



KREUZBUND

Magazin

Sucht
selbst
hilfe

Kreisverband Düsseldorf e.V. Nr. 195

September/Oktober 2022



Editorial

„Übermut tut selten gut!“ Ich bin nicht sicher, ob die Botschaft dieses Sprichworts das ist, was wir im Moment gerade am dringendsten nötig haben. Angesichts von Krieg und Pandemie grassieren eher Ängste, Resignation und Verzweiflung. Da kann doch ein bisschen Übermut nicht schaden! Wenn man sich danach sehnt, im Stadion, auf der Kirmes oder bei der Party mal wieder engere körperliche Nähe zu suchen. Wenn man mal wieder einen unbeschwerten Urlaub genießen möchte und sich dazu in endlose Schlangen vor der Sicherheitskontrolle einreihet. Etwas Übermut wird man sich doch noch leisten dürfen!?

Wir hatten Pfingsten nach drei Jahren Pause erstmals wieder unser Familientreffen im Bergischen Land. Drei Tage mit Kindern, Enkeln und Verwandten, Kaffee, Kuchen, Kinderspielen und Lagerfeuer, es war sehr schön. Aber vier Tage danach kamen von mehreren Teilnehmern die Nachrichten über „positive“ Corona-Tests. Leider war auch meine Frau dabei, mit der ich tags drauf verreisen wollte. Sie hat es mir weitergegeben aber da hatten wir schon alles storniert und warten jetzt auf die Erstattung durch die Reiserücktrittsversicherung. So übermütig waren wir denn doch nicht gewesen.

Natürlich waren wir enttäuscht, dass unsere schönen Pläne so gründlich durchkreuzt worden sind. Die zwei Wochen bis die Tests wieder normal waren, waren langweilig und doof. Trotzdem lassen wir uns davon nicht entmutigen. Wir sind ja jetzt „6 G“: viermal geimpft, getestet und genesen! Was soll uns also noch passieren? Also treffen wir uns wieder mit wem wir wollen und planen die nächste Reise. Dabei tragen wir in geschlossenen Räumen Maske und versichern werden wir uns auch wieder.

Sich nicht entmutigen lassen trotz aller Rückschläge ist sicher nicht das schlechteste Konzept für ein zufriedenes Leben. Man braucht Mut, um seinen Platz zu finden und zu behaupten, um Krisen zu bewältigen und um sich an ständig wechselnde Lebensumstände erfolgreich anzupassen. In diesem Heft wollen wir herausfinden, woraus wir Mut schöpfen können und wie wir unseren Mut erhalten, wenn sich die Umstände bedrohlich zusammenbrauen und den Horizont verfinstern.

Damit wir uns nicht unterkriegen lassen!

Redaktion

Sei guten Mutes!

Gibt es schlechten Mut und guten Mut? Und ist Über-Mut dann zu viel des Guten?

Die Bibel kennt guten Mut. An gut einer Handvoll Stellen im Neuen Testament ist die Rede davon. Als Paulus im Gefängnis sitzt, sagt Gott in der Nacht zu ihm: „Sei guten Mutes!“ (Apg. 23,11) Nicht bei strahlendem Wetter im Sonnenschein am helllichten Tag, sondern in der Nacht und im Dunkeln sagt Gott: „Sei guten Mutes!“

Mitten in der Nacht kommt Gott in das Dunkel und macht Mut. Gott ist nicht nur da, wo die Sonne scheint und alle Gesichter strahlen. Gott kommt ganz bewusst in das Dunkel der Nacht. Gott findet Wege in das Dunkle und Verschlussene – bei Paulus war es das Gefängnis mitten in der Nacht. Es gibt keine dunkle Nacht und keinen Ort und keine Situation, wo Gott nicht ist. Gott ist wie bei Paulus auch da, wo wir abschließen und zumachen und ihn uns nicht vorstellen können oder ihn vielleicht auch nicht haben wollen, weil uns das erst einmal peinlich ist. Gott fragt Paulus im Knast nicht „Was hast Du ausgefressen?“, sondern sagt „Sei guten Mutes!“ Und er zeigt Paulus einen Weg aus dem eingeschlossen Sein hinaus in die Weite und in die Freiheit.

Unser Gott ist ein Mut machender Gott. Er kommt uns entgegen und öffnet Türen. Er macht neue Wege möglich und begleitet sie.

In einem bekannten Adventlied heißt es: „Kündet allen in der Not: Fasset Mut und habt Vertrauen, bald wird kommen unser Gott.“ Gott kommt in unser Leben und bleibt. Nicht nur im Advent, sondern im ganzen Abenteuer (englisch: advent-ure) unseres Lebens. Wir dürfen guten Mutes sein: Gott kommt, Gott ist da und Gott bleibt. Gehen wir ihm entgegen.



Klaus Kehrbusch
geistlicher Beirat

Neues aus dem Vorstand

+++ Supervision Vorstand +++

Auch in diesem Jahr haben wir unter Anleitung von Marco ein Supervisionswochenende durchgeführt. Es wurden neue Aufgaben und Verantwortlichkeiten erarbeitet.

+++ Sommerfest +++

Am 03.09.2022 findet unser Sommerfest wieder auf der Hubertusstrasse statt. Wenn es das Wetter zulässt, werden wir Grillen.

Wir benötigen noch fleißige Helfer, die für ein gelungenes Fest beitragen wollen. Eine Helferliste hängt im Café aus.

+++ Caritas Veranstaltung +++

Alle Gruppenleiter sind am 15.08.2022 herzlich zu einer Info-Veranstaltung der Caritas im GR 2 eingeladen. Beginn ist 18:00 Uhr.

+++ Jubiläumsfahrt +++

Zum 50-jährigen Jubiläum des DV Köln, waren die Düsseldorfener mit 64 Personen vertreten. Chapeau, das war großartig!

Im Heft findet Ihr hierzu einen Artikel.

+++ Ferienzeit - auch im Cafe +++

Es ist Ferienzeit. Natürlich auch für unsere fleißigen Ehrenamtler.

Hier und da kann es zur Unterbesetzung des Cafe's kommen, dann müssen wir notgedrungen schließen. Gerne darfst Du uns aber auch personell unterstützen. Bitte meldet Euch bei Frieda oder Klaus.

Bleibt gesund, es grüßen Euch

Norb, Klaus, Erika

Sucht und Mut

Mutproben

Der Weg in die Abhängigkeit ist oft mit Mutproben gepflastert. Schon der Einstieg in den Drogengebrauch stellt sich oft als Mutprobe dar: „Willste auch mal, Kleiner?“ Der Satz fiel nach meiner Erinnerung vor dem ersten Zug an der Zigarette. Da war ich 16. Und es hat 50 Jahre gedauert, bis ich endlich „NEIN!“ gesagt habe. Das erste Rauscherlebnis mit Alkohol in der Clique hat mich zwar überrascht, bei den folgenden Experimenten war aber doch ziemlich viel Mut erforderlich, bis ich mich immer tiefer in die unbekanntenen und unkontrollierten Zustände vorwagte.

