



KREUZBUND

Magazin

Sucht
selbst
hilfe

Kreisverband Düsseldorf e.V. Nr. 188 Juli/August 2021



Mach Dich glücklich!

Editorial

„Mach Dich glücklich! – Aber wie?“



So hätte das Titelthema dieses Heftes vielleicht etwas vorsichtiger lauten müssen. Denn die Suche nach dem Glück gehört zum Menschen, seit er sein Spiegelbild im See erkannte.

Schon früh widmeten sich die **Mythen** dem Thema und bevölkerten den Götterhimmel mit Glücksgöttinnen (z.B. Fortuna). Die fuhren auf rotierenden Glücksrädern über Land und verteilten aus Füllhörnern ihre Gaben recht willkürlich. Auch in den **Märchen** „Hans im Glück“ leben viele am Ende „glücklich und zufrieden. Und wenn sie nicht gestorben sind ...“. Neben der **Religion** nahmen sich die **Philosophen** des Glücks an und sind sich bis heute nicht einig geworden. Dafür gibt es jetzt sogar eine **Glücksforschung**. Sie erstellt Rangordnungen der glücklichsten Völker und hat sogar ermittelt, ab welchem Guthaben Geld nicht mehr glücklicher macht.

Die Redaktion begibt sich also mit ihrem Titel in ein unübersichtliches Gelände. Was den einen glücklich macht, lässt die andere völlig kalt. Deshalb ist auch in der Partnerschaft das Versprechen: „Ich will Dich glücklich machen!“ leider allzu oft der Ausgangspunkt einer Kette von Missverständnissen.

Auch die **Wirtschaft** verspricht in ihrer Werbung ständig, dass der Kauf ihrer Produkte oder Dienste glücklich mache. Sie zieht uns Verbraucher am Nasenring unserer Glückssuche ein Leben lang durch die Arena.

Das gilt auch für legale und illegale **Drogen**. Sie sind **die Ware Glück!** Denn im Rausch erleben die Konsumenten Momente äußerster Glückseligkeit. Aber Drogen sind nicht **das wahre Glück!** Der Rausch verfliegt, es bleiben der Kater und das **Risiko der Sucht** und Gesundheitsschäden.

In einer Zeit, in der uns viele der gängigen Vergnügungen verwehrt sind, können wir vielleicht besser erkennen, was uns wirklich gut tut und was wir tun können, um nachhaltig zufrieden zu leben. Wir haben versucht, in dieser Ausgabe Modelle zu beschreiben und Beispiele zu sammeln.

Redaktion

Mach Dich glücklich

Mach Dich glücklich. Mach mal eben. Und wenn Du das nicht machst: Macht auch nichts, dann bleib eben unglücklich. Dann kann ich Dir auch nicht helfen.

So könnte man den Titel dieser Ausgabe missverstehen. Glück und gelingendes Leben: Das kann ich nicht machen und habe es nicht in der Hand. Aber ich kann mich meinem Lebensglück in den Weg stellen und es ihm ganz schön schwer machen.

Ich bin in Straelen an der holländischen Grenze aufgewachsen und mag niederländische Formulierungen, die sich schwer ins Deutsche übersetzen lassen. „Wacht niet op een mooie dag, maar maak er zelf een!“ ist eine solche Redewendung. Übersetzt also etwa: „Warte nicht auf einen schönen Tag, gestalte ihn!“ Setze Dich nicht untätig hin und warte darauf, dass das Glück dieses Tages über Dich hereinbricht und Du ihm nicht ausweichen kannst. Gestalte diesen Tag für Dich ganz bewusst, nutze die Chancen, entdecke die Möglichkeiten. Mach alles, damit dieser Tag zu einem schönen Tag wird. Lass nicht zu, dass ein guter Tag an Deinem Tun oder Lassen scheitert.

Was das holländische Sprichwort für einen Tag meint, das meint „Mach Dich glücklich“ nach meinem Verständnis für das ganze Leben: Nutze die Chancen und Möglichkeiten, die Du für ein gelingendes Leben hast. Mach Dich nicht durch Plan- und Tatenlosigkeit selbst unglücklich.

Von Martin Luther ist der Satz überliefert: „Man muss Beten, als ob alles Arbeiten nichts nützt, und man muss Arbeiten, als ob alles Beten nichts nützt.“ Diese gelassene Grundhaltung gefällt mir.

Anders formuliert: „Man muss Beten, als ob alles ‚Mach Dich glücklich‘ nichts nützt, und man muss alle Chancen zu ‚Mach Dich glücklich‘ verantwortlich und aktiv ergreifen, als ob alles Beten nichts nützt.“

Mach Dich glücklich. Gestalte eigenverantwortlich Dein Leben und nutze die Möglichkeiten – im gelassenen Vertrauen, dass das Leben und die Liebe Gottes an den Grenzen Deiner Möglichkeiten nicht enden.



Klaus Kehrbusch
geistlicher Beirat

Neues aus dem Vorstand

+++ Endlich mal eine gute Nachricht +++

Die Zahlen gehen deutlich in die richtige Richtung: nach unten! Und wir können uns jetzt wieder in Präsenz sehen und mehr oder weniger sorglos in unsere Gruppen gehen. Natürlich ist nach wie vor eine Menge zu beachten, aber da dieses Heft nur alle zwei Monate erscheint und die Coronaschutzverordnungen und die damit einhergehenden Hygienemaßnahmen zeitnah angepasst werden, entnehmt bitte die aktuellen Änderungen der Tagespresse. Oder fragt uns.

+++ Café +++

Unser (renoviertes) Café ist wieder geöffnet, zunächst nur mit der Außengastronomie, aber seit ein paar Tagen ist es doch tatsächlich wieder erlaubt, in der Cafeteria Kaffee zu trinken, oder sich ein Stück selbstgebackenen Kuchen zu gönnen. Auf jeden Fall freuen sich Sascha, Jutta und ich sehr auf Euch! Manche von Euch haben wir dieses Jahr noch gar nicht gesehen...

Und damit sich das wieder ändert, bietet Euch die Cafeteria eine echte Neuigkeit: Ab dem 4. Juli ist unser Café jeden ersten Sonntag im Monat in der Zeit von 11.00 bis 15.00 Uhr geöffnet. Es wird frisch gebackenen Kuchen geben und ich bin mir sicher, dass die ein oder andere Torte angeboten wird. Diese Idee stammt von Klaus Pöpperl aus der BZ6. Er ist für das Backwerk verantwortlich und wird sonntags dann im Café anzutreffen sein.

Wir wünschen uns alle sehr, dass die Pandemie – so sie sich nicht komplett verflüchtigt – in unser aller Leben keine große Rolle mehr spielen wird. Was die Zukunft genau bringen wird, das kann natürlich niemand sagen. Aber genau jetzt in diesem Moment, am Nachmittag des 10. Juni 2021, bin ich sehr zuversichtlich. Es geht wieder los.

Bleibt gesund und munter,

Norb

Was ist Glück und wie geht das?

Das *Streben nach Glück* scheint angeboren und hat es sogar bis in die Präambel der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung geschafft („the pursuit of Happiness“ als Menschenrecht). Was aber Happiness (Glückseligkeit) bedeutet, steht nicht da drin. Ist das Veranlagung oder erlernbar? Ist das ein Moment oder ein Zustand? Kommt das von selbst angeflogen oder kann man was dafür tun?

Umgangssprachlich wird der positive Ausgang einer riskanten Situation als Glück bezeichnet: „Glück gehabt“, wenn wir gestolpert aber nicht die Treppe herunter gefallen sind, wenn uns der Schutzmann nicht erwischt hat oder eine Lüge nicht als solche erkannt worden ist. Das Gefühl dabei würde ich eher „Erleichterung“ nennen als Glück. Wenn wir aber spekuliert und gewonnen haben oder beim Roulette unsere Zahl gewonnen hat, dann ist es schon so, dass wir von einem Strom warmen Wohlfühls durchflutet werden und uns glücklich schätzen.

