



KREUZBUND

Magazin

Sucht
selbst
hilfe

Kreisverband Düsseldorf e.V. Nr. 200

Juli/August 2023



200 X Selbsthilfe

Editorial

Dies ist die **zweihundertste Ausgabe** des Düsseldorfer Kreuzbund Magazins. Wir feiern ein Jubiläum!

Jubiläum heißt, auf einer langen Wegstrecke kurz die Luft anhalten, nur um sie anschließend umso lauter ausströmen zu lassen. Zum Jubeln nämlich. Im normalen Leben ist das damit verbunden, dass einer eine Festrede hält und dann erhebt man das Glas und stößt auf den Jubilar an... Das lassen wir lieber!

Trotzdem wollen wir das Ereignis würdigen, indem wir mal innehalten. Wir schauen zurück auf die Hefte seit 1989 und sehen, wie sie sich entwickelt haben, wer die Macher waren und welche Themen uns im Lauf von 33 Jahren wichtig waren. Wer das nachvollziehen möchte, kann auf der Homepage www.kreuzbund-duesseldorf.de unter dem Stichwort „Zeitungssarchiv“ alle Ausgaben einsehen.

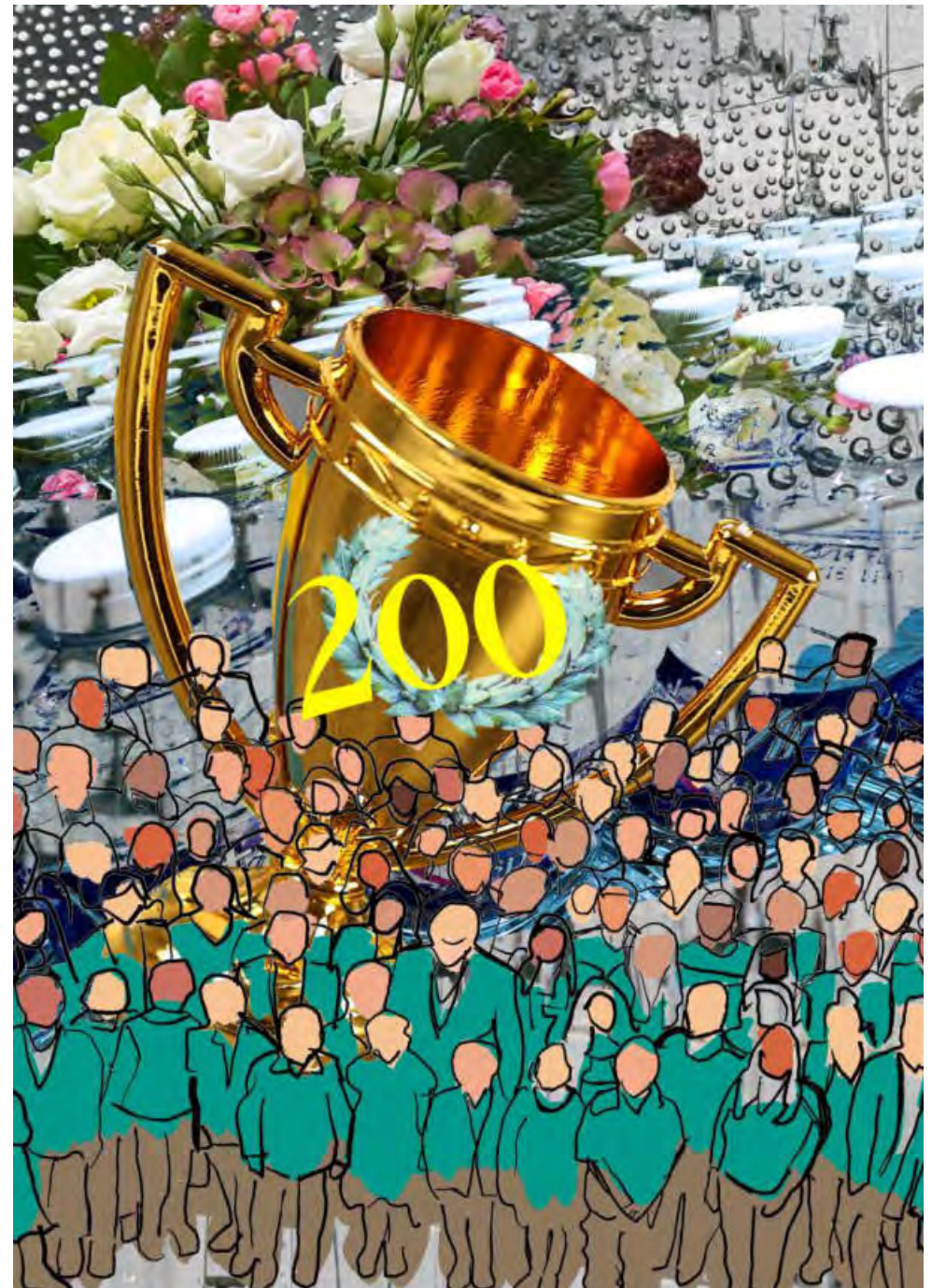
Die Schwerpunktthemen, die wir herausgelesen haben sind:

- Wege aus der Sucht
- Angehörige von Suchtkranken
- Rückfall
- Abstinenz lohnt sich
- Suchtprävention
- Legalisierung von Cannabis

Mit diesen Themen wollen wir uns auch in dieser Ausgabe befassen. Denn sie sind zeitlos aktuell für die Betroffenen und für ihr Umfeld.

Andererseits bleibt die Zeit nicht stehen und auch die Redaktion muss sich neuen Anforderungen stellen. Deshalb geht die Verantwortung für Gestaltung und Inhalt dieses Hefts mit der nächsten Ausgabe in neue Hände über. **Horst Stauff** übernimmt die Leitung der Redaktion von **Reinhard Metz**. Nachdem er über 800 Zeichnungen und einige Texte beigetragen hat, wurde er als förderndes Mitglied in den Kreuzbund aufgenommen. Er wird in Zukunft seine Erfahrungen in Marketing und PR noch direkter in unseren Kreis einbringen.

Redaktion



Alexander Reindl

Neues aus dem Vorstand

+++ Ehrwin des Monats +++

Klaus Kuhlen wurde vom WDR zum Ehrwin des Monats gewählt. Damit wird sein ehrenamtliches Engagement für den Kreuzbund gewürdigt. Damit verbunden war der Besuch eines Reporter-Teams im HuB 3. Es entstand ein Bericht über die Preisverleihung aber auch über die Arbeit des Kreuzbundes. Im Einvernehmen der Teilnehmenden wurde auch ein Ausschnitt aus einer Gruppensitzung aufgenommen. Der Bericht erschien in der WDR-Lokalzeit.



+++ Kuchenonntag +++

Die nächsten Termine für den Kuchenonntag im HuB 3 finden am **09.07. und am 13.08.2023** jeweils ab **14:00 Uhr** statt.

+++ Junger Kreuzbund +++

Die Gruppe „Junger Kreuzbund“ (BZ1) startet am 08.08.2023 mit Natalie Massion-Opfnger. Kontaktdaten findet ihr im Mittelteil.

