



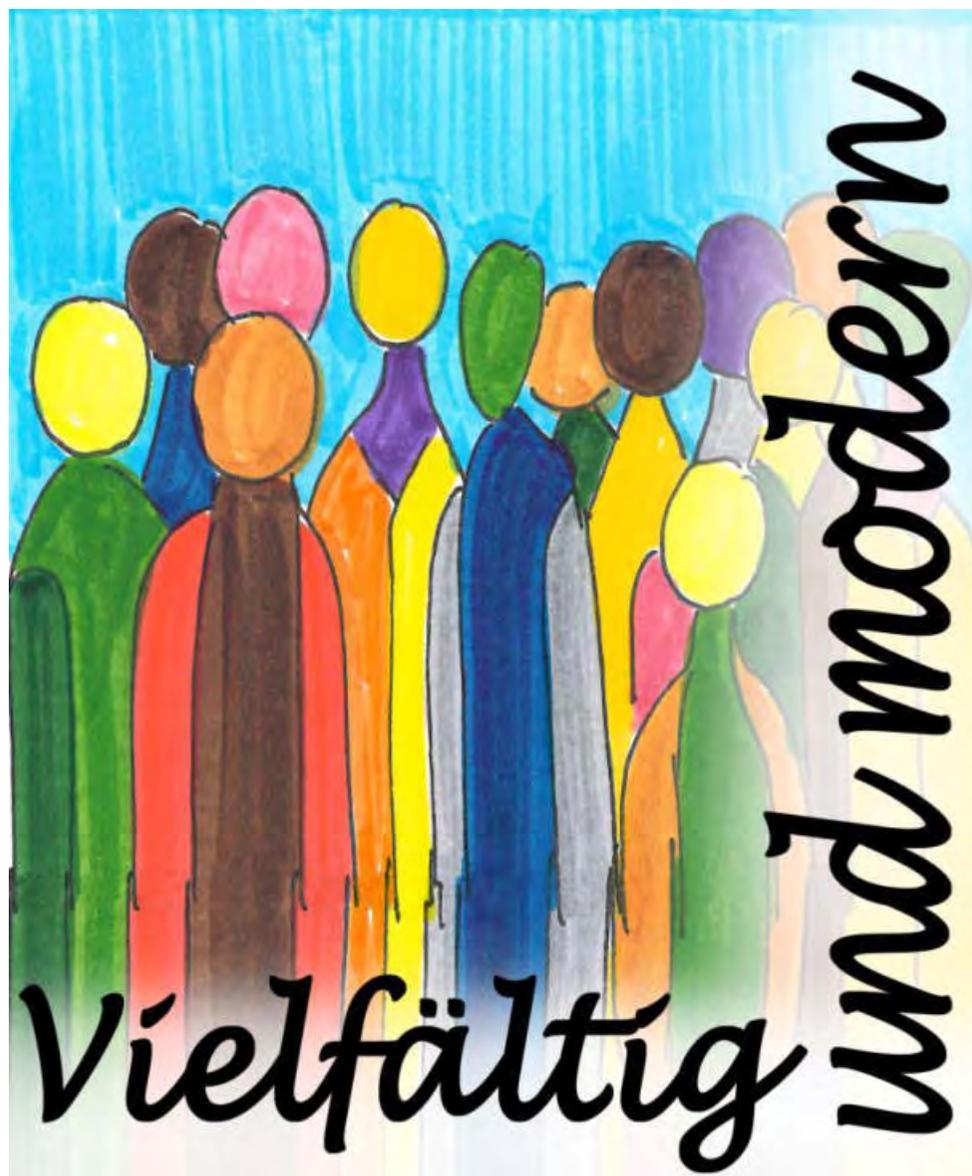
KREUZBUND

Kreisverband Düsseldorf e.V. Nr. 205

Mai/Juni 2024

Sucht  
selbst  
hilfe

# Magazin



*Vielfältig*

*und modern*

## Editorial

„Wer nicht mit der Zeit geht, der geht mit der Zeit!“ Dieser Spruch ruft auf zur Veränderung, zur Anpassung an veränderte Verhältnisse. Der Zwang zur Veränderung geht auch an der Suchtselbsthilfe nicht vorbei!

Nach der Aufbruchphase in den 70er Jahren des vergangenen Jahrhunderts wuchs die Zahl der Gruppen scheinbar unaufhaltsam. Hintergrund war die Anerkennung der Alkoholabhängigkeit als Krankheit durch das Bundessozialgericht im Jahre 1968. Das holte die Sucht aus der Schmutzecke und bereitete den Weg zu einem rationalen Umgang mit ihr. Dadurch, dass die Kranken- und Rentenkassen die Behandlungskosten dafür übernehmen mussten, wurden Therapien entwickelt und mehr Behandlungen angeboten.

Damit erwuchs der Selbsthilfe, die zuvor eine Art Alleinstellung mit ihren Gruppenangeboten hatte, eine Konkurrenz um die behandlungswilligen Patienten. Es gab nicht nur professionelle Gruppentherapien, sondern auch die professionelle Nachsorge wurde oft in Form von Gruppen organisiert. Damit sah die Selbsthilfe zunehmend alt aus, ohne dass das besonders auffiel. Um die Jahrtausendwende setzte ein schleichender Niedergang der Gruppen und Verbände ein.

Auch gab es immer mehr neue Drogen, mit denen die Gruppen keine Erfahrung hatten. Die meist jüngeren Drogensüchtigen kamen in den Gruppen nicht klar und die Gruppenmitglieder fanden keinen Zugang zu den Bedürfnissen und dem Auftreten der nächsten Generation. So kam es, dass die Gruppen nur noch wenig Nachwuchs anzogen und vergreisten. Viele Gruppen und auch Ortsvereine lösten sich auf.

Eine Gegenbewegung ging von der Idee der Partizipation der Patienten aus. Letztlich entscheidet der Betroffene, ob und wie er gesund werden will. Er erleidet die Therapie nicht nur, sondern leistet einen aktiven Beitrag zu deren Erfolg. Damit erhält die Selbsthilfe wieder einen neuen Stellenwert im Gesundheitswesen: Sie aktiviert mit ihrer gebündelten Erfahrung und der Verbindung untereinander das Wissen und Wollen der Betroffenen um ihre Krankheit und deren Heilung.

Es liegt an den Gruppen, diesen Rückenwind zu nutzen, um sich zu stabilisieren. Dazu müssen sie herausfinden, wie sich die Suchtlandschaft verändert und wie sie sich anpassen können. Dieses Heft soll einen Beitrag dazu leisten.

Redaktion

## Neues aus dem Vorstand

### +++ DHS-Konferenz +++

Auf der diesjährigen Konferenz der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) in Berlin hat der Kreuzbund Düsseldorf das Konzept zur Diversität unserer homogenen Gruppen vorgestellt.

Foto: Klaus Kuhlen und Regina Neumann



### +++ Kreuzbund queer +++

Im April ist Matthias mit seiner Gruppe für homosexuelle Menschen gestartet. Die Gruppe wird gut angenommen. Wir wünschen Matthias viel Erfolg.

### +++ Stabwechsel in der Buchhaltung +++

Zum 01.04.2024 hat **Thomas Hintzen** die Buchhaltung des Kreisverbandes von **Carmen Blasche** übernommen. Wir danken Carmen für ihre Arbeit und wünschen Thomas einen guten Start.

### +++ Frühjahrsfest +++

Am 04.05.2024 findet unser diesjähriges Frühjahrsfest auf dem Vorplatz der Caritas statt. Es wird gegrillt und es werden Salate angeboten.

Beginn ist 13:00Uhr

### +++ Muttertag mit Konzert im Kreuzbund +++

Am Muttertag, den 12.05.2024, findet im Kreuzbund ein klassisches Konzert statt.

Das Trio Klassik Moment verwöhnt uns ab 11:00 Uhr mit ihren musikalischen Künsten.

Anschließend gibt es Kaffee und selbstgebackenen Kuchen.

Der Vorstand

## ***Vielfältig und modern – wie geht das?***

### **Früher war die Welt einfach:**

Es gab praktisch nur ein Suchtmittel und dagegen nur eine Therapie in den Trinkerheilanstalten. Das Therapieziel war totale Abstinenz. Die zu meist konfessionellen Selbsthilfegruppen waren als nützliche Ergänzung akzeptiert.

Tabakrauchen galt nicht als Drogengebrauch und war damit außen vor. Alle anderen Suchtmittel waren verboten. Nachdem im neunzehnten Jahrhundert Opium in bürgerlichen Kreisen Einzug hielt und sein zerstörerisches Potential sichtbar wurde, versuchten die westlichen Staaten Drogen zu ächten. Sie schlossen internationale Verträge ab, um Herstellung, Handel und Konsum zu unterbinden.

Ausgenommen war der medizinische Bereich, da einige Drogen als Schmerzmittel und für Narkosen bei Operationen unverzichtbar waren. Das führte bei chronischen Erkrankungen zu Fällen von Drogensucht. Trotz strikter Reglementierung und bürokratischer Kontrolle kam es auch vor, dass medizinisches Personal illegalen Zugriff auf die Drogen bekam. Besonders die Kriegszeiten, mit vielen schwer Verwundeten und entsprechend hohem Bedarf an Betäubungsmitteln, führten zu Drogensucht im Umfeld der Lazarette.

