das Altern jeweils anfühlt und versuchen, uns in der jeweils neuen Situation zurecht zu finden. Vielleicht finden wir dann auch positive Effekte der Alterung.

- Ist es nicht positiv, dass wir nicht mehr arbeiten müssen?
- Ist es nicht erleichternd, dass die Schlachten unseres Lebens geschlagen, viele Zweifel behoben sind und die drängenden Entscheidungen hinter uns liegen?
- Lernen wir nicht, die Hilfen anzunehmen, die uns Verwandte oder Befreundete anbieten?
- Profitieren wir nicht von unseren Erfahrungen, dank derer wir viele aktuelle Aufregerthemen gelassen an uns abgleiten lassen können?

Mit der Übersicht des Alters können wir vieles klarer sehen und so auch unsere Endlichkeit akzeptieren. Der griechische Schriftsteller *Nikos Kazantzakis* („*Alexis Sorbas*“) ließ auf seinen Grabstein schreiben:

„Ich erhoffe nichts. Ich fürchte nichts. Ich bin frei.“

Damit erteilt er Gier und Angst eine Absage. Er sieht sie als gegensätzliche Antriebe, die nur eins gemeinsam haben: Sie üben Zwang auf die Menschen aus und knebeln den Wunsch nach Freiheit!

Von nichts kommt nichts!

Im Alter fallen uns eine Menge Dinge auf die Füße, die wir uns in früheren Jahren gegönnt haben. Manchmal aus Unkenntnis, manchmal haben wir bewusst nicht so genau hingesehen, manchmal war's uns auch einfach egal. Zu diesen Dingen gehören **gesundheitsschädliches Verhalten, Essen, Trinken, Rauchen, fehlende Bewegung usw.** Die Folgen müssen wir im Alter ausbaden, wenn wir dazu noch genug Zeit haben und nicht vorher daran sterben.

Ich habe zu viel gegessen, Alkohol getrunken, zu früh mit dem Rauchen angefangen und zu wenig Sport getrieben. Zum Glück bin ich mit den illegalen Drogen nicht in Berührung gekommen! Ab dem 30. Lebensjahr wurde ich übergewichtig und entwickelte eine Alkohol- und Nikotinabhängigkeit. Mit 50 kamen Diabetes mellitus und Gicht hinzu, mit 72 musste ich mich einer Bypass-Operation unterziehen. Mit 55 wurde ich abstinent, mit 65 hörte ich mit dem Rauchen auf, mache Reha-Sport und versuche, meine Ernährung in den Griff zu bekommen.

Eine Erfolgsgeschichte ist das nicht. Rückblickend ist klar, dass ich an einigen wichtigen Kreuzungen falsch abgebogen bin. Ich hätte besser aufpassen und Warnungen ernst nehmen müssen. Trotzdem ist eine nachträgliche Selbstkritik wenig hilfreich. Es bringt nichts, wenn ich mich jetzt mit Selbstvorwürfen überhäufe. Meine damaligen Entscheidungen waren langfristig falsch. Sie hatten aber in meiner damaligen Situation ihre Gründe. Ich würde heute sogar sagen, dass sie für mich notwendig waren, um bestimmte Ziele zu erreichen.

Als ich in der Sackgasse der Sucht gelandet war, habe ich es geschafft umzukehren und neu zu starten. Ich habe meine Fehler weitgehend korrigiert und mich neu aufgestellt. Die bleibenden gesundheitlichen Schäden sind beherrschbar. Deshalb habe ich mit mir Frieden geschlossen. Ich entdecke neue Möglichkeiten und erweitere meinen Horizont. Das ist manchmal so spannend, dass ich sogar vergesse, wie alt ich bin. Die schleichenden Einschränkungen sind nicht mehr so bedrohlich, weil ich trotzdem in der Lage bin, meine Projekte zu verfolgen. Etwas langsamer zwar, aber mit tiefer Befriedigung!

Alles hängt mit Allem zusammen!

Zufriedenheit im Alter ist ein hohes Ziel. Um es zu erreichen, müssen viele verschiedene Faktoren zusammen passen. Leider sind sie nicht alle veränderbar. Wie wir altern, hängt von den Genen, der Umwelt und

von uns selbst ab. Unsere Gene können wir bisher kaum verändern und die Umwelt auch nur teilweise. Also bleibt uns im Wesentlichen, an uns selbst zu arbeiten und uns ansonsten mit den Rahmenbedingungen zu arrangieren.

Bewusstseinsverändernde Drogen werden gern verwendet, weil sie scheinbar eine Abkürzung auf dem Weg zu Zufriedenheit, ja sogar zum Glück bieten. Wer früh damit anfängt, erspart sich womöglich die Last des Alters, weil er an den Folgen der Sucht vorzeitig verstirbt. Andererseits hat er die Chance, relativ früh die Kurve zu kriegen und sich nüchtern und clean den Herausforderungen des Alters zu stellen. Wer das nicht schafft, für den wird die Aufgabe mit zunehmendem Lebensalter nicht einfacher. Neben der fortschreitenden Schädigung von Körper, Verstand und seelischer Gesundheit durch die Sucht kommen weitere Risikofaktoren hinzu:

- Geringere Alkoholtoleranz durch veränderten Stoffwechsel im Alter,
- Altersbedingte Einschränkung der Wahrnehmung und der Reaktionsfähigkeit führen zu erhöhtem Unfallrisiko im Rausch,
- Nachlassende geistige Leistungsfähigkeit erschwert die Krankheitseinsicht und die Fähigkeit zur Veränderung.

Es kommt hinzu, dass das Alter reichlich neue Missstimmungen bietet, die zum Entlastungstrinken einladen:

- Verrentung mit finanzieller Einschränkung und Bedeutungsverlust, Sinnkrise,
- Vereinsamung, Verlust von Partner*in und Freunden,
- Gesundheitliche Einschränkungen.

Fehlende Tagesstruktur und geringere soziale Kontrolle bieten mehr Gelegenheit zum heimlichen Trinken auch tagsüber. Durch Missbrauch von Medikamenten (besonders von Schlaf- und Beruhigungsmitteln) können neue Suchtmittel ins Spiel kommen.

Eine bestehende Abhängigkeit kann sich im Alter verschlimmern oder verfestigen. Die Belastungen des Alters können aber auch bei bisher unauffällig Konsumierenden zum Kontrollverlust führen.

Reden lohnt immer!

Die Lebensumstände älterer Abhängiger legen es nahe, dass sich das Suchtproblem zu deren Lebzeiten nicht ohne Zutun Dritter auflöst. Mit dem Lebenspartner und dem Vorgesetzten im Beruf fallen u.U. wichtige

Bezugspersonen aus, die das Konsumverhalten des Betroffenen beeinflussen könnten. Umso wichtiger ist es, dass die verbleibenden Bezugspersonen nicht wegsehen, sondern das Thema gezielt und wiederholt zur Sprache bringen.