Der Vorstand

200 X Selbsthilfe

Zum zweihundertsten Erscheinen dieses Blattes möchte ich ein paar Gedanken beisteuern. Ich bin jetzt seit den letzten hundert Heften dabei und sehe immer wieder mit Erstaunen, dass es uns gelungen ist, eine weitere Ausgabe mit Inhalt zu füllen und weitgehend pünktlich auf den Weg zu unseren Lesern zu bringen.



Wie funktioniert das?

Das ist nicht selbstverständlich! Ein wechselnder Kreis von 5 – 7 Menschen trifft sich zweimal pro Ausgabe. Beim ersten Treffen blicken wir zurück auf das letzte Heft. Dann verabreden wir ein Titelthema und verteilen Aufgaben für die nächste Ausgabe. Einen Monat später schauen wir gemeinsam an, was wir an Beiträgen haben, ob noch Illustrationen fehlen und dann planen wir die Abfolge der Beiträge im Heft. Danach gehen etwa zwei Wochen lang Mails hin und her mit Entwürfen, letzten Abstimmungen und der Korrektur. Bis dann endlich eine PDF an *Flingern Mobil* geschickt wird, die für uns bis zu 1.000 Stück Auflage drucken und binden. Unsere Geschäftsstelle verteilt dann die Hefte an die Gruppen und verschickt sie an Kliniken und andere Interessenten.

So entsteht sechs Mal im Jahr allein aufgrund mündlicher Absprachen ein kleines Magazin. Der Clou ist dabei, dass wir das komplett im Ehren-

amt bewerkstelligen. Wir danken Klaus Kehrbusch, dem geistlichen Beirat des Kreuzbund Düsseldorf, für die Bereitstellung von Papier und Druckkapazität. Die Postgebühren steuert der Kreuzbund aus Fördermitteln bei. Alles andere ist umsonst!

Was haben die Leser von diesem Magazin?

Unser Magazin ist Selbsthilfe pur. Von Betroffenen für Betroffene (inkl. Angehörige). Wir berichten aus unserem Leben als Mitglieder des Kreuzbundes über alles was um uns herum passiert und irgendwie mit unserer Krankheit zu tun hat. Das Heft ist aber keine reine Verbandszeitschrift. Die Redaktion wählt sich ihre Themen selbst und wird nicht vom Vorstand gesteuert, der aber seine eigene Seite hat. Natürlich liegt uns als Mitglieder der Kreuzbund am Herzen. Deshalb verfolgen wir auf lokaler und regionaler Ebene die Ereignisse im Verband. Wir berichten über Wahlen, Veranstaltungen, über Veränderungen in Gruppen, Geburtstage und Todesfälle.

Das Magazin ist aber auch keine Fachzeitschrift. Wir sind alle keine Fachleute, also keine Journalisten, Ärzte, Psychologen, können also beim Schreiben nicht auf eigene Fachkenntnis zurückgreifen. Die Basis unserer Berichterstattung ist die eigene Erfahrung mit der Suchterkrankung. D.h. wir berichten aus Sicht der Patienten über unser Erlebnis der Krankheit, der Behandlung, der Therapieeinrichtungen und auch über den Weg in die Abstinenz.

Mit diesen Erfahrungsberichten versuchen wir, die Patienten (lat.: „die Leidenden“) aus der Passivität heraus zu locken, ihnen Informationen anzubieten und sie zu motivieren, ihr Schicksal selbst in die Hand zu nehmen. Denn gerade bei der Suchtkrankheit muss der Betroffene erst mal begreifen, dass er krank ist. Das Suchtmittel spiegelt ihm lange Zeit vor, dass es ihm damit prächtig geht und dass überhaupt kein Anlass besteht, Änderungen seines Zustandes in Betracht zu ziehen.

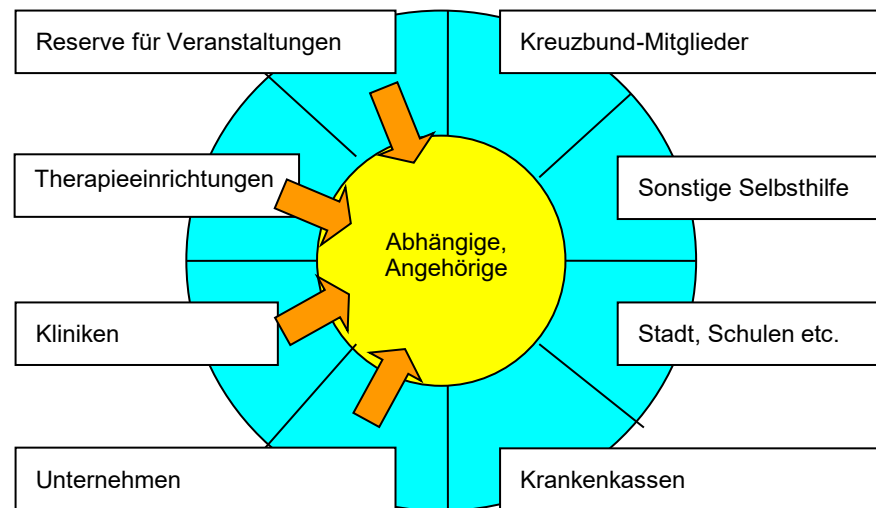
Im weiteren Verlauf helfen Erfahrungsberichte Betroffener, um Wege aus der Abhängigkeit aufzuzeigen und bei der Auswahl von Therapien zu helfen. Auch über die Vermeidung von Rückfällen und die Motivation zur Wiederaufnahme der Abstinenz können wir viel Erfahrungswissen beisteuern. Ganz wichtig scheint mir zu sein, den Patienten immer wieder einen Wechsel der Perspektive nahe zu legen. Dabei geht es darum, den Verzicht auf das Suchtmittel nicht als Zwang und Einschränkung der eigenen Möglichkeiten anzusehen, sondern im Gegenteil als Befreiung vom Zwang der Sucht und als Ausgangspunkt eines befreiten Lebens mit ungeahnten Spielräumen!

Welchen Nutzen hat das für den Kreuzbund Düsseldorf?

Eine wichtige Hilfe auf dem Weg dahin ist nach unserer Erfahrung der regelmäßige Besuch einer Selbsthilfegruppe. In diesem Heft geht es deshalb auch immer wieder darum, für den Besuch unserer Gruppen zu werben. Das ist deshalb so wichtig, weil es im Bewusstsein von Patienten oft Vorbehalte dagegen gibt. Die türmen sich als hohe Hürden vor dem „niedrigschwiligen Angebot“ der Selbsthilfe auf. Deshalb ist es wichtig, die Funktionsweise und die Abläufe in den Gruppen zu erläutern und Transparenz herzustellen.

Das Magazin enthält in der Mitte eine Übersicht unserer Gruppen in der Stadt und im Umland. Dadurch gibt es in jeder Ausgabe Anstöße, sich in Bewegung zu setzen und etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Auch die Angebote des Kreuzbundes über die Gruppen hinaus werden im Heft an Mitglieder und die weitere Öffentlichkeit verbreitet. Das betrifft Seminare genauso wie Freizeitangebote. Auch die Prävention in Schulen ist regelmäßig Thema im Heft. Entsprechend wird das Magazin vom Kreuzbund an die Mitglieder und darüber hinaus verteilt:



Reinhard Metz

Angehörige: verleitete Begleiter

Ja, es stimmt, die Angehörigen sind meist der Fels in der Brandung für die Familie, den Süchtigen selbst, die Kinder und den restlichen Kegel. Ich möchte auch allen Angehörigen danken, die nicht wegschauen, weglaufen oder die trotz etlicher Lügen noch den Problemfällen ihre Hand reichen und immer für einen da sind.

