



KREUZBUND

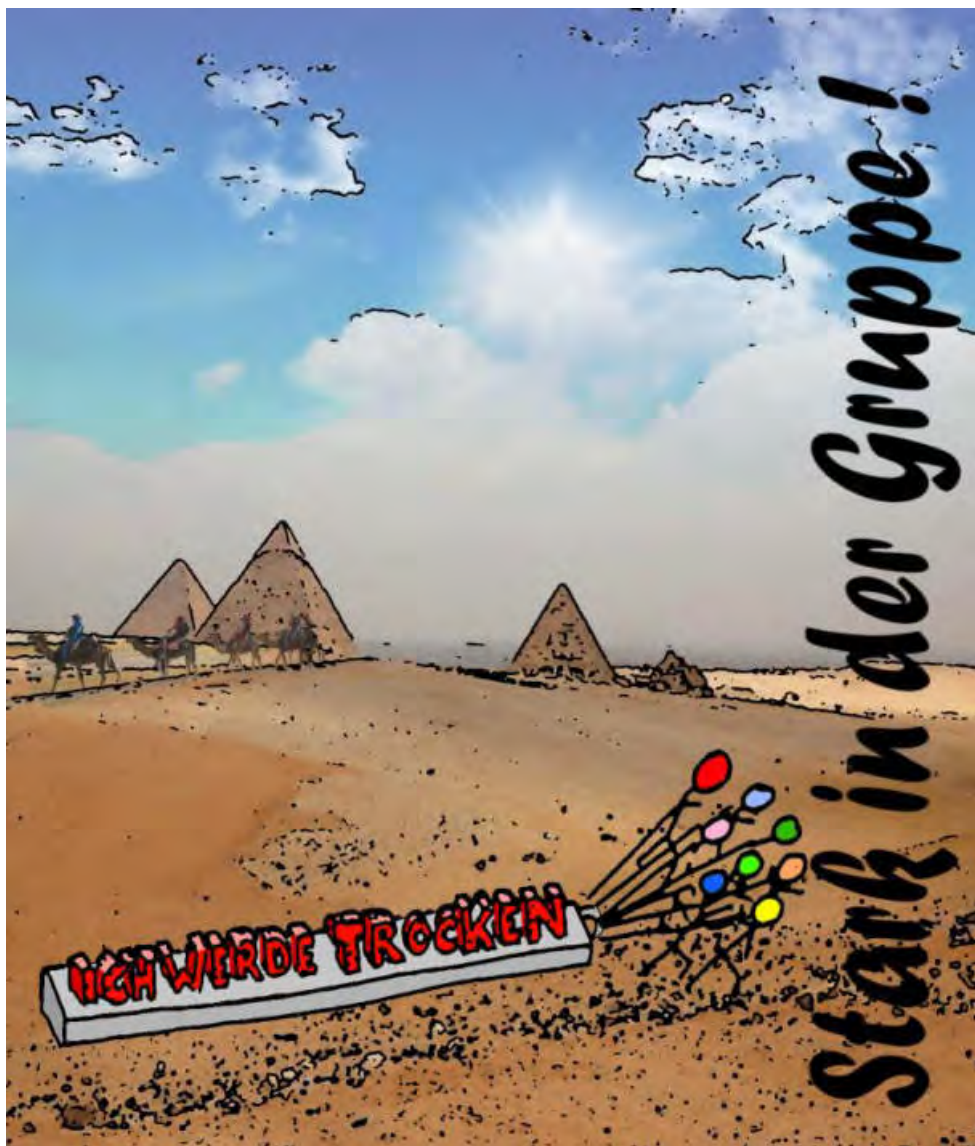
# Magazin

Sucht  
selbst  
hilfe

Kreisverband Düsseldorf e.V.

Nr. 191

Januar/Februar 2022



## Editorial

Leider musste der Kreuzbund Düsseldorf seine traditionelle Adventfeier im Dezember auch diesmal wieder absagen. Die Pandemie entwickelt sich mehr und mehr zur unendlichen Geschichte. Sie zeigt in immer neuen Varianten und Wendungen, dass alle Pläne zu ihrer Eindämmung zu kurzfristig und halbherzig waren.

Die Entscheider wollten wohl trotz vielfältiger Mahnungen aus der Wissenschaft dem Bedürfnis der Bürger nach **Gemeinsamkeit und sozialen Kontakten** Rechnung tragen. Das Gefühl der Einsamkeit wurde für viele Menschen sehr schnell unerträglich. Einmal mehr zeigte sich bei dieser Gelegenheit, dass der Mensch ein soziales Wesen ist und den Zuspruch und Trost seiner Mitmenschen braucht.

Die Gruppen und Vereine der Selbsthilfe sind Ausdruck dieses Bedürfnisses. Suchterkrankungen führen zum Rückzug in die Isolation. Das Erlebnis der **Gemeinschaft in der Gruppe** fördert den Prozess der Heilung. Hoffentlich bleibt das trotz Pandemie weiter möglich!

*„Ich hätte das auch austrinken können und fast hätte ich es auch getan. Aber dann fiel mir ein, dass ich das in der nächsten Gruppenstunde hätte erzählen müssen und das wollte ich nicht. Deshalb habe ich das Glas stehenlassen!“*



Foto: Metz

Solche Geschichten habe ich schon öfter in Gruppen gehört: **Die Gruppe als Anker meiner Abstinenz.** Sie schützt mich vor dem Rückfall, weil ich dort gelernt habe wieder ehrlich zu sein und meinen Weg geradeaus zu gehen.

Das ist aber nur eine der vielen guten Seiten der Gruppe. Darüber berichten wir in dieser Ausgabe. Wir wollen zeigen, warum viele Abhängige nach dem Ende des Suchtmittelkonsums ihre Gruppe als Heimat und die anderen Mitglieder als moralische Instanz ansehen. Und wir wollen andere ermutigen, sich ebenfalls auf den Weg zu machen mit Unterstützung durch die Gruppe.

Redaktion

## Auch eine Weihnachtsgeschichte

Weihnachten ist in Zeiten der Pandemie Herausforderung und Trost zugleich.

### Herausforderung:

Verwundert blicken wir auf von unserer Zeitung oder vom Bildschirm, wo wir seit einem Vierteljahr mit einem anschwellenden Katastrophengeschrei konfrontiert werden. Es riecht auf einmal nach Weihnachtsbäckerei und Adventkerzen. Das wirkt fast störend, weil wir derart gefangen sind in Inzidenzwerten und Hospitalisierungsraten, dass wir in unserem Kopf keinen Platz frei haben, um uns auch noch mit Weihnachten zu befassen.

Weihnachten, da blitzt doch sofort das schlechte Gewissen auf: oh ich muss mich um Geschenke kümmern! Wer kommt zu Besuch und wer kommt nicht? Was muss ich fürs Festmahl vorbereiten? Werde ich es ertragen, wenn ich auf Alkohol verzichten muss, wenn Onkel Karlheinz am Abend immer lustiger wird? Kann ich die Enttäuschung verbergen, wenn es wieder fünf hässliche Krawatten für mich gibt? Ist ja nett gemeint aber irgendwie fällt wohl zu mir niemandem was Besseres ein!

### Trost:

Ja, es war wieder wie immer eine Mischung aus Ruhe im Kreis der Familie, Erinnerung an die heile Welt der Kindheit und der Stress durch die Zumutungen der Gegenwart.

Dabei haben die Rituale durchaus etwas Tröstliches. Wenn wir alle unseren Impfstatus bestätigt und einen zusätzlichen Schnelltest absolviert haben, wenn die Kerzen am Baum brennen und „Oh du fröhliche“ erklingt, dann verlässt die Pandemie plötzlich den Raum und wir nehmen wieder die vertrauten Gesichter wahr und vergessen einen Moment lang sogar, wen davon wir eigentlich gar nicht leiden mögen.