Drogensucht wurde mit den Mitteln des Strafrechts therapiert: Geldstrafe, Bewährungsstrafe, Haft. Wenn das nicht half, gab es im Wiederholungsfall längere Haft, mit der Begründung: „Der Täter hat sich die früheren Verurteilungen nicht zur Warnung dienen lassen.“ Fatale Folge dieser Fixierung auf das Strafrecht war es, dass es kaum echte Therapieangebote für Drogenabhängige gab. Sie waren selbst schuld, wenn sie die staatlichen Verbote vorsätzlich missachteten und hatten keine Hilfe „verdient“.

Auch für Verhaltenssuchte, wie z.B. Spielsucht, gab es keine Therapie. Ganz im Gegenteil profitierte der Staat mit seinem Monopol bei den Spielbanken und der staatlichen Lotterie unmittelbar von der Sucht. Und er schloss andere durch das Verbot illegalen Glücksspiels von diesem lukrativen Geschäft aus. Auch bei dieser Sucht war der Spieler selbst schuld, wenn er infolge seiner „Willensschwäche“ der Versuchung nicht widerstehen konnte.

Die Darstellung ist, zugegeben, recht holzschnittartig. Sie zeigt aber

dennoch, wie weit die heutige Suchthilfe sich von überkommenen Konzepten entfernt hat.

### **Heute leben wir in einer bunten Welt.**

Das betrifft alle Bereiche:

- Die Suchtmittel sind uferlos und überall verfügbar.
- Politoxer Konsum nimmt zu.
- Das Cannabis-Experiment hat auch hierzulande begonnen.
- Verhaltenssuchte werden mehr und mehr einbezogen.
- Suchtmuster von Männern und Frauen ändern sich.
- Doppeldiagnosen nehmen zu.
- Medizinischer Fortschritt fördert das Verständnis für Sucht.
- Die Therapieangebote werden zunehmend differenziert.
- Neue Medien werden eingesetzt.
- Gesundheitspolitik steuert die Angebote über Fördermittel.

### **Die Selbsthilfe muss auf diesen Wandel reagieren.**

**Muss sie das wirklich?** Die Frage wird oft von „alten Hasen“ gestellt. Können wir nicht einfach weiter unsere Gruppen machen? Wer kommt, der kommt und die es nicht begreifen müssen sich halt anderswo helfen lassen oder eben dumm sterben. Der Wunsch nach stabilen Verhältnissen und Angst vor Veränderungen sind auch auf diesem Gebiet weit verbreitet.

Dahinter stehen auch die positiven Erfahrungen, die diese Menschen mit ihren traditionellen Gruppen gemacht haben. Der Stuhlkreis mit einem engagierten Gruppenleiter hat ihnen und ihrem Umfeld aus der Abhängigkeit geholfen. Sie haben in der Gruppe Nähe und Zuwendung erlebt und eine Heimat gefunden. Wenn sich neue Besucher an den Erfahrungen langjährig Abstinenter orientieren, dann wird ihnen auch die Umkehr gelingen.

Wenn man allerdings den Blick etwas weitet, dann erkennt man bald, dass die Menschen, die dauerhaft in der Selbsthilfe eingebunden sind, ein ziemlich exklusiver Club sind: Nur ein kleiner Teil der Abhängigen geht in Therapie und ein noch kleinerer Teil kommt in der Selbsthilfe an. Man kann sich durchaus die Frage stellen, was mit dem Rest der 1,5 bis 2 Millionen Abhängiger passiert, die es nach den Hochrechnungen der Krankenkassen in Deutschland gibt.

Was hindert sie daran, die Angebote anzunehmen? Dabei wird schnell klar, dass wir über diesen Personenkreis sehr wenig wissen.

Es gibt Studien über die Gründe, weswegen Abhängige den Gruppen fernbleiben. Daraus kann man entnehmen, dass Selbsthilfe auch ein Imageproblem hat. Sie sei auf Alkohol fixiert, überaltert, verstaubt, autoritär, sektiererisch. Das mag uns Insidern als Karikatur erscheinen. Sicher mögen manche Besucher bestrebt sein, die Schuld für ihre Misserfolge mit der Abstinenz bei anderen zu suchen. Aber wenn man als Selbsthilfeverband mit sinkenden Mitglieder- und Besucherzahlen zu kämpfen hat, tut man gut daran, den Außenseitern zuzuhören und ihre Gründe ernst zu nehmen.

#### Befragte ohne SHG-Mitgliedschaft

##### Warum besuchen Befragte KEINE Selbsthilfegruppen?

- 65 % Ich habe genug andere Menschen zum Reden
- 53 % Ich würde mich in einer SHG unwohl fühlen
- 38 % Die SHG-Teilnahme würde mich belasten
- 35 % Ich habe keine Probleme
- 26 % In meiner Gegend gibt es keine passende Gruppe
- 9 % Ich habe Sorgen, dass meine Erkrankung bekannt wird
- 9 von 10 Personen finden, dass SHG generell sinnvoll sind.
- (Aus der Schild Studie 2018)

Wenn sich über die Hälfte der Befragten in einer Gruppe unwohl fühlen würde und über ein Drittel die Teilnahme als belastend empfindet, sind Überlegungen angebracht, ob und wie man das ändern könnte, um die Selbsthilfe auch für diesen Personenkreis attraktiv zu machen. Die Verbände in Großstädten sind besser in der Lage, ihre Angebote zu differenzieren als Gruppen auf dem Land, wo vielleicht nur wenige Interessenten für spezielle Angebote zu finden sind.

## Der Kreuzbund Düsseldorf öffnet sich.

Der seit 2020 amtierende Vorstand hat eine Reihe von Veränderungen unternommen. Eine **Frauengruppe** wurde gegründet. Ebenso eine Gruppe „**Junger Kreuzbund**“, in der Alkoholabhängigkeit nicht mehr die Hauptrolle spielt. Eine „**Gruppe für Führungskräfte**“ wurde erfolgreich eingerichtet. Die **Online-Gruppe** wird auch nach Aufhebung der Corona-Beschränkungen fortgeführt.

Ja, selbst das **Redaktionsteam** unseres Kreuzbund Magazins versteht sich als eine eigenständige Gruppe. Sind wir doch alle eingebunden in unserem Suchtselbsthilfe-Programm und haben selbst eine eigene Sucht-Historie. Vielen ist es eine große Hilfe über ihre Erfahrungen und das eigene Erleben zu berichten und mit ihrem Schreiben anderen zu helfen, besser klar zu kommen. Parallel hat sich in vielen Gesprächen eine Freundschaft entwickelt und ein Vertrauen zwischen uns, das hilft, manche Krise zu bestehen.

Um die Kompetenz zu erweitern, wurde nicht nur für Gruppenleiter ein Seminar zur **Substanzkunde illegaler Drogen** durchgeführt. Kontakte zu Suchtberatern und Sozialarbeitern in **Unternehmen** werden systematisch aufgebaut und gepflegt. Die Informationsangebote in **Suchtkliniken und –einrichtungen** werden ausgebaut. Auch Einrichtungen im Umland werden berücksichtigt, soweit dort Patienten aus Düsseldorf behandelt werden.

Es erwies sich als hinderlich, dass das Vorstandsamt „Öffentlichkeitsarbeit“ bei der letzten Wahl nicht besetzt werden konnte. Deshalb wurde **Sören Mindhoff** kommissarisch zum Beisitzer Öffentlichkeitsarbeit bestellt.

Die Veränderungen haben zu messbaren Erfolgen geführt. Die Zahl der Gruppen hat sich auf 16 erhöht. Auch die Besucher- und Mitgliederzahlen steigen wieder an. Das ermutigt den Vorstand, den eingeschlagenen Kurs fortzusetzen. Eine Gruppe „**Kreuzbund queer**“ ist am Start und über Gruppen für **Doppeldiagnosen mit psychischen Leiden** wird nachgedacht.

**Reinhard Metz**



### Eure Meinung ist uns wichtig!



Wenn Du etwas sagen willst zu Artikeln in diesem Heft, zum Thema Sucht und Abstinenz, zum Kreuzbund und seinen Angeboten, dann schreibe uns.

Wir werden Deine Meinung veröffentlichen, soweit sie von allgemeinem Interesse ist.

Kürzungen aus redaktionellen Gründen behalten wir uns vor.

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

## ***„Eine gemischte Tüte mit bunten Schnüren, bitte“***

Ach ja, wie schön war die Kindheit doch damals. Ich kann mich noch erinnern, oft habe ich mir nach der Schule eine gemischte Tüte am Büdchen gegönnt. Schön bunt ist sie sogar noch heute bei uns beliebt.

Leider gingen damals aber auch bald die ersten Erfahrungen mit dem Karies einher und die Angst vor dem Zahnarzt trägt man noch heute oft bis zum Exzess mit sich herum.

Wir wachsen stets mit viel Zucker auf, welcher sich in unserer Gesellschaft als Suchtmittel gut integrieren konnte. Keine Frage, das sollte wirklich ernst genommen werden. In meinem Beitrag möchte ich aber von anderen Erlebnissen mit Sucht und Rausch berichten.

