



KREUZBUND

Magazin

Sucht
selbst
hilfe

Kreisverband Düsseldorf e.V. Nr. 199

Mai/Juni 2023



Durchstarten - ohne Maske!

„Das war dann mal weg!“ Mit der Frühlingssonne sind die letzten Kontaktbeschränkungen Schnee von gestern. Die medizinische Maske steht als Symbol für alles, was in der Corona-Zeit nicht ging. Ohne Maske können wir befreit aufatmen, uns wieder gegenseitig ins ganze Gesicht sehen und uns sogar wieder die Hände schütteln! Nur beim Bussi-Bussi gibt es nach meinem Eindruck noch Hemmungen. Ansonsten kommen wir uns wieder näher und das ist gut so!

Auch die Arbeit der Selbsthilfe war davon vielfältig betroffen: keine oder nur virtuelle Gruppentreffen, keine Seminare, keine Informationsveranstaltungen in Kliniken, keine Suchtprävention in Schulen! Weite Teile unserer Arbeit für uns selbst, für andere Betroffene und für die Öffentlichkeit lagen brach. Wir spüren auch im Kreuzbund das Bedürfnis, sich wieder in die Augen zu sehen und gemeinsam was zu unternehmen. Die Vorstandswahlen markieren einen Neuanfang!

Die Erinnerung an die Künstlichkeit und Anstrengung der corona-bedingten jahrelangen Maskerade sollte uns aber ermutigen, auch auf anderen Gebieten offener mit uns selbst und miteinander umzugehen. Wenn wir die Zahl unserer Masken verringern, mit denen wir uns in der Öffentlichkeit zu tarnen pflegen, kann uns das unser Leben deutlich erleichtern und so unsere Gesundheit fördern.

Abhängige neigen in besonderem Maße dazu, ihre Sucht zu verbergen, um nicht als solche erkannt zu werden. Das erfordert besonderen Aufwand von der unauffälligen Beschaffung des Stoffes über den heimlichen Konsum bis zum Pfefferminzbonbon zur Verdeckung der „Fahne“ danach. Wie anstrengend diese fortwährende Tarnung ist, weiß man erst, wenn man den Konsum beendet hat und deshalb keine Maske mehr braucht.

Wer sich für die Abstinenz entschieden hat, braucht nicht in ständiger Angst vor Entdeckung zu leben sondern kann jederzeit Jedem frei und offen gegenüber treten! Je länger ich das praktiziere, desto leichter fällt es mir, offen über meine Abhängigkeit zu sprechen. Bei der Prävention in Schulen bin ich manchmal selbst erstaunt, wie einfach das geht. Und manchmal kann ich über mich selbst lachen, wenn ich den Schüler*innen über mein früheres Versteckspiel erzähle.

Also werft die Masken weg und fangt wieder an zu leben!

Redaktion

Am Samstag, 22. April 23 fand die ordentliche Mitgliederversammlung des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V. im Lambertus Saal statt. Der Termin sollte ursprünglich im August sein, doch das Ableben der Geschäftsführerin Erika Worbs und der durch Krankheit bedingte Rücktritt des Vorsitzenden Norbert Werner machten die Vorverlegung notwendig, um die Handlungsfähigkeit des geschäftsführenden Vorstandes zu gewährleisten.

Klaus Kuhlen eröffnete die Versammlung, begrüßte die rund 50 anwesenden Mitglieder und gedachte der Verstorbenen des vergangenen Jahres. Dann verlas er den Tätigkeitsbericht des Vorstandes und den Geschäftsbericht für das Jahr 2022. Er hob hervor, dass es trotz der prekären Situation im Vorstand gelungen sei, nicht nur den Betrieb aufrecht zu erhalten, sondern sogar trotz der durch Corona bedingten Einschränkungen neue Kanäle aufzumachen und neue Aktivitäten zu planen.

Dazu gehört die von ihm initiierte Netzwerkarbeit. Inzwischen hat das zweite Treffen stattgefunden. Eingeladen waren Vertreter des Gesundheitsamtes, großer Düsseldorfer Unternehmen, von Suchtkliniken und Trägern der Suchthilfe, wie Caritas und Crosspoint. Moderiert von Jens Klocke ergaben sich intensive Gespräche über neue gemeinsame Projekte und Initiativen. Der Arbeitskreis wird sich im Juni wieder treffen.

Neben der Tagesarbeit konnte der Vorstand Akzente in der Öffentlichkeitsarbeit setzen, um den Kreuzbund bekannter zu machen: es gab nicht nur Interviews in Printmedien und im Radio, sondern der WDR werde Ende April 23 zu Fernsehaufnahmen ins Begegnungszentrum kommen!

Die Idee des suchtmittelfreien Rockfestivals soll nach dem Ende der Pandemie weiter verfolgt werden, wenn die dafür zurückgestellten Mittel in das laufende Jahr transferiert werden können.

Die regelmäßige Zusammenarbeit mit der Fachstelle Sucht der Caritas werde mit der neuen Leitung fortgesetzt und ausgebaut.

Anschließend, nach dem Bericht der Kassenprüfer und der Entlastung des Vorstandes wurde der Wahlausschuss gebildet, der die Neuwahl des Vorstandes durchzuführen hatte.

Als neuer Vorsitzender wurde **Klaus Kuhlen** mit über 90 % der Stimmen gewählt. Der neue Stellvertretende Vorsitzende **Günter Wolf-Thissen** brachte es sogar auf 100 %ige Zustimmung! Als Geschäftsführer wurde **Matthias Hahne** mit ähnlich gutem Ergebnis gewählt. Beisitzerin für die Cafeteria/Begegnungszentrum wurde **Frieda Franco Santamaria**. Als Beisitzerin für Frauenarbeit erreichte **Christa Thissen** ebenfalls 100 % der Stimmen und auch **Achim Zeyer** wurde mit nur einer Gegenstimme zum Beisitzer Freizeit gewählt. Für das Ressort Öffentlichkeitsarbeit fand sich leider kein Kandidat, so dass dieses Vorstandsamt unbesetzt bleiben musste.



Neuer Vorstand (v.l.) Frieda Franco Santamaria, Achim Zeyer, Günter Wolf-Thissen, Christa Thissen, Klaus Kuhlen, Matthias Hahne
Foto: Metz

Nach der Wahl der Kreisausschussmitglieder und der Kassenprüfer übernahm der neue Vorstand das Podium und schloss die Sitzung ab.

Reinhard Metz

Interview mit dem neuen Vorstand

Am Sonntag, den 23. April, 10:30 trafen sich Klaus Kuhlen und Reinhard Metz im HuB 3 zum Gespräch. Matthias Hahne war per Zoom zugeschaltet. Das dritte neugewählte geschäftsführende Vorstandsmitglied Günter Wolf-Thissen war leider verhindert und hat sich schriftlich geäußert. Seine Antworten wurden eingefügt.

Frage: Erstmal vielen Dank, dass Ihr so kurz nach der Wahl schon zu einem Interview bereit seid! Gestern gewählt und schon Sonntagsdienst! Wie geht es Euch damit?



Matthias: Das war doch eine sehr zufriedenstellende Veranstaltung.

Klaus: Auch ich empfand die Atmosphäre als entspannt. Es gab ja keine Gegenkandidaten und hohe Zustimmung bei den Wahlen! Das ist vielleicht auch der Grund, weshalb weniger Mitglieder als sonst teilgenommen haben. Ich empfinde Erleichterung darüber, dass ich ab jetzt im Vorstand nicht mehr als Einzelkämpfer unterwegs sein muss und ich freue mich auf neue Aufgaben.

Matthias: Die Teilnehmerzahlen empfand ich im Vergleich zu anderen Vereinen als gute Quote. Es war auch erfreulich, dass die Versammlung ohne Stress in anderthalb Stunden durchgeführt werden konnte.

Frage: Hätte man mehr Raum für Aussprache geben sollen?

Matthias: Ich glaube, dass die Mitgliederversammlung nicht unbedingt einen inhaltlichen Schwerpunkt neben den Wahlen haben sollte. Die Kandidaten hatten sich ja vorher in diesem Heft und in den Gruppen vorgestellt. Das hat einen ersten Austausch mit den Mitgliedern ermöglicht und ein Stimmungsbild vermittelt. Der neue Vorstand muss auch zunächst zueinander finden und sein Programm entwickeln, bevor er sagen kann, wo es langgehen soll.