Es gibt also ein **unverdientes Glück**, das uns als Geschenk aus dem Füllhorn der Fortuna (oder als Kamelle vom Karnevalswagen) trifft. Ja und es gibt Menschen, die mit einem Silberlöffel im Mund geboren werden. Sind sie glücklicher als andere, weil sie ohne eigenes Zutun als Erwachsene zu den „Reichen und Schönen“ gehören? Zumindest haben sie ein paar Sorgen weniger.

Zum Trost für alle anderen gibt es das Sprichwort „Geld macht nicht glücklich“. Dafür spricht, dass in einer Sinus-Studie ausreichend Geld erst an vierter Stelle der glücklich machenden Faktoren genannt wird (nach Gesundheit, Partnerschaft und intakter Familie; Schaubild nächste Seite). Im Märchen zieht Hans im Glück frohen Mutes seines Weges, nachdem er sich eins nach dem anderen von irdischen Besitztümern befreit hat.

Wenn es nicht das Geld ist, wodurch unterscheiden sich dann die Glücklichen von den anderen? Eine positive Grundgestimmtheit ist durch die Erbanlagen vorgegeben. Aber auch wer davon weniger mit bekommen hat, ist nicht chancenlos. Er kann an seiner Zufriedenheit und an seinen persönlichen Glücksfaktoren arbeiten.

Aus dem Schaubild (unten) lässt sich ablesen, dass **Gesundheit und soziale Beziehungen** als besonders wichtig für ein glückliches Leben eingeschätzt werden. Als Abhängiger weiß ich inzwischen, was ich in meiner Konsumzeit am meisten mit Füßen getreten habe: meine

Gesundheit, meine Partnerin und meine Familie. Muss ich mich fragen, warum ich am Ende allein, total unglücklich und besoffen im Sessel hing? Nicht wirklich! Ich wollte mit dem Treibstoff Alkohol viel Geld verdienen und mich damit glücklich machen. Das ging gründlich schief!



Inzwischen weiß ich, dass ich mich um Erhalt und Wiederherstellung meiner Gesundheit kümmern muss. Dazu ist es wichtig, nicht wie das Kaninchen auf die Schlange auf die Defekte zu starren, sondern die Ressourcen zu stärken und die heilenden Faktoren zu aktivieren. Gerade in Corona-Zeiten wird klar, wie sehr Bewegung fehlt.

Besonders deutlich wird uns aber gerade der negative Einfluss vorgeführt, den die Vereinsamung auf das Glücksgefühl ausübt. Die systematische Unterbindung sozialer Kontakte im Lockdown hat wohl jeder als Belastung empfunden. Es ist an der Zeit, daraus die richtigen Schlüsse für die Wiederauferstehung aus der Pandemie zu ziehen: Raus aus der Isolation, Netzwerke wiederbeleben und gemeinsame Aktionen planen! Für Abhängige bietet die Selbsthilfe viele Möglichkeiten dazu. Die Gruppen als Gemeinschaften sowieso aber auch Seminare, gemeinsame Ausflüge, Grillfeste und so weiter.

Reinhard Metz

Mach dich glücklich



Ich höre heute noch meine Mutter zu mir sagen „Junge, mach dich nicht unglücklich“ !

Diese Worte liegen ca. 43 Jahre zurück. Da begann mein unkontrolliertes Trinkverhalten.

War gerade 14 Jahre. Hatte endlich die richtigen Kumpels gefunden. 28 Jahre war ich gefangen in der Sucht. Ich holte mir Hilfe, viel Hilfe. So hatte ich es sieben Jahre geschafft. Ich hatte eine andere Struktur gefunden und das machte mich glücklich.

Bis ich eines Tages einen Rückfall baute. Darauf möchte ich hier nicht weiter eingehen, denn es geht ja darum, wie kann ich mich glücklich machen.

Das ist gar nicht so schwer, für mich jedenfalls nicht.

Zuerst einmal gehört zum glücklich werden, sein Verhalten zu ändern. Es bringt rein gar nichts wenn ich mich für andere ändere. Alleine der feste Wille öffnet so viele Türen, sich glücklich zu machen. So habe ich mich im Juli 2019 an das Schreiben gewagt. Ganz schnell habe ich gemerkt, ja das ist etwas, was mich glücklich machen könnte. Mit viel Elan und Freude sitze ich heute ab und zu immer noch vor meinem PC und versuche mit meinem Wissen anderen Menschen zu helfen, die gerade einmal am Anfang stehen.

Leider ist mir in meiner Funktion im Vorstand, als Beisitzer Freizeit, noch nicht die Möglichkeit gegeben etwas zu organisieren, aber ich bin guter Dinge, dass ich bald starten kann. Ein Teil des Vorstandes zu sein, ja das macht mich glücklich.

In einer Verkehrskontrolle: Auf die Frage nach Alkohol, ein klares ehrliches NEIN. Manchmal, wenn es ein netter Polizist oder Polizistin ist, sage ich auch schon mal, dass und wie lange ich trockener Alkoholiker bin. Das macht mich glücklich.

Meine jetzige zweite Ehe war auch wegen dem Alkohol kurz vor dem Zerfall. Es hat eine längere Zeit gedauert bis sie wieder volles Vertrauen zu mir hatte und heute sehr gut weiß, dass sie einen zufriedenen abstinenten Ehemann an ihrer Seite hat.

Meine kleine Tochter (heute sieben) kannte mich zwar immer als einen fürsorglichen Papa, aber einen, der immer eine Fahne hatte und sich abends zurückzog. Sie weiß sehr gut über Menschen Bescheid, die im Alkohol gefangen sind. Seit über zwei Jahren weiß die Kleine, wie ernst es ihrem Papa ist. Wir haben wieder ein super Verhältnis. Das macht doch einfach glücklich.

Viele sagen: „Das Leben ist nun mal so wie es ist. Ich kann auch nicht viel ändern. Schuld sind immer die anderen“ oder „Was soll ich machen, ich schaffe es nicht“.

Für sich selbst Verantwortung zu übernehmen, ist am ehesten eine grundsätzliche Lebenseinstellung. Es ist ein Teil des Motors, der alles in Bewegung bringt auf den Weg in eine andere Richtung. Ich habe die Richtung geändert und mich entschieden, glücklich zu werden.

Habe viele Möglichkeiten gefunden, Dinge zum Besseren zu ändern. Hier und da manchmal nur Kleinigkeiten. Aber je länger ich daran arbeite, desto besser fühle ich mich und meine Mitmenschen mit mir, und auch das macht mich glücklich.

Ich habe in den letzten Jahren viele Bücher und Artikel gelesen über Menschen die Wege aus der Sucht suchten und fanden. Beim Lesen muss ich manchmal schmunzeln, weil ich mich da wieder erkenne. Keiner von denen berichtete über negative Erfahrungen ohne Suchtmittel. Alle haben sich auf den Weg gemacht durch einen Neustart glücklich zu werden. Wie könnten sie sich täuschen?

Jeder hat die Chance, ohne Drogen glücklich zu werden. Vielleicht gelingt es dem einen oder anderen nicht direkt sofort, jedoch gibt es immer wieder einen neuen Versuch.

Ich habe es verstanden und laufe weiter meinen Weg ins Glück.

Steffen Liebscher

Endlich frei!



Mein „Glücklichmacher“ – Sport in meinem Fitnessstudio

Eigentlich war ich immer ein Sportmuffel, mein Leben lang, bis zu jenem Zeitpunkt, als mich ein Kreuzbund-Freund dazu überredete, mit ihm gemeinsam sein Fitnessstudio zu besuchen, um so den gewissen Druck bei ihm zu erzeugen nicht nur gelegentlich, sondern dauerhaft und im festen Rhythmus seine dortige Mitgliedschaft zu nutzen. Ich sollte quasi das Druckmittel für ihn sein auch wirklich zum Sport zu gehen, da wir turnusmäßig zum Sport verabredet waren.

Es geschah genau das, was wohl nun vom Leser erwartet wird – nur dieses eine Mal waren wir gemeinsam beim Sport, danach war ich neues Mitglied in seinem Fitnessstudio und mein Freund war nie wieder im Studio zu sehen. Zuerst war ich sauer darüber. Im Nachhinein aber muss ich sagen, dass es das Beste war, was mir passieren konnte – nicht, dass mein Freund mich hängen ließ, sondern auf diese Weise zum Sport gekommen zu sein. Schließlich hatte ich ungeheuren Gefallen am Sport gefunden, auch wenn ich fortan den Sport im Fitnessstudio alleine ausübte.