Die Weihnachtsgeschichte wird gelesen und es kommt Rührung auf beim Anblick der Kinder: So hast du auch da gestanden, als du klein warst und den Worten gelauscht, die du noch kaum verstehen konntest. Das war, bevor du deinen Platz im Leben erkämpfen und Niederlagen einstecken musstest. Bevor das mit dem Alkohol passierte. Gut das das vorbei ist. Hoffentlich für immer!

Reinhard Metz

## Neues aus dem Vorstand



### +++ Absage Advent- und Jubilarfeier +++

Unsere Advent- und Jubilarfeier mussten wir in diesem Jahr wieder schweren Herzens absagen, Corona hat es nicht erlaubt.

Wir haben aus diesen beiden Jahren 27 Jubilare, die auf Ihre Ehrungen warten. Fünf Jubilare für 10 Jahre, sieben für 15 Jahre, vier für 25 Jahre, fünf für 30 Jahre, drei für 35 Jahre und drei für 45 Jahre Mitgliedschaft.

Diese Ehrungen werden wir bei einem **Frühlingsfest am Sonntag, den 20. März 2022** durchführen. Drückt die Daumen, dass die Corona-Lage dann besser ist.

Die für die Adventfeier vorgesehenen Nikoläuse wurden an die Gruppen im HuB 3 verteilt."

### +++ Öffnungszeiten der Cafeteria +++

Aufgrund personeller Schwierigkeiten und der derzeitigen Situation in der Corona-Pandemie ändern sich die Öffnungszeiten in der Cafeteria. Von **Montag bis Freitag ist ab 17.00 Uhr, samstags ab 10.00 Uhr** geöffnet. **Dienstags ist zusätzlich von 10.30 Uhr bis 13.30 Uhr** offen. Für den **Frauenarbeitskreis**, das **Frauenfrühstück** und die **Seniorengruppe** (Termine die nicht jede Woche stattfinden) wird immer **eine halbe Stunde vorher geöffnet**.

### +++ Corona und kein Ende +++

Da sich die Corona-Vorschriften häufiger ändern, hier die z.Zt. gültigen beim Kreuzbund. In den **Gruppen und in der Cafeteria gilt „3 G“** (genesen/geimpft/getestet), für alle **Veranstaltungen und die Supervision gilt „2 G“** (genesen/geimpft). Für eine Kontrolle muss der Impfnachweis, oder das Testergebnis und der Personalausweis mitgeführt werden.

### +++ Gruppen-Schließung +++

Zum Jahresende löst sich die Gruppe Kaiserswerth krankheitsbedingt auf.

Es grüßen Euch

**Norb, Klaus & Erika**

## Wieso eigentlich Selbsthilfegruppe?

Für alte Hasen ist die Antwort einfach: „**Weil's eben funktioniert!**“ Sie wissen, dass sie mit Hilfe ihrer Gruppe oft seit Jahrzehnten trocken geblieben sind. Sie haben erlebt, wie Menschen nach schweren persönlichen Krisen wieder Kraft geschöpft haben und enorme Anpassungen bewältigt haben. Wie Rückfällige in der Gruppe aufgefangen worden sind. Wie sich Menschen weiterentwickelt haben vom „hoffnungslosen Fall“ zum Helfer und Ratgeber für andere. Wie Angehörige gelernt haben, die Sucht des Partners oder der Partnerin zu verstehen. Wie sie gelernt haben, damit umzugehen und im besten Fall sogar eine Umkehr des Süchtigen in die Wege zu leiten. Für sie alle ist Ihre Gruppe zum selbstverständlichen Teil ihres Wochenprogramms geworden.



Die Mehrheit der Abhängigen steht – oft auch noch während der Therapie – der Idee der Selbsthilfe einigermaßen verständnislos gegenüber. Die einen möchten lieber in Ruhe weiter konsumieren (nachdem sich der Partner oder der Arbeitgeber beruhigt hat oder nachdem der Idiotentest/MPU bestanden und der Führerschein wieder da ist). Andere behandeln ihre Sucht wie einen Beinbruch. Sie erwarten, dass die Ärzte die notwendigen Behandlungen und Reha-Maßnahmen an ihnen vornehmen und sie anschließend wieder normal weiterlaufen können. Wieder andere glauben, dass es ausreicht, wenn sie ihren Verstand und ihre Willenskraft einsetzen, um in Zukunft ihr Suchtmittel im Griff zu halten. Sie alle halten die Selbsthilfegruppen für überflüssig oder altmodisch.

## Suchtselbsthilfe hat eine lange Geschichte

Erst nach der Anerkennung der Suchterkrankungen als Krankheit im Jahr 1968 entwickelten sich die heutigen professionellen Behandlungsmethoden. Da waren einige Suchtselbsthilfe-Verbände schon an die hundert Jahre alt: die Guttempler von 1851, das Blaue Kreuz gegründet 1877 und der Kreuzbund im Jahre 1896. Sie entstammen als Abstinenzvereine der kirchlichen Trinkerfürsorge, die eine Reaktion auf den Alkoholismus im Zuge der Industrialisierung darstellt. Auch die Angehörigen standen von Anfang an im Fokus dieser Verbände.

In einer Zeit, in der Sucht als Sünde und Schande galt oder (besonders in der Nazi-Zeit) als Willensschwäche, lag es nahe, dass sich die so abgestempelten Menschen in Gruppen zusammen fanden, in denen sie auf Verständnis und Zuspruch hoffen durften. Die christliche Nächstenliebe (lateinisch: „caritas“) stellte den passenden Rahmen für diese Gruppen dar. Dabei stellte sich heraus, dass es manchen gelang, sich in dieser Umgebung zu stabilisieren und aus den Zwängen der Sucht zu befreien. So entwickelten sich nach und nach die Gruppenkonzepte, die bis heute auch in der professionellen Suchttherapie verwendet werden.

Eine Spezies erfordert bei der Vorstellung von Selbsthilfegruppen in den Kliniken besondere Aufmerksamkeit: das sind Abhängige, die es trotz mehrerer Anläufe nicht zur Abstinenz geschafft haben. Sie haben viele Entgiftungen, mehrere Therapieversuche und Selbsthilfegruppen hinter sich. Oft sind sie enttäuscht und verbittert, bisweilen ist die Krankheit auch schon so weit fortgeschritten, dass nur noch geringe Aussicht auf Stabilisierung besteht. Sie neigen dazu, ihrem Frust freien Lauf zu lassen und haben reichlich **Einwände gegen Selbsthilfegruppen**.

Mit diesen „Argumenten“ will ich mich im Folgenden näher befassen. Vorab der Hinweis, dass sich dahinter neben dem Frust auch Ängste, Scham- und Schuldgefühle verbergen können. Zur Sucht gehören auch erlernte Verhaltensweisen wie Selbstbetrug, Verheimlichung und Misstrauen. Sie machen es oft schwer, die eigene Situation realistisch wahrzunehmen und zu akzeptieren. Und sie hindern Abhängige daran, sich anderen zu offenbaren. Das gilt im Einzelgespräch, erst recht aber in einer Runde zunächst unbekannter Menschen. So kann es geschehen, dass sich für manche Abhängige scheinbar unüberwindliche Hindernisse vor einem „niedrigschwelligen Angebot“ auf türmen. Deshalb kommen viele nicht in den Gruppen an.