Klaus: Der Raum für eine Aussprache war schon da. Immerhin sorgte das Thema „Rockfestival“ für Rede und Gegenrede. Darauf kommen wir vielleicht nachher nochmal zurück.

Frage: Wo steht der Kreuzbund in Düsseldorf gerade?

Klaus: Der Kreuzbund hat nach der Pandemie wieder Fahrt aufgenommen. Wir können uns wieder ohne Einschränkungen treffen, Kliniken und Einrichtungen besuchen und Veranstaltungen durchführen. Wie ich gestern schon sagte, bekommen wir für unsere Aktivitäten positive Rückmeldungen von allen Seiten und auch die Mitgliederzahl hat sich positiv entwickelt.

Günter: Ich glaube, dass der Kreuzbund in Düsseldorf eine feste Einrichtung ist, mit unseren Gruppen, unseren Informationen in den Suchtstationen der Kliniken und in den Schulen.

Frage: Die Vorstandssituation war zuletzt prekär. Wie schätzt Ihr die Organisation als e.V. ein?

Matthias: Es wird den Stadtverband als eingetragenen Verein geben, solange sich genug Leute finden, die „Bock darauf haben“, sich dafür zu engagieren. Ich habe mich auch gefragt, ob ich nicht lieber die eigene Abstinenz in den Mittelpunkt stellen sollte oder ob ich Gefahr laufe, mich in „Vereinsmeierei“ zu verlieren. Ich habe mich für die Arbeit im Verein entschieden! Ich sehe dies auch als Möglichkeit, noch mehr Identifikation mit meiner eigenen Abstinenz herzustellen und damit einen zusätzlichen Anker im Leben zu schaffen.

Aus der Sicht des Geschäftsführers bringt der Verein mehr Stabilität, bessere Voraussetzungen für Wachstum differenziertere Arbeit und nicht zuletzt besseren Zugang zu finanziellen Ressourcen. Kurz: mehr Gestaltungsspielraum.

Klaus: Seit sich der Stadtverband in Köln aufgelöst hat, ist die Zahl der Gruppen dort deutlich zurückgegangen. Mir persönlich macht die Arbeit in größerem Maßstab Spaß. Ich organisiere gern, stelle gerne was auf die Beine und liebe spannende Projekte. Mein offener Umgang mit der Sucht und mein Engagement im Kreuzbund lässt einen Rückfall „eigentlich“ gar nicht zu und schützt mich so vor Rückfällen. Die Arbeit im Verein macht mich stolz auf die Leistungen, zu denen ich dank meiner Abstinenz in der Lage bin!

Günter: Die Situation des Vorstandes in der letzten Amtszeit war wohl tragisch, aber mit dem neu gewählten Vorstand werden wir stabil weiterarbeiten können.

Frage: Was sind die wichtigsten Aufgaben für Eure Amtszeit?

Klaus: Ich möchte der ersten Vorstandssitzung am kommenden Freitag nicht vorgreifen, aber wir spüren zurzeit Rückenwind bei der Außenwirkung. Diesen gilt es auszunutzen und die Öffentlichkeitsarbeit zu verstärken. Nachdem sich vor der Wahl kein(e) Kandidat(in) für das Amt als „Beisitzer Öffentlichkeitsarbeit“ gemeldet hat, könnte es sein, dass in Kürze eine kommissarische Besetzung erfolgen kann. Das würde weiterhelfen.

Inhaltlich muss es unser Ziel sein, die Hilfen für jüngere Abhängige auszubauen. Der junge Kreuzbund muss wieder als eigenständige Gruppe etabliert werden.

Matthias: Ich erlebe eine zunehmende Wahrnehmung der klassischen, etablierten Selbsthilfegruppen als „altbacken“. Die NA's oder freie Gruppen wirken hier "frischer".

Eine Verjüngung muss als Prozess etabliert werden, der sich selbst verstärkt, womit ich nicht meine, dass wir jünger werden, sondern dass wir aufgeschlossen sind gegenüber neuen Gesprächsformaten und Themen, die potentielle Neumitglieder abholen, wo sie im Leben stehen. Dazu können zum Beispiel weitere themenspezifische Gruppen ins Leben gerufen werden oder zielgruppenorientierte Öffentlichkeitsaktionen durchgeführt werden.

Klaus: Ein Beispiel wird die Orientierungsgruppe sein, die wir gemeinsam mit der Caritas Suchtberatung aufbauen wollen. Dabei geht es darum, Menschen zusammen zu bringen, die ihren Suchtmittelkonsum reflektieren wollen aber keine Abstinenz anstreben. Das öffnet unseren Verband für Menschen im Vorfeld der Abhängigkeit. Es trägt der Tatsache Rechnung, dass die Abstinenzentscheidung oft kein singulärer Akt ist, sondern ein Weg, der Schritt für Schritt gegangen werden muss.

In diesen Prozess wollen wir unsere Erfahrungen möglichst früh einbringen.

Günter: Wir müssen den KB bekannter machen (Medien) und jüngere Weggefährten motivieren, aktiver mitzuarbeiten.

Frage: Wie können wir jüngere Zielgruppen besser ansprechen?

Klaus: Wir müssen dahin gehen, wo sie zu finden sind. Prävention in Schulen ist ein wichtiges Thema. Damit bist Du, lieber Reinhard, inzwischen allein unterwegs. Deshalb unterstützen wir den geplanten Workshop am 27. Oktober 2023, um in den eigenen Reihen weitere Referenten zu finden.

Wir sind früher auch in die Jugendarrestanstalt gegangen, um mit jungen Insassen dort über ihren Konsum zu sprechen. Der Kontakt ist durch Personalwechsel dort abgebrochen.

Frage: Wie gewinnt Ihr aktive Mitstreiter?

Klaus: Die Antwort heißt: Kommunikation und nochmal Kommunikation. Wir müssen Chancen erkennen, Projekte entwickeln und Menschen dafür begeistern. Anders geht es nicht. Deshalb haben wir eingangs betont, welchen persönlichen Gewinn wir aus der ehrenamtlichen Arbeit ziehen. Das Engagement im Kreuzbund hilft uns, gesund zu bleiben!

Frage: Wie schätzt Ihr die Digitalisierung ein?

Klaus: Digitale Angebote haben sich während der Pandemie weit verbreitet. Sie werden mit dem Ende der Restriktionen nicht wieder verschwinden. Digitalisierung ist ein Dauerthema geworden, dem wir uns stellen müssen. Unsere Online-Gruppe funktioniert seit 2 Jahren.

Wir arbeiten daran, unsere Homepage an die des Diözesanverbandes Köln anzupassen. Da warten wir gerade auf Rückmeldung.

Die überregionalen Dienste des Bundesverbandes wie der KB-Chat stehen zur Verfügung. Damit können wir auch hier arbeiten.

Günter: Die Digitalisierung ist für schnelle Informationen innerhalb des Vereins sehr vorteilhaft, aber meines Erachtens ist Gruppenarbeit in Präsenz nicht zu ersetzen.

Frage: Wird es neue lockere Formen von Gruppen geben?

Klaus: Die Gruppen sind im Rahmen der Satzung bei der Gestaltung ihres Gruppenlebens selbständig. Es spielt keine Rolle, ob sie im Kreis oder am Tisch sitzen. Sie können im Sommer ihre Sitzungen ins Freie verlegen oder Ausflüge machen. Alles was hilft, die Gruppen attraktiv zu machen, ist willkommen.

Die Malgruppe ist ebenfalls eine Sonderform, die nicht nur der Freizeitgestaltung dient, sondern auch die seelische Gesundheit der Teilnehmenden fördert.

Ansonsten haben wir die suchtmittelfreie Freizeitgestaltung auf unsere Fahnen geschrieben. Deshalb gibt es Freizeit auch als Vorstandsamt.

Frage: Was hat es mit der Vernetzung auf sich?