Ich kann dieses Glücksgefühl kaum beschreiben, das in mir freigesetzt wird, wenn ich mich eineinhalb Stunden im Studio ausgepowert habe.

Es ist nicht nur dieses Gefühl, das mir selbst auferlegte Pensum geschafft zu haben, sondern vielmehr die Erleichterung und tiefe Überzeugung, etwas für mich getan zu haben, mich wichtig genommen zu haben und mir selbst Zeit eingeräumt zu haben.

Wie viele Wochen, Monate, Jahre hatte ich zuvor mit Saufen verbracht, hatte ich kostbare Zeit unnötig an die Sucht verschwendet und Raubbau an meinem Körper betrieben.

Jeder Alkoholiker stellt auf seinem Weg in die Trockenheit fest, dass ihm ohne das Saufen mehr Zeit zur Verfügung steht. Diese Zeit gilt es sinnvoll zu füllen, um schließlich zu einem zufriedenen, trockenem Alkoholiker zu werden. Mit dem Sport wurde diese „Frei“-Zeit bei mir sinnvoll gefüllt und obendrein in die eigene Gesundheit investiert.

Auch als trockener Alkoholiker bin ich noch ein Suchtmensch und stelle bei objektiver Betrachtung immer wieder fest, dass ich in manchen Dingen keine gesunden Grenzen sehe und versucht bin, diese Dinge im Übermaß zu betreiben und/oder zu genießen.

Anfangs ein- bis zweimal die Woche im Studio, wurde es später in der Spitze so schlimm, dass ich nahezu jeden Tag das Studio besuchen

wollte und mich sogar schlecht fühlte, wenn ich mal ein Training ausfallen ließ. Es war meinem Suchtverhalten geschuldet, das Glücksgefühl nach der Anstrengung im Studio möglichst oft und intensiv spüren zu wollen.

Zum Glück habe ich das für mich erkannt und die Anzahl meiner Studiobesuche auf ein für mich gesundes Maß von 2 pro Woche runtergefahren. Damit habe ich das gute Gefühl etwas für meine Gesundheit getan zu haben, gleichzeitig aber nicht Sklave meines Suchtverhaltens zu sein.



Nach vielen Jahren meiner Fitnessstudio-Besuche brach vor über einem Jahr die Corona-Pandemie über uns herein. Anfangs brachte sie lediglich Einschränkungen in die Studios, später die vollständige Schließung aller Studios, die bis heute anhält.

Für mich persönlich ist das eine der krassesten Einschränkungen, die diese Pandemie mit sich gebracht hat.

Ich vermisse meinen Sport im Fitnessstudio, der mich einfach „glücklich“ gemacht hat.

Aber das wird er auch wieder tun, wenn die Lockerungen kommen.

Bis dahin bleibt mir mein zweiter „Glücklichmacher“ – die Touren mit meinem Mountainbike.

Thomas Hintzen, BZ15

Wegschauen ist einfach

Ich erinnere mich noch sehr gut an meine nassen Zeiten. Ich war ein Teil der großen Gesellschaft die sich in Düsseldorf, vor allem in der Altstadt, geborgen fühlte. Jedes Wochenende: „Hoch die Tassen - einfach laufen lassen!“

Immer wieder bemerkte ich auch andere Leute, die es sich hier und da auf Bänken oder in Hauseingängen gemütlich machten. Diesen ergatterten Platz nennen sie ihr „Zuhause“. Einen Platz wo man sich in Ruhe einen Schuss geben kann. Wie asozial, dachte ich immer. Da möchte und werde ich niemals hinkommen. Die sterben doch alle früher oder später an ihren Drogen. Einen Joint habe ich natürlich auch ab und zu geraucht, aber eine Nadel? Auf gar keinen Fall!

Solche Gedanken finden bei mir heute keinen Platz mehr.

Als ich ein Jahr meiner Abstinenz geschafft hatte und ich mich als sehr stabil betrachtete, machte ich mich auf den Weg, mehr für ein zufriedenes Leben zu tun. Ich wollte hier und jetzt Aufgaben übernehmen, um anderen mein Wissen zu vermitteln. Bis dahin drehte sich für mich alles um das Suchtmittel Alkohol. Durch viele neue Kontakte im Kreuzbund lerne ich auch andere Menschen kennen, die versuchen, mit der Sucht nach illegalen Drogen klar zu kommen. Menschen die gerne aussteigen wollen und ihrer Sucht entfliehen wollen. Heute haben sich auch mit genau diesen Menschen, auf die ich immer mit dem Finger gezeigt hatte, Freundschaften entwickelt.

Am Anfang dieser Freundschaften musste ich ganz schnell feststellen, es sind Menschen genau wie Du und ich, welche von der Sucht gefangen waren bzw. jetzt noch sind. Wieso zeigen Menschen mit den Fingern auf Drogenabhängige???? Vorab: Eins haben alle Süchte gemeinsam, es ist ein schwerer und langer Weg, da wieder raus zu kommen.

Am Mittwoch den 17. Februar 2021 las ich in der Rheinischen Post (Düsseldorf) einen Artikel, der mich sehr zum Nachdenken brachte. Fett gedruckt stand da: „Wenn sich Drogensüchtige ihre Nische suchen“. Es wurde mit Entsetzen darüber berichtet, welchen Dreck diese hinterlassen. Wenn man den Artikel liest, dann drängt sich die Meinung auf, es kann sich nur um den letzten Dreck der Menschheit handeln. Und genau das ist für mich ein Punkt, einmal die ganze Sache näher zu betrachten.

Für die braven Bürger ist die Drogenszene nicht unbedingt ein Ort zum Verweilen und besser man macht einen großen Bogen darum. Auf gar

keinen Fall darf der Ruf und das Ansehen für Düsseldorf geschädigt werden. Und so wird versucht, mit allen Mitteln für Ruhe und Ordnung in der Drogenszene zu sorgen. Leider ohne Erfolg.

Beleuchten wir doch zur Abwechslung einmal ganz in der Nähe die Düsseldorfer Altstadt, wo der normale Bürger seine legalen Getränke konsumiert: Jede Nacht das gleiche Bild. Überall stinkt es nach Urin und wenn das nächste Bier keinen Platz mehr findet, ist es auch keine große Schande, sich in der ersten besten Ecke zu übergeben. Abgesehen von den alltäglichen Auseinandersetzungen mit den Ordnungskräften. Da scheint es Normalität zu sein, dass jeden Morgen in der Frühe die Stadtreinigung unterwegs ist, damit die Altstadt für die Besucher wieder im rechten Glanz erleuchtet. Mal ganz ehrlich, es könnte auch ein Artikel verfasst werden mit dem Titel: „Wenn Besoffene aus der Reihe tanzen“. Werde der Rheinischen Post mal den Vorschlag machen.

Wo ist denn nun der Unterschied zu den Menschen, die in der Drogensucht gefangen sind? Es gibt für mich keinen. Sucht ist Sucht und Punkt.

Und so machte ich mich auf den Weg, um einerseits mit Betroffenen zu sprechen und auf der anderen Seite zu schauen, welche Möglichkeiten und Hilfen es für sie gibt.

Ich lernte zum Beispiel *Günter*, 61 Jahre, kennen (Name geändert). Geboren in Meerbusch. Gelernt hat er Bergmechaniker, dann Maler und Lackierer. Er hat noch zwei Geschwister. Zu seiner Mutter hatte er immer ein sehr gutes liebevolles Verhältnis. Anders als zu seinem Vater, der dem Alkohol verfallen war und ihn misshandelte. Mit 13 Jahren lernte er dann seine ersten richtigen Freunde kennen. Das war auch der Einstieg in die Sucht. Am Anfang war es nur das ach so harmlose Hasch. Dann folgte ganz schnell LSD. Er betrachtete seine neuen Freunde als Familienersatz, ja da war er gut aufgehoben. Mit 15 Jahren landete er das erste Mal im Jugendarrest. Mit 18 Jahren war er volljährig und musste wegen Drogen ins Gefängnis. Aus seinem neuen Familienersatz hatte sich ein Leben mit Besitz, Konsum und Drogenhandel entwickelt. Er musste eine Strafe für die Dauer von 2 Jahren und sechs Monaten absitzen.