Als ich das Thema wählte, habe ich natürlich in vorherigen Ausgaben einmal gestöbert. Da ging es meist um Alkoholabhängige. Nach den Geschichten, die ich dort gelesen habe, ist es bei denen oft so, dass es einerseits den Alkoholabhängigen gibt, der die Unruhe ins Familienleben hineinbringt und die Angehörigen, die ein dickes Fell benötigen, um die Brücken nicht abbrechen zu lassen.

Bei Abhängigen von illegalen Drogen sind die Rollen oft nicht so eindeutig verteilt. Meine ersten Gedanken wanderten zu den vielen Geschichten, die ich auch bei der „Etappe“ mitbekomme. Die Übergänge vom Angehörigen zum polytoxischen Querulanten sind sehr oft so fließend, dass man schon den Begriff des „Angehörigen“ eingrenzen müsste, damit es keine Missverständnisse bei den Missverhältnissen gibt. Ich möchte das an meinem Beispiel erläutern.

Nach meiner eigenen Erfahrung gibt es zu oft zwei Seiten der Medaille:

Ich komme aus einer gutsituierten, mittelständischen Familie, die mit Drogen und Alkohol nie etwas zu tun hatte. Bis auf meinen Vater hat auch keiner geraucht. Meine Eltern haben sich scheiden lassen als ich acht war. Ab dann kamen, immer jeweils für ein paar Jahre, neue Männer meiner Mutter dazu. Meine Schwester und ich haben uns gut mit denen verstanden, bis auf den letzten, mit dem meine Mutter später verheiratet war.

Probleme gab es oft zwischen meiner Mutter und meinen Großeltern. Dabei wurden wir oft als Druckmittel benutzt, wenn es mal wieder Streit mit Oma und Opa gab. Dann durften wir unsere Großeltern nicht mehr besuchen. Meine Urgroßmutter, zu der ich ein besonders inniges Verhältnis hatte, litt mit mir besonders darunter. Meine Mutter gab immer als Vorwand an, dass mein Stiefvater nicht möchte, dass wir die Omas und den Opa besuchen. Wegen dieser Lügerei machte ich mir zusätzlich Sorgen, dass der neue Mann meiner Mutter uns alle unterdrücken würde. Auch waren Hausarrest und Putzdienste wochenlang an der Tagesordnung, da war ich schon 15 Jahre alt.

Meine Großeltern waren verbal meiner Mutter gegenüber auch keine Engel und irgendwie hat sich wohl die erzieherische Verfahrenstechnik von Hetzerei und Liebesentzug schon über Generationen fortgesetzt.

Als ich dann 16 Jahre alt wurde ging mir dieser Psychodruck so dermaßen ans Eingemachte, dass ich von zu Hause abgehauen bin und nach der Kompromisslosigkeit meiner Mutter zu meiner Urgroßmutter gezogen bin. Dort wohnte ich, bis mein Abitur durch war.

Kurz danach kam ich an verschiedene Substanzen und vielleicht nahm ich das alles viel zu gedankenlos an, als Platzhalter für die entgangene Zuwendung. Es war wohl eine willkommene Ablenkung von all den Ungerechtigkeiten, die gerade uns als Kindern zuhause widerfahren sind.

Die Drogen gaben mir das Gefühl eine eigene Welt zu haben, die nur mir und meinen Bekannten oder Freunden gehört. Wenn ich heute bei der „Etappe“ den Satz von manchen höre: „Das Heroin gab mir das Gefühl von Geborgenheit“, so kann ich das nachvollziehen. Es ist nur leider viel zu fatal und lebensgefährlich.

Als Fazit meiner Geschichte möchte ich sagen, dass ich unter den Verhältnissen zuhause gelitten habe wie ein Hund. Meine Mutter, in der Jugend eigentlich die engste Bezugsperson unter den Angehörigen, war Teil meines Suchtproblems und nicht Teil der Lösung!

Bei vielen Heroinabhängigen ist es auch oft so, dass die Sucht schon von den eigenen Angehörigen vorgelebt wurde und letztendlich bei dieser Suchtproblematik alle in der Familie Hilfe brauchen. Es gibt in vielen Familien schon gar keine Angehörigen mehr, die der gesunden Lebenserhaltung gerecht werden könnten.

Heutzutage gibt es immer weniger intakte Familienstrukturen, die auf einem psychologisch stabilen Fundament beruhen. Somit ist der hilfreiche „Angehörige“, der noch das letzte bisschen Lebensmut und den Glauben ans Gute aufbringen kann, vom Aussterben bedroht.

Es gibt einfach zu viele Gefahren und Fremdeinflüsse, denen man begegnet, die man erst einmal begreifen muss, um das passende Gegenmittel zu finden. Deshalb wünsche ich allen Familien das entscheidende „Augen auf“ und manchmal leistet eine gewisse Portion ehrlicher Selbstreflexion aller Beteiligten einen enormen Dienst zum Schutz vor Verzweiflung und dem Abrutschen in die Sucht.

Alexander Reindl

Was macht ein Rückfall mit mir

Erst kürzlich meldete sich ein Gruppenmitglied telefonisch bei mir. Ein naher Verwandter sei gestorben, deshalb habe er wieder zur Flasche gegriffen. Er hatte nach seiner Entgiftung erst 2x unsere Gruppe besucht. Bei diesem Gespräch wurde mir deutlich, dass diese Gruppenbesuche für ihn schon hilfreich waren, denn er hat sich Hilfe gesucht. Zwar wäre es besser gewesen, wenn er mich vor dem Griff zur Flasche angerufen hätte, aber auch danach konnte ich ihm mit Rat zur Seite stehen. Drei Stunden später rief er nochmal an und teilte mir mit, dass er nach unserem Gespräch sofort wieder zur Entgiftung in die Klinik ging. Jetzt hoffe ich, dass er danach wieder zu uns in die Gruppe kommt und vielleicht meinen Rat annimmt, eine Langzeittherapie zu machen. Mich persönlich hat diese Situation daran erinnert, dass keiner, auch wenn er schon viele Jahre trocken ist, vor einem Rückfall geschützt ist.

In den letzten Tagen hatten wir Besuch von guten Freunden, die mit mir die Langzeittherapie gemacht haben. Irgendwie kam das Gespräch auf Rückfall und es wurde erneut betont, dass dieser meist einen Vorfall hat und sich eigentlich ankündigt. Jeder reagiert aber anders.

Wenn ich nicht auf mich achte und leichtsinnig werde, kann es auch mich treffen, obwohl ich schon 22 Jahre trocken bin.

Im Focus:



Im Heft 163/2017 behandelten wir schon einmal das Thema Rückfall und Reinhard Metz schrieb damals:

Sucht kann man behandeln aber nicht heilen. Wie andere chronische Erkrankungen bleibt Sucht dauerhaft. Durch die Behandlung wird sie zum Stillstand gebracht, sie kann aber in Krisensituationen oder auch ohne offensichtlichen Anlass wieder ausbrechen. Dann beginnt der/die Abhängige erneut mit unkontrolliertem Suchtverhalten: er wird rückfällig.