Klaus: Netzwerke sind eine Methode sozialer Arbeit, um viele Akteure, zum Beispiel der Suchtkrankenhilfe, zu hierarchiefreier Zusammenarbeit anzuregen und zu befähigen. Der Kreuzbund Düsseldorf hat die Initiative ergriffen, ein solches Netzwerk ins Leben zu rufen.

Natürlich gab und gibt es auch in diesem Bereich Arbeitsgemeinschaften und andere Kooperationen. Diese bearbeiten meist nur einen speziellen Ausschnitt des Themas. Bei unserem Projekt geht es um umfassende Kontakte zwischen den Partnern des Netzwerks. Unsere Ziele sind:

- Mehr Kenntnis voneinander,
- Kurze Wege der Zusammenarbeit,
- Abbau von Barrieren.

All das soll dazu beitragen, Abhängigen und ihren Angehörigen schneller und effektiver zu helfen, ihre Krankheit zu besiegen.

Zur Teilnahme sind eingeladen aus Düsseldorf und Umgebung:

- Suchtbeauftragte von Unternehmen,
- Kliniken,
- Einrichtungen der Suchtkrankenhilfe,
- Träger der Suchthilfe.

Bisher haben zwei Netzwerktreffen stattgefunden, zwei weitere sind in diesem Jahr terminiert.

Frage: Wollt Ihr die Abstinenzbewegung in Düsseldorf voranbringen?

Klaus: Wir wollen sicher nicht zurück zum Abstinenzverein des 19. Jahrhunderts. Andererseits nehmen wir einen Trend wahr, dass gerade junge Menschen sich für eine gesunde Lebensweise entscheiden und dabei auf Suchtmittel verzichten oder den Gebrauch reduzieren. Diese Bestrebungen können wir fördern und unterstützen, indem wir über Risiken und Risikominimierung informieren.

Darüber hinaus können wir die abstinenten Lebensweise durch suchtmittelfreie Veranstaltungen fördern. Unser Café bietet dafür Raum. Im Rahmen der Aktionswoche „Sucht hat immer eine Geschichte“ vom 23. - 27. Oktober 2023 planen wir im HuB 3 eine solche „After-Work-Party“. Mal sehen, wie das angenommen wird!

Günter: Wir bieten Hilfe für ALLE, die sie wollen.

Frage: Ihr wolltet noch etwas zum „Rockfestival“ sagen?

Klaus: Die für 2021 geplante Veranstaltung fiel Corona auch im Folgejahr zum Opfer. Wir wollen die Idee aber nicht aufgeben, weil es sich dabei um ein zukunftsweisendes Projekt handelt. Es richtet sich an eine junge Zielgruppe, die wir bisher nicht ausreichend ansprechen. Das Festival soll für ein jüngeres Image des Kreuzbundes Werbung machen. Es soll zeigen, dass es bei „Sex, Drugs und Rock and Roll“ auch ohne „Drugs“, also Suchtmittel, geht.

Anscheinend haben wir diese Zielsetzung bisher nicht ausreichend kommuniziert. Die Veranstaltung soll nicht in erster Linie für uns selbst gemacht werden, wie einige bei der Mitgliederversammlung meinten. Deshalb kommt es auch nicht darauf an, ob jedem von uns die Musik der jungen Leute gefällt. Ist Rock nicht inzwischen die Musik der Alten? Über die Auswahl der Musik kann man reden...

Zum Thema „Nostalgie“: Unsere Altvorderen haben einst einen Karnevalswagen im Zoch mitfahren lassen. Die Kosten haben sie bestimmt nicht aufgewendet, um sich selbst zu beweihräuchern, sondern um die Arbeit des Kreuzbundes voranzubringen!

Der Vorstand wird das Thema noch einmal diskutieren. Aber ich halte es für ein wichtiges Projekt, das 2023 oder 2024 stattfinden soll, wenn wir die Finanzierung sicherstellen können.

Frage: Gibt es noch mehr neue Ideen?

Klaus: In meinen kühnsten Träumen sehe ich eine Gartenterrasse auf der Wiese gegenüber von HuB 3 mit Tischen und Stühlen und einem Angebot alkoholfreier Getränke. Aber das ist in mehrfacher Hinsicht ein sehr dickes Brett. Daran werde ich entsprechend lange zu bohren haben!

Die Fragen stellte Reinhard Metz

Sucht als Maskenball

„Masken – war da mal was“, könnte man fragen, wenn man sich in diesem Frühjahr in der Post-Corona-Landschaft umschaute. Kaum ein Kleidungsstück ist so schnell verschwunden wie dieser ungeliebte Lappen! Nur mein Zahnarzt forderte mich neulich noch auf, doch bitte mit Maske in seiner Praxis zu erscheinen. Da hatte wohl jemand seinen Text noch nicht an die neue Lage angepasst. Die Idee erschien mir so absurd, dass ich sie sofort vergaß! Eine Maske aufzusetzen, um mir danach im Mund herum fummeln zu lassen! Das kam doch gar nicht mehr in Frage!



Diese souveräne Ablehnung der Maskierung weckte aber bei mir die Erinnerung an meine Säuerzeit, in der mir tägliche Tarnung unentbehrlich erschien. Ja das Versteckspiel nahm einen so großen Teil meiner Aufmerksamkeit in Anspruch, so dass ich gelegentlich nicht mal selber wusste, wer ich gerade war.

In meinem damaligen Bewusstsein fühlte ich mich als Spieler. Mithilfe der Droge Alkohol konnte ich meine Identität nach Belieben wechseln oder wie es die Situation gerade erforderte. Man kann die bewusstseinsverändernde Wirkung der Droge als Maskerade beschreiben. Schlechte Stimmungen werden weggeschminkt und plötzlich zeigt das Gesicht des Trinkers überschäumende Fröhlichkeit! Diese Manipulation der eigenen Gefühle wird auf Dauer zur Gewohnheit.

Während der maskierte Schauspieler aber weiß, dass er eine Rolle spielt, glaubt der Trinker schließlich selbst, dass er so cool, souverän und lustig sei, wie er hinter der Maske des Rauschs erscheint. Das macht ein Großteil der Faszination der Drogen aus.

Und die macht es so schwer, sich wieder davon zu lösen. Der Trinker entwickelt mit der Zeit eine eigene „Suchtpersönlichkeit“, die ihn völlig vergessen lässt, wie er vor der Zeit des Rauschs gefühlt und empfunden hat. Die Erinnerung daran ist ihm sogar unangenehm und peinlich! Der Salonlöwe möchte nichts mit dem schüchternen Kerlchen zu tun haben, als der er mal ins Leben gestolpert ist.



Die Suchtmittel haben seit einiger Zeit eine neue Funktion im gesellschaftlichen Kontext übernommen: Sie sind Mittel der Selbstverwirklichung geworden. Neudeutsch heißt das „self enhancement“, wörtlich übersetzt etwa „Selbstaufhübschung“. Das ist das Bestreben, sich als besonders attraktiv und begehrenswert darzustellen und dazu immer und überall gut drauf sein zu müssen. Damit das gelingt, muss man mit allen Mitteln die eigene Performance verbessern, sich selbst und seine gesellschaftlichen Talente eben „aufhübschen“!

Da kommen bestimmte Drogen gerade recht. Alkohol – in Maßen getrunken – regt an und animiert zu beschwingter Kommunikation. Man kann damit auch die eigene Müdigkeit vergessen und abends länger durchhalten: Kokain steigert die intellektuellen Fähigkeiten in noch höherem Maße und sorgt dafür, dass man ganze Nächte durchfeiern kann. Auch die Amphetamine wirken in diese Richtung. Ist Entspannung gefragt, raucht man etwas Marihuana. Auch mit Alkohol kann man gut zur Ruhe kommen. Er erweist sich damit als Passepartout: ein Stoff für alle Lebenslagen!

Da diese Maskerade zunächst mal gut funktioniert, wird sie in den entsprechenden Situationen immer wieder eingesetzt und schließlich zur Gewohnheit. Dann aber schnappt irgendwann die Falle zu und die Drogen übernehmen das Kommando. Sie zwingen den Konsumenten, sie immer wieder einzusetzen, weil er ohne sie nicht mehr in der Lage ist seine gesellschaftliche Rolle aufrecht zu erhalten. Er bemerkt das meist erstmal nicht und glaubt, dass er es ist, der alles im Griff hat. Dabei wird er schon vom Teufel der Abhängigkeit geritten!