Er hatte dann gar keinen Freund mehr und auch keine Freundin, so dass er den Entschluss fasste eine Therapie zu machen. Daraus wurden am Ende 4 Therapien. Er hat sich zu dieser Zeit nie aufgegeben. Nach der Therapie arbeitete Günter sogar noch ein Jahr in der Therapieeinrichtung.

Dann im Jahr 2003 die Wende. Er fand eine Arbeit im Handwerk und brachte es im Laufe seiner Karriere sogar zum Vorarbeiter und Verantwortlichen für 70 Mitarbeiter. Jeden Tag 12 bis 14 Stunden Arbeit, das war am Ende zu viel für Günter. Er schaffte es nicht mehr und kehrte in sein altes Leben zurück.

Heute wohnt er in Duisburg, macht sich aber jeden Tag auf den Weg nach Düsseldorf zur Drogenambulanz, um hier sauberes Heroin zu bekommen. Von der Vergangenheit mit dreckigen Straßendrogen und Straftaten hat er sich schon lange verabschiedet. Auf meine Frage nach seiner Zukunft gab er mir eine ehrliche Antwort: „Ich weiß nicht, ob ich ohne Drogen leben kann, aber ich strebe an, bis zum Ende 2021 mich erneut einer Therapie anzuschließen.“ Ich wünsche Günter natürlich die nötige Kraft und alles Gute für den Start.

Ich machte dann Ende April auch noch einen Termin in der Düsseldorfer Drogenhilfe e.V..



St. Liebscher und M. Harbaum vor dem Eingang der Beratungsstelle Erkrather Str. 18

Mich empfing der Geschäftsführende Vorstand *M. Harbaum*. Ein sehr netter Mensch, offen für all meine Fragen. Eigentlich hatte ich mich auf dieses Gespräch gar nicht vorbereitet. Doch in den 90 Minuten habe ich

so viele Informationen bekommen, dass ich ein Buch darüber schreiben könnte. Am Ende waren wir uns auf jeden Fall einig, es ist und bleibt sehr wichtig, dass sich Menschen für Betroffene einsetzen, egal ob beruflich oder ehrenamtlich. Deshalb ist mir auch wichtig, offen mit der Sucht umzugehen. Für mich auf jeden Fall machen Drogen, Alkohol und andere Süchte keinen Unterschied, es sind alles Menschen, die man auch als Mensch behandeln sollte. Gerade deshalb sind Hilfeeinrichtungen wie die Drogenhilfe sehr wichtig.

Hier mal ein paar Zahlen aus 2020:

36 Notfallsituationen wurden im Drogenkonsumraum in Kooperation mit Rettungskräften bewältigt. In der Regel handelt es sich um Reanimationsmaßnahmen oder Erstversorgung nach einer Überdosierung.

112.674 Kontakte zu Mitarbeitern, sei es Fragen zu beantworten oder einfach Kummer und Sorgen anzuhören.

37.070 Basisversorgungen, unter anderen Körperpflege, Wäsche waschen und Lebensmittel zu verteilen.

4.681 Übernachtungen wurden angeboten und genutzt.

71.658 Konsumeinheiten in verschiedenen Applikationsformen wurden im Drogenkonsumraum von 936 Nutzern getätigt und durch die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen begleitet und überwacht.

Der Konsumraum steht 365 Tage im Jahr offen.

In vielen Familien gibt es Abhängige. Gewalt infolge von Sucht kommt leider täglich vor. Straftaten im Rausch stehen weit oben auf der Liste. Viele fahren unter dem Einfluss von Alkohol und Drogen mit dem Auto. Leider sterben auch zu viele Menschen an ihrer Sucht. Auch wenn noch härtere Gesetze beschlossen würden, Drogen werden immer auf dem Markt bleiben. Bei den legalen Drogen verdient man ja schließlich auch jede Menge Kohle. Abgesehen von dem gesundheitlichen Preis, den viele am Ende bezahlen müssen.

Ich weiß nicht, wohin meine Reise geht, ich weiß nur genau, ich habe bis jetzt alles richtig gemacht und vertrete weiterhin den Standpunkt, es sind alles Menschen, mit oder ohne Sucht, die mit Respekt behandelt werden möchten. Meine Arbeit mit und für diese Menschen macht mich nach all den Irrwegen auch ein wenig glücklich.

Steffen Liebscher

Das Glück liegt in uns

Es liegt einfach in der Natur des Menschen, nach dem Sinn des Lebens zu fragen. Somit ist das Streben nach Glück ein zentrales Element im Leben eines jeden Menschen. Doch was genau ist dieses „Glück“ nach dem wir alle streben? Und vor allem, wie erlangen wir es? Da jeder Mensch sein eigenes Glück sucht, hat auch jeder ein eigenes Empfinden für Glück. In der heutigen Glücksforschung werden zwei Glücksarten unterschieden: das Lebensglück und das Zufallsglück. Einfluss auf das Lebensglück haben Faktoren wie Familie, Liebe, Beruf, Finanzen und Freizeit. Aspekte, die man teils selbst beeinflussen kann, und teils von der Gesellschaft abhängig sind.

Obwohl jeder eine Vorstellung davon hat, um was es geht, wenn wir über Glück reden, sprechen wir nicht zwangsläufig über das Gleiche. Jeder Mensch hat seine eigene Auffassung davon, was es bedeutet glücklich zu sein, wie es sich anfühlt und wodurch dieses Glück zu erreichen ist. Für den einen mag Wohlstand und Macht Glück bedeuten, für den anderen sind es die zwischenmenschlichen Beziehungen und sozialen Kontakte, Gesundheit oder eine glückliche Beziehung.

Wir sind alle alt genug um zu wissen, dass keine Fee kommt um unsere Wünsche wahr werden zu lassen. Manche Menschen verdoppeln ihre Anstrengungen um eines Tages reich, berühmt oder erfolgreich zu sein.

Warum?

Weil wir immer wieder **zwei Denkfehler** begehen:

Wir glauben, dass wir erst bestimmte Dinge *haben müssen*, um wahrhaft glücklich zu sein. Wir glauben, wir müssten...

- Reich sein, um ein „sorgenfreies“ Leben führen zu können
- Schön sein, damit uns alle zu Füßen liegen
- Berühmt sein, damit alle zu uns aufgucken und uns verehren
- Einen Partner haben, damit wir geliebt werden
- Einen angesehenen Beruf haben, damit uns die Leute respektieren
- Ein Haus haben, damit die Nachbarn von uns beeindruckt sind
- ... und so weiter und so fort.

Der zweite Fehler, den wir begehen ist der, zu glauben, dass glücklich sein mit einem *sorgenfreien Leben* gleichzusetzen ist. Wir nehmen an, dass uns dann nie wieder etwas Schlechtes widerfahren wird, uns im Gegenteil alles zufallen wird, wir nur noch positive Erlebnisse haben und von morgens bis abends lachend durch die Gegend rennen.

Beide Ideen sind von Grund auf falsch. Ein glückliches Leben zu führen heißt nicht, ein völlig sorgenfreies, ungetrübtes und durchweg sonniges Leben zu führen. So ein Leben kann gar nicht existieren und es wäre wohl auch nicht wünschenswert.

Auch glückliche Menschen können krank werden. Auch glückliche Menschen können Unfälle haben. Auch glücklichen Menschen kann gekündigt werden. Sie sind nicht vor allen schlechten Einflüssen dieser Welt gefeit.



„Es gibt keinen Weg zum Glück – glücklich Sein ist der Weg“ (Buddha)



Wir trauern um



Dieter Dupick

*14. Juli 1941 †01. Mai 2021

Lieber Dieter

Eigentlich wollten wir Dir im Juli zu Deinem „runden Geburtstag“ gratulieren, nun ist von höherer Stelle anders entschieden worden.