Ähnliches erleben wohl auch die Jugendlichen, die mit illegalen Drogen beginnen. Bei ihnen kommt hinzu, dass sie oft gar nicht wissen können, was ihnen ihr Dealer da verkauft. Der weiß es oft selber nicht! Aber ist das Mut, solchen Stoff unbesehen zu konsumieren? Oder doch eher jugendlicher Leichtsinn?

Was ist eigentlich Mut?

Das althochdeutsche „muot“ bezeichnete die Kraft des Denkens, den Gemütszustand, die Gesinnung eines Menschen. Diese Bedeutung findet sich beispielsweise noch in „gutmütig“ oder „langmütig“. Ansonsten bedeutet „Mut“ heute eine/n

- **Geisteshaltung**, bei der Handlungen in einer gefährlichen, kritischen oder waghalsigen Situation energisch und furchtlos ausgeführt werden.
- **Gemütszustand**, in dem neue Aufgaben mit Zuversicht begonnen oder fortgeführt werden.
- **Einstellung**, das Vertrauen, ein Ziel erreichen und Risiken und Schwierigkeiten bewältigen zu können.

Gegenbegriffe sind **Feigheit oder Verzweiflung, nicht Angst**. Mut und Angst schließen sich keinesfalls aus. Mut hilft, die Angst und Zweifel hinter sich zu lassen, und trotzdem entschlossen zu handeln.

Auch Nichtstun kann mutig sein: wenn ich mich weigere, kollektive Meinungen zu übernehmen und der „herrschenden“ Meinung zu folgen.

(Literatur: Mut“ beim Online-Wörterbuch Wortbedeutung.info (26.7.2022) URL: <https://www.wortbedeutung.info/Mut/>

Stangl, W. (2022, 26. Juli). Mut . Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik)

Woher kommt der Mut?

Mutiges Verhalten kann durch unterschiedliche Emotionen ausgelöst werden z.B. durch **Neugier (Entdeckermut)** oder durch **Empörung** über Gewalttätigkeit und Ungerechtigkeiten. Aber das Maß an Mut, das ein Mensch aufbringt, ist unterschiedlich.

Es kommt darauf an, wie man kritische Situationen bewertet. **Pessimismus** und **schlechte Erfahrungen** führen eher zu passiv verharrendem Verhalten. Die Betroffenen machen sich abhängig von vergangenen Krisen, nicht aber von künftigen Chancen. Der Blick nach hinten versperrt die Aussicht nach vorn. Diese Eigenschaften sind vielleicht nicht erblich. Aber die Epigenetik forscht verstärkt nach anderen Wegen, wie z.B. Pessimismus von einer Generation zur nächsten übertragen wird.

Das bedeutet aber nicht, dass man zur Mutlosigkeit verurteilt ist. Wer im Laufe seiner Entwicklung merkt, dass andere mehr „Mumm“ haben, mag sich danach sehnen, so zu werden wie die. Die Unzufriedenheit mit der eigenen Situation kann ein starker Antrieb zur Veränderung sein. Dann kann man Mut trainieren. Man kann lernen, den Blick bewusst auf Chancen zu richten und auf Bedrohungen realistisch statt panisch zu reagieren. Die Veränderung muss einem wichtig sein und man muss dranbleiben. Dann kann man Schritt für Schritt vorankommen.

Manche glauben aber, sie könnten sich die Anstrengung ersparen. Drogen bieten sich als willkommene Abkürzung an.

Mutmacher Alkohol

Alkohol macht mutig. Darin liegt ein Teil seiner Anziehungskraft gerade für Menschen, die sonst eher vorsichtig und zurückhaltend durchs Leben gehen. Unter Einfluss von Alkohol trauen sie sich plötzlich Dinge, die nüchtern für sie undenkbar wären.

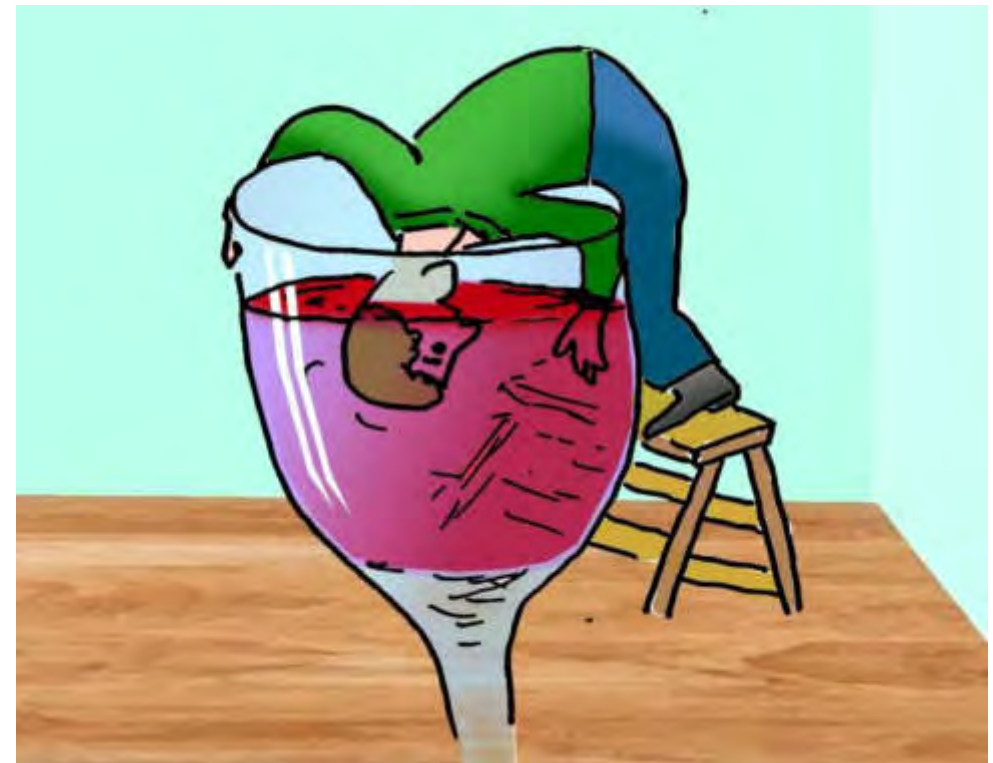
- Sie gehen in Gesellschaft aus sich heraus, machen Witze, halten sich gar für unwiderstehlich für das andere Geschlecht.
- Sie werden im Straßenverkehr zum Rennfahrer.
- Sie werden beruflich sehr entscheidungsfreudig. Risiken blenden sie aus oder nehmen sie in Kauf, weil ja ihr Plan so großartig ist.
- Sie werden aggressiv und beteiligen sich an Prügeleien.