Und es kommt noch schlimmer: mit der Zeit funktionieren die Suchtmittel nicht mehr so gut. Er muss die Dosis steigern, um in die gewünschte Stimmung zu kommen. Bildlich gesprochen muss er mehr Schminke auftragen, damit die Maske noch passt. Das kann auch dadurch erfolgen, dass er zu stärkeren Drogen greift oder mehrere Suchtmittel kombiniert. Dann hat er endgültig die Grenze überschritten und die Sucht zeigt ihre hässliche Fratze.

Sein Umfeld erkennt, dass mit ihm etwas nicht stimmt. Der einzige, der immer noch glaubt, dass er der Chef im Ring ist, ist er selber. Er „weiß“, wer er ist. Er ist der, den er versucht, mit Hilfe der Drogen darzustellen. Seine Maske ist zu seiner vermeintlichen Natur geworden. Mit allen Mitteln versucht er, dies seinem Umfeld zu vermitteln. Notfalls nimmt er eher eine Trennung in Kauf, als seine Maske fallen zu lassen.

Das liegt nicht unbedingt daran, dass er seinen Zustand liebt. In dieser Phase erfordert die Aufrechterhaltung der Maskerade einen hohen Aufwand, der unangenehm sein kann. Man denke nur an die Beschaffung illegaler Substanzen, an die Verheimlichung des exzessiven Konsums und der dadurch verursachten Ausfallerscheinungen. Es kommt eher daher, dass Veränderungen ohnehin nicht zu den beliebten menschlichen Übungen gehören. Denn sie sind mit Anstrengung verbunden.

Entscheidend dürfte aber sein, dass der Abhängige ahnt, dass es nicht damit getan ist, die Suchtmittel wegzulassen. Das wäre für sich genommen schon schwer genug und durchaus nicht sicher, ob er es schaffen könnte. Möglicherweise hat er es ja auch heimlich schon ohne nachhaltigen Erfolg versucht, zu reduzieren oder zeitweise auszusetzen. Wer jahrelang abhängig konsumiert hat, hat sein Leben in all seinen Facetten auf die Sucht ausgerichtet. Für ihn bricht mit dem Wegfall des Suchtmittels eine Welt zusammen. Er verliert seine Identität, die oben erwähnte „Suchtpersönlichkeit“ verliert ihre Basis und löst sich in Luft auf. Davor hat der Abhängige eine Heidenangst. Er kann sich ein Leben ohne maskierendes Suchtmittel nicht vorstellen. Es erscheint ihm schlicht unmöglich!



Das ist der Grund, weshalb ich mich so lange hinter meiner Maske versteckt habe. Ja ich habe mich an ihr festgehalten und um sie gekämpft, wenn irgendwer versuchte, dahinter zu schauen. Ich hielt die süchtige Lebensweise für mein Naturell und hatte völlig vergessen, dass ich eine Zeit vor der Sucht erlebt hatte. Zu lange hatte ich konsumiert und zu heimlich hatten sich die suchtbedingten Veränderungen in mein Leben geschlichen. Ich hielt es allen Ernstes für normal, dass ich jeden Tag vier Liter Wein brauchte, um halbwegs zu funktionieren!

Es bedurfte schon einer heftigen Erschütterung, um mich aus diesem bösen Traum zu holen. Genauer gesagt musste ich erst besoffen in der Leitplanke landen, bevor ich zur Vernunft kam. Und selbst da versuchte ich zunächst noch, mir in die Tasche zu lügen: die Pfütze auf der Autobahn war schuld an meinem Unfall! Erst als ich bei der MPU durchgefallen war und es danach nicht schaffte, auch nur einen Tag lang nüchtern zu bleiben, war ich gezwungen, den Tatsachen ins Auge zu sehen: Meine Maskerade hatte mich zum Säufer werden lassen! Diese Erkenntnis

erschütterte mich bis ins tiefste Innere! Das Spiel mit der Maske war vorbei, der Maskenball zu Ende.

Nur – wer war ich ohne mein „self enhancement“? Ich hatte keine Ahnung. Ohne professionelle Hilfe wäre ich aus dieser Leere wohl nie herausgekommen. In der ersten Zeit der Abstinenz stand ich ohne Maske ziemlich schutzlos im Gelände. Wer bin ich? ich war zutiefst verunsichert.

In der Therapie haben sie sehr vorsichtig versucht, mir den Anblick meines ungeschminkten Abbildes überhaupt wieder erträglich zu machen. Ich wollte da nicht wirklich hingucken. Das sollte ICH sein? Dann wollte ich doch lieber den Kopf in den Sand stecken! Nur ganz langsam gelang es mir, mein Spiegelbild ohne die rosarote Brille der Sucht auszuhalten. Und Schritt für Schritt konnte ich mich als den akzeptieren, der da vor mir stand.

Dieser Prozess war auch noch lange nicht zu Ende, als die Therapie vorbei war. Die Zeit dort empfinde ich heute eher als eine Art Brutkasten, in dem ich soweit aufgepäppelt wurde, dass ich den kalten Winden des normalen Lebens standhalten konnte. Die Gruppe hat mir danach weiter geholfen. Nicht nur als bombensicherer Schutzraum sondern auch als Fitnesszentrum, in dem ich meine Fähigkeiten erproben und trainieren konnte.

Die Gruppe hat sehr dazu beigetragen, dass ich wieder etwas Selbstbewusstsein entwickelt habe. In der Gruppe habe ich gelernt, ungeschminkt meine Meinung zu sagen und die Rückmeldung der anderen Teilnehmer anzunehmen. Ich konnte mich im Spiegel der anderen neu kennenlernen. So baute sich Stück für Stück ein nicht mehr durch die Droge verzerrtes Bild von mir selbst und meiner Umwelt auf. Ich lernte meine Stärken und Schwächen kennen und zu akzeptieren. Ich lernte, auf meine Grenzen zu achten und mich nicht ständig mit unrealistischen Ansprüchen zu überfordern. Ich lernte auch, meine Grenzen zu verteidigen und Ansprüche und Übergriffe Anderer zurückzuweisen. So konnte ich mit mir selbst Frieden schließen. Ich habe ein neues Profil gefunden. Ich glaube, es ist näher an der Wirklichkeit und echter als die Maske der Sucht.

Reinhard Metz



Rand
Stadt
Liebe

Ausstellung
3.7. - 30.7.2023

Zentralbibliothek - Kap1

Ausstellung – Rand, Stadt, Liebe

Schon lange lag Etappe Düsseldorf in den Startlöchern, um ihre Ausstellung endlich öffentlich anzukündigen. Umso mehr freuen wir uns, diese jetzt präsentieren zu können:

**„Rand, Stadt, Liebe“,
gezeigt in der Düsseldorf Zentralbibliothek KAP1
vom 3.7. - 30.7.2023.**

Der Zeitpunkt dieser Ankündigung harmoniert hervorragend mit dem Titel dieser Ausgabe „Durchstarten – ohne Maske“, denn die Einschränkungen infolge von Corona waren der Grund für die lange Verzögerung dieser Ausstellung. In der trüben und unsicheren Zeit der Pandemie war es uns leider nicht vergönnt, unsere Arbeiten zu zeigen. Diese Zeit ist nun vorbei!

Den ganzen Juli über kann man die Gelegenheit nutzen, sich in der neuen Stadtbücherei die Werke unserer Teilnehmenden anzuschauen.

Einige Klienten machten sich auf, Ihre Lebensgeschichten in Wort und Bild zu fassen und auf DIN A 0 Plakaten zu verewigen. Die pandemisch gewonnene Zeit hat dazu geführt, dass die Ausstellung sich stetig erweitern konnte. Somit kamen zu den Großplakaten noch weitere Geschichten dazu.

Zudem entstand eine Galerie von ehemaligen und aktuellen Teilnehmenden oder besser gesagt: Familienmitgliedern mit der passenden Bezeichnung „Ahnengalerie“. Diese „Ahnengalerie“ hatte ihren Ursprung im beiläufig entstandenen Fotomaterial der letzten Jahre. Diese wurden bildlich auf Tablets bearbeitet und später in der Druckerei und in der Holzwerkstatt der Etappe, als Siebdrucke verarbeitet und handwerklich gerahmt.