Zunächst einmal geht es um die Wahrnehmung, dass bei einem älteren Menschen eine Abhängigkeit vorliegt. Als Angehörige/r sollte ich in folgenden Situationen aufmerksam werden:

- Ich **mache mir Sorgen**, weil er/sie trinkt.
- Ich **schäme mich** in Situationen, in denen er/sie trinkt.
- Sein/Ihr Trinkverhalten hat meine **Beziehung** zu ihm/ihr **negativ verändert**.

In diesen Fällen besteht Anlass für ein Gespräch über sein/ihr Trinkverhalten. Das kann schwierig sein, weil z.B. ein Kind eine ungewohnte Rolle gegenüber einem Elternteil einnehmen muss. Es muss zum Ratgeber werden. Es gibt 3 Gründe, warum es das tun soll:

- „Lass ihm/ihr doch das Vergnügen, er/sie hat doch sonst nichts mehr!“ Diese Denkweise ist zynisch und zeigt wenig Empathie.
- Die Chancen auf Veränderung bestehen auch im Alter. Das Argument „Der ändert sich nicht mehr“ ist ein Vorurteil.
- Die Behandlung einer Abhängigkeit lohnt sich in jedem Alter. Unfallgefahren werden verringert und Pflegebedürftigkeit wird nicht so früh eintreten. Damit verbessert sich die Lebensqualität des Abhängigen.

Angehörige sollten auch mit behandelnden Ärzten und Pflegepersonal über ihre Wahrnehmungen sprechen und zum Tätigwerden auffordern. Das ist fachlich geboten und sollte nicht aus Bequemlichkeit unterbleiben. Es ist auch kein Argument, dass ein Trinker pflegeleichter ist, wenn man ihm seinen Willen lässt.

Wir haben in unserer Seniorengruppe gute Erfahrungen damit gemacht, wenn (erwachsene) Kinder mit ihren abhängigen Elternteilen in die Gruppe gekommen sind. Die Kinder konnten durch die Berichte der Gruppe ihr Wissen über die Sucht erweitern und dadurch mehr Sicherheit gewinnen. Die Eltern profitierten davon, dass sie aus der Isolation in eine neue Gemeinschaft eintraten und so auf positive Gedanken kamen. Einige blühten in der Gruppe regelrecht auf und wurden treue Gruppenmitglieder.

Reinhard Metz

Gibt es Gründe für Sucht im Alter?

In den letzten sechs Jahren habe ich mir kaum Gedanken über die Altersstruktur unter den Teilnehmern an meinen Veranstaltungen gemacht. Auch die Gespräche und Telefonate habe ich nie unter diesem Gesichtspunkt betrachtet. Ich helfe Menschen bei der Vermeidung von Rückfällen und unterstütze Angehörige und Mitbetroffene im Umgang mit Suchterkrankten. Dabei spielte die Altersstruktur „eigentlich“ keine Rolle und wird auch weiterhin nur eine untergeordnete Rolle spielen. Wer Unterstützung möchte, dem wird sie gewährt, unabhängig vom Alter und dem sozialen Stand oder der Herkunft.

Ich muss noch einmal betonen, dass ich ausschließlich aus meinen eigenen Erfahrungen im Umgang mit Suchtkranken und aus meinem eigenen Leben berichten kann, aber als ich mich jetzt das erste Mal intensiv mit der Thematik beschäftigte, sind mir zumindest einige Aspekte aufgefallen bzw. klarer geworden.

So unterstütze ich auch einen älteren Herrn (95), der inzwischen im „betreuten Wohnen“ lebt und den ich ab und an besuchen kann und darf. Ich bringe ihn jetzt ganz sicher nicht mit einem Suchtproblem in Verbindung, aber es sind aus meiner Sicht Gründe vorhanden, die bei Senioren eventuell zu einer Suchterkrankung oder aber generell zu einer Krise führen könnten. Ich beobachte jetzt seit einiger Zeit seinen Weg und stelle fest, dass sich sein soziales Leben erheblich verändert hat. Er lebte vorher (eigenständig) in seiner Wohnung, hatte soziale Kontakte innerhalb unseres Hauses und war, durch die zentrale Lage, auch häufig zum Einkauf oder für Erledigungen unterwegs. Nach seinem Umzug und der damit verbundenen Neuorientierung hat sich vieles verändert. Er zeigt deutliche Abbauerscheinungen, hat starke Schmerzen, chronische Erkrankungen und erlebt derzeit auch ein Nachlassen seiner Erinnerungsfähigkeit.

Hinzu kommt eine stärkere soziale Isolierung im Haus, aber auch von seinen etwas entfernt lebenden Kindern.

Ja, ich bin mir bewusst, ich spreche hier über einen Einzelfall, möchte dies aber zum Anlass nehmen, das Thema einmal generell zu beleuchten.

Ich könnte mir vorstellen, dass ältere Menschen häufiger suchtkrank werden können. Um die Defizite zu kompensieren (s. oben), fehlende Zuneigung auszugleichen oder einfach die Einsamkeit und das „sich Verlassen zu fühlen“ zu verändern, greifen viele ältere Menschen zu

Medikamenten oder aber auch zu Alkohol. Sucht als psychische Erkrankung kann bekanntlich auf das seelische Befinden und auf die körperliche Gesundheit Auswirkungen haben. Ich habe bisher fast immer junge Menschen mit dem Thema Sucht in Verbindung gebracht, dabei gibt es aber keine besondere „Zielgruppe“. Bezieht man, neben den bereits erwähnten Faktoren, auch noch die Punkte „Verlust des Partners“ und das „ständige Alleinsein“ in die Betrachtung mit ein, der Griff zur Flasche oder Tablettendose wird logischer. Häufig ist es so, dass viele ältere Menschen mit den unterschiedlichsten Medikamenten versorgt werden (müssen). Beruhigung, Schlaf, Schmerzen und Antidepressiva, alles Gründe für einen Gebrauch mit Suchtpotential. Medikamente können und werden überdosiert und entwickeln, in Verbindung mit Alkohol, eine weitere Wirkung und können sich zur Sucht entwickeln.

Bei Alkohol besonders intensiv, denn im Alter verträgt der Körper das Suchtmittel noch schlechter. Lt. Aussage von Fachleuten speichern die Körperzellen Wasser im Körper schlechter, dadurch sinkt der Wasseranteil im Körper. Dadurch wiederum verteilt sich der Alkohol auf weniger Wasseranteil und die Wirkung steigt damit immens.

Liegen chronische Krankheiten vor, können die Wirkstoffe in den Medikamenten zu gefährlichen Wechselwirkungen führen, eine ev. Abhängigkeit kann sich entwickeln oder festigen.