So fördert der Alkohol in vielfältiger Weise die zwischenmenschlichen Kontakte und ist deshalb aus unserer Gesellschaft nicht wegzudenken!

Viele brauchen ihn, um ihren Platz in der Gesellschaft zu erkämpfen und zu behaupten. Mit seiner Hilfe können sie auch ungesunde Lebens- und Arbeitsbedingungen klaglos ertragen. Und zumindest in ihrer Vorstellung werden sie auch den gesellschaftlichen Zumutungen nach permanenter Brillanz perfekt gerecht!

Ohne Alkohol wäre ich ein Anderer gewesen und hätte ein anderes Leben geführt.

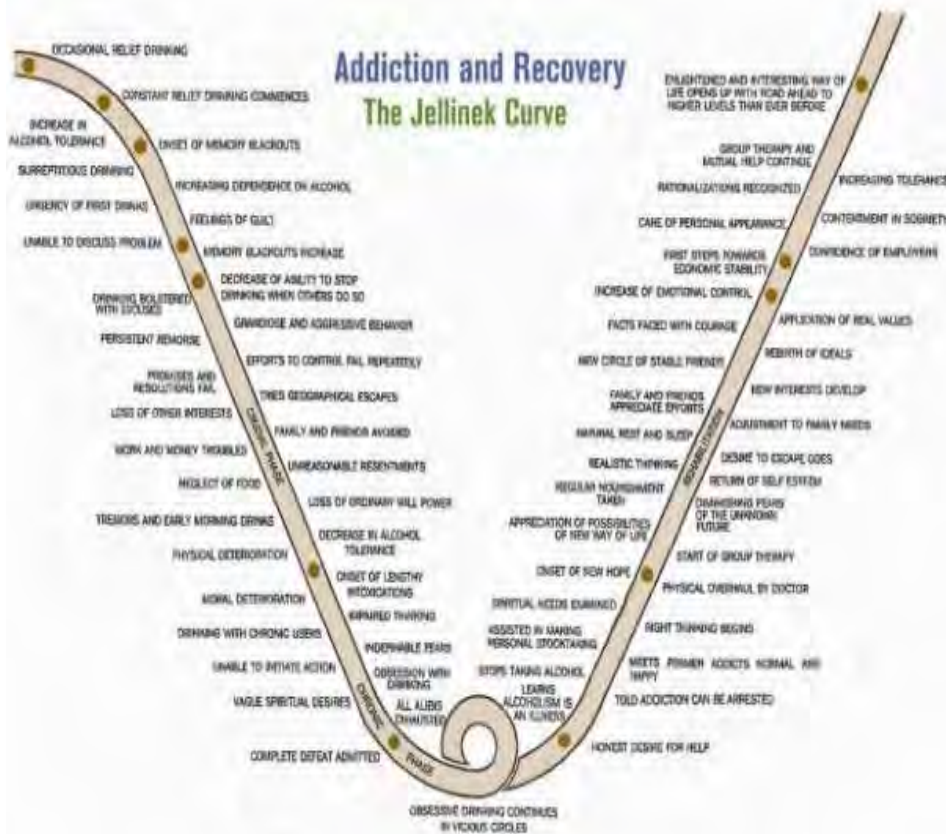
Das Dumme dabei: es ist ein Pakt mit dem Teufel. Irgendwann kommt der, um seinen Preis einzufordern, die Seele! Infolge der Gewöhnung funktioniert das Rauschmittel irgendwann nicht mehr so gut. Man muss mehr und mehr konsumieren, um sich Erleichterung zu verschaffen. Irgendwann kommt es zum körperlichen oder seelischen Kollaps. Wer seine Ängste, Zweifel und böse Vorahnungen jahrelang mit Drogen beiseite wischt, der unterdrückt sie nur. Sie rumoren im Untergrund und brechen im fortgeschrittenen Stadium der Sucht umso heftiger hervor. Der Abhängige weiß nicht, wie ihm dabei geschieht. Er kennt diese Emotionen nach so langer Zeit gar nicht mehr und ist ihnen machtlos ausgeliefert. Ohne Hilfe versinkt er in Verzweiflung.



Mut zur Abstinenz

Um aus einem solchen Schiffbruch wieder heraus zu kommen, braucht es einmal mehr Mut. Man müsste jetzt nachholen, was man sich zuvor mit Hilfe der Droge ersparen wollte. Der durch die Sucht bedingte Niedergang reduziert jedoch die dazu nötigen Fähigkeiten. Das Krankheitsbild ist „bio-psycho-sozial“, das heißt, der ganze Mensch einschließlich seines Umfeldes ist in Unordnung, sprich: krank.

Die Jellinek-Kurve beschreibt diesen Niedergang: körperliche Erkrankungen, Ausfälle beim Denkvermögen, seelische Erkrankungen und die Zerrüttung der sozialen Beziehungen nehmen zu, je länger der Konsum anhält. Diese Umstände zeigen deutlich, warum es für die Betroffenen so schwer ist, sich aus der Abhängigkeit zu befreien. Wenn sie am meisten Mut brauchen, um gegen die Sucht anzukämpfen, zerstört die Sucht mit grausamer Konsequenz eine Ressource nach der andern.



Andererseits besagt die Jellinek-Kurve, dass fast bis zum tiefsten Punkt des Verfalls eine Umkehr möglich ist, wenn der schädliche Konsum beendet wird. Danach setzt eine Regeneration ein, die den Gesundheitszustand stabilisiert und zur Wiedereingliederung in soziale Bezüge führen kann. Insoweit macht der aufsteigende Ast der Kurve Mut zum Ausstieg aus der Abhängigkeit.

Dennoch stellt sich die Frage, woraus Betroffene Mut schöpfen sollen, besonders wenn sie schon mehrere erfolglose Anläufe hinter sich haben. Unter diesen Voraussetzungen ist es wenig hilfreich, Optimismus zu empfehlen, während der Betroffene vom Entzug geschüttelt wird.

Die Kraft der Sucht zu widerstehen, kann nur aus dem Inneren des Abhängigen selbst kommen. Das kann das Selbstbild sein, das durch die Wahrnehmung des eigenen Zusammenbruchs beleidigt wird. Oder Reste emotionaler Bindung an Angehörige, die geschützt werden sollen. Oder schlicht die Einsicht, in einer Sackgasse gelandet zu sein. Solche Resilienzfaktoren können ein Ansporn sein, allen Mut zusammen zu nehmen und sich auf den Weg der Abstinenz zu begeben.

Standhaft werden!