Die gesamte Ausstellung ist ein Paket mit 100% Arbeiten von substituierten Menschen, entstanden in der Einrichtung „Etappe“ für Interessierte, die mit Suchtproblematiken noch nie etwas zu tun hatten.

Sie handelt von Lebensgeschichten, die ernüchtern, erregen, aufklären und amüsieren. Sie vermitteln die Erkenntnis, dass Menschen mit Suchtproblemen nicht weniger als andere in der Lage sind, kreativ und handwerklich zu arbeiten. Auch sie sind fähig, sich auf wunderbare Weise schöpferisch für andere zu öffnen und mutig über ihr Leben zu berichten.

Ich hoffe, ich konnte recht viele ermuntern, sich ans Herz zu fassen, einen Besuch in der Zentralbibliothek KAP1 zu wagen und sich von den Exponaten begeistern zu lassen.

Alexander Reindl



Wir trauern um...




Hannelore Pastuska
 * **14.01.1947**
 † **05.03.2023**

Deine Weggefährten
vom Kreuzbund



Manfred Greiner
 * **26.07.1945**
 † **09.03.2023**

Deine Weggefährten
vom Kreuzbund

Kreuzbundkalender

KB-Termine:

02.05.2023	10.00 Uhr Frauenfrühstück
05.05.2023	18.00 Uhr Gruppenleiterrunde
06.06.2023	10.00 Uhr Frauenfrühstück
09.06.2023	17.00 Uhr Vorstandssitzung
10.06.2023	10.00 Uhr Männerfrühstück
12.06.2023	15.00 Uhr Frauenarbeitskreis

Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Martin Exner
Tagesklinik Langerstraße	Martin Exner
Markushaus	Martin Exner
Fliedner- Krankenhaus	N.N.
Siloah	Achim Zeyer
Life Spring Bad Münstereifel	Klaus Kuhlen Reinhard Metz

Ab Mai geänderte Öffnungszeiten der Cafeteria an den Wochenenden:

1., 3. + 5. Samstag 10.00h bis 14.00h
 2. + 4. Sonntag 14.00h bis 18.00h
 Jeden 2. Sonntag im Monat gibt es selbstgebackenen Kuchen!

Cafeteria

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.

24.06.2023
 26.08.2023
 21.10.2023
 02.12.2023

Kreuzbund-Gruppen im Begegnungszentrum (BZ), Hubertusstrasse 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
BZ 11 Selbsthilfe für Führungskräfte 18:00-19:30 Uhr Klaus Kuhlen M 0177-8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ22 60 Plus 11:00-13:00 Uhr Reinhard Metz T 0211-571859 reinhard.metz@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ9 Offene Gruppe 11:00-12:30 Uhr Jürgen Siebertz T02065-5500999 juergen.siebertz@kreuzbund-duesseldorf.de	Zeichnen und Malen 17:00-18:30 Uhr Angelika Kämmerling M 0173-3229428 angelika.kaemmerling@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ7 Onlinegruppe Zoom 18:30-20:00 Uhr Andrea Stevens M 0171-1002342 andrea.stevens@kreuzbund-duesseldorf.de
BZ15 Offene Gruppe 18:30-20:00 Uhr Heinrich Kroll T 0211-9216216 heinrich.kroll@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ14 Offene Gruppe 17:15-18:45 Uhr Byrthe Schmidtke T0211-1588051 byrthe.schmidtke@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ3 Seniorengruppe jeden 2.Mittwoch im Monat 15:00-17:00 Uhr Brunhilde Dupick T 0203-740951 bruni.dupick@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ5 Frauengruppe 18:00-19:30 Uhr Daniela M 0157-76019715 frauengruppe@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ6 Offene Gruppe 19:30-21:00 Uhr Stefan Linker stefan.linker@kreuzbund-duesseldorf.de
	BZ1 Junger Kreuzbund 18:00-19:30 Uhr Klaus Kuhlen M 0177-8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ17 Offene Gruppe 18:00-19:30 Uhr Klaus Kuhlen M 0177-8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ8 Offene Gruppe 19:30-21:00 Uhr Christa Thissen T 0211-356617 christa.thissen@kreuzbund-duesseldorf.de	
	BZ2 Offene Gruppe 18:45-20:15 Uhr Heinz Wagner T 0211-7332562 heinz.wagner@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ12 Offene Gruppe 18:30-20:00 Uhr Achim Zeyer M 0172-2666987 achim.zeyer@kreuzbund-duesseldorf.de		

Aussengruppen

			Derendorf Offene Gruppe 19:30-21:30 Uhr Renate Ummelmann T 0211-446987 gerd.ummelmann@t-online.de Pfarre Heilig Geist Ludwig Wolker Strasse 10	
			LVR-Klinikum Haus 26 16:00-17.30 Uhr Klaus Pöpperl klaus.poepperl@kreuzbund-duesseldorf.de	

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

Kreuzbund-Gruppen in Ratingen und im Rheinkreis Neuss		
Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>Dormagen 1 18:00 Uhr Caritas Haus Unter den Hecken 44 41539 Dormagen Ulrich Neumann M 0162-1791677</p>	<p>Neuss Mitte 19:00 Uhr ONS-Zentrum Rheydter Strasse 176 41464 Neuss P.W. Motes T 02132-71399</p>	
<p>Neuss 1 19:00 Uhr ONS-Zentrum Rheydter Strasse 176 41464 Neuss Horst Schumacher M 01520-3686097</p>		
<p>Grevenbroich 3 20:00 Uhr Lindenstrasse 1 41515 Grevenbroich Hans Aretz M 0177-5250224</p>	<p>Grevenbroich 1 20:00 Uhr Lindenstrasse 1 41515 Grevenbroich Kalle Holz T 02181-1357</p>	

Kreuzbundkontakte

KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

Büro & Begegnungszentrum

Telefon Büro 0211/ 17939481

Telefon Cafeteria 0211/ 17939482

Fax 0211/ 16978553

www.kreuzbund-duesseldorf.de

Vorstand

Klaus Kuhlen 0211/ 16357895

(Mobil) 0177/ 8701685

Günter Wolf-Thissen 0211/ 356617

(Mobil) 0176/ 31137130

Geschäftsführung

Matthias Hahne 0211/ 17939481

(Mobil) 0151/ 11574650

Frauenarbeit

Christa Thissen 0211/ 356617

Freizeit

Achim Zeyer 0172/ 2666987

Cafeteria

Frieda Franco

Santamaria 0211/ 17939481

Öffentlichkeitsarbeit

N.N.,

geistlicher Beirat

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-101

Öffnungszeiten:

Büro Hubertusstraße 3

Montag, Dienstag, Donnerstag

10.00 Uhr bis 15.00 Uhr

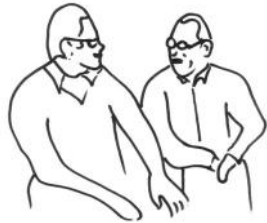
Cafeteria:

Montag bis Freitag

9.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Samstag: **siehe Seite 19**

Ab sofort



Der Kreuzbund bietet an:

**Einzelgespräche jeden Mittwoch-
zwischen 14 und 16 Uhr.**

Tel. 0211/ 17939481

**mit
Klaus Pöpperl**

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

Willy-Brandt-Medaille für Erika Worbs

Am 13. Februar 2023 nahmen in der Kapelle des Südfriedhofs neben der Familie, Vertretern der Stadt und ihrer Partei auch viele Weggefährten Abschied von Erika Worbs. Im Rahmen der Beisetzungsfeier wurde sie posthum mit der Gedenkmedaille Willy Brandt der SPD geehrt.

RM.



Wir gratulieren herzlich...



*Karin Mokros-Kreutzer,
die am 02. Juni 2023
ihren 80. Geburtstag feiert.*

Kaum zu glauben, unsere Karin wird 80 Jahre
Kinder wie die Zeit vergeht.