Vor 25 Jahren hast Du den Schritt aus der Sucht gewagt und bist immer weiter den „trockenen Weg“ gegangen. Du hast viele Menschen auf diesem Weg mitgenommen, hast zusammen mit Deiner lieben Bruni Informations- und Aufklärungsarbeit in Schulen und Suchtkliniken geleistet.

Du hast die Seniorengruppe geleitet, die uns so viel Freude macht und bist immer ein aufmerksamer Gesprächspartner und lebenswerter Weggefährte gewesen und als Deine Weggefährten möchten wir uns ganz herzlich bedanken für Deine Zeit mit uns.

Christa Thissen

Kreuzbundkalender

KB-Termine:

02.07.2021	14.00 Uhr	Vorstandssitzung
05.07.2021	10.00 Uhr	Frauenfrühstück
26.07.2021	19.00 Uhr	Gruppenleiterrunde
02.08.2021	10.00 Uhr	Frauenfrühstück
14.08.2021	10.00 Uhr	Männerfrühstück
20.08.2021	14.00 Uhr	Vorstandssitzung
03.09.2021	14.00 Uhr	Vorstandssitzung
04.09.2021	10.00 Uhr	Kreisausschusssitzung

Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Reinhard Metz
Tagesklinik Langerstraße	Norbert Werner
Markushaus	Norbert Werner
Fliedner- Krankenhaus	Andrea und Johannes
Siloah	Brunhilde Dupick
JVA Düsseldorf Motivationsgruppe	Erika Worbs Norbert Werner

Liebe LeserInnen

In Zeiten der Pandemie werden angekündigte Veranstaltungen oft durch geänderte behördliche Vorschriften undurchführbar. Wenn Sie daher zu einer Veranstaltung gehen wollen, sollten Sie vorher unbedingt 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.**

**17.07.2021
09.10.2021
11.12.2021**

Kreuzbund-Gruppen im Begegnungszentrum (BZ), Hubertusstrasse 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
BZ11	BZ22	BZ9	Gast Gruppe/Aquapops	BZ4
Suchtselbsthilfe für Führungskräfte 18:00-19:30 Uhr Klaus Kuhlen, T 0177-8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de	60 Plus 11:00-13:00 Uhr Reinhard Metz T 0211-571859 reinhard.metz@kreuzbund-duesseldorf.de	11:00-12:30 Uhr Jürgen Siebertz T 02065-5500999 juergen.siebertz@kreuzbund-duesseldorf.de	Freundeskreis der Diakonie 17:45-19:15 Uhr Ingrid Küssner T 0211-376395	self help addiction 18:00-19:30 Uhr Norb Werner T 0157-32633642 norb.werner@kreuzbund-duesseldorf.de
BZ10	BZ14	BZ3	BZ8	BZ6
Suchtselbsthilfe Angehörige 18:00-19:30 Uhr Christa Thissen T 0211-356617 christa.thissen@kreuzbund-duesseldorf.de	17:15-18:45 Uhr Byrthe Schmidtke T 0211-1588051 Byrthe.schmidtke@kreuzbund-duesseldorf.de	Seniorengruppe jeden 2.Mittwoch im Monat 15:00-17:00 Uhr Brunhilde Dupick T 0203-740951 bruni.dupick@kreuzbund-duesseldorf.de	19:30-21:00 Uhr Christa Thissen T 0211-356617 christa.thissen@kreuzbund-duesseldorf.de	19:30-21:00 Uhr Stefan Linker stefan.linker@kreuzbund-duesseldorf.de
BZ5	BZ1	BZ17		
Selbsthilfe für Migranten 19:30-21:00 Uhr Büro 0211-17939481 buero@kreuzbund-duesseldorf.de	Junger Kreuzbund nonToxic 18:00-19:30 Uhr Anna von Iltter T 01575-1301312 Junger.Kreuzbund@kreuzbund-duesseldorf.de	18:00Uhr-19:30 Uhr Klaus Kuhlen T 0177-8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de		
BZ15	BZ2	BZ12		
19:30-21:00 Uhr Heinrich Kroll, T 0211-9216216 Heinrich.kroll@kreuzbund-duesseldorf.de	19:30-21:00 Uhr Heinz Wagner T0211-7332562 heinz.wagner@kreuzbund-duesseldorf.de	19:30-21:00 Uhr Achim Zeyer T 0172-2666987 achim.zeyer@kreuzbund-duesseldorf.de		
Freizeitangebote				Samstag
			Zeichnen und Malen 17:30-19:30 Uhr Angelika Kämmerling T 0173-3229428 angelika.kaemmerling@kreuzbund-duesseldorf.de	Lauftreff 10:00-11:30 Uhr Niko T 01577-0382430 nikolas.widrich@kreuzbund-duesseldorf.de

Kreuzbund-Gruppen in den Stadtbezirken, Ratingen und 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>Neuss Furth 19:30 Uhr Papst Johannes Haus Gladbacher Strasse 3 41462 Neuss Karl Reinartz T 02131-541332</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 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>Kaiserswerth 19:30-21:30 Uhr Ev.Tersteegen-Kirchengemeinde Tersteegenplatz 1 Willi Sievers T 02132-6586607</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. Klaus Kuhlen 0177/ 8701685

geistlicher Beirat

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-101

Öffnungszeiten:

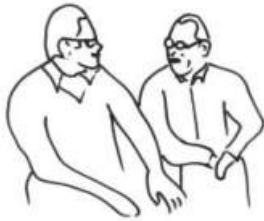
Büro Hubertusstraße 3

Montag bis Donnerstag
10.00 Uhr bis 14.00 Uhr
Freitag 10.00 bis 13.00 Uhr

Cafeteria:

Montag bis Freitag
9.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Samstag: 10.00 bis 18.00 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

Ein Jahr (Es geht voran)

Keine Atempause – Geschichte wird gemacht – Es geht voran

Nein, die Welt geht *nicht* vornehm zugrunde. Sondern es geht voran! Daher finde ich als Einleitung diese Textzeile der Düsseldorfer Punkband Fehlfarben mehr als treffend.

Man will es kaum glauben, aber Erika, Klaus und ich, wir sind schon seit einem Jahr in Amt und Würde. Was ist alles in dieser Zeit passiert? Ein Ereignis war vorrangig, vor allem Anderen: Die Pandemie. Als sich langsam herauskristallisierte, dass die nächste Welle auf uns zurollt, war uns sehr schnell klar, was das Wichtigste ist: unser aller Gesundheit. Uns blieb nichts anderes übrig, als alle Aktivitäten einzustellen, die Gruppenarbeit zu beenden und das Büro sowie die Cafeteria zu schließen. Aber wir haben die Zeit genutzt, um wenigstens einen Teil unserer Projekte anzuschieben. Soweit uns das während des Lockdowns möglich war.

Wir haben den Kontakt zu unseren Mitgliedern und zu unseren einzelnen Gruppen nicht verloren, sondern weiter ausgebaut. Unser Kreuzbund-Magazin wurde per Post an alle Weggefährt*innen geschickt, frei nach dem Motto: „Wenn Du nicht zum Kreuzbund kommen darfst, kommt der Kreuzbund eben zu Dir!“ Auch als KN95-Masken noch nicht überall erhältlich waren, wurden diese per Post auf den Weg gebracht.

Es wurden sehr schnell neue Kommunikationswege etabliert, federführend war (und ist) hierbei Klaus. Vor Corona waren Videokonferenzen absolut nicht relevant, mittlerweile sind sie aus dem täglichen Leben nicht mehr wegzudenken. Die Akzeptanz war bei uns zunächst nicht wirklich groß, aber jetzt, nach einem Jahr, haben wir uns fast daran gewöhnt. Willkommen beim Kreuzbund 2.0.

„Willkommen beim Kreuzbund“, so konnten wir in diesem Jahr schon recht häufig neue Mitglieder begrüßen. Je mehr Menschen zu uns finden, desto eindringlicher können wir auf unser Anliegen aufmerksam machen. Natürlich sind unsere Gruppen das Wichtigste und ohne unsere Selbsthilfegruppen ist alles andere hinfällig, gerade deshalb haben wir schon direkt am Anfang unserer Amtszeit nicht nur versucht, neue Selbsthilfegruppen zu gründen.