Mit der Herstellung der Abstinenz ist es nicht getan. Glaubhafte Vorbilder können zur Verstetigung des Genesungsprozesses beitragen. Abstinente Abhängige sind Beispiele für die Möglichkeit einer Besserung. Sie können die labile Gefühlslage zu Beginn der Entwöhnung stabilisieren, können Tipps geben, vor Gefahren warnen oder als Lotsen Wege zu Gesundheitseinrichtungen weisen.

Diese Unterstützung auf dem Weg zu dauerhafter Abstinenz ist eine wesentliche Funktion der Selbsthilfegruppen. Sie nehmen Betroffene an die Hand, bestärken sie in ihren Bemühungen, dämpfen manchmal auch den anfänglichen Übereifer, fangen auf bei Rückschlägen und trösten bei zwischenzeitlichen Enttäuschungen. Ihre Gruppe ist für viele Betroffene eine Zweitfamilie geworden, in der sie sich manchmal besser öffnen können als in der eigenen Familie.

In der Gruppe können die Mitglieder gemeinsam neue positive Erfahrungen machen, die ihnen weiter Mut machen. So machen die Gruppen eine Weiterentwicklung der Persönlichkeit möglich, die durch den Drogenkonsum unterbrochen bzw. in eine falsche Richtung gelenkt worden war. Auf dem weiteren Weg spielen Drogen dann keine Rolle mehr, weil sie keine Funktion mehr haben.

Brauchte ich Mut um abstinent zu werden?

Carmen hat mal wieder das Titelthema dieses Hefts mit ihrer Monheimer Gruppe besprochen und der Redaktion die Ergebnisse in Stichworten (**im Folgenden fett gedruckt**) zur Verfügung gestellt. Ein Ergebnis war auf den ersten Blick verblüffend. Die einhellige Meinung der Gruppe war:

Um trocken zu werden, brauchte ich keinen Mut, denn ich war verzweifelt.

Die folgenden Statements klingen wie eine Begründung dieser Ansicht:

- ***Ich wollte dieses Leben hinter mir lassen.***
- ***Habe mich selbst nicht mehr gemocht.***
- ***Der Druck im Familienkreis war nicht mehr zu ertragen.***
- ***Ich musste handeln.***

Das hört sich eher nach Zwang an als nach einer freiwilligen Entscheidung! Das hatte ich bisher anders gesehen. Nach meiner Auffassung habe ich weitergetrunken, weil mir der Mut zum Aufhören fehlte. Aber genau gesehen hat die Gruppe Recht: Als meine Frau mich in der Entgiftungsklinik ablieferte, fühlte ich mich wie der Ochse auf dem Weg zum Metzger. Von Mut keine Rede!

Vielleicht lässt sich der Unterschied so auflösen: Die Gruppe hat den Moment der Entscheidung im Blick, den ich auch als Zusammenbruch meiner bisherigen Lebens- und Überlebensstrategie erlebt habe. Mit dem Suchtmittel ging es nicht mehr weiter, aber ein Leben ohne Alkohol konnte ich mir überhaupt nicht vorstellen. Also hatte ich nur die Wahl, entweder vor die Hunde zu gehen oder das zu tun, was meine Frau und die Beratungsstelle der Diakonie mir sagten. Das kann man schon als verzweifelte Situation bezeichnen, weil man so sehr in die Enge getrieben war.

Bei meiner Auffassung hatte ich mehr die Motivation vor Augen, die mich dazu brachte, nicht vor die Hunde zu gehen sondern mir helfen zu lassen. Dabei habe ich in meinem Inneren nach Ressourcen gesucht, an denen ich mich festhalten konnte, um die Verzweiflung zu überwinden. Und da fand ich dann doch einen Funken Überlebenswillen, der mir über Hoffnungslosigkeit und Ängste hinweghalf. Also, ein Rest Mut muss doch noch vorhanden gewesen sein, sonst hätte ich die Kurve nicht gekriegt.

Wenn es anders wäre, bräuhete man nur genügend Zwang anzuwenden, um Abhängige zur Besinnung zu bringen. Das hat man früher schon erfolglos versucht.

Ich glaube auch die Gruppe sieht das ähnlich, denn sie formuliert das Stichwort:

MUT endlich einen Neuanfang zu wagen.



Ich erinnere mich an endlose Selbstgespräche in der Entgiftung, was geht und was nicht geht, was ich schaffe und was nicht. Unsere Sprache kennt das schöne Bild vom „Mut schöpfen“, allein wo finde ich die Quelle, aus der ich schöpfen kann? Das Suchtmittel war ein Irrweg, eine vergiftete Quelle sozusagen. Die Aufgabe besteht darin, aus den Scherben der früheren Existenz diejenigen herauszusuchen, aus denen sich etwas Neues formen lässt. So kann man sich selbst neu erfinden.

Wichtig ist, das nicht allein zu tun. Sucht führt in die Einsamkeit. Der Mensch ist als soziales Wesen dafür nicht geschaffen. Deshalb ist die Rückkehr in echte Gemeinschaft Teil des Heilungsprozesses. Das ist wegen der schlechten Erfahrungen während der Konsumzeit nicht einfach.

Früher hat man sich MUT angetrunken, danach brauchte man diesen, um die Schwellenangst in eine Gruppe zu gehen zu überwinden.

Das erklärt, warum ein erklärtermaßen niedrighschwelliges Angebot von vielen Patienten nicht angenommen wird. Hat man diese Hürde überwunden, kann man in der Gemeinschaft einen Kraftquell finden.

Selbsthilfe macht MUT

In der Gruppe kann man die Ergebnisse seiner Selbstfindung vorzeigen und Rückmeldungen empfangen. So kann man besser beurteilen, ob

die Versuche Erfolg versprechen. Man kann lernen, sich selbst wieder anzunehmen und neues Selbstvertrauen zu gewinnen.

MUT anderen seine Geschichte zu erzählen.

Die logische Konsequenz ist, zu seinem Leben zu stehen auch wenn vieles nicht schön war. Die Offenbarung der Abhängigkeit gegenüber Dritten spielt vor allem zu Beginn der Abstinenz eine wichtige Rolle. Während der Konsumphase hat man gelernt, dass ALLE trinken. Deshalb fällt es danach schwer, angebotenen Alkohol abzulehnen. Man meint, Erklärungen dazu abgeben zu müssen. Muss man nicht! „Nein danke!“ ist völlig ausreichend. Vor allem sollte man sich vor sogenannten Notlügen hüten. Es gibt nämlich keine Notlage! Sie existiert nur im eigenen Kopf und ist Teil des Suchtgedächtnisses.

Mit der Zeit kann man lernen, gelassener mit der eigenen Krankheit umzugehen. In der Gruppe lernt man, darüber offen zu sprechen. Und man erkennt, wie entlastend das sein kann. Und dann kann man Mut fassen, auch mit anderen Menschen darüber zu sprechen. Zumindest mit solchen Menschen, die einem wichtig sind! Man bindet seine Probleme ja auch sonst nicht jedem auf die Nase!