Liebe Karin Du bist uns immer eine aufmerksame, hellhörige
Weggefährtin, die so viele Menschen des KB und deren Ge-
schichten kennt, ebenso kleine und große Begebenheiten
und Ereignisse zu erzählen weiß. Es ist faszinierend welch
fabelhaftes Gedächtnis Du hast. Du hilfst sehr gerne im KB
und Deinem sonstigen Umfeld und bist für alle Gruppierungen
des KB, und sicherlich nicht nur dort, eine Bereicherung.

Herzlichen Glückwunsch,
Deine Kreuzbund Frauen.

*Sabine Hilscher,
die am 28.06.2023
ihren 60. Geburtstag feiert.*



Erfahrungsaustausch in der LVR Klinik Langenfeld

Im Jahr 1901 hieß die LVR Langenfeld noch „Heil und Pflegeanstalt Galkhausen“. Der damalige Landeshauptmann Dr. Klein sagte bei der Eröffnung der Klinik: „Möge der Geist wahrer und aufrichtiger Menschenliebe, welcher die Reform des rheinischen Irrenwesens ins Leben gerufen hat, dauernd in unseren Anstalten walten,



möge dieser Geist stets sämtliche Beamten und Angestellten unserer Anstalten vom Direktor bis zu dem jüngsten Pfleger herab, viel Elend und Kummer lindern und der Provinz sowie allen, welche bei deren Verwaltung mitzuwirken berufen sind, zur Ehre gereichen. Das füge Gott.“ Doch es kam anders! Unter der Herrschaft des Nationalsozialismus wurden hier im Jahr 1940 Patienten aus dem Rheinland gesammelt, um sie in die frühere Tötungsanstalt Hadamar zu transportieren. Jedes Jahr am 27. Januar wird der ermordeten Patienten gedacht.

Heute arbeiten die Mitarbeiter der LVR unter dem Leitbild:

- ◆ Einander mit Respekt begegnen
- ◆ sich aufeinander verlassen können
- ◆ empathisch und ethisch handeln
- ◆ offen kommunizieren
- ◆ den Menschen ganzheitlich sehen
- ◆ individuelle Behandlung!

Die Ambulanz für Abhängigkeitserkrankung ist Ansprechpartner für Menschen mit problematischem Konsum von Rauschmitteln, Alkohol, Drogen und Medikamenten. Hinzu kommt die Spielsucht. Die LVR Klinik in Langenfeld betreut das gesamte Einzugsgebiet Langenfeld. Auch Patienten aus Wuppertal und Umkreis werden hier in der Klinik aufgenommen und sind herzlich willkommen. Außerdem ist sie eine wichtige Beratungsstelle für niedergelassene Ärzte, Krankenhäuser und andere stationäre Einrichtungen der Suchtkrankenhilfe. Sie bietet natürlich auch Hilfe für Angehörige von Suchtkranken.



Frau Christiane Wesselhoefft arbeitet als Sozialarbeiterin und hatte in ihrem Berufsfeld über viele Jahre mit Suchtkranken oder gefährdeten Menschen zu tun. Sie hat erfahren, dass die Krankheitsbilder sehr ressourcenfressend sind und dementsprechend die Betroffenen häufig auf die Unterstützung durch Sozialarbeiterinnen zurückgreifen. Sie hat in der Abteilung Abhängigkeitserkrankung der LVR Langenfeld in zwei Entzugsabteilungen 4 Jahre gearbeitet bevor sie im Jahr 2021 die Stelle als Koordinatorin für Netzwerkarbeit übernommen hat.

Wir (*Steffen Liebscher und Carmen Blasche*) von der Gesprächsgruppe in Monheim besuchten *Frau Wesselhoefft* im März 2023 in der LVR Langenfeld, um in der Klinik Informationen rund um die allgemeine Arbeit der Suchthilfe und der Behandlung von suchtkranken Menschen zu erhalten. Wir wurden herzlich und freundlich empfangen. Wir Beide haben jahrelange eigene Erfahrung in der Sucht und der Selbsthilfe. Hinzu kommt die ehrenamtliche Arbeit in der Redaktion bei der Planung und Gestaltung dieses Magazins im Kreuzbund Düsseldorf.

Gleich am Anfang des Gespräches waren wir trotz unserer Vergangenheit und den eigenen Erfahrungen sprachlos, wie viele Angebote und Möglichkeiten jedem Patienten in der Zeit des Aufenthalts und nach seiner Entlassung gemacht werden.

Die folgende Liste ist nur ein kleiner Auszug der Angebote in der LVR Langenfeld.

- ◆ Offene Sprechstunden für Alkohol-, Medikamenten- und Drogensucht
- ◆ Sprechstunden für nicht stoffgebundene Abhängigkeitserkrankungen
- ◆ Ambulante suchtttherapeutische Gruppen (Rückfallprophylaxe, Ohrakupunktur und Frauen- und Männergruppe)
- ◆ 14 tägiger stationärer Aufenthalt
- ◆ Vermittlung zu wohnortnahen Behandlungsangeboten
- ◆ Ambulante Vor- und Nachbetreuung
- ◆ Trainingsprogramme zur Alkohol-Rückfallprävention (S.T.A.R.)
- ◆ Frauengruppen zweimal wöchentlich
- ◆ Männergruppe einmal wöchentlich
- ◆ Besuche von externen Selbsthilfegruppen werden ermöglicht
- ◆ Medizinische Rehabilitation

Ein solches Angebotsspektrum bietet nicht jede Klinik!

Nach den langen Entbehrungen, bedingt durch die Corona Pandemie, konnte nun auch seit kurzem wieder eine feste Selbsthilfegruppe (AA) auf dem Klinikgelände starten. Wir wünschen dieser Gruppe viel Erfolg und gutes Gelingen.

Eins der wichtigen Themen bei unserem Gespräch war natürlich der Erfahrungsaustausch zu der Frage, wie geht es mit den Patienten nach der Entlassung weiter und wie können wir als Selbsthilfegruppe unsere tatkräftige Hilfe anbieten?

Es wurde uns bestätigt, dass die Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen bei den Ärzten und dem Personal auf den Stationen ein fester und wichtiger Bestandteil ist. Die verschiedenen Selbsthilfegruppen, welche sich regelmäßig immer wieder in ihrer Freizeit auf den Weg machen, um ihre Gruppe auf den Stationen vorzustellen, leisten wichtige und gute Hilfestellung, um den richtigen Weg aus der Sucht zu finden. Erfahrungsgemäß ist ein regelmäßiger Besuch einer Gruppe nicht die Garantie aber der richtige und wichtige Halt auf dem Weg in ein zufriedenes, abstinentes Leben.

Für uns ist die Zusammenarbeit mit der Klinik und den Patienten ein wichtiger Baustein, wenn wir Patienten unsere Hilfe anbieten. Natürlich wissen auch wir aus Erfahrung, dass der erste Schritt immer der schwerste ist. Leider zeigt sich bei den Vorstellungen immer wieder, dass nur ein kleiner Teil Interesse an unserem Angebot zeigt. Deshalb sind Angehörige in den Selbsthilfegruppen gerne willkommen. Ihr Leidensdruck ist oft größer als der des Betroffenen. Sie können zusammen mit der Klinik und der Selbsthilfe zur Motivation des Suchtkranken beitragen.

Wir wissen selbst, dass wir die Welt nicht retten können. Wir können unsere Hilfe anbieten und den richtigen Weg zeigen. Gehen muss jeder selbst. Aber er muss nicht allein gehen!

Steffen Liebscher und Carmen Blasche



Auf dem Klinikgelände

Fotos: Steffen Liebscher

Collage: Alex Reindl

Cannabis: Eckpunkte im Zickzack

„Geplatze Kifferträume“ oder „Der Murks mit dem Cannabis“ lauteten Kommentare der deutschen Presse am 13. April nach Bekanntgabe der neuesten Pläne der Bundesregierung zur Legalisierung von Cannabis. In der Tat bleibt nach der vollmundigen Ankündigung im Koalitionsvertrag und den „Eckpunkten“ vom Jahresanfang 2023 nicht mehr viel von der geplanten kontrollierten Freigabe von Cannabis für Erwachsene übrig.

Insbesondere mussten die Reformer die geplante Abgabe der Droge in lizenzierten Fachgeschäften auf Eis legen. Von diesem Plan bleiben nur befristete Modellvorhaben in ausgewählten Städten und Kreisen, um fünf Jahre lang die Auswirkungen einer Freigabe auf dem Schwarzmarkt und den Konsum wissenschaftlich zu ermitteln. Ein entsprechender Gesetzentwurf soll nach der Sommerpause vorgelegt werden.