Ich glaube nicht, dass eine Suchttherapie an eine Altersgrenze gebunden ist. Ich erlebe in meinen Veranstaltungen viele Menschen, die sich auch im fortgeschrittenen Alter für diese Thematik interessieren und auch handeln.

Es geht hier sicher nicht darum „alle über einen Kamm zu scheren“ und älteren Menschen generell den „Schlaftrunk“, das Bier am Abend oder den Spaß am „Gläschen Wein“ zu verderben.

Uns sollte nur bewusst sein, und bei uns spreche ich von den Menschen im Umfeld von Senioren (incl. Therapeuten, Ärzten, Angehörigen und Pflegepersonal in Einrichtungen), dass ältere Menschen stark von Sucht betroffen sein können.

Es geht mir um Sensibilisierung für ein existierendes Problem, nicht um Bevormundung oder um das „Erfinden neuer Probleme“.

Wir, die wir uns täglich mit der Suchtproblematik beschäftigen, sollten uns auch diesem Thema stellen, darüber nachdenken und auch darüber reden. In jedem Fall aber benötigen diese Menschen Unterstützung und Verständnis. Eine Altersgrenze für Sucht gibt es sicherlich nicht.

Burkhard Thom

Trocken im Alter: Wie geht's uns mit der Abstinenz?

Carmen Blasche hat der **Monheimer Gruppe** diese Frage gestellt und mir die Stichworte für den nachfolgenden Artikel geliefert.

✓ ***Das Leben ist schöner und besser!***

Kein Wunder, wenn's anders wäre, wären die Mitglieder wahrscheinlich nicht mehr trocken! Dennoch ist die Aussage wichtig. Denn während der Konsumphase hätte ich mir die Worte „schön“ und „abstinenz“ nicht in einem Satz vorstellen können. Also glaubt denen, die's ausprobiert haben!

✓ ***Das Be- und Entsorgen fällt weg!***

Die Sucht hat viel mit Heimlichtuerei und Lüge zu tun. Der Trinkende will nicht erkannt werden. Also betreibt er einen Riesenaufwand, um seinen Konsum zu tarnen. Die vollen Flaschen werden ins Haus geschmuggelt, am scharfen Auge der misstrauischen Hausgenossen vorbei, und auch das Leergut darf nicht mit dem Glasmüll des Hauses entsorgt werden. Das könnte ja auffallen! Im Zusammenhang damit steht der nächste Punkt:

✓ ***Man findet auch nach Jahren noch ehemalige Verstecke!***

Wie ein Eichhörnchen verbuddelt der Trinkende überall Flaschen, volle und leere: Hinter den Büchern im Regal, im Karnickelstall, in der Garage, im Kofferraum (im Ersatzreifen oder im Werkzeugfach)... In der Werkshalle fiel mal einer auf, als sein Flachmann die Spülung in der Toilette blockierte. Er hatte sein Depot unter dem Deckel des Spülkastens. Spezialisten füllen die Kornflasche im Barschrank nach dem Schluck mit Wasser auf. Wenn das Gesöff zu dünn wird, tauschen sie die Flasche aus. Ich hatte mir als Tarnung einen Weinkeller zugelegt. Das war mein Rangierbahnhof. Die schiere Menge an Flaschen machte eine Kontrolle unmöglich. Nach Trinkende ist es fast peinlich, wenn man ein altes Versteck findet. Man kann es selbst kaum glauben, welchen Aufwand man damals für die Logistik der Sucht betrieben hat!

✓ ***Man wird nicht mehr fremdgesteuert!***

Dieser ganze Ballast fällt von einem ab, wenn man sich für die Abstinenz entschieden hat. Ich muss nicht mehr lügen und ich muss mich nicht mehr verstecken. Und vor allem fällt der Zwang weg, zu jeder passenden oder unpassenden Gelegenheit nachfüllen zu müssen. Wie sehnte ich die Mittagspause herbei, um endlich die Gastfreundschaft des Griechen oder Italiens genießen zu können! Brauche ich heute nicht mehr. Ich kann auch am Weinregal im Supermarkt vorbeigehen, ohne dass eine Flasche im Einkaufswagen landet, obwohl ich gar keine kaufen wollte. Abstinenz bedeutet Freiheit und Erleichterung von einem unmenschlichen Druck, den der Zwang zum Konsum ausübte.

✓ ***Es fällt leichter NEIN zu sagen!***

Mit der Entscheidung zur Abstinenz löst man sich auch aus den gesellschaftlichen Trinkzwängen. Bei jeder Party wird einem schon am Eingang ein Glas Sekt in die Hand gedrückt und wer im Brauhaus Mineralwasser bestellt, wird vom Köbes lauthals an den Pranger gestellt. Man muss das aushalten lernen oder von solchen Orten fernbleiben. Die gute Nachricht: Je länger man übt, desto selbstverständlicher kommt das „Nein danke“ über die Lippen und auch der kleine Mann im Ohr schreit nicht mehr dazwischen: „Doch, doch, her damit!“

✓ ***Die Ängste sind nicht mehr vorhanden. Man achtet automatisch darauf, dass im Essen oder sonstigem kein Alkohol vorhanden ist.***

Der Umgang mit dem allgegenwärtigen Suchtmittel muss trainiert werden. Das beginnt in der Therapie und wird zur Routine. Bei der Rotweinsöße wie bei der Schwarzwälder Kirschtorte oder in den Eissalons. Dort sind die Angaben auf den Speisekarten nach meinem Eindruck ziemlich präzise. Und man kann ja fragen, egal was der Gegenüber denkt! Man wird mit der Zeit sehr souverän darin. Ich frage inzwischen auch bei den Ärzten nach Alkohol in der Mundspülung oder im Hustensaft. Wovor soll ich auch Angst haben? Ich stehe zu meiner Abstinenz, sie ist Teil von mir!

✓ ***Das Suchtgedächtnis schläft nie, „einmal ist keinmal“ – gibt es nicht! Die Wachsamkeit gegenüber dem Alkohol muss bestehen bleiben!***

Der größte Feind der Abstinenz ist der Leichtsin. Auch nach zehn Jahren Trockenheit hätte es mich beinahe erwischt. Ich hatte Tonic Wasser bestellt und als ich am Strohalm nippte, hatte ich Gin Tonic im Mund. Ich habe nicht weiter getrunken aber mein Kopf fühlte sich an, als sei eine Bombe geplatzt. Eine Hitzewelle rauschte durch mein Hirn und für einen winzigen Moment huschte der Gedanke vorbei: „Trink doch weiter, das merkt doch keiner!“ Habe ich nicht gemacht, sondern das Glas an meine Frau weitergegeben. Aber ich stand auf der Kippe! Auch nach so langer Zeit hätte ich noch schwach werden können!