Der Rückfall gehört zum Wesen der Suchterkrankung. Er beruht nicht auf Willensschwäche. Deshalb warne ich vor Selbstüberschätzung. Viele glauben nach der Behandlung, dass sie es jetzt „begriffen“ hätten und dass ihnen deshalb nichts mehr passieren könne. Die Statistik zeigt, dass ein halbes Jahr nach dem Ende der Therapie etwa ein Drittel der alkoholkranken Patienten wieder beginnen, Alkohol zu trinken. Bei illegalen Drogen liegt das Risiko eines Rückfalls noch deutlich höher. Deshalb ist es wichtig, sich in der Therapie auf das nüchterne Leben danach vorzubereiten.

Dazu gehört es, sich mit dem Phänomen des „Saufdrucks“ auseinander zu setzen, dem plötzlich auftretenden, drängenden, scheinbar unwiderstehlichen Wunsch, ja sogar der Gier nach dem Suchtmittel. Es gilt die kritischen Situationen zu erkennen, in denen er auftritt (siehe Kasten).

Auslöser von Rückfällen

Es gibt Unglücksfälle und **schwerwiegende äußere Erschütterungen**, die einen Menschen aus der Bahn werfen können.

- Eine lebensbedrohliche Diagnose
- Erkrankung oder Tod von nahen Angehörigen oder Freunden
- Verlust des Arbeitsplatzes, Konkurs

Ein Bekannter hatte einen schweren Verkehrsunfall unverletzt überstanden und setzte seine Reise mit der Bahn fort. Gegenüber dem Bahnhof am Zielort fiel sein Blick auf einen Supermarkt, er kaufte sich eine Flasche Wodka und trank sie aus. Der fortwirkende Schock ließ keinen Raum für vernünftige Überlegungen.

Der Suchtdruck kann Menschen aber auch in **alltäglichen Situationen** hinterrücks überfallen

- Im Vorbeigehen an den Getränkeregalen im Supermarkt
- Beim Spaziergang im Grünen, wenn plötzlich der Wunsch nach einem kühlen Weizenbier auftaucht
- Beim Essen, wenn ein guter Wein den Geschmack vollendet abrunden würde
- In ausgelassener Stimmung beim Feiern, wenn ihm unerwartet Alkohol angeboten wird

Oft sind es aber **unangenehme Situationen und Gefühle**, die sich mit der Zeit so aufstauen können, dass „alles egal ist“ und alle Dämme brechen. Der Rückgriff auf das scheinbar wirksame Gegenmittel Alkohol wird für den Betroffenen unabweisbar:

- Armut
- Scheitern in der Schule
- Streit in der Beziehung
- Mobbing
- Schmerzen

Während der Therapie können solche Umstände besprochen werden. Es gilt herauszufinden, welche Situationen für den Einzelnen besonders gefährlich sind. Solche Situationen sollte er nach Möglichkeit meiden.

- Wem erzähle ich von meinem Suchtproblem?
- Wie sage ich höflich „nein“, ohne mich zu offenbaren?
- Habe ich Alkohol zu Hause?
- Wie gehe ich mit geschenktem Alkohol um?

Nach Abschluss der Nachsorge sollte sich der Patient einen „**Notfallkoffer**“ bereit gelegt haben, in dem er Ideen für den Umgang mit kritischen Situationen (möglichst schriftlich) festgehalten hat. Dazu gehören diese Verhaltensregeln aber auch Telefonnummern von Einrichtungen oder von Freunden, die man im Fall des Falles anrufen kann.

All diese Maßnahmen helfen dann, wenn der Betreffende den drohenden Rückfall bemerkt und rechtzeitig reagieren kann. Das größte Risiko bilden **Sorglosigkeit und Leichtsin**, die sich gerade nach längerer Abstinenz gern einstellen. Davor schützt der regelmäßige Besuch einer **Gruppe**:

- Die Gruppe erinnert mich Woche für Woche an meine Krankheit.
- Die von anderen angesprochenen Probleme kann ich mit meiner Befindlichkeit vergleichen. Dadurch erhalte ich meine Achtsamkeit.
- Die anderen merken oft eher als ich selbst, wenn es mir nicht gut geht.
- Die Weggefährten geben mir Tipps und Beispiele für den Umgang mit Problemen.
- Ich lerne neue Sicht- und Verhaltensweisen kennen und kann sie selbst ausprobieren.
- Die Gruppe hilft mir, Schuld- und Schamgefühle zu überwinden. Sie steigert mein Selbstbewusstsein und mein Verantwortungsgefühl.

Letztlich hilft mir der Gruppenbesuch nicht nur, den seelischen Zustand vor dem Kontrollverlust wieder herzustellen, sondern sie kann im Wege der Nachreifung den **Aufbau einer erwachsenen Persönlichkeit** unterstützen.

Diesen Artikel habe ich sorgfältig gelesen und mir fest vorgenommen einen „Notfallkoffer“ bereitzulegen.

Carmen Blasche

Die Rolle der Selbsthilfe in der Suchtprävention

Das Thema "Rolle der Selbsthilfe bei der Suchtprävention an Schulen" treibt mich seit längerem um. Für den 27. Oktober plane ich einen Workshop im Rahmen der Aktionswoche "Sucht hat immer eine Geschichte". Die anderen Verbände und Gruppen möchte ich zur Teilnahme einladen. Hintergrund: Ich besuche seit ewigen Zeiten an die 50 Schulklassen der Stufen 7 – 10 pro Jahr. Früher haben wir uns das zu siebt und mit dem Blauen Kreuz geteilt, inzwischen sind alle anderen inaktiv oder tot. Ich möchte also Jüngere für das Thema interessieren und motivieren.

Was bringt mir das?

Es fördert die Abstinenz der Personen, die sich damit befassen. Ich selbst lerne auch immer noch dazu. Manchmal fallen mir Episoden ein, die ich völlig verdrängt hatte und die für mich das Bild meiner Suchtentwicklung abrunden. Manchmal ertappe ich mich aber auch dabei, dass ich bestimmte Dinge bei näherem Hinsehen doch nicht ganz richtig dargestellt habe. Dann frage ich mich nach den Gründen dafür und lerne mich besser kennen. Das hilft mir, nicht wieder in die gleiche Falle zu tappen.

Es ist auch ein bisschen Mutprobe dabei. Ich bin jahrelang wie Rumpelstilzchen durch die Welt geschlichen: „Ach wie gut, dass niemand weiß!“ Ich habe meine Gefühle so lange unter den Tisch getrunken, bis ich sie nicht mal mehr benennen konnte. Und jetzt traue ich mich, wildfremden Menschen doch ziemlich intime Dinge mitzuteilen! Ich kann einstehen für das, was ich gedacht und gemacht habe, weil ich es überwunden habe, weil ich darüber hinweg gekommen bin. Ich fühle mich befreit von dem bedrückenden Zwang der Sucht und ich genieße in diesen Momenten das Gefühl der wiedergewonnenen Freiheit.

Was bringt die Präventionsarbeit den Referenten der Selbsthilfe?