Trotz vieler Bemühungen ist leider die Selbsthilfegruppe für Migranten nicht zustande gekommen. Auch die BZ1 – der junge Kreuzbund – konnte noch nicht starten, dies ist allerdings der Pandemie geschuldet und wir schauen diesbezüglich vertrauensvoll in die Zukunft.

Die BZ12, geleitet von Achim Zeyer freut sich über sehr regen Zulauf, die BZ10, unsere Angehörigengruppe, geleitet von Christa Thissen, ist im Juni erfolgreich gestartet und die BZ4, die von mir geführte Gruppe in englischer Sprache, findet regelmäßig jeden Freitagabend statt.

Mittlerweile sind unsere kompletten Räumlichkeiten rauchfrei. Somit haben wir wieder zwei Gruppenräume. Der ehemalige Raucherraum wurde renoviert und als Gruppenraum II hergerichtet. Was ein Glück war, denn als die Hygienemaßnahmen der jeweilig aktuellen Coronaschutzverordnung restriktiver wurden, konnten wir die teilweise wieder in Präsenz durchgeführten Gruppen aufsplitten und auf die Gruppenräume verteilen.

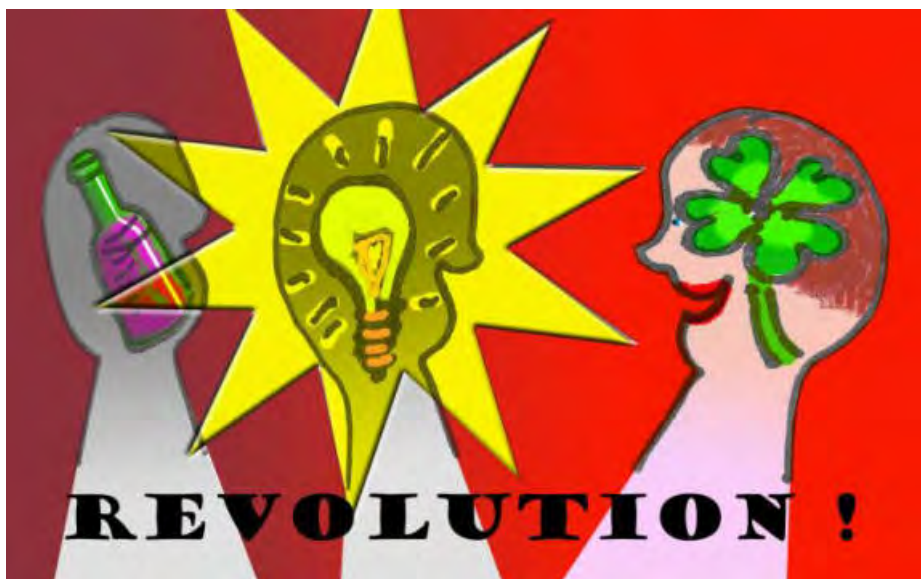
Unser etwas in die Tage gekommenes Computersystem haben wir gegen ein neues, schnelleres und effizienteres System ausgetauscht und alle Büroarbeitsplätze mit neuen Rechnern ausgestattet. Dies machte eine überaus großzügige Spende möglich.

Auch unserer Cafeteria haben wir einen neuen Anstrich verpasst und mit neuen, gemütlichen Möbeln eingerichtet. Wenn jetzt die Zahlen landesweit niedrig bleiben, steht einem gemütlichen Zusammensein auf Dauer nichts mehr im Wege.

Bestimmt habe ich einiges vergessen, aber das erzähle ich Euch nächstes Jahr.

Bleibt mir gewogen,

Norb



Großes Kreuzbund – Sommerfest!

21. August 2021 ab 11.00 Uhr



Es wird gegrillt, wir veranstalten einen Flohmarkt, es gibt Live-Musik. Für den Auf- und Abbau brauchen wir noch einige helfende Hände.

Auch unser verschobener Fotowettbewerb findet an diesem Tag statt:

Treffpunkt ist am **21. August um 10.00 Uhr vor dem Café**. Genießen wir zusammen einen Spaziergang durch den Medienhafen und fangen dabei die besten Momente auf Foto ein.

Vorkenntnisse werden nicht benötigt, auch die Qualität der Kamera spielt keine Rolle. Die Kamera im Smartphone ist absolut ausreichend. Die besten drei Bilder werden prämiert und in unserem Café ausgestellt.

Schickt uns Eure besten Fotos bis zum 15. September an: redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de.

Euer Steffen Liebscher

Sport und Bewegung im Alltag

Sport und Bewegung wirken sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus. Die Effekte sind eine Steigerung von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Zudem wirkt sich körperliche Aktivität kurz- und langfristig auch auf die psychische Gesundheit, das Wohlbefinden und die Lebensqualität aus.

Wenn diese positiven Auswirkungen erhalten bleiben sollen, so ist es besonders wichtig, körperlich aktiv zu werden bzw. zu bleiben. Ohne diese Fortführung gilt für die erreichten Trainingseffekte:

„Wie gewonnen, so zerronnen“

Mit diesen Unterlagen möchte ich Dich dabei unterstützen wie du Dein Vorhaben, **Deinen Alltag bewegungsaktiver zu gestalten**, erfolgreich umsetzen kannst.

Zu einem bewegungsaktiven Lebensstil gehören die **körperlichen Alltagsaktivitäten**, wie

- Haus- und Gartenarbeit,
- Bewegung im Job,
- Mit dem Hund unterwegs sein.

Viele alltägliche Bewegungen sind heute aber immer weniger selbstverständlich.

Aktiver ist gesünder: Gelegenheiten, sich zu bewegen, gibt es überall und zu jeder Zeit:

- Gehe so oft wie möglich zu Fuß in die nächste Etage, zum Einkaufen, zum Briefkasten, zum Mülleimer, zum Kopierer etc.
- Oder fahre mit dem Rad zur Arbeit, zu Freunden etc.
- Ärgere Dich nicht, wenn Du noch einmal in den Keller musst.
- Wenn Du mit dem Auto fährst, parke weiter vom Ziel entfernt und gehe den Rest zu Fuß.
- Wenn Du viel sitzen musst, erhebe Dich immer wieder vom Stuhl, strecke Dich gründlich, gehe mehrmals durch den Raum und kreise Deine Arme dabei.
- Benutze die Treppe, auch wenn der Fahrstuhl bequemer ist.
- Drehe abends draußen noch eine Runde, bevor Du es dir zu Hause gemütlich machst.

Schon nach kurzer Zeit stellen sich positive Gesundheitseffekte ein, man fühlt sich wohler in seiner Haut. Vom reinen Gewissen ganz zu schweigen.

Zu einem bewegungsaktiven Lebensstil gehören aber auch die **gesundheitsorientierten Bewegungs- und Sportaktivitäten**. Diese haben sich als noch wirkungsvoller für die Gesundheit erwiesen. Hierbei geht es darum, sich außerhalb des normalen Alltags Zeit für gezielte Bewegungsübungen zu nehmen, wobei nicht das Prinzip: „schneller, höher und weiter“ gelten soll, sondern

„Mäßig, aber regelmäßig aktiv sein!“



Welche Aktivitäten dies im Einzelnen sind, hängt in starkem Maße von unseren Vorlieben und vom Gesundheitszustand ab. Ganz wichtig ist hierbei, dass die Aktivität **Spaß bereitet!**

Zu den gesundheitsorientierten Bewegungs- und Sportaktivitäten werden u.a. gezählt:

- Ausdauertrainings, wie Wandern, (Nordic) Walking, Rad fahren, Schwimmen,
- Gymnastische Übungen oder Turnen,
- Fitnesstraining an Geräten,
- Sport/Spiel z.B. Tennis,
- Bewegungsprogramme („Sport mix“) in ambulanten Gruppen (Reha-Sport).