Der abgespeckte Plan macht im Grunde deutlich, dass eine Legalisierung nach dem derzeit geltenden internationalen Recht nicht zulässig ist. Deutschland hätte ein Vertragsverletzungsverfahren der Europäischen Union riskiert, weil es sich in den Verträgen zur Drogenbekämpfung verpflichtet hat. Die Modellprojekte sollen wohl nun Argumente sammeln, um zu beweisen, dass die geplante Legalisierung den Konsum nicht steigert und den Schwarzmarkt eindämmt. Auf das Design der begleitenden Forschung darf man gespannt sein.

Denn schon im April soll ein Gesetzentwurf vorgelegt werden, durch den bundesweit die Abgabe von Cannabisprodukten in „nicht gewinnorientierten Vereinigungen“ ermöglicht werden soll. In diesen Clubs dürfen sich jeweils maximal 500 über 18jährige Menschen mit 25 Gramm pro Tag oder 50 Gramm pro Monat (bis 21 Jahre nur 30 Gramm) oder 7 Samen oder 5 Stecklingen eindecken.

Diese Vereinsmitglieder könnten sich in den Modellregionen mit zusätzlichem Stoff versorgen. Sie könnten das natürlich auch weiterhin beim Dealer tun, so dass sich einige Grauzonen auftun. Jedenfalls wird die Versuchsordnung durch den doppelten legalen Marktzugang extrem kompliziert, weil nicht mehr eindeutig zuzuordnen ist, welche Maßnahme was bewirkt. Die Ergebnisse der Modellprojekte werden dadurch wenig aussagekräftig.

In der Zwischenzeit sind zunächst einmal die Pläne der Cannabis-Produzenten Makulatur, die beim Blick auf die Legalisierung schon die

Dollarzeichen im Auge hatten. Und auch die Finanzminister werden sich mit den zu erwartenden Steuereinnahmen gedulden müssen. Der Aufschub der „großen“ Legalisierung um mindestens fünf Jahre könnte sich als Verschiebung auf den Sankt-Nimmerleins-Tag erweisen. Wer weiß, wer dann in Deutschland regiert?

Die Cannabis-Clubs sind daher die Trophäe, die die Befürworter der Freigabe ihren Mitläufern als kurzfristige Wohltat präsentieren können. Ob dieses Vorhaben aber Europa-konform und gerichtsfest ist, muss sich erst noch zeigen. Warum darf man eine Ware im Club verkaufen aber nicht im Laden? Da gibt es reichlich Diskussionsbedarf.

Diese Diskussionen haben aber eine fatale Nebenwirkung: sie halten die Droge Cannabis seit dem Start der jetzigen Regierung ständig im Gespräch. Dadurch werden wir langsam an den Gedanken gewöhnt, dass Cannabis eigentlich gar nicht so schlimm ist. In Gesundheitsreports des Fernsehens wird regelmäßig über den medizinischen Nutzen von Cannabis berichtet und es werden Vergleiche zwischen Cannabis und Alkohol angestellt. Oft genug mit dem Tenor, dass Alkohol viel schlimmere gesundheitliche Folgen habe.

Es ist zu befürchten, dass diese Argumente besonders bei einer Gruppe Gehör finden, die von den Legalisierungs-Bestrebungen gar nicht betroffen sind: den Minderjährigen. Schon die Pläne zur Freigabe von Cannabis für Erwachsene tragen zur Verharmlosung des Drogenkonsums bei. Und das ermuntert Minderjährige zu eigenen Experimenten mit diesem Stoff. Das ist nicht anders als beim Alkohol. Durch die Legalisierung wird die Hemmschwelle für den Konsum durch Kinder und Jugendliche reduziert.

Gleichzeitig vergrößert sich auch für Minderjährige das verfügbare Angebot. Genau wie beim Alkohol werden sich junge Erwachsene finden, die die Jüngeren mit legal erworbenem Stoff versorgen.

Nach Presseberichten (RP v. 13.04.23) plant der Gesundheitsminister den Ausbau der Prävention: „*Minderjährige, die mit Cannabis erwischt werden, müssen an Interventions- und Präventionsprogrammen teilnehmen.*“ Das erscheint mir völlig unzureichend. Sekundärprävention kommt zu spät. Um die Auswirkungen der Legalisierung auszugleichen, braucht es eine massive Verstärkung der Primärprävention. Diese muss flächendeckend an Schulen und Freizeiteinrichtungen eingeführt werden. Und das nicht erst mit Beginn der Legalisierung, sondern jetzt!

Reinhard Metz

Workshop

Suchtprävention in Düsseldorfer Schulen, eine Aufgabe für die Suchtselbsthilfe?!

Im Rahmen der Aktionswoche „Sucht hat immer eine Geschichte“

Der Kreuzbund Düsseldorf lädt Akteure der Suchtprävention, der Schulen und Interessenten aus der Suchtselbsthilfe zu einem Austausch von Informationen und Meinungen zur Rolle der Selbsthilfe in der Suchtprävention ein.

Suchtprävention erreicht in Düsseldorf zu wenige Jugendliche. Das Erfahrungswissen der Selbsthilfe könnte stärker genutzt werden, um einer flächendeckenden Versorgung näher zu kommen. In den Suchtselbsthilfegruppen stellen Betroffene ihre Erfahrungen anderen Betroffenen zur Verfügung. Viele würden gerne ihren Rat darüber hinaus anbieten, bevor „das Kind in den Brunnen gefallen ist“.

Ziel ist es, ein abgestimmtes Konzept zu entwickeln, wie Suchthilfe und Selbsthilfe bei der Präventionsarbeit zusammenarbeiten können. Ziel ist auch, weitere Referenten aus der Selbsthilfe zu motivieren und sie für die Aufgabe zu gewinnen.

Wann und Wo?

Am Freitag 17.10.2023, 14:00 – 17:00

Im Konferenzraum 6. Etage der Caritas,
Hubertusstraße 3, 40219 Düsseldorf

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldung bitte an den Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V. Hubertusstraße 3, 40219 Düsseldorf,
Tel.: 021117939481, Email: buero@kreuzbund-duesseldorf.de



REHAB-Neustart: Erfolgserlebnisse in ETAPPE

Viele von uns werden es kennen...

Das Jahr beginnt mit guten Vorsätzen wie:

- Weniger trinken,
- weniger bis gar kein Gebrauch von Drogen (Beikonsum),
- in der Junkieszene beliebte Plätze der Stadt meiden,
- und und und.

Die Absichten sind wirklich ehrlich gemeint, gerade weil man selbst am besten weiß, wie es um seinen Körper und der Gesundheit steht.

Doch leider haben die sich selbst gegebenen Versprechen oft eine geringe Halbwertszeit. Dann sieht man doch wieder zwangsläufig dieselben Leute bei der Methadon-Vergabe und wird schließlich doch zu dem „kleinen Bierchen“ überredet und tritt über zu den einschlägig bekannten Treffpunkten in der Stadt. Schließlich ist man nach und nach immer mehr bereit, wieder dort anzuknüpfen, wo das alte Jahr geendet ist.

Je älter man wird, desto mehr ist man sich dieser Abläufe bewusst und es gibt für viele nur noch einen Weg, hausgemachtem polytoxischen Stress aus dem Weg zu gehen, der da heißt: Termin machen für eine Entgiftung, vorzugsweise am Ort oder in der Klinik ihrer oder seiner Wahl. Hat man es bis hierhin geschafft, so war dies schon ein guter Schritt.

Wenn der Termin steht und man steht an selbigem vor der Kliniktür, bereit zum Antritt seiner Entgiftung, so wird das Empfinden oft mit einem Urlaub verglichen. Klar, man hat Vorgaben wie

- eine geplante Abdosierung vom Substitut (z.B. vom Methadon),
- den Entzug von Alkohol oder anderen Medikamenten.

Viele machen schon in den ersten Tagen eine „Kehrtwendung“ und fahren wieder nach Hause. Hat man sich jedoch eingelebt und meint es nochmals ernst mit seinem Leben, so beginnt man trotz Kopfschmerzen nach und nach die Ruhe zu genießen und endlich abzuschalten.