✓ **Man kann viel besser mit einzelnen Problemen umgehen!**

Eine der größten Errungenschaften der Abstinenz ist es, dass der Verstand wieder funktioniert. Man kann konsequent an der Lösung eines Problems arbeiten, ohne dass einem bei den ersten Schwierigkeiten der Trinkwunsch in die Quere kommt. Als ich dem noch nachgegeben habe, entstanden gewaltige Luftschlösser weitgehend ohne Bezug zur Realität. Die Wunschbilder zerplatzten mit dem Rausch, was blieb waren die Probleme! Und die türmten sich nach und nach zu wahren Gebirgen und lieferten endlos Gründe zum Saufen. Heute achte ich sehr darauf, Probleme möglichst im Keim zu ersticken, bevor sie mir über den Kopf wachsen. Mit dem neu gewonnenen Sinn für realistische Lösungen habe ich mein Leben wieder im Griff.

✓ **Bei Verlust oder Trauer steht der Alkohol nicht im Vordergrund, die Gefühle können benannt und zufrieden, nüchtern verarbeitet werden.**

Angesichts der Zumutungen des Alters ist es auch wichtig, dass wir unsere Gefühle wieder wahrnehmen und damit umgehen lernen. Zu Beginn der Therapie kannte ich keine Gefühle mehr. Ich wusste nicht, ob ich fröhlich oder traurig war, alles war nur ein grauer Nebel. Und der waberte zwischen betrunken und entzückt hin und her.

Fazit: Ich danke der Gruppe, die mit ihren Stichworten ein weites Feld der Abstinenz im Alter abgesteckt hat. Es umfasst unsere gesamte Existenz von den biologischen Grundlagen über die Leistungen des Verstandes bis hin zur Wiedergewinnung der Gefühlswelt. Die Abstinenz wird so zur Grundlage unseres neuen, zufriedenen Lebens.

Reinhard Metz

Kämpfen nicht klagen!!

Irgendwie ist sowas immer eine Flucht – meist vor den Zuständen in der Realität, weil es nicht immer so problemlos wie früher weitergeht.

Natürlich ist z.B. Arbeitslosigkeit nicht schön, das kann auch ich sehr gut versteh'n.

Mir ist das vor vielen Jahren auch passiert und hat dann noch dazu geführt, dass ich meine Eigentumswohnung musste verkaufen – da half auch nicht, sich einen „anzusaufen“!!

Also nahm ich das Schicksal in die Hände und suchte mir eine kleinere Mietwohnung ganz behende.

Die schöne 3-Zimmer-Wohnung musste ich gezwungener Maßen relativ preiswert verkaufen und es blieb kaum was übrig, zum Haare-Raufen.

Die Hypotheken mussten abgezahlt werden, so ging's auch Anderen auf Erden... Der Verkauf wurde per Notarvertrag besiegelt – und ich fühlte mich wie „plattgebügelt“.

7 Jahre war ich immer pünktlich allen Zahlungspflichten nachgekommen –

Doch durch den Verkauf der Firma meines Arbeitgebers an ein Fremdunternehmen, wurde mir Arbeitsplatz und mein Gehalt genommen.

Die Hypotheken konnte ich nicht mehr zahlen, hatte kaum genug zum Leben, das kann man sich ausmalen.

Andere bekamen Unterstützung von hilfreichen Eltern oder Ehemann – ich habe und hatte Beides nicht, was dann??

Habe viel gegrübelt und geweint bei Nacht, n u r hat mich das nicht weiter gebracht...

Also verstärkt auf Arbeitssuche gegangen und in einer kleineren Mietwohnung neu angefangen.

Bekannte wollten mir Tabletten oder Drogen geben – Danke **NEIN**, das ist nichts für mein Leben!

Ich war sicher, ICH schaffe es auch so, hab's nicht genommen und bin heut' noch froh.

Sowas führt nur früher oder später zur **Sucht** – zwanghaftem Konsum – und damit will und wollt ich NIE was haben zu tun...

Die Betroffenen brauchen dann unbedingt Hilfe gegen die Krankheit – hätten sie früher verzichtet, wär' das gescheit.

Ich hab's auch **ohne** Drogen u. Alkoholmissbrauch gerafft, natürlich gehört dazu sehr viel Willen und Kraft!!

Sternchen
Ina D.

Wir trauern um.....



Margot Thimm
*** 31.12.1931**
† 28.04.2022

Deine Weggefährten
vom Kreuzbund

Wir gratulieren herzlich.....



Domenica Di Gangi
die am 01.07.2022
50 Jahre geworden ist.

Kreuzbundkalender

KB-Termine:

01.07.2022	14.00 Uhr	Vorstandssitzung
05.07.2022	10.00 Uhr	Frauenfrühstück
11.07.2022	19.00 Uhr	Gruppenleiterrunde
02.08.2022	10.00 Uhr	Frauenfrühstück
08.08.2022	15.00 Uhr	Frauenarbeitskreis
13.08.2022	10.00 Uhr	Männerfrühstück
19.08.2022	14.00 Uhr	Vorstandssitzung
06.09.2022	10.00 Uhr	Frauenfrühstück

Liebe LeserInnen

In Zeiten der Pandemie werden angekündigte Veranstaltungen oft durch geänderte behördliche Vorschriften undurchführbar. Wenn Sie zu einer Veranstaltung gehen wollen, sollten Sie daher unbedingt vorher beim Veranstalter anrufen. Die Telefonnummern finden Sie unter „Kontakte“.

Redaktion

Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Reinhard Metz
Tagesklinik Langerstraße	Norbert Werner
Markushaus	Martin Exner
Fliedner- Krankenhaus	N.N.
Siloah	Achim Zeyer
JVA Düsseldorf Motivationsgruppe	Erika Worbs Norbert Werner
Life Spring Bad Münstereifel	Klaus Kuhlen Reinhard Metz

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.