Meine ersten „Rauscherfahrungen“ waren naturgemäß wohl die mit dem Alkohol. Diese ersten Erlebnisse betrugten sich wohl zum Ende meiner Schulzeit hin. Als ich nach der Schule dann neue Leute in den verschiedensten Bars und Diskos sowie auch auf der Arbeit kennenlernte, eröffneten sich durch die ein oder andere Bekanntschaft auch Kontakte mit verschiedenen illegalen Substanzen.

Meine erste Extasy-Pille nahm ich auf einer Partykreuzfahrt auf dem Rhein. Danach war ich als schwuler Junge, gerade volljährig, frisch geoutet und schlug mir eine Nacht nach der anderen mit „Gleichgesinnten“ um die Ohren. Meine „gemischte Tüte“ hat sich von da an merklich, oder auch unmerklich, verändert. Ich probierte Drogen wie Gras, Pillen, Speed, LSD (nicht zu viel), GHB, Kokain usw., als ob es Süßigkeiten wären. Natürlich habe ich schon bald meine für mich „spaßbringende Mischung“ gefunden, das war im eigentlichen Speed, Gras und Alkohol, das hat für mich am besten gepasst. Ging ich auf eine Party und trank zu viel Alkohol, habe ich das mit den Amphetaminen (Speed) wieder ausgeglichen - mit dem Trick konnte man wieder nüchtern werden und weiter trinken... oft über mehrere Tage hinweg und ohne zu schlafen. Mit diesem Prozedere war ich nicht alleine, in der House- und Techno-Szene war das Standard und fast jeder hat auf diese Weise „gefeiert“. Ich muss wohl keinem dazu sagen, dass dieses Konsumverhalten schwere Organschäden zur Folge haben kann.

Trauriger Weise habe ich damals mit 19 eine beste Freundin gehabt, mit der ich all diese Streifzüge erlebt habe. Traurig, weil sie sich selbst nach ihrem lesbischen Outing unglücklich verliebt hat und sich eines Abends bei sich zu Hause erhängt hatte. Ich war in dieser Woche in Hamburg und später war mir auch klar, dass das nur unter Einfluss von Drogen

geschehen sein musste. Ich war am Boden zerstört, als ich davon erfuhr und war sauer auf mich selbst, weil ich in Carinas Todesnacht nicht da war und sie ablenken konnte.

Die Partys und die Drogen gab ich jedoch nicht auf. Ich lebte weiter, mehr nachts als tagsüber. Mit Mitte 20 brach ich auch mit meiner Familie aus verschiedenen Gründen.



Bild: Alex, Portrait-Fotos von 2003

Meine späteren Erfahrungen mit dem Heroin führten dazu, dass ich mich mehr mit der Beschaffungsproblematik beschäftigt habe, denn der Stoff war wesentlich teurer und man wurde körperlich abhängig. Ab dem Heroin habe ich mich sehr zurückgezogen und das Partyleben war damit eigentlich vorbei. Opiate können, kurz gesagt, leider verheerend abhängig machen und tödlich sein. Wie die Erfahrungen mit dem Heroin sein können, habe ich ja auch schon in früheren Texten beschrieben.

Wenn ich mich jedoch an meine Partyzeit zurückerinnere, so habe ich mich glücklicherweise immer wieder davon erholen können. Zudem

habe ich bisher keine Langzeitschäden an meinem Körper festgestellt, was nicht heißt, dass das nicht später noch eine Rolle spielen könnte.

Aber diese Zeit, zwischen 18 und 28 Jahren, war für mich eben ganz besonders. Gerade mit Anfang 20 bin ich viel durch Deutschland gereist, weil ich nebenbei auch gemodelt habe. Eine Love-Parade habe ich noch in Berlin erlebt, die Reeperbahn unsicher gemacht, versucht auf „der Zeil“ in Frankfurt an Gras zu kommen und in München sehr aufgepasst, weil es strenge Drogenkontrollen an den Diskotüren gab. Selbstverständlich, NRW war mein „Homestage“ (= zu Hause) und ich kannte jede kleine Kaschemme... und man kannte mich.

Ich habe mit so manchen „gebützt“ und „Klüngel“ betrieben. Mein Freundes- und Bekanntenkreis war international und in allen Hautfarben, homo- bi- oder heterosexuell, um so mehr, desto besser. Das ganze Weltbild war für mich farbig, fröhlich und sorglos, eigentlich so wie aus den Augen eines Kindes. Vielleicht war es meine zweite Kindheit, oder hat meine Kindheit nie aufgehört?

Ich glaube, wir werden reifer und gefestigter, aber das Kind in mir will ich bewahren.

Beobachte ich unsere Gesellschaft, so werden mir viele Umstände im Vergleich zu früher immer fremder und die Jugend von heute wächst mit immer mehr Einschränkungen und Unfreiheiten auf, die von uns selbst auferlegt werden. Die Gesellschaft driftet aus Trotz vor der Politik nach „Rechts“ und die Welt wird polarisiert und gespalten.

Meine Unbekümmertheit von früher kann ich in vielen Augen nicht mehr wiedererkennen und wird durch Angst und Einsamkeit getrübt.

Abschließend möchte ich mit diesem Beitrag keine Werbung für einen Vollstart in ein selbstzerstörerisches Partyleben machen.

Körperlich war natürlich der Absturz mit dem Heroin ein Verhängnis und die Zeit davor hat mich zumindest in beruflicher Hinsicht eine lange Zeit nicht weitergebracht. Jedoch diese, meine Geschichte, kann man sicher auf viele Menschen meines Alters übertragen und jene würden sich bestimmt in mir wiedererkennen. Zudem höre ich auf der Arbeit, in der ETAPPE, viele solcher Geschichten.

Wie auch immer man seine bunte gemischte Tüte des Lebens im Nachhinein bewertet, ich hoffe man kann sein Leben auch zukünftig bunt und friedvoll gestalten. Diese Vision sollten wir uns alle erhalten und dafür kämpfen!

**Alexander Reindl**

## *Gruppenerleben*

In der Seniorengruppe, die an jedem zweiten Mittwoch im Monat stattfindet, also einmal im Monat, treffen sich nachmittags Frauen, die sich zu der Gruppe von älteren Frauen hinzugezogen fühlen, da spielt das genaue Alter keine Rolle. Herren halten sich da zurück, manchmal erscheint ein Senior, der wegen der Ausnahmesituation, dass er eine Minderheit darstellt, besonders herzlich empfangen wird. Die Damen freuen sich darüber, dass er die Gruppe besucht.

Das Frauenfrühstück findet auch einmal im Monat statt, der Termin steht immer im Magazin des Kreuzbundes. Und wie der Name schon sagt, da erscheinen keine Herren, da sind die Damen unter sich und da spielt das Alter auch keine Rolle. Tatsächlich sind die Teilnehmerinnen beider Treffen aber fast identisch. Alle haben gemeinsam, dass sie auf unterschiedliche Weise mit der Krankheit Sucht in ihrem Leben konfrontiert worden sind.



Reichlich gedeckter Tisch beim Frauennachmittag

Foto: F. F,Santamaria

Das Besondere an den Treffen ist, dass ich schon die Begrüßung untereinander als sehr herzlich empfinde, man umarmt sich gerne. Gemeinsam wird dann erst einmal eine Sitzrunde geschaffen, Tische und Stühle werden verrückt, Gedecke verteilt. Bei den Nachmittagstreffen wird zum Kaffee der von einigen Teilnehmerinnen selbstgebackene Kuchen platziert, manchmal werden süße Überraschungen mitgebracht. Beim Frühstück gibt es Brötchen/Butter/Marmelade, Käse- und Wurstsorten (Leberwurst in Gläschen aus dem Urlaub), Schinken, auch mal Lachs, gekochte Eier, Oliven, Tomaten und Obst, alles wird auf der großen Tafel verteilt. Da bringen alle etwas mit, wobei zum Beispiel schon festliegt, wer die leckeren Brötchen kauft und dass die selbstgemachten Marmeladensorten aus einem bestimmten Garten stammen, etc. Ja, der Tisch ist sehr gut gedeckt! Mit Kaffee und gekochten Eiern werden wir sehr nett aus der Küche bedient. Das alles bedeutet einen relativ großen Zeitaufwand, wobei wir natürlich auch schon dabei miteinander reden. Insgesamt werden aus den Treffen schon mal drei Stunden.

Erst wenn alle gegessen haben, gibt es eine Aufforderung, über die jeweilige „Befindlichkeit“ zu reden. Dabei sollte jeder zu Wort kommen und ich merke, dass es manche drängt, etwas zu sagen, etwas los zu werden und andere wollen eher lieber nichts sagen oder haben kein dringendes Anliegen, das sie hier und heute besprechen wollen.