Ein anderes Kapitel ist die **Suchtprävention in Schulen**. Hier spreche ich vor 30 Schülern 2 Schulstunden lang völlig offen über meine Geschichte und versuche, ihnen ein realistisches Bild über die Droge Alkohol zu vermitteln. Ich hoffe, sie erinnern sich dran, wenn sie es brauchen. Für mich sind diese Stunden wichtig, weil ich mir bestätige, dass ich auf dem richtigen Weg bin.

MUT seinem Vorgesetzten/Arbeitgeber das Alkoholproblem zu gestehen. Auch wenn man mit Konsequenzen rechnen musste.

Das ist ein Sonderfall. Im Arbeitsleben kann es von Nachteil sein, persönliche Schwächen zu zeigen. Allerdings sollte es keinesfalls ein „Geständnis“ sein. Alkoholismus ist eine Krankheit und kein Verbrechen.

Vor der Abstinenz kann es sinnvoll sein, sich vor Trinkeinladungen oder vor Überlastung zu schützen, indem man die Krankheit offenlegt. Das gilt auch, nachdem man mit dem Trinken aufgehört hat.

Fazit: Die Selbsthilfegruppe bietet einen geschützten Raum, in dem ich nach der Entscheidung zur Abstinenz meinen Lebensmut wiederfinden, stärken und ausprobieren kann!

Gruppe Monheim kommentiert von Reinhard Metz

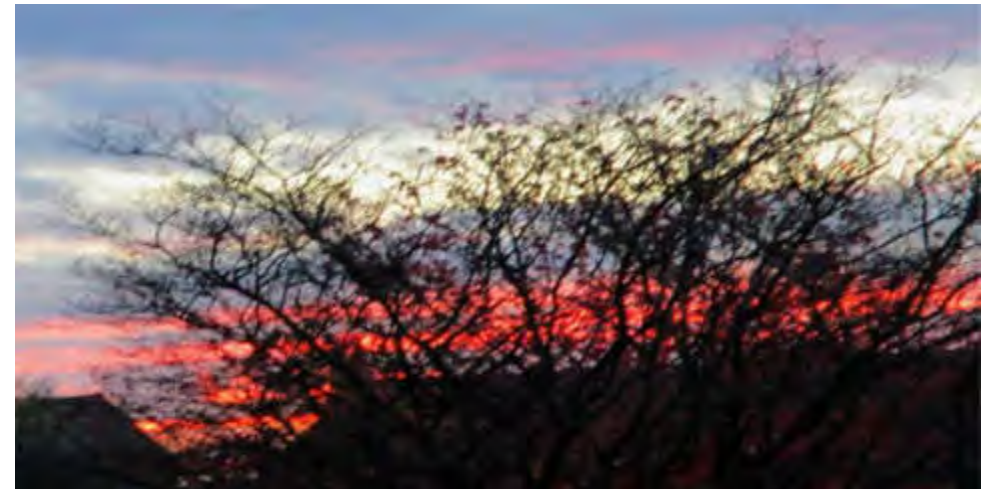
Mit MUT meinen Standpunkt gefunden!

Mein Leitspruch, der mir nach meiner Therapie MUT machte, lautete:

„Ich schau nach vorn, gehe jetzt meinen Weg, wer mit mir geht muss mich so akzeptieren.“

Wenn ich über mein Leben so nachdenke, dann sehe ich folgendes: Ich gewann und verlor Freundschaften. Ich fiel zu Boden und stand wieder auf. Ich lernte positive und negative Dinge kennen und entschied mich für bestimmte Wege. Ich wäre nicht der Mensch der ich HEUTE bin, wenn ich nicht mein Leben so gelebt hätte, wie ich es gelebt habe, und ich danke JEDEM, der bis heute meinen Lebensweg gekreuzt hat, denn erst IHR habt es mir ermöglicht den Unterschied zwischen Freund und Feind zu erkennen!

Mein Leben ist wie ein Buch, in dem man nicht radieren kann. Es erzählt von glücklichen Zeiten, von traurigen Erlebnissen und großen Enttäuschungen. Manch einer findet sich darin wieder. Einige dieser Menschen haben mit meinem heutigen Leben nichts mehr zu tun. Das alles hat jedoch seinen Grund.



Ich habe mein Leben neu entdeckt, denke positiv und betrachte jeden Tag als ein Geschenk. Ich lasse mich durch NICHTS und NIEMANDEN unterkriegen! Ich habe großen Respekt vor meiner Vergangenheit, doch ich lasse sie hinter mir, genieße den Augenblick und bin bereit für die Zukunft!

Carmen Blasche BZ55

Grenzwertig - Cannabis im Straßenverkehr

Die Legalisierung von Cannabis wirft ihre Schatten voraus. Wenn Erwachsene künftig unbeschränkt Cannabis konsumieren dürfen, muss man damit rechnen, dass mehr Menschen als bisher das auch tun und dass dann auch mehr Menschen mit THC im Körper am Straßenverkehr teilnehmen. THC = Tetrahydrocannabinol, der psychoaktive Wirkstoff, der den Cannabis-Rausch verursacht.

Bisher gilt im Straßenverkehr ein Grenzwert von 1,0 Nanogramm THC pro Milliliter Blutserum. Im Zuge der Freigabe des Konsums fordern die Befürworter jetzt eine Anhebung dieses Grenzwertes auf mindestens 3,0 ng. Das entspreche der 0,5 Promille-Grenze bei Alkohol. Bei Werten darunter sei eine relative Fahruntüchtigkeit ausgeschlossen.

Der Beobachter reibt sich erstaunt die Augen. Was passiert da gerade? Die Kiffer nicht mehr zu bestrafen und einen geregelten Markt für eine gesundheitsschädliche Droge zu eröffnen ist dem hedonistischen Zeitgeist geschuldet und insoweit nachvollziehbar. Jeder darf mit seiner Gesundheit anstellen was er will, auch wenn die Allgemeinheit die Behandlungskosten dafür trägt.

Im Straßenverkehr geht es aber nicht vorrangig um die Belange des Verkehrsteilnehmers sondern um die Sicherheit aller, die nicht durch die mutwillig herabgesetzte Fahrtüchtigkeit eines Einzelnen gefährdet werden darf. Ändert sich die Gefährlichkeit der Substanz dadurch, dass sie künftig legal konsumiert werden darf? Oder war der Grenzwert bisher falsch, sprich zu niedrig angesetzt? Und warum ist das bitte nicht vorher einem der Experten aufgefallen?

Das Argument der Ungleichbehandlung von Cannabis gegenüber dem Alkohol erscheint gekünstelt. Wie soll man die Wirkung verschiedener Drogen vergleichen? Es gibt keinen Maßstab für die Verringerung der Fahrtauglichkeit. „Ein Joint ist wie zwei Bier“, lässt sich kaum begründen. Bei Mischkonsum entstünden außerdem neue Bewertungsprobleme.