Zu den **Einwänden gegen den Gruppenbesuch** im Detail:

### 1. **Ich habe schlechte Erfahrungen mit Gruppen gemacht.**

Es stimmt: Selbsthilfegruppen bestehen auch nur aus Menschen. Darunter sind Gute und Schlechte, manche mag ich, andere nicht und umgekehrt. Die Gruppen sind so unterschiedlich wie die Menschen, die sich dort treffen. Meine Gruppe sollte zu mir passen wie ein Handschuh. Wenn nicht kann ich eine andere Gruppe ausprobieren. Wenn ich gar keine passende Gruppe finde, muss ich vielleicht meine Ansprüche überprüfen

### 2. **Die wissen auch nicht mehr als ich.**

Daran ist richtig, dass es in der Gruppe keinen Therapeuten gibt. Jeder bringt sein Wissen und seine Erfahrungen mit. Wenn ich mein Problem in der Gruppe schildere, erhalte ich Rückmeldungen und kann so unterschiedliche Lösungswege kennen lernen. Was ich daraus mache, ist meine Sache.

### 3. **Ich kann mich nicht auf einen festen Termin festlegen.**

Schichtarbeiter und Beschäftigte in der Gastronomie haben in der Tat ein Problem mit festen Terminen. Zumindest in den Städten gibt es aber Gruppen zu verschiedenen Zeiten (siehe im Mittelteil dieses Heftes). Es hindert mich keiner daran, mehrere Gruppen zu besuchen.

### 4. **Das schaffe ich auch allein.**

Je länger einer trinkt, desto einsamer wird er. Seine Gedanken und Wünsche sind ausschließlich auf die Flasche ausgerichtet. Zur Umkehr muss dieses geschlossene System aufgebrochen werden. Andere Meinungen und Beispiele bringen frischen Wind und sorgen für neue, anregende Perspektiven. Deswegen gelingt die Heilung besser in der Gemeinschaft mit anderen.

### 5. **Mein(e) Partner(in) passt schon auf mich auf.**

Süchtige sind Meister darin, andere, insbesondere ihre Partner oder Partnerin zu manipulieren. Sie tun alles, um möglichst ohne Störung konsumieren zu können. Das Spektrum reicht von schmeicheln bis zu Drohungen. Wenn das nicht ausreicht, wird heimlich konsumiert. Mancher Abhängige versteckt seine Flaschen wie ein Eichhörnchen die Nüsse! Die Abstinenz muss aus dem Patienten selbst kommen, damit sie auf Dauer gelingt.

## 6. Warum soll ich wildfremden Menschen etwas – möglicherweise Peinliches – von mir anvertrauen?

Je offener ich zu meiner Sucht stehe, desto besser kann ich ihren Anfechtungen widerstehen! Gedanken sind flüchtig. Was ich ausspreche prägt sich meinem Gedächtnis besser ein. Gerade bei Veränderungsprozessen muss ich mich immer wieder in die Pflicht nehmen. Die Gruppe erinnert mich regelmäßig daran, was ich als meine Absichten erklärt habe. Das schützt mich davor, von meinem Weg ab zu kommen.

## 7. Ich will nicht ständig mit Alkoholikern umgehen.

Alkoholismus ist chronisch, auch „trockene“ Alkoholiker sind Alkoholiker. Deshalb müssen sie sich dauerhaft ihrer Krankheit stellen und auf Rückfallgefahren achten. In der Gruppe finden sie Beispiele für gelingende Abstinenz, an denen sie sich orientieren können.

## 8. Das ständige Therapiegesülze geht mir sowieso auf die Nerven.

Natürlich ist es nervig, sich auf Dauer mit seiner Krankheit zu beschäftigen. Das ist der Preis, den der Abhängige dafür zahlt, dass er sein Suchtrisiko falsch eingeschätzt hat. Pech gehabt!

### Was kann die Gruppe bringen?

Hat man einmal „seine“ Gruppe gefunden, dann öffnen sich für die Abhängigen völlig neue Welten. Das geschieht nicht sofort, sondern nach und nach erschließen sich andersartige Formen der Kommunikation und des Umgangs miteinander.

1. Sie lernen wieder, sich auf ein **vertrauliches Gespräch** einzulassen. Im Verlauf der Suchtentwicklung sind sie je länger desto weniger in der Lage, ihre eigenen Emotionen und die ihrer Gesprächspartner wahrzunehmen und zu kommunizieren. Das können sie in der Gruppe neu lernen.
2. Es gelingt ihnen, neues **Vertrauen zur Umwelt** aufzubauen. Die Sucht hat sie in eine existentielle Krise geführt. Es ist menschlich, die Schuld daran bei anderen oder den äußeren Bedingungen zu suchen. In der Gruppe lernen sie, ihren Anteil zu akzeptieren und die äußeren Verhältnisse entspannt wahrzunehmen.
3. Sie arbeiten am **Aufbau von Selbstvertrauen** nach dem Scheitern ihrer vorherigen Strategie, das Leben mit Hilfe von

Suchtmitteln zu bewältigen. Die Gruppe bietet ein **Experimentierfeld**, eine „**Spielwiese**“, auf der man Ansichten und Einsichten zur Diskussion stellen und ausprobieren kann. Anhand der Rückmeldungen können diese dann bestätigt oder korrigiert werden bevor man sie praktisch anwendet.

4. Aus den Reaktionen der anderen Gruppenmitglieder lernen sie sich selbst besser kennen (Spiegelung). Ihre **Selbstwahrnehmung** verbessert sich, indem sie sich der objektiven Realität annähert.
5. Sie bauen **neue Kontakte zur Außenwelt** auf. Echte Beziehungen und Freundschaften sind in der Konsumphase vernachlässigt worden oder abgebrochen. Die verbliebenen Kontakte, meist Saufkumpane, sind nach Trinkende unattraktiv geworden. In der Gruppe lernen sie neue Menschen kennen.
6. In der Gruppe lernen sie **Beispiele für die Bewältigung des „trockenen“ Lebens** kennen. Die Orientierung an Vorbildern ermutigt und verstetigt auf dem eigenen Weg.
7. Sie erhalten **Rat und Hilfe von „Experten“**. Denn die Teilnehmer an der Gruppe sind Experten in eigener Sache. Jeder von ihnen hat seine eigene Erfahrung mit der Sucht und bringt diese ein. In der Summe tritt in der Gruppe ein Erfahrungsschatz zutage, von dem jeder Teilnehmer nach Belieben profitieren kann.

### Suchtselbsthilfe ist mehr als Gruppe.

Sie bietet Freizeitaktivitäten von Grillfesten bis zu Wandertagen. Sie veranstaltet fachliche Fortbildung in Seminaren und Schulungen. Sie fördert die Wiedereingliederung in die Gesellschaft durch Arbeitsgelegenheiten. Ehrenamtliche Mitarbeit ermöglicht die abgestufte Übernahme von Verantwortung. Sie beteiligt sich an der Suchtprävention in Schulen und am Arbeitsplatz. Sie informiert in Kliniken und Therapieeinrichtungen über ihr Angebot und die Sucht. Sie bringt ihr Erfahrungswissen in das öffentliche Gesundheitswesen ein.

All diese Aktivitäten stiften nicht nur öffentlichen Nutzen. Jeder der daran teilnimmt oder mitwirkt profitiert auch persönlich davon, indem er sich weiterentwickelt und für seine zufriedene Abstinenz sorgt. So kann er seinen Frieden mit seinem persönlichen Schicksal machen und auch in dem Unglück der Sucht einen Sinn finden. Damit schließt sich ein Kreis, in dem er zugleich sich selbst und anderen hilft.