Wir besprechen alle Themen, die unseren Alltag betreffen. Das heißt, manchmal sind es Krankheiten bzw. Diagnosen oder bevorstehende oder überstandene Aufenthalte in Kliniken/Rehas, die Sorgen machen oder auch gut verlaufen, und wir informieren uns über Hilfemöglichkeiten, tauschen uns über Erfahrungen mit Ärzten aus. Ein großer Teil der Sorgen macht uns zu schaffen, wenn in den Familien etwas nicht gut läuft – Probleme mit Angehörigen sind immer wieder ein Thema. Doch bitte nicht falsch verstehen: Wir reden dabei nicht schlecht über Männer. Wir bemühen uns, Belastendes auszusprechen, Wege zu finden, die uns Halt geben. Freud und Leid teilen, mitteilen, das ist hier möglich. Letztens war es so, dass wir über das Wohnen, einen eventuellen Umzug und den damit verbundenen Themen gesprochen haben. Da merkten wir, wie jeder mit so großen Veränderungen zu tun gehabt hat oder das noch vor sich hat. So ein Umzug bedeutet einen großen Einschnitt, der verkraftet werden muss. Wir als Seniorinnen wollen für die kommenden Jahre ja gut gerüstet sein, möchten zum Beispiel keine Treppen mehr steigen müssen, falls es nicht mehr geht. Wenn dann auch noch Verkleinerung der Wohnfläche dazu führt, dass liebgewordene Sachen weggegeben werden müssen, dann gibt es Redebedarf.

Es werden aber auch positive Veränderungen oder schöne Erlebnisse mitgeteilt. Oder es gab Vorschläge, was wir in Zukunft an Gemeinsamkeiten unternehmen könnten, wie z.B. Ausflüge oder Treffen, um uns mehr zu bewegen. Die Anteilnahme ist in jedem Fall groß. Immer wieder wird betont, dass wir hilfsbereit sind und dass jeder Hilfe auch annehmen soll, was gar nicht so leicht ist. Mal geht es um große, mal um kleine Hilfen. So wurde denen geholfen, die wegen des Streiks der öffentlichen Verkehrsbetriebe nicht zum Frühstück hätten kommen können, wenn sie nicht von anderen mit ihrem PKW abgeholt worden wären. Man muss nur darüber reden.

Oder wir teilen uns das in der WhatsApp-Gruppe mit. Das ist eine ganz besondere Art der Verbundenheit. Da kommen jeden Tag kleine Meldungen, die dazu beitragen, dass man an alle denkt, dass da die Stimmung aufgehellt wird, dass man lachen, dass man aber auch schreiben kann, wenn etwas los ist. Man kann aber auch nur lesen und sich über die Herzlichkeit der Beteiligten freuen. Das hat etwas Fürsorgliches an sich, etwas an die Gruppe Erinnerndes, warum wir zueinander stehen, auch wenn nicht dauernd über die Gründe dafür gesprochen wird, etwas täglich Verbindendes, das über die Gruppentreffen hinausgeht.



Beispiel aus der WhatsApp-Gruppe

## ***Cannabisgesetz macht weiter Probleme***

Die Schlacht ist geschlagen, der Pulverdampf hat sich verzogen, das Cannabisgesetz – CanG wurde am 27. März 2024 im Bundesgesetzblatt veröffentlicht. Wer glaubte, damit werde Ruhe einkehren, hat sich offensichtlich geirrt. „Der Vorhang zu und alle Fragen offen!“

Natürlich haben die Gegner der Reform bis zum Schluss versucht, im Gesetzgebungsverfahren noch Sand ins Getriebe zu streuen und sogar den Bundespräsidenten aufzufordern, das Gesetz nicht zu unterschreiben. Aber das war nur noch nachträglicher Theaterdonner. Da das Gesetz aber in wesentlichen Teilen schon 5 Tage später in Kraft trat, setzte sofort hektische Betriebsamkeit bezüglich der Umsetzung ein. Dazu musste man sich erst mal ein Bild davon machen, was denn schlussendlich beschlossen worden ist. Wer sich der Mühe unterzieht, den Text zu lesen, kommt nach meinem Eindruck nicht an der Erkenntnis vorbei, dass hier ein weiteres bürokratisches Monstrum erzeugt worden ist!



## **Anbauvereinigung – Kleingarten oder Pharmaunternehmen?**

Das betrifft besonders die Anbauvereinigungen (Kapitel 4 CanG), deren Erlaubnis, Arbeitsweise, Dokumentations- und Berichtspflichten und besonders deren behördliche Überwachung so detailliert geregelt ist, dass eine nicht gewerbliche, als privater Verein arbeitende Organisation damit absolut überfordert sein wird. Was als „soziale Vereinigung“ daherkommt, ist reguliert wie eine Hochsicherheitsanlage. Nimmt man dann noch die Straf- und Bußgeldvorschriften (Kapitel 7 CanG) hinzu, dann kann man keinem nüchtern denkenden Menschen raten, einer solchen Vereinigung beizutreten oder gar dort Verantwortung zu übernehmen. Die Strafvorschrift (§ 34 CanG) umfasst 16 Tatbestände, 37 Bußgeldtatbestände kommen in § 36 CanG hinzu! Man könnte meinen, der Gesetzgeber hätte bei der Liberalisierung Angst vor der eigenen Courage bekommen! Immerhin hat er, in seiner großen Güte, den mit der Durchführung des Gesetzes gestraften Behörden bis zum 1. Juli 2024 Zeit zur Vorbereitung gegeben.

Die Anbauvereine wurden erfunden, um legalen gewerblichen Handel mit Cannabis zu vermeiden. Hintergrund sind EU-Recht und internationale Verträge, die das verbieten. Andererseits wollte man auch den niederländischen Weg vermeiden, wonach sich die Coffee-shops illegal mit Stoff versorgen müssen und der Staat einfach wegsieht. Es hat sich gezeigt, dass dieses Verfahren den illegalen Drogenhandel begünstigt und die Bandenkriminalität erhöht. Herausgekommen ist ein Konstrukt, das als sozialer Verein daherkommt, aber nur auf professionaler Basis funktioniert. Eine Mogelpackung also.

## **Gefälligkeitsrezepte**

Möglicherweise hat die gewerbliche Wirtschaft aber neben den unhandlichen Anbauvereinen einen eleganten dritten Weg eröffnet, um an den begehrten Stoff zu kommen. So berichtet die Rheinische Post vom 13. April über einen Apotheker, der in seiner Apotheke einen florierenden Versandhandel mit den Blüten der Hanfpflanze eröffnet hat. Seit dafür kein Betäubungsmittelrezept mehr erforderlich ist, reicht ein normales Privatrezept. Das kann man sich per E-Rezept von einem beliebigen Arzt ausstellen lassen. Wie die Zeitung berichtet, gibt es Internetseiten, die einem gegen eine kurze Schilderung der eigenen Beschwerden das E-Rezept eines kroatischen Arztes zur Verfügung stellen. Der Apotheker prüft nur die formale Ordnungsmäßigkeit und liefert den Stoff aus. Auch hier wird wieder der eigentliche Zweck der Rezeptpflicht umgangen und ins Gegenteil verkehrt.

Er freut sich, dass dieses neue Geschäftsfeld, abgesehen von ein paar medizinischen Bedenken der Apothekerkammer, so gut funktioniert und dass sich allenfalls der Käufer nach § 25 CanG strafbar macht, wenn er „unrichtige Angaben macht, um für sich oder andere eine ärztliche Verschreibung von Cannabis zu medizinischen Zwecken zu erlangen.“

Aber auch bei dem im Kapitel 1 geregelten persönlichen Umgang mit Cannabis (§ 3 CanG), der schon jetzt gilt, gibt es jede Menge offene Fragen und Probleme, wer wo und wann konsumieren darf und vor allem, wer das wie und mit welchen Konsequenzen kontrollieren und bestrafen soll.

## **Konsum in der Öffentlichkeit**

„Der Konsum von Cannabis in unmittelbarer Gegenwart von Personen, die das 18. Lebensjahr noch nicht vollendet haben, ist verboten“, heißt es in § 5 Abs. 1 CanG. Das gilt auch in der Öffentlichkeit. Im folgenden Absatz 2 sind dann Kinder- und Jugendeinrichtungen aufgeführt, bei denen „in Sichtweite“ nicht konsumiert werden darf, d.h. im Umkreis von maximal 100 m (bei Gebäuden vom Eingangsbereich) entfernt. So geschützt sind Schulen, Kinderspielplätze, Kinder- und Jugendeinrichtungen, öffentlich zugängliche Sportstätten, außerdem Fußgängerzonen zwischen 7 und 20 Uhr und das befriedete Besitztum von Anbauvereinigungen.

Auf dem flachen Land mag das praktikabel sein, wer aber kiffend durch die Stadt geht, müsste ständig seinen Joint an- und ausmachen, wenn ein Kindergarten oder eine Schule in Sicht kommt. Und was ist, wenn ein Kind entgegenkommt? Ist es dann „in unmittelbarer Gegenwart“?

Und wer soll das bitte kontrollieren?

Auch die Betreiber von Volksfesten und Kirmesveranstaltungen denken darüber nach, ob sie Verbote aussprechen müssen. Sind sie als Veranstalter dafür verantwortlich, dass die öffentlichen Konsumverbote eingehalten werden? Und was ist mit bekifften Mitfahrern in der Achterbahn? In diesem Fall scheinen die Bedenken etwas übertrieben. Verfügen die Fahrgeschäfte doch über langjährige Erfahrungen mit volltrunkenen Schnapsleichen, die sie durchaus von ihren Geräten fernhalten können!

Trotzdem hat Bayern den Konsum bei Volksfesten und in Biergärten verboten. NRW prüft noch und will vielleicht auch Freibäder einbeziehen. Sind das aber nicht bereits öffentliche Sportstätten? Hier wird versucht, das Gesetz mit zusätzlichen Einschränkungen möglichst zu unterlaufen.