Wo sind eigentlich die Studien über die Auswirkungen der Freigabe von Cannabis auf die Zahl von Verkehrsunfällen? Wieviel mehr an Risiko nehmen wir in Kauf und welchen Einfluss hat darauf ein veränderter Grenzwert? Mir scheint, das Thema wird auch in diesem Punkt schön-gerechnet, weil das Ergebnis schon feststeht.

Reinhard Metz

Kreuzbundkalender

KB-Termine:

06.09.2022	10.00 Uhr Frauenfrühstück
16.09.2022	14.00 Uhr Vorstandssitzung
24.09.2022	10.00 Uhr Kreisausschusssitzung
01.10.2022	10.00 Uhr Männerfrühstück
04.10.2022	10.00 Uhr Frauenfrühstück
07.10.2022	14.00 Uhr Vorstandssitzung
10.10.2022	15.00 Uhr Frauenarbeitskreis
04.11.2022	14.00 Uhr Vorstandssitzung

Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Reinhard Metz
Tagesklinik Langerstraße	Martin Exner
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

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

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.**

**08.10.2022
03.12.2022**

Kreuzbund-Gruppen im Begegnungszentrum (BZ), Hubertusstrasse 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>BZ10</p> <p>Angehörigengruppe 17:45-19:15 Uhr Christa Thissen T 0211-17939481 christa.thissen@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ22</p> <p>60 Plus 11:00-13:00 Uhr Reinhard Metz T 0211-571859 reinhard.metz@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ9</p> <p>11:00-12:30 Uhr Jürgen Siebertz T 02065-5500999 juergen.siebertz@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>Zeichnen und Malen</p> <p>17:30-19:30 Uhr Angelika Kämmerling M 0173-3229428 angelika.kaemmerling@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ4</p> <p>self help addiction 18:00-19:30 Uhr Norb Werner T 0211-17939481 norb.werner@kreuzbund-duesseldorf.de</p>
<p>BZ 11</p> <p>Selbsthilfe für Führungskräfte 18:00-19:30 Uhr</p> <p>Klaus Kuhlen M 0177-8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ14</p> <p>17:15-18:45 Uhr</p> <p>Byrthe Schmidtke T 0211-1588051 byrthe.schmidtke@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ3</p> <p>Seniorengruppe jeden 2.Mittwoch im Monat 15:00-17:00 Uhr Brunhilde Dupick T 0203-740951 bruni.dupick@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ5</p> <p>Frauengruppe 18:00-19:30 Uhr Daniela M 0157-76019715 frauengruppe@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ7</p> <p>Onlinegruppe Zoom 18:30-20:00 Uhr</p> <p>Andrea Stevens M 0171-1002342 andrea.stevens@kreuzbund-duesseldorf.de</p>
<p>BZ15</p> <p>Offene Gruppe 18:30-20:00 Uhr Heinrich Kroll T 0211-9216216 heinrich.kroll@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ1</p> <p>Junger Kreuzbund 18:00-19:30 Uhr Anna T 0211-17939481 junger.kreuzbund@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ17</p> <p>Offene Gruppe 18:00-19:30 Uhr Klaus Kuhlen M 0177-8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ8</p> <p>Offene Gruppe 19:30-21:00 Uhr Christa Thissen T 0211-356617 christa.thissen@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ6</p> <p>Offene Gruppe 19:30-21:00 Uhr Stefan Linker stefan.linker@kreuzbund-duesseldorf.de</p>
	<p>BZ2</p> <p>Offene Gruppe 19:30-21:00 Uhr Heinz Wagner T 0211-7332562 heinz.wagner@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ12</p> <p>Offene Gruppe 19:30-21:00 Uhr Achim Zeyer M 0172-2666987 achim.zeyer@kreuzbund-duesseldorf.de</p>		

Aussengruppen

			<p>Derendorf</p> <p>Offene Gruppe 19:30-21:30 Uhr Renate Ummelmann T446987 gerd.ummelmann@t-online.de Pfarre Heilig Geist Ludwig Wolker Strasse 10</p>	
--	--	--	--	--

Kreuzbund-Gruppen in Ratingen und im Rheinkreis Neuss	
Montag	Dienstag
<p>Meerbusch Büberich 19:00 Uhr KKG Heilig-Geist Karl-Arnold Str 36, 40667 Büberich Manfred Hellwig M 0173-7465216</p>	<p>Neuss Zentrum 19:00 Uhr ONS-Zentrum Rheydter Strasse 176 41464 Neuss Rainer Petermann M 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 M 0170-1743753 Anne Merke T 02102-913967</p>	
<p>Grevenbroich 2 20:00 Uhr Lindenstrasse 1 41515 Grevenbroich Lothar Maye T 02181-8032</p>	

Kreuzbund-Gruppen in Ratingen und im Rheinkreis Neuss		
Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>Dormagen 1 18:00 Uhr Caritas Haus Unter den Hecken 44 41539 Dormagen Ulrich Neumann M 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>Grevenbroich 3 20:00 Uhr Lindenstrasse 1 41515 Grevenbroich Hans Aretz M 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

www.kreuzbund-duesseldorf.de

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

Komm. Klaus Kuhlen 0177/ 8701685

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

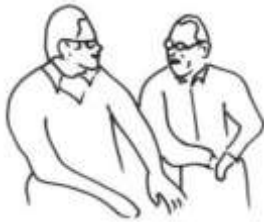
Cafeteria:

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

Verabschiedung Angelika Buschmann

Angelika Buschmann hat am 30. Juni 2022 ihre Tätigkeit in der Geschäftsstelle des Kreuzbund KV Düsseldorf e.V. beendet. Am 14. Juli 2022 wurde sie von der Geschäftsführerin Erika Worbs verabschiedet.



Großes Foto: Erika Worbs überreicht Angelika Buschmann Blumen zum Abschied.

Dahinter (von links): Carmen Blasche, Achim Zeyer, Frieda Franco Santamaria.

Kleines Foto: Angelika Buschmann im Gespräch mit Alt-Vorstand Heinz Wagner.

Fotos: Metz

Angelika Buschmann war seit 2001 zunächst als Bürokräft mit Kassenführung angestellt. Damit war sie in einem eingetragenen Verein neben der Buchhalterin die einzige hauptamtliche (Teilzeit-) Mitarbeiterin. Der Kreuzbund Düsseldorf war nach 1968 (Anerkennung der Suchterkrankungen als Krankheit durch das Bundessozialgericht) stark gewachsen und brauchte zur Entlastung des ehrenamtlichen Vorstandes feste Strukturen. Angelika Buschmann brachte dafür die erforderlichen Kenntnisse und Fähigkeiten mit. Sie organisierte das Büro, erledigte die Korrespondenz, die Mitgliederverwaltung und die Kasse. Als Mitglied des Kreuzbundes war sie darüber hinaus mit der Suchterkrankung vertraut und konnte sich gut auf das Publikum einstellen.