## ***Gruppenleiterschulung: Eine tolle Erfahrung***

*Die Gruppenarbeit stellt das Herzstück der Sucht-Selbsthilfe des Kreuzbundes dar. Die Gruppenleitung hat dabei eine verantwortungsvolle Funktion. Sie trägt wesentlich zum Gelingen der Gruppenarbeit bei und vertritt die Gruppe nach aussen wie nach innen. Deswegen bietet der Kreuzbund den Gruppen und Gruppenleitungen Unterstützung und Begleitung in Form einer bundeseinheitlichen Schulung an, die Wissenswertes und Praktisches über die Leitung von Sucht-Selbsthilfegruppen sowie Wissen über den Kreuzbund vermittelt.*

Die Schulung von Gruppenleitungen im Jahr 2020 sollte im Februar 2020 beginnen und der Kreuzbund DV Aachen sollte in der Planung und Durchführung federführend sein.

Der erste Termin 07.-09.02.2020 wurde auch, wie geplant, in der Schulungsstätte Nell-Breuninghaus in Herzogenrath durchgeführt. Nach diesem ersten Termin hat uns die Corona Pandemie einen „Strich durch die Rechnung gemacht“. Da es, nach den vorgegebenen Abstands- und Hygieneregeln, leider nicht möglich war die geplante Schulung in Herzogenrath durchzuführen, wurde die im Jahr 2020 geplante Schulungsreihe für Gruppenleitungen komplett in das Jahr 2021 verschoben.

Die Organisation lag nun beim Kreuzbund DV Köln e.V. und die Schulung sollte ab Mai 2021 im Katholisch Sozialen Institut (KSI) in Siegburg durchgeführt werden. Da sich die pandemische Situation bis zu diesem Zeitpunkt leider immer noch nicht so positiv entwickelt hatte, um den Hotel- und Seminarbetrieb im KSI aufzunehmen, wurde der 2. Teil der Schulung am 29.05. und 30.05.2021 jeweils digital in Form einer Videokonferenz durchgeführt. Das waren fast 9 Stunden Videokonferenz auf 2 Tage verteilt, die trotz eingelegter Pausen sehr anstrengend waren und an jeden/jede Teilnehmer/-in eine hohe Anforderung stellten in Sachen Konzentration und visuelle Konzentrationsleistung.

Eine Videokonferenz über Zoom wird und kann eben nie eine persönliche Präsenz und persönliche Kontakte ersetzen. Aber wie sagt man so schön, neue Lebenssituationen erfordern ein hohes Maß an Intuition und Anpassungsfähigkeit.

Umso mehr waren alle Teilnehmer/innen glücklich und dankbar, dass der 3. Teil der Schulung nun endlich wieder in Präsenz durchgeführt werden konnte und wir uns alle zum Glück gesund und munter vom 09. bis 11.07.2021 im KSI persönlich wiedergesehen haben. Es war eine große Wiedersehensfreude, da wir uns bereits beim ersten (und bisher

einzigem) Treffen in Herzogenrath im Februar 2020 alle untereinander so toll verstanden und gut zusammen gepasst haben. Die Sympathie und das Verstehen war auf Anhieb wieder so gut wie am Ende des 1. Schulungsabschnittes. Selbst Karen Sprenger (DV Aachen) und Andrea Stollfuss (DV Köln) haben es als sehr außergewöhnlich bezeichnet, dass sich eine Gruppe von Schulungsteilnehmern/-innen auf Anhieb so toll verstanden hat und gut zusammen passte. Für die Schulungsabschnitte 2.-5. Teil konnte der DV Aachen als Referentinnen 2 Damen vom Caritas Euskirchen gewinnen, denen es, neben der fachlichen Kompetenz, auch möglich war, die (leider) notwendigen Teilbereiche des Seminars auch in Form von Videokonferenzen mit uns gemeinsam zu meistern.

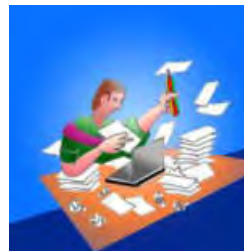
Es waren 6 Wochenenden, an denen 16 Teilnehmer/-innen im Rahmen der Gruppenleiterschulung miteinander gearbeitet und gelernt haben, doch ganz besonders wertvoll war der intensive Erfahrungsaustausch untereinander und das Kennenlernen von ganz besonderen und tollen Menschen.

Das Abschluss-Seminar fand vom 15.-17.10.2021 natürlich auch im Katholisch Sozialen Institut in Siegburg statt. Am Ende des Seminars wurden in einer kleinen Feierstunde die lang ersehnten Zertifikate zur Gruppenleitung überreicht. Alle bekamen noch zwei Geschenke (Marmeladentrio in einer hübschen Verpackung und einen Nussknacker), um symbolisch „harte Nüsse zu knacken“ und so den Alltag im Rahmen der Leitung der Gruppen zu meistern.

Die Schulung war für mich persönlich menschlich und inhaltlich eine sehr wertvolle und erfahrungsreiche Veranstaltung.

**Angelika Kämmerling  
Gruppenleiterin BZ 2**

### **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](mailto:redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de)

## ***In der Gruppe liegt die Kraft***

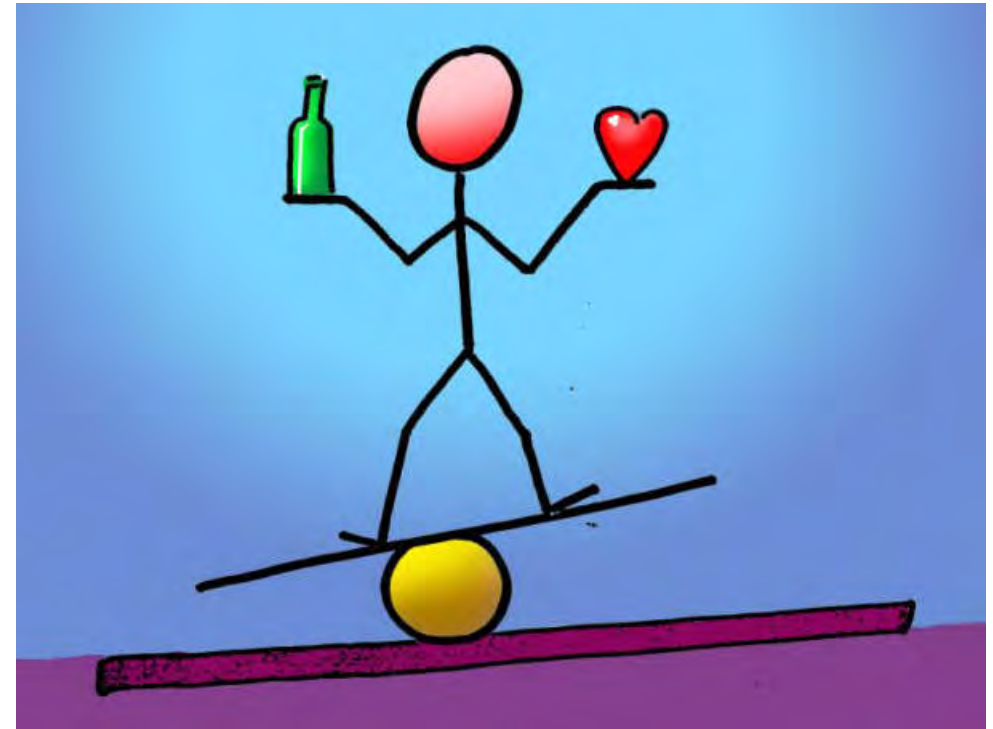
Was war die größte Hürde, mein Suchtverhalten zu verändern? Mir fehlte lange die eigene, ehrliche Einsicht, dass und wie ich etwas ändern kann. Mein Leben wieder selbst in die Hand nehmen und zufrieden, stark und selbstbewusster werden. Mir wieder etwas zutrauen. Das Vertrauen des Ehepartners oder der eigenen Kinder zu erlangen. Wer hat nicht solche Wünsche? Die Vorstellung, die nötige Kraft zu finden und diese zum eigenen Nutzen einzusetzen. Im berauschten Zustand hatte ich mir Tag für Tag ohne Erfolg vorgenommen, diesen Weg zu finden und zu gehen.