## **Fahren unter Cannabis-Einfluss**

Gerichte orientieren sich an einem Wert  $> 1$  ng Tetrahydrocannabinol (THC) im Blutserum. Der Wert besagt aber eigentlich nur, dass Cannabis konsumiert wurde und nicht, ob eine Beeinträchtigung der Fahrtüchtigkeit vorliegt. Das reichte dem Bundesverfassungsgericht zur Zeit der Illegalität von Cannabis aus. Der User müsse für das Risiko einstehen, dass sich seine Fahrtüchtigkeit nicht eindeutig feststellen lässt. Der Schutz der Allgemeinheit stehe über einem individuellen Recht auf Rausch. Die zuständige Grenzwertekommission konnte sich nicht auf objektive Grenzwerte einigen. Das Bundesverkehrsministerium hat deshalb eine eigene Experten-Kommission berufen, die im März 2024 3,5 Nanogramm pro Milliliter Blut als künftigen THC-Grenzwert vorgeschlagen hat. Dieser müsste aber noch als Gesetz beschlossen werden. Bis dahin gilt noch die alte Grenze.

Das Problem für einen festen THC-Grenzwert ist die individuell stark unterschiedliche Wirkung von THC. Eine feste Dosis-Wirkungs-Beziehung ist bisher nicht durch Studien belegt. Auch der Abbau verläuft bei gelegentlichen Kiffen anders als bei Dauerkonsumenten, die einen Dauer-THC-Pegel im Blut haben können. Eine weitere Frage ist, ob man für Fahranfänger, entsprechend der Null-Promille-Regelung beim Alkohol, eine strengere Regelung einführen sollte.

Ein Sonderproblem betrifft die Wechselwirkung von THC und Alkohol. Die Kombination kann laut Studien zu einer Wirkungsverstärkung führen. Deshalb könnte es sinnvoll sein, Kombi-Grenzwerte zu schaffen. Einmal mehr wird deutlich, dass die überhastete Legalisierung unzureichend durch Studien belegte adhoc-Entscheidungen nach sich zieht.

## **Fazit**

Man kann all diese Fragen für Kinderkrankheiten halten, die sich mit der Zeit zurecht ruckeln werden. Es scheint aber eher so, dass uns die Folgen einer überhasteten nicht zu Ende gedachten Reform noch lange begleiten werden. Zumal schon absehbar ist, dass es in den Kommunen keine zusätzlichen Präventionskräfte für den laufenden Anstieg des Cannabis-Konsums geben wird. Wir dürfen auf die Evaluation des Jahres 2028 gespannt sein. Wer immer uns dann regiert.

**Reinhard Metz**

## Wir gratulieren herzlich...



**Johannes Herriger**  
der am **13. Mai 2024**  
**70 Jahre** wird.

**Beate Peters**  
die am **28. Mai 2024**  
**70 Jahre** wird.



**Udo Leitschuh**  
der am **16. Juni 2024**  
**75 Jahre** wird.



**Christa Thissen**  
die am **23. Juni 2024**  
**75 Jahre** wird.



**Gisela Schulz**  
die am **26. Juni 2024**  
**80 Jahre** wird.



## Kreuzbundkalender

### KB-Termine:

03.05.2024	15.00 Uhr 1. Redaktionssitzung
03.05.2024	17.00 Uhr Vorstandssitzung
07.05.2024	10.00 Uhr Frauenfrühstück
17.05.2024	18.00 Uhr Gruppenleiterrunde
04.06.2024	10.00 Uhr Frauenfrühstück
07.06.2024	15.00 Uhr 2. Redaktionssitzung
07.06.2024	17.00 Uhr Vorstandssitzung
08.06.2024	10.00 Uhr Männerfrühstück
10.06.2024	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
Oberbergklinik Kaarst	Reinhard Metz Klaus Kuhlen
My Way Betty Ford Klinik	Klaus Kuhlen, Markus Kunkel, Reinhard Metz

### *Öffnungszeiten der Cafeteria an den Wochenenden:*

jeden Sonntag 14.00h bis 18.00h

Jeden 2. Sonntag im Monat gibt es  
selbstgebackenen Kuchen!

Cafeteria

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

Anmeldungen zur Supervision  
bis spätestens eine Woche vor  
dem jeweiligen Termin im Büro.

**01. Juni 2024**  
**03. August 2024**  
**05. Oktober 2024**  
**07. Dezember 2024**

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p><b>BZ 11</b>  <b>Selbsthilfe für Führungskräfte</b>  <b>18:00-19:30 Uhr</b>                      Klaus Kuhlen M 0177-8701685                      klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p><b>BZ22</b>  <b>60 Plus</b>  <b>11:00-12:30 Uhr</b>                      Reinhard Metz T 0211-571859                      reinhard.metz@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p><b>BZ9</b>  <b>11:00-12:30 Uhr</b>                      Jürgen Siebertz T02065-5500999                      juergen.siebertz@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p><b>BZ18 Zeichnen und Malen</b>  <b>17:00-18:30 Uhr</b>                      Angelika Kämmerling                      M 0176-66343494                      angelika.kaemmerling@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p><b>BZ10</b>  <b>Redaktions Team</b>  <b>jeden 1. Freitag im Monat</b>  <b>15:00 Uhr im HuB 3 Treff</b>                      Horst Stauff T 02173 33341                      redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de</p>
<p><b>BZ15</b>  <b>18:30-20:00 Uhr</b>                      Heinrich Kroll T 0211-9216216                      heinrich.kroll@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p><b>BZ14</b>  <b>17:15-18:45 Uhr</b>                      Byrthe Schmidtke T0211-1588051                      byrthe.schmidtke@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p><b>BZ3</b>  <b>Seniorengruppe</b>  <b>jeden 2.Mittwoch im Monat</b>  <b>15:00-17:00 Uhr</b>                      Brunhilde Dupick T 0203-740951                      bruni.dupick@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p><b>BZ5</b>  <b>Frauengruppe</b>  <b>18:00-19:30 Uhr</b>                      Daniela M 0157-76019715                      frauengruppe@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p><b>BZ7</b>  <b>Onlinegruppe Zoom</b>  <b>18:30-20:00 Uhr</b>                      Andrea Stevens M 0171-1002342                      andrea.stevens@kreuzbund-duesseldorf.de</p>
	<p><b>BZ1</b>  <b>Junger Kreuzbund</b>  <b>18:00-19:30 Uhr</b>                      Sören Mindhoff M 0173-7475835                      soeren.mindhoff@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p><b>BZ17</b>  <b>18:00-19:30 Uhr</b>                      Klaus Kuhlen M 0177-8701685                      klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p><b>BZ4</b>  <b>Kreuzbund queer</b>  <b>19:00-20:30 Uhr</b>                      Matthias M 0151 11574650                      matthias@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p><b>BZ6</b>  <b>19:30-21:00 Uhr</b>                      Stefan Linker                      stefan.linker@kreuzbund-duesseldorf.de</p>
		<p><b>BZ12</b>  <b>18:30-20:00 Uhr</b>                      Achim Zeyer M 0172-2666987                      achim.zeyer@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p><b>BZ8</b>  <b>19:30-21:00 Uhr</b>                      Christa Thissen T 0211-356617                      christa.thissen@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	
Aussengruppen				Samstag
			<p><b>Derendorf</b>  <b>19:30-21:30 Uhr</b>                      Komm. Uwe Erger M 0174 9107087                      uweerger@outlook.de                      Pfarre Heilig Geist                      Ludwig Wolker Strasse 10</p>	<p><b>BZ13</b>  <b>Salsa Kurs</b>  <b>jeden 3. Samstag im Monat</b>  <b>16:00-18:00 Uhr</b>                      Achim Zeyer M 0172-2666987                      achim.zeyer@kreuzbund-duesseldorf.de</p>
			<p><b>LVR-Klinikum Haus 26</b>  <b>16:00-17.30 Uhr</b>                      Klaus Pöpperl T 0211 17939481                      klaus.poepperl@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	

Kreuzbund-Gruppen in Ratingen und im Rheinkreis Neuss	
Montag	Dienstag
<p><b>Meerbusch Büberich</b>  <b>18:00 Uhr</b>            KKG Heilig-Geist            Karl-Arnold Str 36,            40667 Büberich            Manfred Hellwig M 0173-7465216</p>	<p><b>Neuss Zentrum</b>  <b>19:00 Uhr</b>            ONS-Zentrum            Rheydter Strasse 176            41464 Neuss            Rainer Petermann M 0157-56626300</p>
<p><b>Neuss-West</b>  <b>19:00 Uhr</b>            ONS-Zentrum            Rheydter Strasse 176            41464 Neuss            Wolfgang Hebing T 02131-130308</p>	
<p><b>Ratingen</b>  <b>19:00 Uhr</b>            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><b>Dormagen 1</b>  <b>18:00 Uhr</b>            Caritas Haus            Unter den Hecken 44            41539 Dormagen            Ulrich Neumann M 0162-1791677</p>	<p><b>Neuss Mitte</b>  <b>19:00 Uhr</b>            ONS-Zentrum            Rheydter Strasse 176            41464 Neuss            P.W. Motes T 02132-71399</p>	
<p><b>Neuss 1</b>  <b>19:00 Uhr</b>            ONS-Zentrum            Rheydter Strasse 176            41464 Neuss            Horst Schumacher            M 01520-3686097</p>		
<p><b>Grevenbroich 3</b>  <b>20:00 Uhr</b>            Lindenstrasse 1            41515 Grevenbroich            Hans Aretz            M 0177-5250224</p>	<p><b>Grevenbroich 1</b>  <b>20:00 Uhr</b>            Lindenstrasse 1            41515 Grevenbroich            Kalle Holz            T 02181-1357</p>	