Ab 2002 konnte ihre Stelle in der städtischen Förderung verankert und erweitert werden. Die Stadt erkannte damit die aktive Rolle des Kreuzbundes in der Suchthilfe an. Aus diesem Anlass wurde ihr Vertrag erneuert und die Aufgabenbeschreibung ergänzt. Besonders bemerkenswert erscheint die neu hinzugekommene Aufgabe „Koordination des ehrenamtlichen Vorstandes“. In einem normalen Unternehmen erschiene es undenkbar, dass ein Mitarbeiter die Arbeit seiner Chefs „koordiniert“, also ausrichtet! In einem Verein kann das aber durchaus sinnvoll sein. Die Amtsperioden der Vorstände sind mit 3 Jahren sehr kurz bemessen, so dass nur wenig Zeit zur Einarbeitung bleibt. Die Amtsträger werden oft wegen ihres Engagements für die Sache gewählt und sind deshalb mit den Besonderheiten der Vereinsführung wenig vertraut. Durch den häufigen Wechsel besteht die Gefahr, dass Kontakte abgebrochen, Termine versäumt werden und so keine kontinuierliche Arbeit zustande kommt. Da kann eine Stelle, die den Überblick über die notwendigen Aktivitäten hat, durchaus sinnvoll und hilfreich sein.

Andererseits erfordert es aber ein hohes Maß an Fingerspitzengefühl, dem Vorstand die nötigen Informationen zu vermitteln, ohne besserwisserisch zu wirken, Angelika Buschmann hat diese Aufgabe über 7 Vorstandsperioden erfolgreich bewältigt. Sie hat den Vorständen erklärt, wie die Suchthilfe in Düsseldorf funktioniert, wo der Kreuzbund tätig ist und wo er sich vielleicht engagieren sollte (und wo er das besser lassen sollte). Sie hat darauf geachtet, dass die Förderanträge bei der Stadt, den Kranken- und Rentenversicherungen rechtzeitig gestellt wurden und dass die Verwendungsnachweise inhaltlich korrekt abgegeben wurden.

Sie hat die Vorstandssitzungen termingerecht vorbereitet und Protokoll geführt. Das gleiche gilt für die jährlichen Kreisausschusssitzungen bzw. Mitgliederversammlungen.

Ein besonderes Augenmerk galt der Wahrung der Gemeinnützigkeit. Hier galt es Begehrlichkeiten im Zaum zu halten. Vom Aufwendungssatz bis zur unzulässigen Vergütung ehrenamtlicher Tätigkeit ist es oft nur ein kleiner Schritt. Auch bei den Spendenbescheinigungen sind die steuerlichen Vorgaben strikt einzuhalten. Angelika Buschmann hat die hier drohenden Risiken stets im Blick gehabt und Verstöße verhindert.

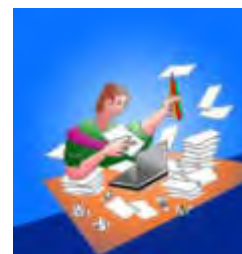
Ein Verein lebt von und mit seinen Mitgliedern. Angelika kannte sie alle und wusste mit ihnen umzugehen. Damit macht man sich nicht nur Freunde. Sie hatte stets das Interesse des Kreuzbundes als Richtschnur, auch wenn es Konflikte zwischen Mitgliedern zu regeln gab.

Insgesamt lässt sich sagen, dass Angelika Buschmann den Vorständen über all die Jahre den Rücken freigehalten hat und damit in hohem Maße zum Erfolg des Kreisverbandes beigetragen hat. Während viele frühere Stadtverbände sich aufgelöst haben, ist der Düsseldorfer Verband auch im 111. Jahr stabil und erfüllt seinen Zweck. Das ist nicht zuletzt Angelika Buschmann und ihrer Arbeit für den Kreuzbund zu verdanken.

Reinhard Metz



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

Trau dich, Hilfe anzunehmen!

Ich kann heute nicht mehr genau sagen, ab welchem Alter ich täglich und im Übermaß Alkohol trank. Aber eins weiß ich sehr gut: Es waren 30 Jahre am Stück und angefangen hatte es mit einem Glas im Alter von 14 Jahren.

Viele Jahre bildete ich mir ein, ich bräuchte und könnte auch nichts dagegen tun. Es war in meinem Gedanken aussichtslos und unmöglich etwas dagegen zu tun, so dachte ich. In Langenfeld, wo ich viele Jahre lebte, kannte ich das Café Steinrausch - Verbund Psychosoziale Dienstleistungen. Das ist ein drogenfreier Treffpunkt für Menschen, die suchtfgefährdet oder suchtkrank sind, für Mitbetroffene und alle, die sich mit



der Suchtproblematik auseinander setzen möchten. Ich erinnere mich zu gut, dass ich oft vor der Einrichtung einen Stopp einlegte – natürlich immer abends, wenn da keiner mehr vor Ort war und auch kein Licht mehr brannte. Sehr oft habe ich gelacht und gedacht, die dahin gehen sind alles Weicheier. Ich konnte damit überhaupt nichts anfangen,

Doch das änderte sich irgendwann im Jahr 2007. Ich war dem Alkohol so verfallen, dass ich einfach körperlich und geistig nicht mehr wollte und konnte. Nüchtern war ich niemals in der Lage, meine Sucht einzugestehen, darüber zu sprechen, geschweige denn Hilfe in Anspruch zu nehmen. Also packte ich meinen Mut zusammen, trank noch paar Flaschen und machte mich auf den Weg, um das Café zu besuchen. Mit gesenktem Kopf fragte ich nach einem Ansprechpartner.

Ein freundlicher Herr bat mich in sein Büro. Da saß an einem anderen Schreibtisch noch eine andere Mitarbeiterin. Ich wurde kurz gefragt mit wem ich denn von beiden reden möchte. Der nette Herr Volker Oslender gab mir sofort ein gutes Gefühl. Er gab mir erste Ratschläge mit auf den Weg, wie ich mein Trinkverhalten ändern könnte. Ich war so erledigt, dass ich sie sogar befolgte! Nach einer Woche folgte dann mein zweiter Besuch. Eine Woche trank ich nun nur noch 1 Flasche Bier am Tag. Und nun ging es darum, warum auch die eine Flasche täglich nach hinten losgeht. Das war mir jetzt klar, dass nur ein abstinentes Leben mich ändern kann. Ab diesem Tag hatte ich eine große Aufgabe. Ich übernahm Verantwortung über mein Leben.

Ja, ich war einfach mutig und ganz stolz auf mich!