- sie halten Kontakt zu ihrer chronischen Erkrankung
- sie arbeiten ihre Suchtgeschichte auf
- sie verstehen den Suchtmechanismus besser
- sie schließen Frieden mit sich selbst
- sie leisten etwas für die Gesellschaft
- sie beugen eigenen Rückfällen vor

„Lass´ das doch die Profis machen!“

Die professionelle Suchtprävention ist seit einigen Jahren in der Kooperation „Crosspoint“ zusammengeschlossen. Dennoch sind wir in Düsseldorf meilenweit von einer flächendeckenden Präventionsarbeit entfernt. Meine Wahrnehmung stützt sich auf die seinerzeit von Frau Dahlheim erstellte Analyse. Danach hätte man die Präventionsangebote mindestens verdoppeln müssen, um einigermaßen den dringendsten Bedarf zu decken. Das ist, soweit ich sehe, nicht geschehen. Deshalb glaube ich, dass die Mitglieder der Selbsthilfe einen Beitrag leisten können, um mehr Jugendliche zu erreichen.

Profis und Selbsthilfe arbeiten derzeit ohne Abstimmung nebeneinander her. Ich begegne den Kollegen in den Schulen. Es ist zur Zeit der Initiative der Schulleitungen und einzelner LehrerInnen überlassen, das Präventionsangebot ihrer Schulen zu planen und zu strukturieren.

Eine Bündelung der Ressourcen erscheint mir sinnvoll, um die knappen Mittel zielgerichtet zu verwenden.

Die Selbsthilfe hat was zu bieten!

Die Suchtselbsthilfe nimmt nicht für sich in Anspruch, umfassende Präventionskonzepte für alle Altersstufen und Schulformen durchführen zu können, denn die Weggefährten, die in die Schulen gehen, bringen sich selbst und ihre Erfahrung ein. Sie verfügen in den meisten Fällen weder über eine formale fachliche Qualifikation noch über didaktisches Rüstzeug. Deshalb können sie z.B. mit Störungen beim Vortrag bisweilen nicht gut umgehen. Sie müssen lernen, nicht verletzt, sondern auch im Wiederholungsfall souverän zu reagieren.

Ihr Beitrag besteht im Kern darin, ihre eigene Suchtgeschichte vorzustellen und mit den Kindern darüber ins Gespräch zu kommen. Das setzt ein gewisses Alter der Zuhörer voraus. Bei normaler Entwicklung beginnen sie ab Klasse 7, Suchtmittel in ihrer Umgebung wahrzunehmen und erste eigene Erfahrungen zu machen. Ab diesem Stadium macht es Sinn, sie über die mit dem Konsum verbundenen Risiken zu informieren.

Die Selbstbetroffenheit macht die Berichte Abhängiger besonders glaubwürdig. Sie berichten ja nicht nur von ihren Erfolgen, sondern auch von Fehlern und Misserfolgen. Eine solche authentische „Lebensbeichte“ löst gerade bei Kindern Mitleid aus. Sie folgen dem Vortrag oft wie gebannt. Lehrer bemerken häufig nach der Stunde, sie hätten die Klasse selten so aufmerksam erlebt. Damit leisten die Erfahrungsberichte einen eigenen Beitrag zur Präventionsarbeit, der die professionellen Angebote ergänzt und abrundet.



Prävention ist zu wichtig, um Chancen auszulassen.

Aktuell wird Prävention in meiner Wahrnehmung wegen der Cannabis-Legalisierung immer dringlicher, weil allein schon die permanente Diskussion des Themas zur Verharmlosung beiträgt und das gerade bei Jugendlichen, obwohl die angeblich "außen vor" sind. Lauterbach will sich um die Prävention nach der Legalisierung kümmern. Das ist zu spät. Denn der Hype findet jetzt schon statt. Von den Profis höre ich, dass die Steuereinnahmen aus den künftig legalen Drogengeschäften in die Aufstockung der Präventionsstellen fließen könnten. Also "Erst kiffen lassen, um dann künftige Generationen davor zu warnen"?

Ich meine, wir brauchen verstärkte Prävention jetzt und die Suchtselbsthilfe sollte dazu beitragen!

Reinhard Metz

Kreuzbundkalender

KB-Termine:

- 04.07.2023 10.00 Uhr Frauenfrühstück
- 07.07.2023 18.00 Uhr Gruppenleiterrunde
- 14.07.2023 17.00 Uhr Vorstandssitzung
- 08.08.2023 10.00 Uhr Frauenfrühstück
- 11.08.2023 17.00 Uhr Vorstandssitzung
- 12.08.2023 10.00 Uhr Männerfrühstück
- 14.08.2023 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.**

- 26.08.2023**
- 21.10.2023**
- 02.12.2023**

Kreuzbund-Gruppen im Begegnungszentrum (BZ), Hubertusstrasse 3

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

Aussengruppen

			<p>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</p>	
			<p>LVR-Klinikum Haus 26 16:00-17.30 Uhr Klaus Pöpperl klaus.poepperl@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	

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

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 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 0211/ 17939481
Santamaria

Öffentlichkeitsarbeit

Christiane Simons 0172/ 2913343

geistlicher Beirat

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-101

Öffnungszeiten:

Büro Hubertusstraße 3

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag

10.00 Uhr bis 15.00 Uhr

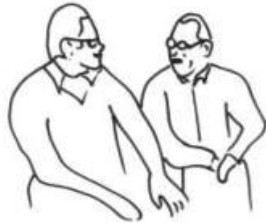
Cafeteria:

Montag bis Freitag

9.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Samstag: siehe Seite 17

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

Wie alles begann:



Nummer 1

Sept./Okt. 1989



Liebe Freundinnen und Freunde!

Nach langer schöpferischer und arbeitsreicher Pause ist das Info-Blatt des Kreuzbund Düsseldorf endlich wieder da!

Vieles hat sich in der Zwischenzeit verändert: Es hat ein neues "Outfit" und einen neuen Namen:

"Kreuz bunt+ aktuell"

Wie gefällt Ihnen unser kleines Wortspiel?

Aber nicht nur das ist neu: Im Kreuzbund Düsseldorf hat sich auch vieles verändert. Der Kreuzbund ist gewachsen. Wir haben neue Gruppen, neue Freizeitangebote und vor allen Dingen unsere Begegnungsstätte auf der Bendemannstraße. Schon zwei Jahre hat der Kreuzbund diesen Treffpunkt für die Gemeinschaft.

Um Sie über alles, was im Kreuzbund los ist, zu informieren und auf dem laufenden zu halten, soll unsere kleine Zeitung ab jetzt alle zwei Monate erscheinen.

Wenn Sie anderen etwas wichtiges mitzuteilen haben oder eine Diskussion anregen wollen, so schreiben oder sagen Sie es uns, das sind Cornelia Peters und Michael Kalwizki. Wir freuen uns über Anregungen, Tips, Mitarbeit, konstruktive Kritik - und natürlich auch über Lob.

Beim Lesen wünschen viel Spaß:

Ihre

Cornelia Peters & Michael Kalwizki

Als Leitgedanken für diese Ausgabe möchten wir Ihnen einen Text näherbringen, der nach unserer Meinung gut ausdrückt, was unser Leben lebenswert macht.

WAS IST DAS LEBEN OHNE LIEBE?

Pflicht ohne Liebe macht verdrießlich.

Gerechtigkeit ohne Liebe macht hart.