- **Die Hauptsache ist, regelmäßig im Alltag körperlich aktiv zu sein und sich dies verbindlich vorzunehmen!**
- **Als optimal gilt, mindestens 5x/Woche für jeweils 30 Minuten körperlich aktiv zu sein!**

Stress und Entspannung – Stressmanagement

Entspannung und Stressbewältigung sind wesentlich: Ruhepausen einlegen, sich nach einem hektischen Tag entspannen und selbst für einen Stressabbau zu sorgen. Unterschiedliche Entspannungsübungen wie „ruhige Entspannung“ beim Autogenen Training oder „bewegte Entspannung“ beim QiGong. Auch Sport kann für manche Menschen stressreduzierend sein. Aus dem Angebot an Entspannungsübungen sollte man die auswählen, die besonders helfen, wieder zur Ruhe zu kommen. Im Laufe der Zeit wird man bei der Anwendung dieser Technik immer perfekter, um den angestrebten Zustand zu erreichen.

„Übung macht den Meister“.

- **Nutze Deine Chance und finde heraus, was Dir an Bewegung und Entspannungstechniken besonders viel Spaß macht und was Dir hilft Deine persönlichen Ziele zu erreichen.**

Es hat sich als überaus positiv erwiesen, sich frühzeitig Gedanken darüber zu machen, „welche“ Bewegungs- bzw. Sportarten man regelmäßig ausführen will. Welche Aktivität macht besonders viel Spaß. Zudem sollte man sich überlegen, „wie oft“ in der Woche und „wie lange“ man diese Bewegungsaktivität durchführen will. Ganz wichtig dabei ist, dass die Umsetzung dieser Aktivität realistisch ist. Weiter geht es um die Festlegung, „wo“ man körperlich aktiv sein will, „wann“ (Tag/Uhrzeit) man einen Termin in der Woche einplant und „mit wem“ man aktiv den Alltag gestalten möchte, denn zu zweit oder in einer Gruppe kann Sport viel Spaß machen und soziale Kontakte fördern.

- **Je präziser, konkreter und persönlicher der Plan formuliert wird, desto mehr wird er helfen. Unverbindliche Absichtserklärungen wie, „nächste Woche fange ich mit Nordic Walking an“ werden meistens nicht langfristig umgesetzt. Wir empfehlen den Wochenplan gut sichtbar aufzuhängen (Kühlschrantür, Pinnwand etc.)**

Mit dem Bewegungsplan möchte ich ein Hilfsmittel empfehlen, das in der ersten Zeit bei der Aufnahme eines bewegungsaktiven Lebensstils schrittweise unterstützt. Mit dem Planer legt man jeweils für eine Woche ein persönliches Bewegungsziel fest, inwieweit die Ziele erreicht werden konnten (z.B. mit einem Smiley kennzeichnen) und was möglicherweise daran gehindert hat. Wie kann man dieses Hilfsmittel nutzen? Schau Dir zur Erklärung das beispielhaft ausgefüllte Wochenblatt an.

Meine Bewegungsziele			Meine Erfahrungen	
Wie oft?	Was? Mit wem?	Wie lange?	Meine Ziele erreicht?	Welche Hindernisse?
2 x	Walken (Ute)	à 30 Min	☺	
2 x	Rad zur Arbeit	2x15 Min./Tag	☺	
1 x	Gymnastik	à 30 Min	☺	
1 x	Sportgruppe	à 60 Min	☹	Erkältung

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	Gymnastik nach dem Frühstück zu Hause		Mit Rad zur Arbeit & zurück		Mit Rad zur Arbeit & zurück		
Nachmittag		16:00 Uhr Walking mit Ute im Park				16:00 Walking mit Ute im Park	
Abend				18:30 Uhr Sportgruppe Halle Oststr			Spontane Radtour mit Fritz

Wahrscheinlich wird nach einiger Zeit die Sportaktivität so fest im Wochenablauf integriert sein, dass der Planer nicht mehr benötigt wird. Bei ersten Anzeichen von Bewegungsarmut kann diese Anleitung jedoch helfen, die Bewegung wieder konkret zu planen!

Was könnte mich von der Umsetzung meines Planes abbringen? Innere und äußere Barrieren!

Vielen fällt es schwer, so regelmäßig aktiv zu sein, wie man es sich vorgenommen hat. Auch die besten Vorsätze können scheitern, wenn man mit den alltäglichen Pflichten konfrontiert wird. Es gibt verschiedene Gründe, warum Bewegung und Sport manchmal hinter den sonstigen Aufgaben des Alltags zurückgestellt werden. Hierbei unterscheidet man **innere** und **äußere Barrieren**.

- Zu den inneren Barrieren zählen Stimmungen, Gefühle und Gedanken. Den „inneren Schweinehund“ kennt sicherlich jeder. Man weiß, wie schwer es ist, diesen Schweinehund immer wieder aufs Neue zu überwinden. Er hindert uns daran, unsere Pläne zu**

verwirklichen! Charakteristische Merkmale für den „inneren Schweinehund sind:
Trägheit – Bequemlichkeit – Lustlosigkeit

- Unter die äußeren Barrieren fallen Hindernisse, wie
- Keine Zeit, z.B. wegen familiärer/beruflicher Verpflichtung oder unerwartetem Besuch
 - Großer Organisationsaufwand, z.B. wegen weiter Anfahrtswege
 - Fehlende Sportangebote bzw. Sportstätten
 - Hohe Kosten, z.B. Studiogebühren
 - Schlechte Rahmenbedingungen, z.B. das Wetter
 - Momentane gesundheitliche Beeinträchtigungen

Wie besiege ich meinen inneren Schweinehund und weitere Barrieren?

Frühzeitig Gedanken darüber machen, welche Hindernisse es einem persönlich schwer machen könnten, sich regelmäßig zu bewegen bzw. Sport zu treiben. Darauf aufbauend kann man sich konkrete Strategien überlegen, wie ich diese Situation meistern kann. So hilft beispielsweise

- **Soziales Einbinden:** Verabredung zum Sport, z.B. mit einem Freund, den man so schlecht absagen kann!
- **Starthilfen:** Organisieren von Hinweisen und Hilfen, z.B. Sportsachen schon morgens packen und gut sichtbar in den Flur platzieren. Wenn Du nach Hause kommst, fällt dir sofort ein, was du eigentlich vorhattest.
- **Nachmotivieren:** Führe Dir immer vor Augen, wie gut Dir das Training tut, z.B. wie wohl Du dich währenddessen und danach fühlst oder wie stolz Du auf die eigene Leistung sein kannst. Lobe Dich!
- **Angestrebte Ziele will man erreichen:** Vergewenwärtige Dir noch mal deine Gesundheitsziele, z.B. Fitness (beim Treppensteigen auch in der 3. Etage noch nicht außer Atem zu sein) oder Schmerzlinderung (nach regelmäßigem Oberkörpergymnastik-Training morgens ohne Schmerzen in der Schulter aufzuwachen).

- **Planen:** Trage den Sporttermin in den Kalender/ Wochenplan ein und bringe diesen gut sichtbar an. Auch die Familienmitglieder kennen dann Deine Sporttermine.
- **Kosten:** Stelle die Kosten dem hohen Nutzen (Ziele!) gegenüber. Über eine Reha-Sportgruppe kann man 18 Monate nahezu kostenfrei an dem Training teilnehmen.
- **Abschirmen:** mache aus dem Sporttermin einen „heiligen Termin“ z.B. Sporttermine der Familie unbedingt mitteilen und betonen, dass es „deine Freizeit“ ist, wo du nicht gestört werden willst.
- **Prioritäten setzen:** Gib dem Sporttermin das gleiche Gewicht wie anderen persönlichen Terminen auch, z.B. Arztbesuch.
- **Ersatztermin:** Auch kann überlegt werden, die wegen schlechten Wetters ausgefallene Radtour auf dem heimischen Fahrradergometer zu ersetzen – oder an einem anderen Tag Fahrrad zu fahren.

Werde konkret und plane Deinen Bewegungswochenplan

Mit den folgenden Fragen möchte ich Dich dazu anregen, bereits jetzt ganz konkrete Gedanken festzuhalten, wie Dein persönliches Bewegungsverhalten aussehen soll. Je präziser, konkreter und persönlicher Du deine Pläne und Strategien formulierst, desto mehr werden sie dir helfen!