06.08.2022
08.10.2022
03.12.2022

Kreuzbund-Gruppen im Begegnungszentrum (BZ), Hubertusstrasse 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
BZ10 Angehörigengruppe 17:45-19:15 Uhr Christa Thissen T 0211-17939481 christa.thissen@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ22 60 Plus 11:00-13:00 Uhr Reinhard Metz T 0211-571859 reinhard.metz@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ9 11:00-12:30 Uhr Jürgen Siebertz T 02065-5500999 juergen.siebertz@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ5 Frauengruppe 18:00-19:30 Uhr Dani M 0157-76019715 frauengruppe@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ4 self help addiction 18:00-19:30 Uhr Norb Werner T 0211-17939481 norb.werner@kreuzbund-duesseldorf.de
BZ 11 Selbsthilfe für Führungskräfte 18:00-19:30 Uhr Klaus Kuhlen M 0177-8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ14 17:15-18:45 Uhr Byrthe Schmidtke T 0211-1588051 byrthe.schmidtke@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ3 Seniorengruppe jeden 2.Mittwoch im Monat 15:00-17:00 Uhr Brunhilde Dupick T 0203-740951 bruni.dupick@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ8 19:30-21:00 Uhr Christa Thissen T 0211-356617 christa.thissen@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ7 Onlinegruppe Zoom 18:30-20:00 Uhr Andrea Stevens M 0171-1002342 andrea.stevens@kreuzbund-duesseldorf.de
BZ15 19:30-21:00 Uhr Heinrich Kroll, T 0211-9216216 heinrich.kroll@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ1 Junger Kreuzbund nonToxic 18:00-19:30 Uhr Anna T 0211-17939481 junger.kreuzbund@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ17 18:00-19:30 Uhr Klaus Kuhlen M 0177-8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de		BZ6 19:30-21:00 Uhr Stefan Linker stefan.linker@kreuzbund-duesseldorf.de
	BZ2 19:30-21:00 Uhr Angelika Kämmerling M 0173-3229428 angelika.kaemmerling@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ12 19:30-21:00 Uhr Achim Zeyer M 0172-2666987 achim.zeyer@kreuzbund-duesseldorf.de		
Freizeit				
			Zeichnen und Malen 17:30-19:30 Uhr Angelika Kämmerling M 0173-3229428 angelika.kaemmerling@kreuzbund-duesseldorf.de	

Kreuzbund-Gruppen in den Stadtbezirken, Ratingen und im Rheinkreis Neuss	
Montag	Dienstag
<p>Meerbusch Büberich 19:00 Uhr KKG Heilig-Geist Karl-Arnold Str 36, 40667 Büberich Manfred Hellwig T 0173-7465216</p>	<p>Neuss Zentrum 19:00 Uhr ONS-Zentrum Rheydter Strasse 176 41464 Neuss Rainer Petermann T 0157-56626300</p>
<p>Neuss-West 19:00 Uhr ONS-Zentrum Rheydter Strasse 176 41464 Neuss Wolfgang Hebing T 02131-130308</p>	
<p>Ratingen 19:00 Uhr Statt Cafe Graf Adolf Strasse 7-9 40878 Ratingen Jens Brohse T 0170-1743753 Anne Merke 02102-913967</p>	

Kreuzbund-Gruppen in den Stadtbezirken, Ratingen und im Rheinkreis Neuss		
Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>Dormagen 1 18:00 Uhr Caritas Haus Unter den Hecken 44 41539 Dormagen Ulrich Neumann T 0162-1791677</p>	<p>Neuss Mitte 19:00 Uhr ONS-Zentrum Rheydter Strasse 176 41464 Neuss P.W. Motes T 02132-71399</p>	
<p>Neuss 1 19:00 Uhr ONS-Zentrum Rheydter Strasse 176 41464 Neuss Frank Schallert T 02131-3837398</p>	<p>Derendorf 19:30-21:30 Uhr Pfarre Heilig Geist Ludwig Wolker Strasse 10 Renate Ummelmann T 446987</p>	
<p>Grevenbroich 3 20:00 Uhr Lindenstrasse 1 41515 Grevenbroich Hans Aretz T 0177-5250224</p>	<p>Grevenbroich 1 20:00 Uhr Lindenstrasse 1 41515 Grevenbroich Kalle Holz T 02181-1357</p>	

Kreuzbundkontakte

KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

Büro & Begegnungszentrum

Telefon Büro 0211/ 17939481
Telefon Cafeteria 0211/ 17939482
Fax 0211/ 16978553

Vorstand

Norbert Werner 0157 32633642
 Klaus Kuhlen 0211/ 16357895
 (Mobil) 0177/ 8701685

Geschäftsführung

Erika Worbs 0211/ 17939481
 (Privat) 0211/ 152134

Frauenarbeit

Komm.
 Christa Thissen 0211/ 356617

Freizeit

Steffen Liebscher 0179/ 1288337

Cafeteria

Sascha Stellfeldt 0178/ 9618064

Öffentlichkeitsarbeit

Komm. Martin Exner 0157 50378071

geistlicher Beirat

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-101

Öffnungszeiten:

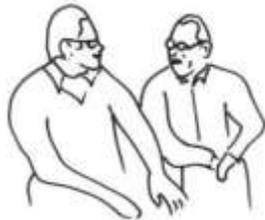
Büro Hubertusstraße 3

Montag, Dienstag, Donnerstag
 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr
 Mittwoch 15.00 bis 19.00 Uhr

Cafeteria:

Montag bis Freitag
 9.30 Uhr bis 19.30 Uhr
 Samstag: 10.00 bis ca. 16.00 Uhr

Ab sofort



Der Vorstand bietet an:

**Einzelgespräche nach Absprache
 Tel. 0211/ 17939481**

**bei Norbert Werner
 & Klaus Kuhlen**

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

Glosse: Mittwoch dann ist Kaffeeklatsch

Immer jeden Mittwoch treffen sich die besten Freundinnen zum wöchentlichen Kaffeeklatsch beim Sahnebäcker `op de Eck.

Zuerst ist immer Frau Zickig, dat Lilly, do. Un so kann se sich den besten Platz in der Runde in de Eck aussuche. Da legt se viel Wert op dat se dann alles im Blick hat.

Clara Knatsch und Sibille Schnippich kommen untergehagt durch die Tür und werden mit Hallo begrüßt., Ne dat ihr dat immer schafft die gleich Tram zu kriegen, dat is ja fast nicht zu glauben. Un wie immer - dat Tina is wieder zu spät dran.“

„Herr Ober, kommense man ran, wir nehmen als erstes drei kleine Kirsch – aber gut einschütten, nicht wie letztes Mal!“

„Aber Lilly , der Köhl kann doch nicht dafür, der is doch ein ganz netter“ antwortet Clara, und wirft dem Kellner einen tiefen sinnigen Blick hinterher.

„Wat bis de denn schon wieder so ulkig drup?“, bemerkt sofort dat Sibillchen.



Dann kommt der kleine „Kirsch“ und mit gegenseitigem `Auf die Gesundheit` ab in den Kopp.

„Also bis die Tina, die Schwaad, kütt, können wir ja schon bestellen.

Also wie immer drei Eierlikör Sahne Stücke, ne gleich vier, da kommt ja die Mammel Schwap durch die Tür – un dazu vier Eierlikörchen, dat passt so schön.

Ach ja und drei Kännchen Kaffee und einen Tee, mein Herz, ihr wisst schon.“

Der Kaffee kommt, der Eierlikör schafft es gar nicht bis auf den Tisch. „Freundinnen, auf uns!“ und weg ist er.