Als außenstehende Freunde schadet es nicht, der abstinenten Person einen netten Gruß zu übermitteln mit stärkenden Worten wie „wir denken an Dich“ oder „wir glauben an Dich, Du schaffst das!“

Genauso erging es zuletzt auch ein paar Weggefährten aus unserer ETAPPE. Es war nach deren Bericht zwar anfangs schwer doch dann eine erholsame Auszeit... In der ETAPPE ist es optimaler Weise wie in einer großen Familie. Man vermisst sich und die Abwesenheit fällt jedem und jeder auf, der oder die sich in dieser Familie integrieren konnte. Genauso heilsam sind dann auch die Worte, die man in die Klinik hinterher geschickt bekommt. Deren Wirkung geht sogar so weit, dass sie scheinbar das Zünglein an der Waage sind, dann doch die Therapie wie geplant durchzuführen. Umso besser kann man dann mit Stolz von der gelungenen Durchführung berichten. Und außerdem fühlt man sich ja sowieso wie neugeboren...

Man kann dann nur noch die Daumen drücken, dass dieser Zustand so lange wie möglich anhält. Sollte es dann doch wieder zu hausgemachten Rückschlägen kommen, so darf man dies auch niemandem übelnehmen, wobei doch alle erst so stolz auf einen waren. Allein dass der Versuch unternommen wurde, seine Suchtproblematik anzugehen, verdient viel Respekt und ist eine große Leistung. Rückfälle kommen in unserer „Familie“ eben vor, das ist kein Beinbruch... viele von uns werden es kennen. *Die Kunst ist, einmal mehr aufzustehen, als man umgeworfen wird.*

Alexander Reindl



Delegiertenversammlung des DV Köln

Am Samstag, 25. März ab 10:00 fand die Delegiertenversammlung des Kreuzbund-Diözesanverbandes Köln e.V. im Stadthotel am Römerturm in Köln statt. Als katholischer, kirchlicher Verein untergliedert sich der Kreuzbund nicht in Landesverbänden, sondern in den Grenzen der Bistümer (Diözesen). Der Kreisverband Düsseldorf stellt in dieser Organisation die „Region Nord“ des Diözesanverbandes (DV) Köln dar und war mit vier Delegierten vertreten. Das spiegelt die derzeitige gesundheitsbedingte Unterbesetzung des Düsseldorfer Vorstandes wider. Auch der Vorstand des DV wies Lücken auf. Stellvertreter Thomas Schröder war an Corona erkrankt, der Seniorenbeauftragte und der geistliche Beirat fehlten ebenso.



Andrea Stollfuß als Vorsitzende des DV berichtete über die Aktivitäten des Jahres 2022, das noch von den Auswirkungen der Pandemie betroffen war. Im Zuge der Corona-bedingten Einschränkungen haben digitale Angebote an Bedeutung gewonnen. Trotzdem konnten von 20 angebotenen Seminaren 17 als Präsenzveranstaltungen durchgeführt werden. Einen Schwerpunkt bildeten 5 Angehörigenseminare.

Hans Aretz berichtete aus der Öffentlichkeitsarbeit. Er wies auf die Facebook-Seite des Bundesverbandes (BV) hin und auf die seit Dezember überarbeitete Internetseite des BV. Weiterhin empfahl er die Kreuzbund App, eine digitale Abstinenzkarte und den Kreuzbund Chat,

der weitere Mitglieder als Moderatoren sucht. Schließlich ist auch ein neuer Leitfaden zur Klinikarbeit erschienen.

Elke Kostack berichtete über das Arbeitsfeld „Frauen, Männer, Gender. Hier wurde ein Seminar „Gefühle – Wegweiser für unser Leben“ durchgeführt. Zum Frauenseminar verwies sie auf den Bericht im „Blickpunkt“, der Informationsschrift des DV.

Der Bericht von **Ehrenfried Walkstein**, Arbeitsbereich „Senioren 55+“ wurde verlesen. Er berichtete über die Multiplikatoren-Tagung in Siegburg, welche die Bedeutung der Gruppen als Hilfe gegen Einsamkeit im Alter herausgestellt habe. Das gelte auch für die Adventfahrt auf dem Rhein, die am 9. Dezember schon zum 7. Mal stattfand. Der Name des Arbeitsbereichs wurde im vergangenen Jahr nochmals ohne Ergebnis diskutiert. Das gefühlte Alter ist immer individuell, deshalb ist jede Grenze für die Bezeichnung „Senioren“ im Einzelfall falsch.

Willi Denkert, Arbeitsbereich „Familie als System“ berichtete, dass der FAS NRW einen neuen Arbeitskreis „Angehörigenarbeit“ gegründet habe und dass der DV ein Seminar für Paare plant.

Elke Kostack stellte als Geschäftsführerin die Entwicklung des DV dar: die Mitgliederzahl betrug Ende 2022 607 Mitglieder in 75 Gruppen. Es gibt drei als e.V. organisierte Stadtverbände: in Bonn, Bergischer Kreis und Düsseldorf. Im Anschluss erläuterte **Andrea Stollfuß** für den erkrankten Thomas Schröder das Jahresergebnis des DV gefolgt vom Bericht der Kassenprüfer. Danach wurde dem Vorstand einstimmig Entlastung erteilt.

Im Ausblick fasste Andrea Stollfuß die kommenden Aufgaben für den DV wie folgt zusammen: **Unsicherheit und schnell wechselnde Herausforderungen erfordern Wachsamkeit und Aktivität, um den Anschluss nicht zu verlieren.**

Dazu gehört, dass nach der Neuregelung des § 32 BGB Sitzungen von Vereinsorganen unabhängig von der Regelung in der Satzung auch in digitaler und hybrider Form möglich sind, wenn die Mitgliederversammlung das beschließt. Der DV-Vorstand hat deshalb einen entsprechenden Antrag gestellt, der von den Delegierten angenommen wurde.

Es folgte die Ehrung langjähriger Mitglieder. Die Geehrten betonten fast unisono, wie wichtig der Kreuzbund für ihre Abstinenz war und welche unglaubliche Entwicklung sie in der Zeit ihrer Abstinenz genommen haben. Auch langjährige Gruppen wurden geehrt. Sie erhalten je einen Gutschein für die Teilnahme eines Mitgliedes an einem vom DV veranstalteten Seminar.

Die Gruppe Neuss Mitte besteht sogar seit 50 Jahren!



Hans Aretz wird von Andrea Stollfuß und Siggie Hombach für 20 Jahre Mitgliedschaft geehrt

Nach der Mittagspause diskutierten die Delegierten in einer Ideen-Werkstatt das ewige Thema, wie mehr Menschen für den Kreuzbund und den Weg in die Abstinenz gewonnen werden können und wie noch mehr Gruppen zu schaffen sind. Genannt wurden flexiblere Gruppenangebote unter Einbeziehung elektronischer Medien sowie Kontakte zu Haus- und Werksärzten. Es können Gruppenangebote für spezielle Zielgruppen angeboten werden (z.B. Alleinerziehende, Führungskräfte...). Die Vernetzung mit Akteuren der Suchthilfe erfordert kontinuierliche Pflege. Jüngere Referenten für die Vorstellung in Kliniken wären wünschenswert, wenn vorhanden. Freizeitangebote außerhalb der Gruppen können den Zusammenhalt verbessern.

Danach gab es noch Informationen aus dem DV und Bundesverband bevor die Vorsitzende die Versammlung beendete.

Reinhard Metz



www.kreuzbund-duesseldorf.de

Redaktionsschluss für das nächste *Magazin*

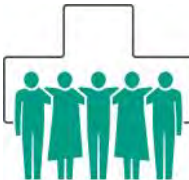
Nr. **200** / 2023

ist der **02.06.2023**

Titelthema:

„Jubiläumsausgabe“

Impressum



KREUZBUND



199 / 2023

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

S. Liebscher, R. Metz, A. Reindl,

H. Stauff

Satz: C. Blasche

Zeichnungen: H. Stauff

6x jährl. (KB-Eigendruck)

Auflage: 800 Stück