# Kreuzbundkontakte

## KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

### Büro & Begegnungszentrum

Telefon Büro 0211/ 17939481

Telefon Cafeteria 0211/ 17939482

Fax 0211/ 16978553

[www.kreuzbund-duesseldorf.de](http://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

Santamaria 0211/ 17939481

### Öffentlichkeitsarbeit

Sören Mindhoff 0173/ 7475835

### geistlicher Beirat

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-101

### Öffnungszeiten:

Büro Hubertusstraße 3

Montag, Dienstag, Donnerstag

10.00 Uhr bis 15.00 Uhr

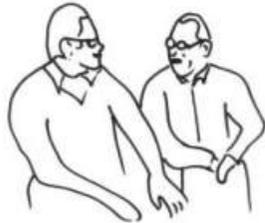
### Cafeteria:

Montag bis Freitag

9.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Sonntag 14:00 bis 18:00 Uhr **s. 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](mailto:kbk@kreuzbund-dv-koeln.de)

# Trio Moment Musical



Das „Trio Moment Musical“ wird am Muttertag für uns ein klassisches Konzert geben. Wir freuen uns auf die musikalische Darbietung und laden Sie/Euch hierzu herzlich ein.

**Es spielen:**

**Kerstin Raulfs-Bollhöfer Fagott, Barbara Oymanns Piano**

**Frederik Geene Violine**

**Datum: Sonntag, den 12.05.2024, Uhrzeit: 11:00 Uhr – 13:00 Uhr**

**Ort: Kreuzbund Düsseldorf**

Anmeldungen bitte an [buero@kreuzbund-duesseldorf.de](mailto:buero@kreuzbund-duesseldorf.de)  
oder unter 0211-179399481

**Der Eintritt ist frei**

**Der Vorstand**

# Irrungen und Verwirrungen

Kennt Ihr noch die Sendung, bei welcher der Werner immer sagte: „Eihundert Leute haben wir gefragt...“ Na das war das Familienduell aus den 90er Jahren!

Genauso habe ich nun mit Teilnehmern aus unserer Etappe gesprochen und gefragt, wie man seinen Wirrwarr im Kopf, soweit der festgefahren war, wieder loswird.

Die Antworten waren jetzt natürlich nicht ganz so einfach zu beschreiben. Automatisch kamen wir in die verschiedensten Geschichten von früher bis heute und was uns und anderen so widerfahren ist.

Einer erzählte von seiner Clique, die früher mit LSD experimentierte. Eine extrem gefährliche Angelegenheit.

Demnach war der bunte Wirrwarr im Kopf doch regelrecht gewollt, soweit man auch gefühlstechnisch „gut drauf“ gekommen ist, denn das war von vorne herein gar nicht so sicher.

Einen Vorteil hatte man wohl, wenn man sich schon ein paarmal ausprobieren konnte, um die Wirkung einzuschätzen. Zudem ist diese Droge verheerend, wenn man zu Labilität neigt. Einen Nachteil hatte wohl auch der, der mit dieser Droge in Kontakt kam und es laut Augenzeugenbericht gar nicht wusste.

Tragödien unter LSD gibt und gab es leider immer wieder.

Besagter junger Mensch, mit dem sich die „Clique“ den Spaß erlaubte, hat schlussendlich unter LSD-Einfluss mit Anfang 20 in einem Pflegeheim eine alte Frau erwürgt, weil er dachte sie sei der Teufel.

Früher ging das Gerücht um, wer mit den LSD-Pappschnipseln handelt und dabei erwischt wird, kann für Völkermord angeklagt werden. Ob das heute noch so ist, kann ich nicht sagen.

Jedenfalls kann man diese Art von Drogeneinfluss nicht einfach so ablegen und muss einfach abwarten, bis die Wirkung nachlässt und darauf hoffen, zukünftig keine „Flashbacks“ zu bekommen.

Wie man seine Erfahrungswerte verarbeitet, ist auch ganz individuell, so individuell wie eben jeder einzelne Mensch in sich ist.

Diese Richtlinie gilt auch universell für jeden anderen Drogenkonsum, denn jeder geht anders mit seinen Erfahrungen, Freuden und Problemen um.

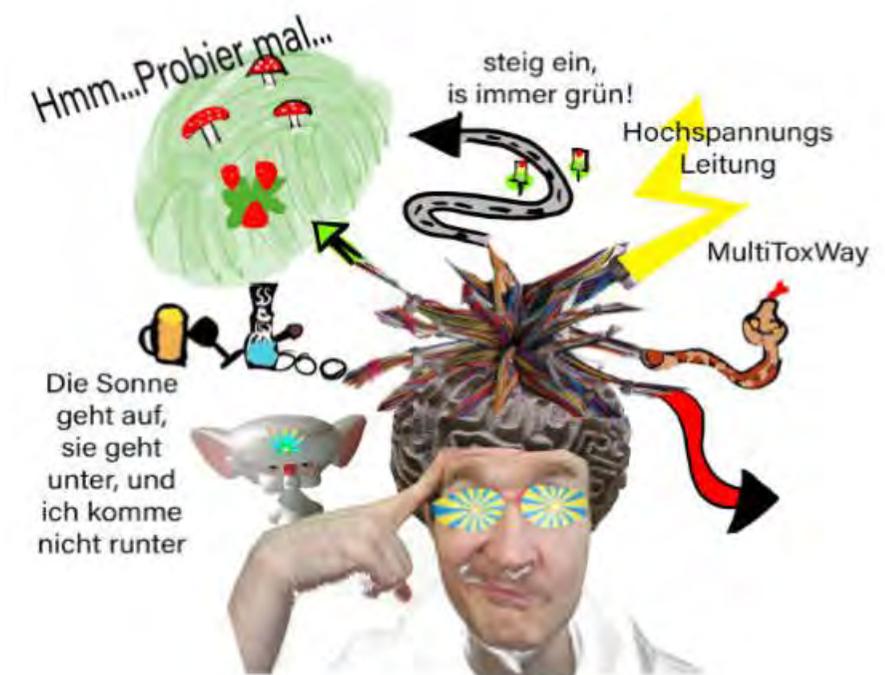
Und sicher gibt es viele, die sich im Umgang mit Drogen ähnlich sind.

Zukünftig werden wir wohl auch immer mehr mit der Problematik der Konsumverarbeitung zu tun bekommen.

Das Cannabis-Gesetz ist unterwegs und höchstwahrscheinlich auch die steigende Zahl der Erst-Konsumenten, die wahrscheinlich zu „immer jünger“ hin tendieren.

Die ganze Diskussion über die Legalisierung ist mindestens ein Thema für sich, deshalb gehe ich nun nicht weiter darauf ein.

Wer jedoch in jungen Jahren damit anfängt, läuft Gefahr, früher oder später mit psychischen Schäden an sich zu erkranken. Es gibt jedoch eine direkte Psychose in Verbindung mit Cannabis-Konsum, von der ich selbst auch berichten kann.



Meine eigene Gras-Psychose kam irgendwann nach dem ersten Zug an der Tüte, die ich mir zuvor wie gewohnt seit Jahren jeden Morgen rituell gegönnt habe. Es folgten auf einmal Paranoia und Verfolgungswahn, bis die Wirkung der Droge nachließ.

Ein paarmal wollte ich es noch nicht wahr haben, aber die Konsequenz war immer dieselbe. Zum Schluss half nur die Einsicht, den Cannabis-Konsum einzustellen, weil ich mich sonst auf eine sehr irre, lange, ziellose Reise begeben hätte, zu Fuß wie auch mental.

Ich ließ ab dann also die Finger davon, bis heute. Man kann den Zustand auch als eine Art psychische Allergie bezeichnen, die man sich mit dem Rauchen von da an selbst zufügte.

Um die Welt danach besser verstehen zu können, kann ich nur raten, sich nüchtern all die Fragen zu beantworten, um die sich das Kopf-Kino vorher mit wirren Lebensfragen gedreht hat.

Nur nüchtern bekommt man wieder die Bodenständigkeit, die man vorher als so selbstverständlich hingenommen hat.

Viele Etappe-Teilnehmer haben zudem auch die Meinung, dass man mit Musik und selbst Musizieren gute Chancen hat, sich selbst zu helfen.

Es ist auch oft leider so, dass eben gerade in dem Moment seines eigenen Absturzes keiner da ist, um einen aufzufangen.

Ich selbst musste erleben, wie ich von Psychologen und Sozialarbeitern in solchen Momenten weggeschickt wurde, weil in den entsprechenden Kliniken, in denen ich Hilfe suchte, keine Zeit oder Kapazitäten für mich frei gewesen waren.