Ein paar Wünsche hatte ich schon als ich mich auf den Weg machte, der Sucht den Rücken zu kehren:

- Ja, ich möchte wieder ein besseres Verhältnis zu mir selbst und meinen Mitmenschen.
- Ja, ich möchte wieder etwas auf die Beine stellen und neue Dinge versuchen.
- Ja, ich will mit dem alten Leben und all den Misserfolgen abschließen.
- Ja, ich möchte von der Sucht loskommen.
- Ja, ich möchte wieder ehrliche Gefühle erleben.

Bei all den Wünschen war ich ja schon auf dem richtigen Weg. Ich wollte lernen, mich wieder selber zu mögen, dann würden auch die großen Schwierigkeiten leichter. Ich wollte wieder ein zufriedenes Leben ohne Alkohol führen.



**Es ist nicht schlimm, dass ich hingefallen bin, aber es ist wichtig, wieder aufzustehen!**

Um nun wirklich etwas von meinem Vorhaben umzusetzen, fing ich an, kleine Schritte zu machen. Als allererstes suche ich mir eine Selbsthilfegruppe. Besonders wichtig war dabei, nicht wieder weg zu laufen. Jetzt sofort etwas zu ändern und mein Alkoholproblem anzugehen. Da ich ja aus meiner ersten siebenjährigen Trockenheit Gruppenerfahrung hatte, fiel mir der erste Besuch auch gar nicht so schwer. Zu dem wusste ich ganz genau, dass es in jeder Stadt mehrere Gruppen gibt, die ich mir erst einmal anschauen kann. Eine große Erleichterung: kein Besuch ist verpflichtend.

Ich hatte bei meinem ersten Besuch am 22. April 2019 auf jeden Fall ein gutes Bauchgefühl. Keiner hat mich schief angesehen oder mit dem Finger auf mich gezeigt. Auf meine Frage, wie lange denn die Besucher

schon ohne Sucht leben, merkte ich ganz schnell, dass ich hier genau richtig war: Menschen die 10 – 15 Jahre oder länger ohne ein Suchtmittel leben! Genau von denen kann ich etwas lernen. Für mich war es gar keine Frage mehr, dass ich in dieser Gruppe geblieben bin und natürlich auch weiterhin bleibe. Intensive Gespräche innerhalb der Gruppe haben einen großen Anteil daran, dass ich heute ein besseres und stärkeres Selbstbewusstsein habe. Ich habe gelernt, mich gut in der Gruppe einzubringen. Eine große Hilfe ist immer wieder der Satz:

**„Wir sitzen alle in einem Boot.“**

Jeden Donnerstagabend Woche für Woche, Monat für Monat kann ich sagen, dass ich mich dank der Gruppe zum Positiven verändert habe. Im Gegensatz zu früher gehe ich mit Situationen ruhiger um.

- Wenn ich Stress habe,
- mich schlecht fühle,
- Druck spüre (Saufdruck hatte ich zum Glück nicht),
- Ratschläge brauche,
- wenn es einmal schlecht läuft,
- wenn ich merken sollte, dass trotz meiner ganzen Vorsätze mein Weg eine andere, alte Richtung einschlägt.

Dafür habe ich für mich **zwei Lösungen** im Koffer.

**Die erste:** Ich trage immer eine Telefonliste meiner Gruppe bei mir.

**Die zweite:** Ich erzähle meine Sorgen in der Gruppe.

Aus meiner zufriedenen Abstinenz und dank der Gesprächsgruppe von *Carmen Blasche* im schönen Monheim am Rhein hat sich sogar seit August 2019 ein Hobby entwickelt. Ich schreibe sehr gerne Artikel über mein Leben und das anderer Menschen, mit und ohne Sucht. Mit großer Freude und Stolz ist auch einer meiner Artikel in diesem Magazin Nummer 190 auf Seite 10 und 11 mit dem Titel Rückblick auf 45 Jahre Kreuzbund entstanden. *Peter Bleich* hat einen ganz besonderen Platz in meinem Herzen gefunden und zeigt vielen Menschen, dass ein langes und zufriedenes abstinentes Leben viele Türen öffnet.

Abschließend noch ein Zitat von *Thomas Romanus*:

„Nicht die Wünsche machen uns glücklich, sondern die Dankbarkeit.“

**Steffen Liebscher**

# Kreuzbundkalender

## KB-Termine:

04.01.2022	10.00 Uhr Frauenfrühstück
07.01.2022	14.00 Uhr Vorstandssitzung
10.01.2022	1900 Uhr Gruppenleiterrunde
01.02.2022	10.00 Uhr Frauenfrühstück
11.02.2022	14.00 Uhr Vorstandssitzung
05.02.2022	10.00 Uhr Männerfrühstück
14.02.2022	15.00 Uhr Frauenarbeitskreis
<b>20.03.2022</b>	<b>15.00 Uhr Frühlingsfest</b>

## ***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**

## Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Reinhard Metz
Tagesklinik Langerstraße	Norbert Werner
Markushaus	Norbert Werner
Fliedner- Krankenhaus	Andrea und Johannes
Siloah	N.N.
JVA Düsseldorf Motivationsgruppe	Erika Worbs Norbert Werner
Life Spring Bad Münstereifel	Klaus Kuhlen Reinhard Metz

## **Supervision für Gruppenleiter und Stellvertreter** Hubertusstraße 3, 10.00 bis 16.00 Uhr

**Anmeldungen zur Supervision  
bis spätestens eine Woche vor  
dem jeweiligen Termin im Büro.  
Bitte die Termine vormerken.**