Erziehung ohne Liebe macht widerspruchsvoll

Klugheit ohne Liebe macht gerissen

Freundlichkeit ohne Liebe macht heuchlerisch

Ordnung ohne Liebe macht kleinlich

Sachkenntnis ohne Liebe macht machthaberisch

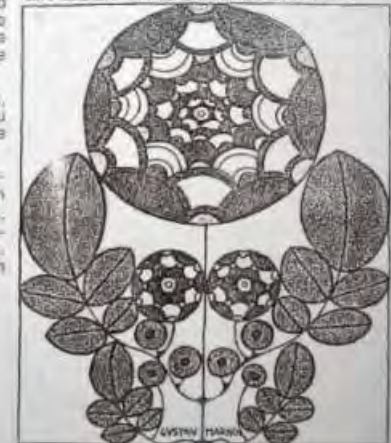
Macht ohne Liebe macht gewalttätig

Ehre ohne Liebe macht hochmütig

Besitz ohne Liebe macht geizig

Glaube ohne Liebe macht fanatisch

EIN LEBEN OHNE LIEBE IST SINNLOS.



Ausschnitt aus der 1. Ausgabe Sept./Okt. 1989



Nachruf



Peter Bleich
* **11.07.1936**
† **11.05.2023**



Foto: Steffen Liebscher

Nach langer, mit Geduld getragener, Krankheit verstarb Peter Bleich am 11.05.2023 kurz vor der Vollendung des 89. Lebensjahres. Wir verlieren mit ihm einen unermüdlichen Helfer und Förderer. Er hat der Selbsthilfe in Düsseldorf und darüber hinaus viele Impulse gegeben.

Peter war seit 1976 Mitglied im Kreuzbund. Viel Unterstützung bekam er von Heinrich Braunshausen, Willi Mai und vor allem von Ferdi Schauerte. Von Januar 1978 bis Juli 1980 absolvierte er die erste vom Kreuzbund Düsseldorf veranstaltete Helferschulung.

Im Oktober 1979 wurde Peter Gruppenleiter der Kreuzbund-Gruppe Benrath und später auch der Gruppe in Garath, bis sich diese 2009 auflöste.

In den Jahren von 1979 bis 1989 war er Delegierter der Arbeitsgemeinschaft für Suchtkrankenhilfe im Kreis Mettmann. Von 1983 bis 1986 war Peter auch stellvertretender Vorsitzender im Kreisverband Düsseldorf unter Heinrich Braunshausen. Mehr als 15 Jahre hat er im Arbeitskreis für Öffentlichkeit des KB Düsseldorf mit großem Engagement gearbeitet. Er war auch an der ersten Ausgabe von Kreuz bunt + aktuell beteiligt, dem Vorläufer dieses Magazins.

Während seiner langjährigen Mitgliedschaft war er Regionalbeauftragter der Region Nord und stellvertretender Vorsitzender des DV Köln. Er wirkte im Ausschuss für Suchthilfe mit, in der Nordrheinischen Arbeitsgemeinschaft, im Vorbereitungsteam für die jährliche Fachtagung Suchthilfe in Düsseldorf Garath, sowie federführend an der Vorbereitung des Kreuzbundtages der NRW Diözesen Aachen, Münster und Paderborn in Düsseldorf.

Zusammen mit seiner Ehefrau Renate erhielten beide 2001 die Goldene Nadel für 25jährige Mitgliedschaft und im März 2022 wurden beide von Erika Worbs für 45 Jahre Mitgliedschaft im Kreuzbund geehrt.

Im Februar dieses Jahres durften er und seine Ehefrau Renate gemeinsam ihre Diamantene Hochzeit feiern.

Der Kreuzbund ist ihm für sein langjähriges Wirken an den verschiedensten Stellen zu großem Dank verpflichtet. Peter war als unser Weggefährte stets ein wegweisendes Vorbild!

Neben seiner umfangreichen Arbeit für den Kreuzbund lag ihm die Monheimer Selbsthilfe-Gruppe besonders am Herzen. Auf Wunsch der Stadt hatte er diese Gruppe als freie Gruppe ins Leben gerufen. In 2018 gab er nach 30-Jahren die Gruppenleitung ab.

Wir, der Kreuzbund in Düsseldorf und seine Gruppe in Monheim, werden ihn in unserer Erinnerung behalten.

**Klaus Kuhlen, Vorsitzender des Kreuzbund KV Düsseldorf e.V.,
Carmen Blasche mit der Gesprächsgruppe Monheim**

Am Ball bleiben und zufrieden abstinent leben!

Ich freue mich sehr, dass ich in der 200. Ausgabe dabei bin und habe mir natürlich wieder die größte Mühe gegeben, um meine Wege zu einer zufriedenen Abstinenz auf Papier zu bringen.

In meinen ersten sieben Jahren ohne Alkohol habe ich schon die lustigsten Dinge gehört und erlebt: „Mensch, gar keinen Alkohol mehr zu trinken ist doch auf Dauer langweilig!“ „Ohne Alkohol macht doch feiern überhaupt keinen Spaß!“ Kollegen haben mir auf die Schulter geklopft und gesagt, wie stark ich doch sei – hinter meinem Rücken haben die mir dann einen Vogel gezeigt. Beim Besuch von Rockkonzerten wurde ich doof angeschaut, weil ich einen Kaffee haben wollte.

Manchmal schaue ich zurück in mein altes Leben und dann überkommt mich jedes Mal Trauer. Über 7 Jahre war ich zufrieden trocken und dann kam mein Rückfall. Wut auf mich selbst, weil ich genau wusste, wohin die Reise geht, wenn ich das erste Glas trinke. Auch alkoholfreies Bier erwies sich als Blender und es dauerte gar nicht lange, bis ich wieder voll dabei war. Es gab nur einen gravierenden Unterschied: ich trank mehr als vorher. Trauer – weil ich den Weg genau kannte und ihm trotzdem nicht folgen konnte. Das Wissen hatte ich ja durch meine Tätigkeit als stellvertretender Gruppenleiter einer Selbsthilfegruppe in den 7 abstinenten Jahren gesammelt.



Es dauerte sehr lange, bis ich meine Wut und Trauer in positive Aktivität umsetzen konnte und es entwickelte sich daraus eine Menge Stolz. Das habe ich all den Menschen zu verdanken, die sich für ein Leben ohne Alkohol entschieden haben. Ich bekam immer wieder positive Rückmeldungen, dass die sieben Jahre doch nicht umsonst waren und trotz des Rückfalls zu meiner Abstinenz dazu zählen. Dann lebe ich ja schon über 11 Jahre ohne Alkohol. Darauf darf ich sehr stolz sein.

Heute gehe ich mit dem Thema Sucht ganz anders um. Am Anfang meiner Trockenheit war natürlich eins ganz wichtig: ICH WILL NICHT MEHR TRINKEN! Mein erster Schritt nach vorne war die Suche nach einer Selbsthilfegruppe. Da hatte ich bei der Gesprächsgruppe in Monheim bei Carmen Blasche großes Glück. Beim ersten Besuch bekam ich schon ein gutes Gefühl von Vertrauen und so passte einfach alles. Von Anfang an offen zu sein war für mich das A und O, doch das wichtigste ist die Ehrlichkeit meiner Gruppe gegenüber. Es gab natürlich auch Gruppenmitglieder, die genau das Gegenteil taten. Das lag oft daran, dass der Besuch einer Gruppe für sie eine Auflage war. Sie waren nicht freiwillig da und konnten sich deshalb nicht in die Gruppe integrieren. Mir stoßen solche Auflagen etwas sauer auf, weil sie mehr kaputt machen, als dass sie helfen. Wer weiß, ob das Gruppenmitglied überhaupt wieder kommt, weil er/sie den Misserfolg der Gruppe anlastet. Am Ende muss mir das aber auch egal sein.