Es ist schon hart, wenn man darüber nachdenkt.

Ich musste mir selbst helfen und bestimmt war ich nicht der Einzige, dem es genauso erging.

Gut, ich hoffe ich bin daran gewachsen.

Bis dann andere Drogen eine Rolle spielten, an denen der Körper letztendlich ganz verzweifelte. Aber diese Problematik hatte dann nicht mehr allein den Psycho-Wirrwarr intus, mit dem man dann einzig und allein umgehen lernen musste.

Dazu kann ich nur raten: „Finger weg!“

**Alexander Reindl**

## ***Aus der Redaktionsarbeit...***

Alle zwei Monate erscheint ein neues Kreuzbund-Magazin. Seit nunmehr fast 35 Jahren erscheint so eine kleine Broschüre und berichtet über den Kreuzbund Düsseldorf und über aktuelle Themen der Suchtselbsthilfe.

Wie kommt eigentlich so ein Heft mit den verschiedenen Artikeln zustande? Ein kleines Team von Redakteuren, die sich bereit erklären, immer wieder neue Themen anzupacken und darüber aus unserer Sicht zu berichten.

In unseren Redaktionssitzungen im HUB 3-TREFF sitzen 6-8 Mitglieder zusammen. Dann rauchen die Köpfe über welches Thema zu berichten wäre. Es soll breit genug sein und doch aktuell in Richtung Drogen-selbsthilfe. Jeder bringt sich ein und erste Ideen zu einem Artikel entstehen und werden in der Diskussion immer greifbarer.

In einem vorläufigen Redaktionsplan und Umbruchplan wird geplant, wieviel Seiten zusammenkommen. Einige Seiten sind ja Standardteil, wie zum Beispiel die Gruppentermine.

Dann geht es an die kreative Phase – Texte aufbereiten, begleitende Zeichnungen und Fotos anregen, Fakten sammeln und erste Korrekturen anbringen.

In einer zweiten Sitzung tragen wir alles zusammen und prüfen, was noch fehlt.

Dann geht's bald zum Druck und 800 Exemplare machen sich auf den Weg zu unseren Mitgliedern und vielen anderen Stellen in und um Düsseldorf.

Und parallel läuft schon die Planung für ein neues Kreuzbund-Magazin.

Inzwischen ist unser Redaktionsteam so zusammengewachsen, dass ein breites Band der Freundschaft geschaffen wurde und uns gegenseitig stützt.

Unsere Leser sind gern eingeladen, sich bei uns einzubringen und uns bei unserer Arbeit zu unterstützen.

*Hier von mir für die viele Arbeit ein herzliches Dankeschön und eine dicke Umarmung an alle Teammitglieder.*

**Horst Stauff**

## Illegale Drogen – ein unübersichtliches Gelände

„Und wo kann ich bitte probieren?“ Ich muss zugeben, dass mir der Witz am Ende der Veranstaltung gar nicht mehr so lustig vorkam. Der Vorstand hatte am 24. Februar 2024 zu einem Tagesseminar „Substanzkunde“ im 6. Stock von HuB 3 eingeladen. Gegen 10 Uhr füllte sich der Saal mit über 30 Teilnehmern. Auch aus der Suchthilfe waren Gäste erschienen, um sich den Vortrag von *Timo Bartkowiak* und *Stella Rauscher* vom Suchthilfeverbund Duisburg e.V. anzuhören.



Timo obliegt dort die Teamleitung der Jugendsuchtberatung und der Fachstelle Suchtvorbeugung, der auch Stella angehört.

Aufgrund ihrer Tätigkeit verfügen beide über intensive Kenntnisse und Erfahrung der aktuellen Drogenszene. Sie konnten auch über neuere Entwicklungen und Trends kompetent und detailliert Auskunft geben.

Stella Rauscher und Timo Bartkowiak Foto: Kuhlen

### Was habe ich mitgenommen?

Ich kann an dieser Stelle nicht den ganzen, erkenntnisreichen Tag wiedergeben, möchte aber doch einige Aspekte herausgreifen, die mir interessant erschienen.

### Lachgas

Zu den Dingen, die man als Außenstehender nicht „auf dem Schirm“ hat, gehört z.B. **Lachgas**, das viele nur als Betäubungsmittel beim Zahnarzt kennen. Es ist aktuell als Party- und Modedroge besonders bei Minderjährigen beliebt. Besitz & missbräuchlicher Konsum von Lachgas

Zu Rauschzwecken ist nicht strafbar (keine Bestimmungen im NpSG oder BtMG). Kartuschen sind über Supermärkte, Trinkhallen und Onlineshops auch für Minderjährige frei erhältlich. Der Konsum erfolgt i.d.R. so, dass Luftballons mit Gas befüllt werden und dieses anschließend über den Ballon eingeatmet wird. Lachgas hat psychotrope Eigenschaften, es erzeugt Sekunden nach dem Einatmen: schwache Halluzinationen, Wärme u. Glücksgefühle und Kicheranfälle. Die Wirkung lässt schnell nach, es sind aber motorische und kognitive Langzeitfolgen möglich. Derzeit ist in Parks und an anderen Treffpunkten jugendlicher viel Müll, also leere Kartuschen, Gaszylinder und Luftballons sichtbar.

### Legal Highs

Eine andere spannende Geschichte betrifft die sog. „**Legal Highs**“, übersetzt etwa „legaler Rausch“. Hier werden künstlich bzw. synthetisch hergestellte Cannabinoide bspw. Kräutern und Räuchermischungen beigemischt und als SPICE, also „Gewürz“ angeboten. Ähnlich sind synthetisch hergestellte Cathinone (Mephedron), die als „BADESALZ, REINIGER, RAUMLUFTERFRISCHER“ verkauft werden. Diese Produkte waren deshalb „legal“, weil durch kleine Veränderungen der chemischen Rezeptur die Wirkstoffe nicht mehr unter das BtMG, das Betäubungsmittelgesetz, fielen. Nach diesem Gesetz waren nur die dort ausdrücklich genannten Substanzen verboten. Es ergab sich also ein Rennen zwischen Hase und Igel, bei dem die Anbieter immer neue Substanzen erzeugten, während der Gesetzgeber mit dem Verboten nicht hinterher kam. Für Abhilfe sollte das *Neue psychoaktive Stoffe Gesetz NpSG* sorgen. Es stellte ein Verbot für Wirkstoffgruppen auf, so dass die Verbote nicht mehr so leicht zu umgehen sind. Dennoch sind diese Produkte nach wie vor am Markt.

### Medikamente

Medikamente werden seit langem missbräuchlich als Suchtmittel eingesetzt, besonders **Benzodiazepine**, verschreibungspflichtige Schlaf- und Beruhigungsmittel („Tranquilizer“) sowie **Barbiturate**, verschreibungspflichtige Beruhigungs-, Schlaf und Narkosemittel. Relativ neu ist die Verwendung eines Barbiturats „**Liquid Ecstasy**“ / **GHB** (Gammahydroxybuttersäure) als sog. „Vergewaltigungsdroge“ (K.O.-Tropfen).

Eine besonders verderbliche Rolle spielen in den USA derzeit verschreibungspflichtige, **synthetische Opiode**. Sie wurden aufgrund zweifel-

hafter Studien freizügig zur Schmerztherapie verschrieben und haben aufgrund ihres sehr hohen Abhängigkeitspotentials zu massenhafter Abhängigkeit geführt (sog. **Opioidkrise**).

Eine spezielle Gefahr geht neuerdings, besonders in den USA, von **Fentanyl** aus, einem verschreibungspflichtigen, synthetischen Opioid, das 100x stärker ist als Morphin. Dadurch ist die Gefahr einer Überdosierung besonders hoch. Es bewirkt reduzierte Wahrnehmungsfähigkeit, Bewusstseinsstörungen bis hin zu Atemdepression und komatösen Zuständen. Auffällig sind eine zusammengesackte, vornübergebeugte Haltung und unkontrollierte Bewegungen. Deshalb wird Fentanyl als „**Zombie Droge**“ bezeichnet.

Natürlich wurden auch die klassischen illegalen Drogen angesprochen, wie **Amphetamin / Crystal Meth, Ecstasy, Heroin, Kokain / Crack**. Aber das würde den Rahmen hier sprengen.

## Cannabis

Zu Cannabis möchte ich aufgrund der anstehenden Reform berichten: Die Blüten der Hanfpflanze werden getrocknet als **Marihuana (Gras/ Weed)** angeboten oder zu **Haschisch (Hasch/Shit)** verarbeitet. Sie werden meist als Joint mit Tabak geraucht oder aus einer Wasserpfeife („Bong“) inhaliert. Aber z.B. auch Kekse sind möglich.

### Wirkung

#### positive Effekte:

- Gefühl der Entspannung, Ausgeglichenheit, Gelassenheit, „gechillt“ sein
- Heiterkeit und Hochgefühle, Steigerung der Kommunikation, sog. „Lagerflashes“
- Steigerung der Sinneswahrnehmungen (audiovisuell)
- Steigerung der Phantasie/Kreativität
- Steigerung des Hungergefühls

Medizinisch wird Cannabis als Schmerzmittel eingesetzt.