**12.02.2022  
09.04.2022  
11.06.2022  
06.08.2022  
08.10.2022  
03.12.2022**



## Kreuzbund-Gruppen im Begegnungszentrum (BZ), Hubertusstrasse 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>BZ10</b> <b>Angehörigengruppe</b> <b>17:45-19:15 Uhr</b> Christa Thissen T 0211-356617 christa.thissen@kreuzbund-duesseldorf.de	<b>BZ22</b> <b>60 Plus</b> <b>11:00-13:00 Uhr</b> Reinhard Metz T 0211-571859 reinhard.metz@kreuzbund-duesseldorf.de	<b>BZ9</b> <b>11:00-12:30 Uhr</b> Jürgen Siebertz T 02065-5500999 juergen.siebertz@kreuzbund-duesseldorf.de	<b>BZ5</b> <b>Frauengruppe</b> <b>18:00-19:30 Uhr</b> Dani M 0157-76019715 frauengruppe@kreuzbund-duesseldorf.de	<b>BZ4</b> <b>self help addiction</b> <b>18:00-19:30 Uhr</b> Norb Werner M 0157-32633642 norb.werner@kreuzbund-duesseldorf.de
<b>BZ 11</b> <b>Selbsthilfe für Führungskräfte</b> <b>18:00-19:30 Uhr</b> Klaus Kuhlen M 0177-87104685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de	<b>BZ14</b> <b>17:15-18:45 Uhr</b> Byrthe Schmidtke T 0211-1588051 byrthe.schmidtke@kreuzbund-duesseldorf.de	<b>BZ3</b> <b>Seniorengruppe</b> <b>jeden 2.Mittwoch im Monat</b> <b>15:00-17:00 Uhr</b> Brunhilde Dupick T 0203-740951 bruni.dupick@kreuzbund-duesseldorf.de	<b>BZ8</b> <b>19:30-21:00 Uhr</b> Christa Thissen T 0211-356617 christa.thissen@kreuzbund-duesseldorf.de	<b>BZ7</b> <b>Onlinegruppe Zoom</b> <b>18:30-20:00 Uhr</b> Andrea Stevens M 0171-1002342 andrea.stevens@kreuzbund-duesseldorf.de
<b>BZ15</b> <b>19:30-21:00 Uhr</b> Heinrich Kroll, T 0211-9216216 heinrich.kroll@kreuzbund-duesseldorf.de	<b>BZ1</b> <b>Junger Kreuzbund nonToxic</b> <b>18:00-19:30 Uhr</b> Anna T 0211-17939481 junger.kreuzbund@kreuzbund-duesseldorf.de	<b>BZ17</b> <b>18:00-19:30 Uhr</b> Klaus Kuhlen M 0177-8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de		<b>BZ6</b> <b>19:30-21:00 Uhr</b> Stefan Linker stefan.linker@kreuzbund-duesseldorf.de
	<b>BZ2</b> <b>19:30-21:00 Uhr</b> Angelika Kämmerling M 0173-3229428 angelika.kaemmerling@kreuzbund-duesseldorf.de	<b>BZ12</b> <b>19:30-21:00 Uhr</b> Achim Zeyer M 0172-2666987 achim.zeyer@kreuzbund-duesseldorf.de	<b>Gast Gruppe/Aquapops</b> Freundeskreis der Diakonie <b>17:45-19:15 Uhr</b> Ingrid Küssner T 0211-376395	
<b>Freizeit</b>				
			<b>Zeichnen und Malen</b> <b>17:30-19:30 Uhr</b> Angelika Kämmerling M 0173-3229428 angelika.kaemmerling@kreuzbund-duesseldorf.de	

Kreuzbund-Gruppen in den Stadtbezirken, Ratingen und im Rheinkreis Neuss	
Montag	Dienstag
<p><b>Meerbusch Büberich</b>  <b>19:00 Uhr</b>            KKG Heilig-Geist            Karl-Arnold Str 36,            40667 Büberich            Manfred Hellwig T 0173-7465216</p>	<p><b>Neuss Zentrum</b>  <b>19:00 Uhr</b>            ONS-Zentrum            Rheydter Strasse 176            41464 Neuss            Rainer Petermann T 0157-56626300</p>
<p><b>Neuss-West</b>  <b>19:00 Uhr</b>            ONS-Zentrum            Reydter Strasse 176            41464 Neuss            Wolfgang Hebing T 02131-130308</p>	<p><b>Neuss Furth</b>  <b>19:30 Uhr</b>            Papst Johannes Haus            Gladbacher Strasse 3            41462 Neuss            Karl Reinartz T 02131-541332</p>
<p><b>Ratingen</b>  <b>19:00 Uhr</b>            Statt Cafe            Graf Adolf Strasse 7-9            40878 Ratingen            Jens Brohse T 0170-1743753            Anne Merke 02102-913967</p>	

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

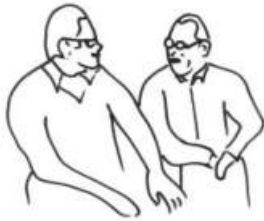
#### Büro Hubertusstraße 3

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](mailto:kbk@kreuzbund-dv-koeln.de)

# Vertraulichkeit ist das A und O

Im November 1991 gründeten Peter Bleich (Kreuzbund) und Dr. Norbert Friedrich (Deutscher Guttempler-Orden) die

**„Gesprächsgruppe für Alkoholabhängige, -gefährdete und deren Angehörige“**

in Monheim am Rhein.

In den ersten 5 Jahren war es ein Kommen und Gehen der Gruppenteilnehmer, aber sie trafen sich weiter regelmäßig. Anfänglich auf der Friedenauer Straße, dann zogen sie in das Backsteinhaus am Rathausplatz 22, gegenüber vom Busbahnhof. Als das Rathauscenter geplant wurde, stellte die Stadt auch weiterhin einen Gruppenraum in der **Tempelhofer Str. 19** zur Verfügung.

Das Ziel der Gesprächsgruppe war und ist, suchtkranken Menschen den Weg aus der Abhängigkeit und ein zufriedenes Leben durch rege Gespräche und Zuhören zu übermitteln.

Aus eigener Erfahrung erläutern die Gruppenmitglieder, dass der Einzelne es kaum allein schafft, seine Einstellung zu Alkohol nachhaltig zu verändern. Die Tatsache, dass sich in der Gruppe alle Personen mit demselben Problem auseinandersetzen müssen, erleichtert die Gespräche und hilft, sich bei der Suche nach Problemlösungen gegenseitig zu helfen.

Angehörige von Betroffenen sind ebenfalls eingeladen, an der Gesprächsgruppe teilzunehmen. Auch sie sind von der Abhängigkeit des Partners oder Familienangehörigen unmittelbar betroffen und benötigen gleichermaßen Hilfe und die Möglichkeit, über ihre aus dem Suchtverhalten des ihnen nahestehenden Menschen entstandenen Probleme zu sprechen.

Der Besuch der Gruppenabende ist kostenlos und mit keinerlei Verpflichtung oder Mitgliedschaft in irgendeiner Organisation verbunden.

**Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Teilnahme und die dabei entstehenden Gesprächsinhalte grundsätzlich der strikten Vertraulichkeit unterliegen.**

Seit mehr als 20 Jahren hat diese Gruppe eine feste Anzahl an Teilnehmern und trifft sich regelmäßig **donnerstags um 19.30h bis ca. 21.30h**

Ab dem Jahr 2003 gestalteten die Gruppenmitglieder gemeinsame Ausflüge in die nähere Umgebung, Fahrradtouren, Spaziergänge und Grillnachmittage, sowie jährliche Jahresabschlussessen, die immer viel Spaß machten. Leider waren die Ausflüge in den vergangenen 2 Jahren bedingt durch „Corona“ nicht möglich. Man traf sich aber zum Grillnachmittag, an dem vorher eine Fahrradtour gemacht wurde.

2011 feierten sie ihr Zwanzigjähriges, zu dem auch ehemalige Teilnehmer eingeladen wurden, mit einem liebevoll zubereiteten Imbiss in ihrem Gruppenraum. Es wurde viel gelacht, Reden gehalten und ausgetauscht, was so alles in den vergangenen Jahren war. Jeder der Teilnehmer konnte auf ein trockenes, zufriedenes Leben zurückblicken. Worauf wir und sie sehr stolz sind.

Im November 2021 bestand die Gruppe **30 Jahre**. Aus diesem Anlass trafen sich die Gruppenmitglieder zu einem gemeinsamen Essen, zur Überraschung von Peter Bleich war auch Dr. Norbert Friedrich, der Mitbegründer, anwesend. Als Dank von der Gruppe wurde Peter ein Bild mit allen Gruppenmitgliedern überreicht.



v.l. Renate Bleich, Peter Bleich und Dr. Norbert Friedrich

Foto: Horst Abels

**Carmen Blasche**

## ***Gute alte Tradition, Neu aufgelegt!***

Gerade in Zeiten wie diesen, in denen nicht mehr viel sicher scheint und die Dinge sich dermaßen schnell ändern, können alte Traditionen ein Gefühl von Sicherheit vermitteln.