Warum ist es für mich wichtig, am Ball zu bleiben?

Es gibt Betroffene, die keine Therapie hinter sich haben und dennoch sehr viele Jahre abstinent durch das Leben gehen und regelmäßig eine Gruppe besuchen. Für mich war es von Anfang an aber zu wenig, nur meine Gruppe zu besuchen. Ich wollte noch andere Wege einschlagen. Also habe ich angefangen mein Leben auf Papier zu bringen und der Redaktion zur Veröffentlichung zu übergeben. In der Ausgabe Nr. 178 – November/Dezember 2019 „Sucht und Depression“ wurden meine ersten Artikel veröffentlicht. Ich muss sagen, das hat mich fast umgehauen. Gleich 4 Artikel wurden von mir veröffentlicht! Ab März 2020 wurde ich dann einstimmig als Redaktionsmitglied angenommen. Es öffnete sich für mich eine Türe in die richtige Richtung zufriedener Alkoholabstinenz! Ich habe schon einige Interviews mit wichtigen Menschen geführt, die berufsmäßig in der Sucht tätig sind und diese dann in Artikel umgewandelt. Seit ca. einem halben Jahr wurde ich auch als stellvertretender Gruppenleiter unserer SHG vorgeschlagen und einstimmig angenommen. Heute gehe ich einmal im Monat für unsere Gruppe zur Vorstellung in die LVR Klinik Langenfeld. Es ist schon eine sehr wichtige und sinnvolle Aufgabe, den Betroffenen unsere Hilfe anzubieten.

All diese Dinge haben mich zu dem gemacht, was ich heute bin, zufrieden abstinent. Mein lieber Freund Anton Erhart in der Ferne hat den Nagel auf dem Kopf getroffen: Für mich als trockener Alkoholiker bedeutet Abstinenz Freiheit, die Abwesenheit von körperlicher Abhängigkeit und eine gesunde Geisteshaltung. Leben neu erfahren, die Perspektive wechseln, den Blickwinkel verändern, Vertrauen zurückzugewinnen, sich selbst entdecken und noch vieles mehr kann Abstinenz sein.

Freiheit und Zufriedenheit habe auch ich empfunden, als mir bewusst wurde, dass ich den Alkohol nicht mehr benötige und nicht mehr benutzen möchte. Ich fühlte mich stärker als der Alkohol und habe begriffen, dass nur ich entscheide, wer die Macht über mich hat. Ich akzeptiere, dass ich alkoholkrank bin.

„Manchmal wählt das Leben Wege für uns aus, bei denen wir sicher sind, dass es dort ein Ziel für uns geben könnte!“

Steffen Liebscher

Ehrenamtliches Engagement ganz groß

Unser Kreuzbund lebt durch uns, durch jeden der sich für die gemeinsame Sache einbringt und engagiert. Ohne Euch läuft nichts. Wir bauen auf das ehrenamtliche Engagement, auf die große Hilfe durch viele Hände. Jeder kleine Schritt, jede helfende Hand trägt dazu bei, unsere Gruppen und uns weiter zu bringen und Hilfe für Andere erst möglich zu machen.



Ein Suchtproblem kann jeden – in jedem Alter – treffen! Wie gut, dass es dann noch ein schlagkräftiges Team gibt, das sich tagein tagaus bemüht, für andere da zu sein. Suchtselbsthilfe heißt, mit Verständnis und zum Teil auch aus eigener Erfahrung und eigenem Erleben anderen zu helfen und sie zu unterstützen, von der Sucht frei zu kommen.

Deshalb sage ich immer wieder – ohne Ehrenamt sind wir nichts, läuft hier nichts. „Arsch hoch, Maul auf, Hände, die anpacken und was bewegen, sorgen für ein kraftvolles Ganzes – für unseren Kreuzbund. Und das ist unsere Stärke - in unseren Gruppen findest Du die unterschiedlichsten Menschen. Du triffst junge Leute und Erwachsene, Frauen und Männer, Singles und Verheiratete und wieder Alleinstehende unterschiedlichster Berufe und Herkunft.

Einige haben ihre Sucht seit vielen Jahren überwunden, manche ringen noch mit ihrer Situation, andere stehen noch am Anfang auf einem manchmal steinigen Weg. Eins ist gleich: jeder sucht Halt und Zuspruch bei Gleichgesinnten – findet Vertrauen und Rat. Die Sorge um eine befreite Zukunft ohne Sucht verbindet alle.



Einige Erfahrene (und sicherlich auch Ältere) haben die hohe Motivation, aus ihrem eigenen Schicksalsweg heraus etwas zurückzugeben und anderen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen und zu helfen.

Gerade eine qualvolle Leere neu füllen, wieder gezielt aus dem Hamsterrad raus kommen, was Sinnvolles tun und eine neue Aufgabe finden, neue Kontakte und Freunde finden, das kann man im Ehrenamt bei uns finden.

Vielleicht ist es auch für Dich an der Zeit, dein Leben umzukrempeln und Dir neuen Sinn und Aufgaben zu geben. Weg von der Abhängigkeit durch die Gemeinschaft bei Gleichgesinnten.

Viele Projekte suchen helfende Hände, neue Ideen und Anstöße. Komm vorbei und sprich mit uns. Wir freuen uns auf Dich. Unsere Selbsthilfegruppen sind offen – offen für alle und für die, die Hilfe suchen und mitarbeiten wollen.

Horst Stauff

Cannabis: Von Böcken und Gärtnern

Die unendliche Geschichte der Cannabis-Legalisierung nimmt immer wieder neue überraschende Wendungen.

In der Rheinischen Post äußerte sich im Mai der Präsident der Bundesärztekammer *Klaus Reinhardt* kritisch zu dem Vorhaben. Cannabis sei aus ärztlicher Sicht für Jugendliche gesundheitsschädlich und es sollte nicht Aufgabe des Bundesgesundheitsministers sein, den Konsum einer solchen Substanz zu fördern. In der Tat wird hier der Bock zum Gärtner einer Hanfplantage gemacht. Karl Lauterbach ist selbst Mediziner und muss wohl gezwungenermaßen den Koalitionsvertrag seiner Regierung exekutieren. Auch Klaus Reinhardt befürwortet übrigens in dem Interview die Entkriminalisierung des Erstkonsums: „*Werden Jugendliche zum ersten Mal erwischt, sollte man sie nicht strafrechtlich belangen, sondern zu verpflichtenden Aufklärungskursen in der Drogenberatung schicken. Zugleich könnten sich die Jugendämter die familiären Verhältnisse anschauen.*“ Für solche Maßnahmen wäre dann wohl eher der Justizminister federführend.

Auch Ärztevertreter im Rheinland reihten sich in den Chor von Experten ein, die die Legalisierung kritisch sehen (Rheinische Post v. 24.05.2023).