„Dat gleiche nochmal, der Kuchen is ja noch nicht da!“ zwitschert Sibille. „Und bringen se auch für jeden noch ein Glas Schampus, ich hat doch Geburtstag.“

So vergeht die Zeit, nach drei Stücken Sahne und entsprechendem Eierlikör, Kirsch, Mirabellchen, Sekt und zur Verdauung noch einen Klaren, beenden die vier Grazien den netten Nachmittag.

Und zuhause dann noch einen Kräuter wegen der Gesundheit.

Und wenn Sie die vier fragen – trinken sie? Heißt es!

O Gott nein, wir doch nicht!

Horst Stauff

=====

Eure Meinung ist uns wichtig!



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

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

Kürzungen aus redaktionellen Gründen behalten wir uns vor.

redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de

Ausflug der Kreuzbund-Frauen

zur Ausstellung: „Unser Land“ 75 Jahre NRW

Nachdem, Pandemie bedingt, schon längere Zeit jegliche Ausflüge und Unternehmungen der Kreuzbund-Frauen auf Eis gelegt waren, konnten wir uns am 24.05.2022 endlich mal wieder einer gemeinsamen Unternehmung in Form von kultureller Bildung widmen.

Am Dienstag den 24.05.2022 haben wir uns die Ausstellung „Unser Land“ - 75 Jahre NRW im Behrensbau am Mannesmannufer 2 angesehen, die zum Glück über den 23.05.2022 bis zum 28.08.2022 verlängert wurde. Vielen Dank an dieser Stelle an unsere liebe Christa, die alles so toll für uns organisiert hat!

So haben wir uns mit 11 Kreuzbund-Frauen um 14.00 Uhr im Hub Cafe getroffen und uns erst einmal mit einem leckeren Kaffee Latte gestärkt und sind dann gemeinsam zu Fuß zum Mannesmannufer/Behrensbau losgegangen, wo uns ab 15.00 Uhr eine Führung durch die Ausstellung erwartete.

Erst wurden die organisatorischen Dinge geklärt und wie man das „Audiogerät“ korrekt umhängt und einschaltet, damit wir den freundlichen „Guide“ auch alle gut hören konnten, ohne dass der gute Mann zu laut schreien musste.



Der „Guide“ hat uns sehr kompetent und informativ durch die 8 Themenräume der Ausstellung geführt und uns zu jedem Teilbereich umfangreich informiert.

Diese „Dauerinformation“, die nun auch zeitlich begrenzt war auf 1,5 Stunden, hatte jedoch den Nachteil, dass vielen von uns nach der Führung der Kopf „schwirrte“, da es doch eine große Menge an Informationen waren, weshalb leider auch nicht viel Zeit blieb, dass wir uns die ausgestellten Exponate hätten in Ruhe ansehen können.

Aus diesem Grunde hat die eine oder andere, meine Person inbegriffen, beschlossen, die Ausstellung erneut auf "eigene Faust" zu besuchen, um sich die gezeigten Exponate noch mal in Ruhe anzusehen und das Gelernte der Führung noch zu verfestigen.

Insgesamt war es ein schöner, gemeinsamer Tag und eine tolle Veranstaltung und wir waren alle sehr froh, mal wieder gemeinsam etwas Schönes unternommen zu haben.



Die Kreuzbund-Frauen
Verfasserin: Angelika Kämmerling

Wenn nicht jetzt ... wann dann ?

Kommt Euch das nicht auch irgendwie bekannt vor: Der Alkohol stieg mir zu meiner letzten nassen Zeit schneller zu Kopf als früher? Und die letzten Jahre war ich auch nicht mehr so schnell fit wie früher? Arztbesuche nahmen zu. Viele Medikamente wurden verschrieben und mussten auch eingenommen werden. Die Arbeitsmoral litt auch mächtig. Bei der Abgabe der Krankmeldungen gab es nicht einmal mehr eine gute Besserung mit auf den Weg. Körperlich baute ich immer mehr ab.



Dabei habe ich so oft an die Worte des Psychologen gedacht, den ich 1996 besuchen musste, um den Führerschein wieder zu bekommen: „**Fangen Sie wieder an zu trinken, dann wird es schlimmer als vorher!**“ Niemals werde ich diesen Satz vergessen. Wie Recht hatte er. Nun gut, dass liegt jetzt auch schon ein paar Jahre zurück. Als ich nach einer längeren Pause wieder das erste Glas trank, wusste ich genau, in

welche Richtung meine Reise geht. Dass ich jedoch alkoholabhängig war, darüber machte ich mir keinerlei Gedanken, noch nicht. Warum auch. Ich war ja damals aus meiner Sicht ein Kerl wie ein Baum und so schnell konnte mir keiner das Wasser reichen und aus MEINER SICHT gab es keinerlei gesundheitliche Einschränkungen. Dafür erlebte ich aber im Suff viele negative Erfahrungen. Ich landete im Knast, meine erste Ehe zerbrach, ich wachte in der geschlossenen Psychiatrie auf. Es gab auch keinen Kontakt mehr zu meinen zwei Kindern. Erst nach 9 Wochen Aufenthalt in einer Psychosomatischen Klinik änderten sich meine An- und Einsichten. Ich schaffte es mit aller Hilfe, die ich mir holte, sieben Jahre zufrieden abstinent zu leben. Mit dem ersten Glas danach waren aber alle meine Vorhaben wie eine Traumbubble geplatzt. Es gab auch noch keinerlei Gründe, sich über die Zukunft Gedanken zu machen, noch nicht.

Der Körper und meine Gesundheit haben auch bei mir in all der nassen Zeit gesundheitlich Schaden genommen. Nach mehreren schweren Operationen wurde ich 2012 wegen vollständiger Erwerbsminderung aus der Arbeitswelt entlassen. Irgendwann habe ich wieder angefangen, mir über meine Zukunft ernsthafte Gedanken zu machen. Ich habe mir zur Aufgabe gemacht, Menschen zu helfen und zu begleiten, aufzuklären über den gesundheitlichen Zerfall durch Suchtmittel.

Die Auswirkungen des Suchtmittels Alkohol verändern im Laufe der Jahre den körperlichen und geistigen Zustand zum Schlechteren.

- Ältere Menschen vertragen weniger und sollten daher ganz besonders vorsichtig im Umgang mit Alkohol und zusätzlichen Medikamenten sein.
- Körperzellen können Wasser nicht mehr so gut speichern wie früher und der Wasseranteil im Körper sinkt. Die gleiche Menge Alkohol verteilt sich auf weniger Körperflüssigkeit. Die Blutalkoholkonzentration steigt, das heißt, der Alkohol wirkt stärker. Alkoholmengen die Sie früher problemlos vertragen haben, können jetzt dafür sorgen, dass Sie angetrunken sind, möglicherweise sogar stürzen oder andere Unfälle erleben.
- Der Körper baut den Alkohol auch nicht mehr so schnell wie früher ab. Denn mit zunehmendem Alter wird der Stoffwechsel träger, die Leber arbeitet langsamer. Es dauert also auch länger, bis Sie wieder ganz nüchtern sind.

- Nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein? Dann sollten Sie möglichst ganz auf alkoholische Getränke verzichten. Denn die Kombination von Alkohol und Medikamenten kann gefährliche Wechselwirkungen auslösen. Je mehr Medikamente Sie einnehmen, desto höher sind solche Risiken. Diese bestehen auch bei Mitteln, die man freiverkäuflich erwerben kann. Besser sprechen Sie ein offenes Wort mit Ihrem Hausarzt oder der Hausärztin.

Alkoholprobleme und Alkoholismus im Alter haben bei vielen Menschen verschiedene Gründe. So kann beispielsweise eine schwierige Lebensphase der Auslöser dafür sein, häufiger zum Alkohol zu greifen, etwa mit dem Eintritt in die Rente, durch reduzierte soziale und familiäre Kontakte, finanzielle Einbußen oder den Verlust des Lebenspartners.

Viele ältere Menschen besuchen dann täglich ihre Stammkneipe, um Kontakte zu haben bzw. aufrecht zu erhalten.

Das tägliche Glas oder die Flasche Wein, dazu der Verdauungsschnaps nach dem Essen oder ein paar Bier am Stammtisch: Wer regelmäßig Alkohol trinkt und das noch in größeren Mengen, schadet der Gesundheit auf jeden Fall dauerhaft. Die Folgen von Alkoholkonsum sind klar erwiesen. Alkohol belastet den gesamten Organismus und mindert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Darüber hinaus ist Alkoholkonsum auch verantwortlich für schwere Erkrankungen, die im höheren Alter verbreitet sind, wie zum Beispiel Diabetes und Bluthochdruck.

Was sind die Anzeichen eines Alkoholproblems?

Bei älteren Menschen wird es oft nicht wahrgenommen, wenn sie zu viel Alkohol konsumieren oder man schaut da gar nicht mehr hin. Sei es, weil das riskante Trinkverhalten von Menschen in ihrem Umfeld stillschweigend hingenommen wird oder weil Krankheitsfolgen auf das Alter geschoben werden. Zu diesen Symptomen, die auch mit Altersbeschwerden verwechselt werden können, gehören:

- Gangunsicherheit und Stürze,
- Zittern,
- Ängste und depressive Verstimmungen,
- Schlafstörungen,
- Verwirrtheit und mangelnde Konzentration.

Wichtig ist es, auf andere Auffälligkeiten im eigenen Verhalten zu achten: Zum Beispiel

- Suchen Sie nach immer neuen Wegen, sich Alkohol zu beschaffen?
- Trinken Sie mehr als früher, entwickeln also eine Toleranz gegenüber Alkohol?
- Sind Sie schon einmal Auto gefahren, obwohl Sie alkoholisiert waren?
- Haben Sie Verabredungen und Termine abgesagt, weil Sie am Tag zuvor zu viel getrunken hatten?

Achtsam sollte man jedoch auch schon in jungen Jahren sein. Es ist und bleibt ein schleicher und langsamer Weg in die Abhängigkeit. Das kann in jungen Jahren genauso passieren wie im Alter. Wer trinkt, um körperliche Beschwerden zu lindern oder negative Gefühle wie Trauer, Einsamkeit, Langeweile und Angst besser ertragen zu können, ist gefährdet. Ein sehr deutliches Zeichen ist es, wenn Sie ständig an Alkohol denken und den Alltag so planen, dass Sie trinken können.

Ältere Menschen mit Alkoholproblemen trinken aber anders als junge, nämlich weniger exzessiv und mit weniger schweren Rauschzuständen.

Für Veränderungen ist es nie zu spät!

Ich werde im März 60 Jahre. Angefangen habe ich mit 14 Jahren. 35 Jahre Erfahrungen unterschiedlichster Art mit Alkohol und anderen berauschenden Mitteln habe ich erlebt. Meine langjährigen Trinkgewohnheiten wurden in dieser Zeit von manch einem in Frage gestellt. Auch ich selbst habe mir oft Vorwürfe gemacht. Doch geändert hat sich lange nichts. Irgendwann habe ich es dann doch geschafft, mein Trinkverhalten zu ändern. Und aus all den Jahren habe ich jedenfalls gelernt, dass der absolute Verzicht auf Alkohol und die Abstinenz einen positiven Einfluss auf meine Gesundheit und meine Leistungsfähigkeit haben. Es hat sich für mich wie für viele andere Menschen gelohnt, den eigenen Alkoholkonsum zu hinterfragen und dann zu ändern, besonders weil man so aktiver und gesünder bleiben kann.

*Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben,
sondern es ist viel Zeit, die wir nicht nützen.
(Seneca)*

Steffen Liebscher

Partnerschaft und Beziehung nach der Sucht

Als ich mit dem Trinken aufhörte, war meine Beziehung einigermaßen zerrüttet. In meiner Vorstellung lag das aber nicht an mir. Ich arbeitete doch Tag und Nacht für die Familie. Gut, ich brauchte den Alkohol dazu. Es war meine Partnerin, die damit nicht zurechtkam. Das war ihr Problem.

Mein Problem war, dass der Führerschein und der Job weg waren und ich mit dem Saufen aufhören musste, um wieder Boden unter die Füße zu kriegen. Von einer endgültigen Abstinenzentscheidung konnte damals bei mir nicht die Rede sein. Wenn der „Lappen“ wieder da wäre, würde ich mal sehen. Vielleicht war ich ja doch nicht so abhängig. Ich glaubte irgendwie, dass nach der Therapie mein Leben weitergehen würde wie vorher, bevor ich aus der Spur geraten war.

Und ich glaubte, dass dann auch meine Frau wieder zur Vernunft kommen würde. Ich würde weniger trinken und Alles würde sein wie zuvor. Ein bisschen wie im Märchen *Dornröschen* der Brüder Grimm.

Da versinkt die Prinzessin in einen hundertjährigen Schlaf und alles im Schloss kommt zum Stillstand. „Da schliefen auch die Pferde im Stall, ... ja, das Feuer, das auf dem Herde flackerte, ward still und schlief ein, und der Braten hörte auf zu brutzeln, und der Koch, der den Küchenjungen, weil er etwas versehen hatte, in den Haaren ziehen wollte, ließ ihn los und schlief. Und der Wind legt sich, und auf den Bäumen vor dem Schloss regte sich kein Blättchen mehr. Rings um das Schloss aber begann eine Dornenhecke zu wachsen, die jedes Jahr höher ward, und endlich das ganze Schloss umzog und darüber hinauswuchs, dass gar nichts davon zu sehen war, selbst nicht die Fahne auf dem Dach.“

So empfand ich unsere Beziehung als eingeschlafen und ich stellte mir die Fortsetzung der Geschichte nach der Therapie ähnlich vor wie im Märchen.