Vom 01.08.2007 bis 31.01.2010 nahm ich das Angebot „Betreutes Wohnen“ dankend an. Zuerst wusste ich nichts darüber und dachte, ich muss meine Wohnung aufgeben und mit anderen ein Zimmer teilen. Doch ich behielt meine Wohnung und Herr Oslender besuchte mich in regelmäßigen Abständen oder ich besuchte ihn. Ich hätte niemals gedacht, dass ich so viel Hilfe bekommen könnte. Hier ein paar Beispiele die ich angeboten bekam:

Beratung und Unterstützung

- in allen sozialen Fragen
- bei Problemen in finanziellen Angelegenheiten
- beim Ausfüllen von Formularen und Schreibearbeiten
- bei Schwierigkeiten im Umgang mit Behörden, Arbeitgebern und Vermietern
- bei familiären Problematiken
- bei der Vermittlung von Kontakten z.B. zu Selbsthilfegruppen, fachärztlichen Behandlungen usw.
- bei gemeinsamer Freizeitgestaltung
- Hilfe bei meiner Insolvenz
- und noch vieles mehr.

All die Hilfe, die ich damals durch das Café Steinrausch erhalten habe, werde und kann ich niemals vergessen. Diese Zeit dort hat mich stolze sieben Jahre trocken gehalten.



Steffen Liebscher und Volker Oslender

Natürlich freue ich mich auch heute immer wieder bei einem Besuch und einer Tasse Kaffee, dass Herr Oslender immer noch nach 24 Jahren guter Arbeit da tätig ist und immer ein offenes Ohr für mich hat. Dafür möchte ich mich heute einmal recht herzlich bei ihm bedanken.

*Solange sich ein Mensch einbildet,
etwas nicht tun zu können,
solange ist es ihm unmöglich, es zu tun.*

(Baruch de Spinoza,
niederländischer Philosoph)

Steffen Liebscher

Geben und Nehmen

Ich bin sehr dankbar, eine erfüllende Aufgabe auf meinem abstinenter Weg gefunden zu haben. Ich darf anderen Süchtigen Mut machen, mit meinen Lesungen, mit meiner persönlichen Geschichte.

Heute kann ich sagen: Meine Autobiografie "Alkohol ist ein Blender" hat mein Leben nachhaltig verändert.

Doch zuerst war da ein anderes Buch, aus dem ich Kraft schöpfen konnte, während ich versuchte, dauerhaft trocken zu werden.

Es war die Geschichte einer Alkoholikerin von ihrem langen Weg hin zur Abstinenz. Dieses Buch begleitete mich auf meine zahlreichen Entgiftungen und ich hüte es bis heute wie einen Schatz.

Dann kam mir die Idee - da ich ohnehin seit meiner Jugend Bücher schreibe - meine persönliche Suchtgeschichte zu verfassen. Ziel war, anderen Alkoholikern sowie den Angehörigen Mut zu machen und öffentlich über die Krankheit Sucht aus Sicht eines Betroffenen aufzuklären.

Eigentlich wollte ich es mit der Veröffentlichung der dreiteiligen "Alkohol ist ein Blender" Reihe belassen, doch immer öfter erreichten mich Lesungsanfragen. Auch das erforderte eine ordentliche Portion Mut. Meine erste Buchlesung erlebte ich auf schlotternden Knien.

Mittlerweile bin ich glücklich, dass ich das tun darf, und kann auf zahlreiche Veranstaltungen in Schulen, Suchthilfeeinrichtungen, bei Selbsthilfegruppen sowie auf öffentliche Lesungen zurückblicken.

Mut schöpfen und Mut machen. Auch ich profitiere von den vielen Gesprächen und Diskussionen nach den Vorträgen. Sei es mit Leidensgenossen, mit Angehörigen oder mit professionellen Suchthelfern.

Geben und Nehmen

Da ich in einem Wohnmobil lebe und gewollt durchs gesamte Land fahre, besuche ich Selbsthilfegruppen nur sporadisch. Meist jene, bei denen ich schon gelesen habe.

Da weiß ich genau, dass ich auch als Gast willkommen bin, wenn ich das Bedürfnis zum Austausch habe.

Ich halte die Sucht-Selbsthilfe ohnehin für den wichtigsten Baustein für eine langfristige und zufriedene Abstinenz.

Meine Lesungen sind alle kostenlos (bis auf eine Benzinkostenpauschale). Mehr Infos gibt es auf meiner Autorenhomepage: jasonsante.beepworld.de

Jason Sante

Schiffstour zum Jubiläum des DV Köln



Der Kreuzbund-Diözesanverband Köln hatte am 10. Juli 2022 zur Feier seines 50-jährigen Jubiläums zu einer Schiffstour auf dem Rhein eingeladen. Der Vorstand des Kreisverbands Düsseldorf hatte zwei Busse für über 50 Düsseldorfer Weggefährten gechartert. Und so ging es um neun Uhr ab Hubertusstraße zum Kölner Altstadtufer. Mehr als 400 Gäste trafen sich an diesem Morgen an Bord der *MS RheinFantasie*, um dieses Ereignis – wenn auch Corona bedingt etwas verspätet – gemeinsam zu feiern.



28

Um 10:30 hatte jeder seinen Platz gefunden und dann hieß es auch schon: Leinen los und Abfahrt in Richtung Königswinter. **Andrea Stollfuß** begrüßte die Gäste und es gab Grußworte des Bundesverbandes. **Dr. Daniela Ruf** würdigte die Suchtselbsthilfe in ihrer Festrede als bedeutenden Teil der Suchthilfe. Dann spielte die Musik, es gab lecker zu essen und ein Zauberer sorgte für Illusionen ganz ohne bewusstseinsverändernde Substanzen.



Das Schiff bot reichlich Raum um auch die Aussicht auf dem Oberdeck zu genießen und die Crew sorgte dafür, dass der Service unauffällig aber kompetent funktionierte. Die Zeit verging wie im Fluge und die Stimmung war prächtig. Die rheinischen Weggefährten zeigten, wie der Kreuzbund feiern kann. Schon mittags zog die Polonäse durch den Saal.



Wer wollte, konnte sich von einem Karikaturisten malen lassen und das Bild mit nach Hause nehmen. Unterhalb des Drachenfels wendete das Schiff und stromabwärts ging es schnell wieder nach Köln. Beim Abschied konnte der Diözesanverband viel Lob und Dank für die gelungene Veranstaltung entgegennehmen!

Reinhard Metz

29

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 _____



Wer voran kommen will,
muss den Wind nutzen!



www.kreuzbund-duesseldorf.de

Redaktionsschluss für das nächste *Magazin*

Nr. **196** / 2022
ist der **07.10.2022**

Titelthema:
„Suchtkinder“

Impressum



195 / 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: 800 Stück