Argumente der Kritiker:

Im Fall einer Legalisierung befürchten sie:

- Der Schwarzmarkt bleibt für Jugendliche bestehen
- Cannabis dient als Einstiegsdroge in die Drogensucht
- Der Konsum ist Risikofaktor für Depressionen und Psychosen
- Cannabis führt zur Schädigung des jugendlichen Gehirns
- Belastung der ambulanten vertragsärztlichen Versorgung
- Erhöhung des Konsums nach der Freigabe
- Erhöhte Unfallhäufigkeit im Verkehr und bei der Arbeit

Der von der Bundesregierung gewählte Weg sollte ursprünglich aber weit über eine Entkriminalisierung hinaus Cannabis von einer illegalen Droge zu einem weitgehend „normalen“ Genussmittel für Erwachsene machen. Damit überschritt der Plan den Rahmen, der durch Europarecht und internationale Abkommen gesetzt wird. Das führte dazu, dass es anstelle der zunächst vorgesehenen, bundesweit kontrollierten Abgabe nur Versuchsprojekte in sogenannten Modellregionen mit wissenschaftlicher Begleitung geben soll. So soll langfristig eine Studienlage geschaffen werden, mit der der Vorteil einer kontrollierten Abgabe gegenüber der strafrechtlichen Repression nachgewiesen werden soll. Die wesentlichen Kriterien sind:

- Zurückdrängung des Schwarzmarktes
- Verringerung der Gesundheitsrisiken durch schlechte Ware
- Verbesserung des Jugendschutzes durch verringerten Konsum und Verhinderung des Einstiegs in „härtere“ Drogen

So vorbereitet soll dann eine Änderung der europaweiten Drogenpolitik durchgesetzt werden. Das kann dauern!



Titel Heft Nr. 157, Mai /Juni 2016

Das Gesetz, mit dem die Modellprojekte möglich gemacht werden sollen, soll erst nach der Sommerpause vorgelegt werden. Nach Recherchen der Rheinischen Post (24.05.23) scharren einige Städte in NRW schon jetzt mit den Hufen, allen voran Köln, Münster und Bonn. „Auch die Stadt Düsseldorf schließt eine Bewerbung nicht von vornherein aus“, heißt es. Möglicherweise wirken hier noch Erfahrungen nach, die diese Stadt im Jahr 2016 gemacht hat, als sie mit einer aufwändigen Fachkonferenz einen Antrag auf Sondergenehmigung für einen Modellversuch vorbereitete,

der dann im Sande verlief. Noch ist nicht einmal klar, ob der Bund oder die Länder für die Genehmigung der künftigen Modellregionen zuständig sind. Sollte sich der Bund die Zuständigkeit vorbehalten, drohen Verfassungsklagen der Länder und weitere Verzögerungen.

Um der eigenen Klientel von Kifferfreunden kurzfristig ein Erfolgserlebnis präsentieren zu können, hat das Ministerium am 29. April 2023 einen Referentenentwurf zu einer ersten „Säule“ der Legalisierung in den regierungsinternen Umlauf gegeben. Der Entwurf regelt legale Anbau- und Vertriebsmöglichkeiten in privaten, nicht-gewinnorientierten Vereinigungen. Bis zu 500 Mitglieder pro Verein sollen hier ihr Gras anbauen und in genau festgelegten Mengen kaufen dürfen. Auch ein Handel mit Samen und Stecklingen für den Eigenanbau ist vorgesehen. Das klingt idyllisch, aber ein Kleingartenverein wird daraus nicht werden. Zu hoch sind die Hürden, mit denen das Vereinsleben eingezäunt und reglementiert werden soll.

- Die Produktionsstätte muss gegen Diebstahl gesichert werden
- Im Vereinslokal darf nicht konsumiert werden
- Im Umkreis um das Vereinslokal (und in der Nähe von Schulen und Kindergärten) darf nicht konsumiert werden
- In Fußgängerzonen darf erst ab 20 Uhr konsumiert werden
- Kinder und Jugendliche sind nicht zugelassen
- Der Verein muss einen Jugendschutzbeauftragten benennen

Spätestens beim letzten Punkt wird die Absurdität des Konstrukts offensichtlich: Wie soll denn der Jugendschutz erreicht werden, wenn der Verein mit Jugendlichen keinen Kontakt haben soll? Soll der Beauftragte überwachen, dass kein Stoff an Kinder und Jugendliche weitergegeben wird und wie soll er das bitte bewerkstelligen? Oder soll er gar in der Suchtprävention eingesetzt werden? Damit würde endgültig der Bock zum Gärtner gemacht!

Eines fehlt den Befürwortern der Freigabe im Entwurf: Das Verkehrsministerium sieht keinen gesetzgeberischen Handlungsbedarf, den THC-Grenzwert für Autofahrer heraufzusetzen. Das wird dann wohl die Polizei kontrollieren dürfen. Deren Gewerkschaft schlägt in Bayern angesichts der Vielzahl neuer Kontrollaufgaben schon Alarm: „Bereits heute hat die Zahl der unter dem Einfluss von Drogen wie Cannabis am Straßenverkehr teilnehmenden Bürgern die Zahl der alkoholisierten Autofahrer überstiegen. Die Unfallzahlen unter Einwirkung berauschender Mittel steigen stetig an und bringen eine Gefährdung für uns alle mit sich.“ Und „Cannabis als Einstiegsdroge bringt aus unserer Sicht keinesfalls die groß angekündigte Erleichterung für die stark belastete Polizei. Hier redet man sich die Realität schön und blendet die Bevölkerung mit einer vermeintlichen Eindämmung des Schwarzmarkt-Drogenhandels und einer Verdrängung von verunreinigtem Cannabis unter dem Deckmantel des Jugendschutzes“, sagte der Landesvorsitzende *Peter Pytlik*.

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 27.10.2023, 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.: 0211 / 17939481, Email: buero@kreuzbund-duesseldorf.de

Liebe Gruppenbesucherin, lieber Gruppenbesucher!

Du hast einen großen Schritt gemacht,
den Schritt von der Abhängigkeit zur Abstinenz.

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

Es ergeben sich für Dich neue Perspektiven und Möglichkeiten.

Möglichkeiten, an die Du bisher noch nicht gedacht hast:

Du bekennst Dich offen zu Deiner Suchterkrankung.

Du stärkst das Zusammengehörigkeitsgefühl – Du gehörst dazu.

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

Deine Gruppe erhält mehr Mitspracherecht, wird mehr gehört.

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

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

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

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

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

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

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

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

Du bist Mitglied im Deutschen Caritasverband.

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

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

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

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

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

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

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

Ohne Mitglieder kein Verband!

Ohne Verband keine Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft!

**Kreuzbund Kreisverband
Düsseldorf e.V.**

Tel.: 02 11 / 17 93 94 81

Fax: 02 11 / 16 97 85 53

BEITRITTSERKLÄRUNG

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

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

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

Ich besuche die Gruppe:

Anschrift: (in Druckschrift)

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ EMail: _____

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

Düsseldorf, den _____ Datum Unterschrift

Düsseldorf, den _____ Datum Unterschrift Gruppenleiter*in

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

Die Mitgliedschaft wird bestätigt:

Düsseldorf, den _____ Datum Kreisvorsitzender / Kreisgeschäftsführer*in



www.kreuzbund-duesseldorf.de

Redaktionsschluss für das nächste *Magazin*

Nr. **201** / 2023

ist der **04.08.2023**

Titelthema:

„Selbstverpflichtung“

Impressum



200 / 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.](https://www.facebook.com/kreuzbund-duesseldorf)

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