Im Februar dieses Jahres, mitten im Corona Lockdown, haben wir (Achim Zeyer und Frieda FrancoSantamaria) vom Vorstand des Kreuzbundes die Möglichkeit bekommen, eine neue Gruppe (BZ 12) zu eröffnen.

Der Gruppenleiter, Achim Zeyer, übernimmt seit circa 24 Jahren immer wieder mit viel Engagement und Spaß Gruppenleitungen. Er selbst ist seit fast 30 Jahren aktives Mitglied im Kreuzbund.

Was mich in diesem Jahr besonders überrascht und beeindruckt hat, war seine Idee und sein Wunsch, eine gute alte Tradition wiederaufleben zu lassen.

Katja Kuhlen († 2007), unsere erste Gruppenleitung beim Kreuzbund, war es wichtig, neuen Mitgliedern einen feierlichen Rahmen während der Gruppensitzung zu bieten. Die Überreichung eines Ansteckers mit Kreuzbund Emblem und der Bestätigung der Mitgliedschaft war eine direkte Anerkennung und Wertschätzung für die Entscheidung Mitglied im Kreuzbund geworden zu sein und eine Geste zu zeigen: „Schön, dass ihr hier seid. Herzlich Willkommen beim Kreuzbund.“

Achim führte diese Tradition 2021 wieder ein und es war für mich so beeindruckend und schön zu sehen, dass sich die neuen Mitglieder der Gruppe BZ 12 sichtlich wohl und geehrt fühlten.

Dieses kleine Zeichen der Achtung und Wertschätzung hatte Achim und mich bereits vor 30 Jahren beeindruckt sowie in unserer Entscheidung bestärkt.

In einer Zeit des Wandels und der Veränderungen sind wertschätzende Gesten der „guten alten Tradition“ von großem Wert.

Ich bin stolz und glücklich der BZ 12 anzugehören.

Danke Achim!

**Frieda  
BZ12**

## Auch Gruppen haben einen Lebenszyklus

Nach Anerkennung der Sucht als Krankheit durch das Bundessozialgericht im Jahre 1968 blühte die Selbsthilfe-Landschaft förmlich auf. Gruppen entfalteten sich wie Blätter an den Zweigen eines Baumes. Ein Mitglied glaubte, eine tausendjährige deutsche Eiche zu sehen und brachte das auch so zu Papier. Die Zeichnung aus 1985 hing jahrelang in der Geschäftsstelle in der Bendemannstraße.



In den Spitzenzeiten danach gab es in Düsseldorf mehr als 30 Gruppen! Das Wachstum schien ohne Grenzen.

Schaut man heute auf diese Zeichnung, dann besteht keine der dort genannten Gruppen mehr. Zum Jahresende 2021 hat der langjährige Leiter *Willi Sievers* die letzte verbliebene Gruppe Kaiserswerth aufgelöst und beim Kreisverband abgemeldet. Überalterung und dadurch bedingter Mitgliederschwund machten die Entscheidung unausweichlich. Neu gegründete Gruppen sind an ihre Stelle getreten.

Dieser Vorgang lenkt den Blick darauf, dass die Gruppen gewissermaßen wie andere Lebewesen endlich sind und vom Start bis zur Beendigung unterschiedliche Lebensphasen durchlaufen.

- Ein engagierter Gruppenleiter verbindet sich mit Gleichgesinnten und definiert „sein“ Gruppenthema. Fast wie von selbst finden sie einen Ort und ihre passende zeitliche Lage.
- Dann beginnt die Aufbauphase. Die Gruppe wirbt aktiv um neue Mitglieder. Sie erstellt Flugblätter und präsentiert sich in der Öffentlichkeit. Das kann im Rahmen von Aktionstagen sein oder bei Stadtteil- oder Pfarrfesten. Sie stellen sich in der örtlichen Zeitung vor.
- In dieser Phase kommen regelmäßig neue Teilnehmer hinzu und werden integriert. Einige bleiben auch wieder weg aber das Wachstum bestätigt den Einsatz für die Gruppe.
- Mitglieder der Gruppe nehmen an Schulungen teil, um die Selbsthilfe in Kliniken und Therapieeinrichtungen vorzustellen.
- Die Gruppenmitglieder schauen über den Tellerrand und beginnen, sich für den örtlichen Verband und darüber hinaus einzusetzen. Sie übernehmen Verantwortung in Gremien oder engagieren sich z.B. in der Suchtprävention in Schulen.
- In der Reifephase tritt eine gewisse Sättigung ein. Wie die eigene Abstinenz mit den Jahren selbstverständlich wird, so auch das Bestehen der Gruppe.
- Mit zunehmendem Alter erlahmt das Engagement bei einem Teil der Mitglieder. Gesundheitliche Einschränkungen fordern ihren Tribut. Manchmal kann eine Verjüngung der Gruppenleitung zu einem zweiten Aufblühen führen. Gelingt das nicht, sinkt die Anziehungskraft der Gruppe für neue Besucher und sie vergeht.

Dann bleibt nur noch die Einsicht in die Endlichkeit und eine Überleitung der Mitglieder in andere Gruppen.

# Regeln der Gruppenarbeit

**Menschen treffen sich freiwillig, regelmäßig und an einem bestimmten Ort, um über ein Thema, z.B. Sucht, zu sprechen. Mehr Organisation ist eigentlich nicht nötig. Trotzdem haben sich Gruppenregeln als sinnvoll erwiesen, um die Gruppengespräche in geordneten Bahnen zu führen. Die Regeln für Kreuzbundgruppen sind flexibel und sollten von Zeit zu Zeit in den Gruppen besprochen werden. So lässt sich ihre Einhaltung im Konsens am besten gewährleisten.**

- Die Kreuzbundgruppe ist als offene Gruppe zu führen, d.h. die Gruppe ist offen für jeden, der Hilfe sucht, gleich ob Suchtkranke oder Angehörige. Auch neuen Gruppenmitgliedern zeigen, dass sie willkommen sind.
- Die Zahl der Teilnehmenden sollte zwischen 12 und 18 Personen liegen. Nur so ist die Gruppe für jeden erträglich und alle haben noch die Möglichkeit, sich einzubringen. Besonders notwendig ist die hier vorgegebene Gruppengröße für den „Neuling“ mit all seinen Ängsten und Hemmungen. Sollte die genannte Gruppengröße über einen längeren Zeitraum überschritten werden, so muss offen über eine Gruppenteilung gesprochen werden.
- Ein wirkungsvolles Gespräch kann nur stattfinden, wenn die Aufmerksamkeit erhalten bleibt. Die Dauer des Gespräches sollte zwei Stunden nicht überschreiten.
- Der Raum sollte an einem festen, gut erreichbaren Ort sein (Öffentliche Verkehrsmittel, Rollstuhlfahrer...).
- Pünktlichkeit und Regelmäßigkeit sind wichtig. Alle in der Gruppe besitzen die gleichen Rechte und niemand hat das Recht, den Ablauf einer Gruppenstunde regelmäßig zu stören.
- In der Gruppe sollte vereinbart werden, ob sich abgemeldet werden soll, wenn es für einen unmöglich ist, das Gruppentreffen zu besuchen.
- Für das offene Gruppengespräch ist es am besten, die Stühle kreisförmig ohne trennende Tische aufzustellen. Dann haben alle untereinander Blickkontakt und können die Gestik und Mimik der anderen Gruppenteilnehmenden wahrnehmen. Außerdem ist der Kreis ein schönes Symbol für den Gruppenzusammenhalt und beeinflusst somit in positiver Weise die Gruppenatmosphäre.