Da kam nach der Zeit der junge Königssohn und fand die schlafende Prinzessin. *„Wie er sie mit dem Kuss berührt hatte, schlug Dornröschen die Augen auf, erwachte, und blickte ihn ganz freundlich an. Da gingen sie zusammen herab, und der König erwachte und die Königin und der ganze Hofstaat, und sahen einander mit großen Augen an. Und... das Feuer in der Küche erhob sich, flackerte und kochte das Essen; der Braten fing wieder an zu brutzeln; und der Koch gab dem Jungen eine Ohrfeige, dass er schrie; und die Magd rupfte das Huhn fertig.“*

Und dann wurde Hochzeit gefeiert und alles war wieder gut. Ich weiß heute: das war naiv. Im wahren Leben geht es anders zu, als im Märchen. Schaut man genau hin, dann ist die Zeit der Entfremdung durch die Sucht nicht dasselbe wie der hundertjährige Schlaf des Königshofs. Dort ist während des Schlafes die Zeit komplett eingefroren. Und danach taut sie auf und läuft vom gleichen Punkt aus wieder los. So bekommt der Küchenjunge die ihm zuge dachte Ohrfeige, obwohl sein Vergehen nach hundert Jahren eigentlich verjährt sein sollte. Und der Braten röstet weiter, als hätte er nicht ewig im Topf gelegen.

Die Beziehung des Trinkers ist während der Konsumphase zwar gestört aber keineswegs eingeschlafen. Deshalb trifft das Bild vom eingeschlafenen Dornröschen nicht zu. Die Beziehung kann nicht einfach durch den Kuss des strahlenden Königssohns wieder eingeschaltet werden, als wäre nichts geschehen! Denn auch die gestörte Beziehung ist eine Beziehung, wenn auch keine harmonische und extrem problematische. Und so entwickeln sich die Partner auseinander, wobei der trinkende Teil infolge der Wirkungen des Alkohols wenig bis nichts von diesen Veränderungen mitbekommt. Er ist im Rausch beziehungsunfähig und auf seine Basisbedürfnisse reduziert. Zu einer Kommunikation auf Beziehungsebene ist er, je länger desto weniger in der Lage.

Durch seine Sucht kommt es zur Entfremdung zwischen beiden. Er belügt sie und macht dauernd leere Versprechen, was den Konsum des Suchtmittels angeht. An echter Partnerschaft ist er nicht interessiert, weil er nur auf die Sicherung des Suchtmittel-Nachschubs fokussiert ist. Daneben ist für den Partner kein Platz. Man kann sagen, dass der Trinker eine exklusive Beziehung zur Flasche hat.

Dieses Verhalten führt beim Partner zwangsläufig zu Vertrauensverlust. Seine Gefühlslage wird bestimmt durch eine Mischung aus Wut, Verzweiflung, Enttäuschung, Verletzung, Selbstzweifel und Angst. Durch diese negativen Gefühle verändert sich die Persönlichkeit des Partners, wenn er nicht die Reißleine zieht und aus der Beziehung aussteigt. Diese Änderungen sind gekennzeichnet durch

- Abgrenzung
- Verhärtung
- Kontrollzwang
- Erzwungene Selbständigkeit
- Mutter-Kind-Beziehung zum Trinker
- Freudloses Erwachsensein.

Auch beim trinkenden Partner treten Veränderungen auf, die über den suchtbedingten Niedergang hinausgehen und die Partnerschaft zusätzlich belasten.

- Zunehmende Beziehungsunfähigkeit
- Aggressivität
- Ausscheiden aus dem gemeinsamen Erleben
- Verlust der geistig/seelischen Kompetenz
- Eingehen unangemessener Risiken
- Erinnerungslücken.

Da Sucht ein langjähriges Phänomen ist verändern sich beide Partner jeweils auch durch den Alterungsprozess und den Übergang in neue Lebensphasen. Dadurch kommt es zu weiteren Veränderungen, die infolge der Sucht nicht gemeinsam erlebt und gestaltet werden.

Zusammenfassend kann man sagen, dass die Partner sich nach dem Ausstieg aus der Sucht völlig neu begegnen und sich neu kennenlernen müssen. Das Dornröschen ist gealtert und der Königssohn auch nicht mehr der Jüngste. Die Situation ist eher vergleichbar mit der Heimkehr nach längerer Abwesenheit. Dabei geht es darum, die Veränderungen des Anderen wahrzunehmen und damit umzugehen.

Hinzu kommen die Veränderungen, die sich beim Trinker nach Beginn der Abstinenz einstellen. In der Therapie gewinnt er erstmals wieder Zugang zu seinen Gefühlen. Die Auseinandersetzung mit den Ursachen der Sucht macht ihn verletzlich.

Durch die Sucht haben sich oft auch die Machtverhältnisse in der Beziehung verändert. Wenn der ehemalige Trinker wieder sein Recht auf Mitsprache einfordert, kann das zu Konflikten führen.

Auch der nicht trinkende Partner muss damit fertig werden, dass der andere auch nach Trinkende weiter viel Beachtung auf sich zieht und dass seine eigene Betroffenheit, sein Leid und seine seelischen Nöte einmal mehr nur unzureichend beachtet werden. Insgesamt eine schwierige Aufgabe, die viel Arbeit, gegenseitigen Respekt und Empathie erfordert, bevor die beiden wieder zusammenkommen „und sie lebten vergnügt bis an ihr Ende.“

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:

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

Ich besuche die Gruppe:

Anschrift: (in Druckschrift)

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ EMail: _____

Geburtsdatum: _____ Beginn der Mitgliedschaft: 01.01.20.....
 01.07.20.....

Düsseldorf, den _____ Datum Unterschrift

Düsseldorf, den _____ Datum Unterschrift Gruppenleiter*in

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*in



Foto: C. Blasche

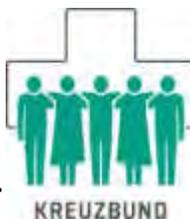


**Redaktionsschluss für das nächste
Magazin**

**Nr. 195 / 2022
ist der 05.08.2022**

**Titelthema:
„Über Mut“**

Impressum



194 / 2022

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

Facebook: Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V.

**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, T. Hintzen, K. Kühlen

R. Metz, H. Stauff, S. Liebscher

Satz: C. Blasche

Zeichnungen: H. Stauff

6x jährl. (KB-Eigendruck)

Auflage: 900 Stück