Die W-Fragen	Aktivität A	Aktivität B	Aktivität C
Welche Bewegungsart werde ich regelmäßig betreiben?			
Wie häufig in der Woche werde ich Sport treiben?			
Wie lange pro Einheit werde ich Sport treiben?			
Wo werde ich Sport treiben?			
Wann werde ich Sport treiben?			
Mit wem werde ich Sport treiben?			

Und wie überwindest Du deinen „inneren Schweinehund“ bzw. Deine Bewegungshindernisse

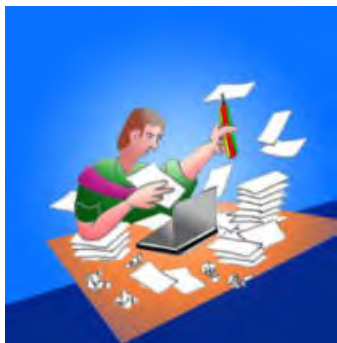
Mit folgenden Fragen möchte ich dazu anregen, zunächst deine wesentlichen Hinderungsgründe zu notieren (linke Spalte) und sich dann Strategien zu überlegen, mit denen Du trotzdem mehr Bewegung in deinen Alltag einbauen kannst (rechte Spalte)

Welche Hindernisse könnten es mir persönlich schwer machen, meine geplanten Bewegungsaktivitäten in die Tat umzusetzen?	Wie kann ich diese Hindernisse überwinden, so dass ich trotzdem körperlich aktiv bin?
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Diesen Artikel habe ich aus Unterlagen und Anregungen zusammengestellt, die ich in der REHA in Bad Salzuflen erhielt. Schon beim Aufschreiben habe ich mir meine Gedanken darüber gemacht, wie ich dieses Programm nach der REHA umsetzen kann. Zurzeit ist mein „innerer Schweinehund“ noch sehr aktiv! Ich habe mir aber für die künftigen Monate fest vorgenommen, nach diesen Anregungen mein Ziel umzusetzen. Vielleicht kann ich in einem der nächsten Hefte schon Erfolgserlebnisse melden.

Carmen Blasche

Eure Meinung ist uns wichtig!



Wenn Du etwas sagen willst zu den 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

Ein Gruß aus der Küche...

Für mich ist Rührei ein gutes Beispiel für einen Klassiker aus der Küche. Ein paar Reste aus dem Kühlschrank in die Pfanne, eine gehackte Zwiebel und natürlich die Eier. Und man hat im Handumdrehen ein Gericht, das niemals gleich schmeckt, aber immer wieder köstlich ist. Aber damit DIESE Rühreier immer wieder unvergleichlich schmecken, habe ich mir die Mühe gemacht, das Rezept aufzuschreiben.

Ich hantiere nicht gerne mit Gewürzen herum, die nur für ein Rezept benötigt werden und anschließend im Küchenregal Staub ansetzen. Mit Garam Masala wäre es mir jedoch fast so ergangen. Bis ich das universell einsetzbare Gewürz für Rühreier entdeckt habe. Die indische Gewürzmischung gibt es in fast jedem wohl sortierten Supermarkt. Es lohnt sich!

Rührei Indisch

Zutaten für zwei Personen:

4 Eier	1 TL Kreuzkümmel
1 Bund Korianergrün	1 TL Garam Masala
1 grüne Paprikaschote	1-2 EL Butter
6 Frühlingszwiebeln	Etwas Currypulver
50g Schafskäse	1-2 Rispentomaten
Olivenöl	Salz und Pfeffer
	1 Fladenbrot (gerne vom Vortag)

Den Backofen auf 170° vorheizen und die kleinen Tomaten an der Rispe in einer feuerfesten Form mit Öl beträufeln, pfeffern und salzen. 20 Minuten im Backofen rösten.

Die Paprikaschote putzen und zusammen mit den Korianderstielen sehr fein hacken. Die Frühlingszwiebeln in sehr feine Röllchen hacken und alles zusammen in der zerlassenen Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Frühlingszwiebeln weich sind. Nach ein bis zwei Minuten den Kreuzkümmel und das Garam Masala hinzugeben.

Die Eier in einer Schüssel leicht verquirlen, in die Pfanne geben und vorsichtig garen: Wenn sich am Boden der Pfanne eine dünne Schicht gebildet hat, die Eimasse mit einem Pfannenwender behutsam zusammenschieben. Ich nehme die Pfanne vom Herd, wenn das Rührei fast fertig ist. Die Pfanne kühlt nicht direkt ab und die Eier werden wunderbar cremig. Das Fladenbrot für 2 – 3 Minuten im Backofen erhitzen.

Die Rühreimischung auf zwei Teller verteilen, die gerösteten Tomatenrispen darüber geben. Mit gezupften Korianderblättern und zerkrümeltem Schafskäse bestreuen. Mit dem zerpfückten Fladenbrot servieren und ganz nach Geschmack mit etwas Currypulver abrunden.



In diesem Sinne: Apane Bhojan Ka Aanand Len!

Norb

Eltern outen sich!



Die landesweite Kampagne „fragEltern“ startete am Weltelterntag, dem 1. Juni 2021, auf dem Schadowplatz in Düsseldorf. Fotos: Norb



Eltern Drogenabhängiger in NRW outen sich, warben für die Selbsthilfe und forderten, Prävention und Hilfen zu verbessern.



Per Luftballon wurden viele gute Wünsche in den strahlend blauen Himmel entlassen. Im Hintergrund: Erika Worbs, im Vordergrund: ein guter Wunsch.

Es waren zahlreiche Vertreter*innen aus der Suchtselbsthilfe und der Suchthilfeträger aus Düsseldorf beteiligt. Auch die städtischen Sucht- und Selbsthilfeverantwortlichen waren gekommen.

Die Beigeordnete der Landeshauptstadt Düsseldorf, Helga Stulgies unterstrich in ihrer sehr emotionalen Ansprache:

Für alle Suchterkrankungen gilt: Das ganze Familien- und Bezugssystem ist betroffen. Für die Unterstützung braucht es eine breite und auch gut vernetzte Sucht- Jugend- und Familienhilfe in den Kommunen.

Zum ersten Mal melden sich Eltern zum Thema Sucht öffentlich zu Wort. Finanziert wird diese Kampagne von allen selbsthilfefördernden Krankenkassen in NRW.

Die ARWED – Arbeitsgemeinschaft der Rheinisch-Westfälischen Elternkreise drogengefährdeter und abhängiger Menschen e.V. – ist die Interessenvertretung von Eltern und Angehörigen in Nordrhein-Westfalen, die sich zu diesem Thema in Selbsthilfekreisen zusammengeschlossen haben.

Norb

BEITRITTSERKLÄRUNG

Durch Unterschrift erkläre ich meinen Beitritt zum Kreuzbund e.V. und erkenne als Mitglied die jeweils geltende Kreis- und Bundessatzung an.

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

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

Ich besuche die Gruppe: _____

Anschrift: (in Druckschrift)

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ Beruf: _____

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

Düsseldorf, den _____ Datum Unterschrift

Düsseldorf, den _____ Datum Unterschrift Gruppenleiter

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

Die Mitgliedschaft wird bestätigt:

Düsseldorf, den _____ Datum Kreisvorsitzender / Kreisgeschäftsführer

FRAGEBOGEN

Ja Nein ???

Du trinkst zuviel?

Das macht Dich krank?

Du willst aufhören?

Du suchst Hilfe?

Komm einfach vorbei

HuB Drei

Hubertusstr.3
Nähe Landtag



Redaktionsschluss für das nächste
Magazin

Nr. **189** / 2021

ist der 06.08.2021

Titelthema:

„Vollgas aus der Pandemie“

Impressum



Herausgeber:

KREUZBUND Kreisverband Düsseldorf e.V.

Hubertusstraße 3 * 40219 Düsseldorf

Tel. : 02 11 / 17 93 94 81

FAX : 02 11 / 16 97 85 53

Homepage: www.kreuzbund-duesseldorf.de

E-Mail: redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de

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



188 / 2021

6x jährl. (KB-Eigendruck)

Auflage: 1000 Stück