- Auf das Rauchen und Trinken während der Gruppenstunden ist zu verzichten. Es bleibt aber jeder Gruppe selbst überlassen, im Verlauf des Gruppenabends eine kleine Pause zu vereinbaren.
- Die Form der Anrede (Du/Sie) wird in der Gruppe geklärt.
- Jeder spricht nur in der ICH-Form und nur über seine Person und Gefühle. Ausnahmen bilden Rückmeldungen. Dabei ist die Form des Interviews zu vermeiden.
- Alles, was in der Gruppe gesprochen wird, bleibt in der Gruppe.
- Niemand spricht über abwesende Gruppenmitglieder.
- Jedes Gruppenmitglied entscheidet für sich, wann es redet oder schweigt.
- Alle sind für sich selbst verantwortlich. Die Gruppenteilnehmenden nehmen einander so an, wie sie sind.
- Es spricht immer nur eine Person. Liegen mehrere Wortmeldungen vor, ist einvernehmlich eine Reihenfolge festzulegen.
- Störungen haben Vorrang.
- Der Beginn der Gruppensitzung muss deutlich markiert werden (z.B. Anfangsblitzlicht: Kurzbericht, nicht länger als 10 Minuten/Person, über die augenblicklichen Gefühle). Ebenfalls muss das Ende jeder Gruppenstunde deutlich gekennzeichnet sein, z.B. durch ein Abschlussblitzlicht, eine Zusammenfassung, einen Schluss, eine Verabschiedung etc.

**Darüber hinaus bleibt es jeder Gruppe überlassen, interne Regeln hinzu zu fügen, wenn es dem Gruppengeschehen dienlich ist. Beispiele könnten sein:**

- Einander zuhören und ausreden lassen!
- Andere Meinungen akzeptieren!
- Jeden und jede ernst nehmen und niemanden auslachen!
- Keinen Druck ausüben und keine abwertenden Kommentare!

**Quelle: „Informationen für die Gruppenleitung“  
Kreuzbund BV Hamm, Stand Februar 2014**

## *Ein Gruß aus der Küche...*

Gefühlt seit September letzten Jahres waren wir wieder mal Christstollen, Weihnachtsplätzchen, Spekulatius und Marzipan ausgeliefert. Corona und der Lockdown tragen eine Mitschuld an dem ein oder anderen Kilo auf den Hüften.

Aber ich beginne dieses Jahr meinen Gruß aus der Küche nicht etwa kalorienreduziert, sondern mit einem einfachen und vielseitigen Rezept, was auch noch superlecker daherkommt (alles Andere wäre ja auch Blödsinn).

### Selbst gemachte Nussbutter

Die Zutaten halten sich in Grenzen:

200g Nuss- oder Mandelkerne nach Wahl. Es eignen sich hier Haselnüsse, Cashewkerne, Erdnüsse, Pistazien oder auch Pecannüsse, Paranüsse und, wie gesagt, auch Mandeln. Und jetzt, kurz nach den Feiertagen, sind bestimmt noch genügend Nüsse im Haus.

Walnüsse eignen sich nicht zur Herstellung von Nussbutter.

Nüsse und Mandeln enthalten sehr viele Vitamine und auch Mineralstoffe. Ungesättigte Fettsäuren ebenso, welche unser Cholesterin in Schach halten.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und die Nüsse nebeneinander auf einem Backblech verteilen. Natürlich kann man auch eine Nussmischung nehmen. Ca. 10 Minuten im Ofen rösten, bis die Nüsse eine goldbraune Farbe angenommen haben, dann die Nüsse abkühlen lassen. Natürlich kann man die Nussbutter herstellen, ohne die Nüsse vorher im Backofen zu rösten – aber ich finde, dass der Röstgeschmack unschlagbar ist.

Jetzt die Nüsse mit einer kleinen Prise Salz in eine Küchenmaschine geben und durchmischen. Bis Butter entsteht, dauert es eine Weile, also nicht nervös werden. Am besten in Intervallen die Küchenmaschine betätigen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Nussbutter in ein verschließbares Glas umfüllen.

Die Nussbutter passt zu den verschiedensten Gerichten, z.B. als Dip für rohes Gemüse, als Brotaufstrich auf Toastbrot oder frischen Brötchen, oder als Verfeinerung von Quark oder Joghurt.

In diesem Sinne:



Frohes Neues Jahr und lasst es Euch schmecken!

Liebe Gruppenbesucherin, lieber Gruppenbesucher!

Du hast einen großen Schritt gemacht,

den Schritt von der Abhängigkeit zur Abstinenz.

Wage doch noch einen weiteren Schritt, werde Mitglied im Kreuzbund e.V.

Es ergeben sich für Dich neue Perspektiven und Möglichkeiten.

Möglichkeiten, an die Du bisher noch nicht gedacht hast:

Du bekennst Dich offen zu Deiner Suchterkrankung.

Du stärkst das Zusammengehörigkeitsgefühl – Du gehörst dazu.

Deine Angehörigen können sich in der Gruppe mit ihrer Betroffenheit auseinandersetzen.

Deine Gruppe erhält mehr Mitspracherecht, wird mehr gehört.

Du kannst auf Diözesan-, Landes- und Bundesebene mitbestimmen.

Du kannst Funktionen in Deiner Gruppe, im Stadt-, Regional-, Diözesan- und Bundesverband übernehmen.

Du kannst an allen Fortbildungsmaßnahmen des Bundesverbandes teilnehmen, zum ermäßigten Preis.

Du stärkst den Kreuzbund e.V. als Verband, dadurch hat er mehr Mitsprache- und Gestaltungsmöglichkeiten bei Fragen der Gesundheits- und Sozialpolitik.

Durch Deinen Beitrag hilfst Du mit, neue Gruppen aufzubauen und gibst Menschen Hilfe und Hoffnung.

Du bist versichert durch die Vereinshaftpflicht- und Unfallversicherung des Kreuzbund e.V.:

Dein Kfz ist kaskoversichert, wenn Du für den Kreuzbund unterwegs bist.

Durch erhöhtes Beitragsaufkommen besteht weniger Abhängigkeit von Drittmitteln und dadurch mehr Selbstbestimmung des Kreuzbundes.

Du bist Mitglied im Deutschen Caritasverband.

**Hast Du eigentlich schon ernsthaft überlegt, warum Du kein Kreuzbundmitglied bist?**

**Gibt es tatsächlich Gründe, die Dich davon abhalten, Kreuzbundmitglied zu werden?**

**Sind es finanzielle Überlegungen, die Dich daran hindern (für € 0,33/pro Tag), Kreuzbundmitglied zu werden?**

**Hast Du Schwierigkeiten, Dich an den Grundwerten des Kreuzbundes zu orientieren?**

Wenn Du diese Fragen mit Nein beantwortest, warum bist Du dann kein Kreuzbundmitglied?

**Werde Mitglied im Kreuzbund! (Beitrag 10,00 € (Paare 18,00 €) monatlich)**

**Du stärkst dadurch die Gemeinschaft, machst sie tragfähiger und selbstbewusster!**

**Ohne Mitglieder kein Verband!**

**Ohne Verband keine Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft!**

**Kreuzbund Kreisverband  
Düsseldorf e.V.**

Tel.: 02 11 / 17 93 94 81

Fax.: 02 11 / 16 97 85 53

## BEITRITTSERKLÄRUNG

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

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

**Stadtparkasse Düsseldorf, IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34, BIC: DUSSEDE3333**

**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





**Redaktionsschluss für das nächste  
Magazin**

**Nr. 192 / 2022  
ist der 04.02.2022**

**Titelthema:  
„Süchtige Gesellschaft“**

**Impressum**



**191 / 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](http://www.kreuzbund-duesseldorf.de)**

**E-Mail: [redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de](mailto: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: 1000 Stück**