### Wirkung

#### Negative Effekte:

- Heißhunger, sog. „Fresskicks“
- Übelkeit, Erbrechen
- Müdigkeit, Tendenz zur Passivität, Depression
- Desorientierung, Verwirrtheit, „Verpeiltsein“, Konzentrationschwächen
- Nervosität, Unruhe, Angstgefühle, Panikattacken
- Wahrnehmungsstörungen, Verfolgungswahn (Paranoia)
  
- Vergrößerung der Vulnerabilität, **PSYCHOSEGEFAHR!**

Die Referenten berichteten über ein hohes psychisches sowie geringes physisches Abhängigkeitspotential von Cannabis.

Die Teillegalisierung von Cannabis war zurzeit der Veranstaltung vom Bundestag beschlossen, das Gesetzgebungsverfahren aber noch nicht abgeschlossen. Die Referenten sahen in der Reform überwiegend positive Aspekte. Sie hielten aber im Interesse des Gesundheitsschutzes eine deutlich verstärkte Suchtprävention für erforderlich. Ihre Befürchtung war, dass den entsprechenden Ankündigungen des Bundesgesundheitsministers keine ausreichenden, nachhaltigen Maßnahmen folgen werden, zumal die Prävention weitgehend Sache der Länder und Kommunen ist. Unter diesen Annahmen geht von der Legalisierung vermutlich eine Signalwirkung aus, wonach Cannabis weniger gefährlich ist. Das kann zu einer zumindest vorübergehenden Steigerung des Konsums führen.

Aufgrund der fortgeschrittenen Zeit konnten wir das Pro und Contra der Reform nicht im Detail diskutieren. Nach meinem Eindruck, auch aus anderen Gesprächen, steht die professionelle Suchthilfe dem Projekt der Legalisierung von Cannabis für Erwachsene positiver gegenüber, als aufgrund der überwiegend kritischen bis ablehnenden Stellungnahmen aus der Ärzteschaft, der Innenminister und der Polizei zu erwarten wäre. Auf S.14 dieses Hefts finden Sie eine Meinung aus Sicht der Selbsthilfe. Wir werden die Entwicklung weiter begleiten.

**Reinhard Metz**

## ***Alles nur Rauch...***

Ich rauche gerne – das hört man immer wieder in vielen Gesprächen. Ich rauche nur eine Schachtel pro Tag, das habe ich im Griff. Ich rauche jetzt schon so lange, warum sollte ich dann noch aufhören. Meine ganze Familie raucht, aber krank ist noch keiner geworden.

Solche Sprüche hört man immer wieder, aber die harten Fakten zum Thema Rauchen sprechen eine andere Sprache.

Jede Zigarette und die anderen Tabaksorten enthalten circa 250 giftige Stoffe. Diese Stoffe können lebensbedrohende Krankheiten auslösen bis hin zum Tod.

Jedes Jahr sterben in Deutschland zwischen 110.000 bis 140.000 Menschen an den Folgen des Rauchens.

Das sind täglich etwa 300 bis 400 Männer und Frauen, die an den Folgen des Rauchens sterben.

Und viele sogenannte Passivraucher erkranken voraussichtlich auch durch das Rauchen der Anderen.

Häufigste Gesundheitsschäden sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkte, Schlaganfälle und Gefäßverschlüsse, wie z.B. bei den sogenannten Raucherbeinen. Darüber hinaus drohen viele chronische Erkrankungen. Und wer kennt nicht jemanden, der an Lungenkrebs verstorben ist.

Dies verursacht nicht nur unendliches, persönliches Leid, sondern verursacht auch hohe Kosten für unser Gesundheitssystem und belastet außerdem unser knappes Pflegepersonal.

Weltweit sterben circa 10 Millionen Menschen durchs Rauchen, wer möchte eigentlich dazu gehören?

Jeder will unbeschwert leben und alt werden, aber jeder Raucher verliert im Schnitt 10 Jahre seines Lebens, in Extremfällen sogar bis zu 20 Jahre.

Es ist keine Frage – regelmäßiges Rauchen macht abhängig, mit allen bekannten Erscheinungen wie Zittrigwerden, Unkonzentriertheit, Schwächegefühl usw. Kommt dann noch eine zweite Suchtabhängigkeit dazu, wie zum Beispiel Alkohol, wird es doppelt schwer, davon loszukommen.

Rauchen ist wohl die weit verbreitetste Sucht in Deutschland, weit vor Alkohol, harten Drogen und anderen Süchten.

Mit einem Rauchstopp sparen Sie bei einem Verbrauch von 1 Schachtel pro Tag im Monat etwa 150 Euro!

Was erwartet Sie – erhöhte Fitness und Leistungsfähigkeit, kein Beschaffungsdruck, Rückgang von Kurzatmigkeit und sonstiger Beschwerden der Atemwege, weniger Angstzustände vor Lungenkrebs und anderen Folgeerkrankungen.

Also viele gute Gründe mit dem Rauchen aufzuhören, ein rauchfreies Leben zu beginnen und als leuchtendes Beispiel für andere zu gelten.

Auf dem Weg können Ihnen die Teams des Kreuzbundes viele Tipps und Hilfestellungen geben, sprechen Sie mit uns.

**Horst Stauff**



# Sucht am Arbeitsplatz

In den letzten Monaten kommen immer mehr Firmen auf die Idee zur Prävention am Arbeitsplatz. Ich vermute, das liegt zum einen am generellen Fachkräftemangel, an der allgemeinen Aufklärung, sicher aber auch an den Aktivitäten wie zum Beispiel des Kreuzbundes mit der Einrichtung von besonderen Gruppen, wie zum Beispiel der Gruppe für Führungskräfte. In meinen Veranstaltungen tauchen immer wieder Fragen zum Thema auf. Eine kleine Zusammenfassung der häufigsten Themen:

## Alkoholkonsum am Arbeitsplatz und seine Folgen

Alkoholkonsum am Arbeitsplatz kann schwerwiegende Folgen haben. Selbst nach einer durchfeierten Nacht mit einem Kater zur Arbeit zu gehen, kann zu einem erhöhten Blutalkoholspiegel führen und somit das Unfallrisiko am Arbeitsplatz und im Straßenverkehr deutlich erhöhen.

**Leistungsfähigkeit:** Selbst wenn der Alkoholkonsum keinen Unfall zur Folge hat, leidet die Arbeit darunter. Qualität und Effizienz sinken, was zu Produktivitätsverlusten in Höhe von mehr als 16 Milliarden Euro jährlich führen kann.

**Arbeitsrechtliche Folgen:** Obwohl Alkohol am Arbeitsplatz nicht gesetzlich verboten ist, riskiert jemand, der angetrunken oder betrunken auf der Arbeit agiert, eine Abmahnung oder sogar die Kündigung der Anstellung. Ein Unternehmen kann Alkoholkonsum während der Arbeitszeit auch verbieten.

**Unfallversicherung:** Arbeitnehmer, die aufgrund von Alkoholkonsum nicht mehr in der Lage sind, ihre Arbeitsaufgaben zu erfüllen, verlieren den gesetzlichen Unfallversicherungsschutz. Dies kann zu hohen Krankheitskosten im Falle eines Unfalls führen.

## Anzeichen von Alkoholkrankheit

Mögliche Anzeichen einer Alkoholkrankheit umfassen depressive Verstimmungen, erhöhte Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Aggressionen, gehäufte Unzuverlässigkeit und sozialen Rückzug.

## Physische Veränderungen von Alkoholikern

Physische Veränderungen bei Alkoholkranken können Zittern von Händen/Fingern, Appetitlosigkeit, Magen-Darm-Beschwerden, Hang zum Schwitzen, Veränderungen der Stimme, Mundgeruch, rote Augen oder Bindehautentzündungen sowie geschwollene Augenlider umfassen.

## Erkennen und Ansprechen von Alkoholismus

Es ist wichtig, die typischen Verhaltensmuster von Alkoholikern zu erkennen und anzusprechen. Es kann jedoch schwierig sein, diese Muster eindeutig zu identifizieren, da sie auch andere Ursachen haben können. Zusätzlich zu den psychischen Hinweisen können auch körperliche Symptome auftreten, die nicht immer eindeutig auf Alkoholismus hinweisen.

## Hilfe und Unterstützung

Es ist entscheidend, ein vertrauensschaffendes Umfeld zu schaffen, in dem Betroffene sich öffnen und Hilfe annehmen können. Selbsthilfegruppen haben sich als unterstützend auf den Therapieerfolg erwiesen und können eine wichtige Rolle bei der Bewältigung einer Sucht spielen.

Es ist wichtig zu beachten, dass Alkoholabhängigkeit immer auch die Interaktion mit dem Umfeld einschließt, und diese sollten in die Behandlung einbezogen werden.

**Burkhard Thom**  
Autor und Podcaster  
Alkohol – Ein Hilfescrei, Ratgeber und mehr

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 \_\_\_\_\_



# Frühlingserwachen



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

**Redaktionsschluss für das nächste  
Magazin**

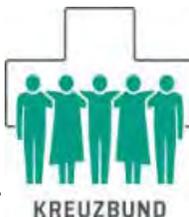
**Nr. 206 / 2024**

**ist der 07.06.2024**

**Titelthema:**

**„Hinterm Horizont geht's weiter“**

**Impressum**



**205 / 2024**

**Herausgeber:**

**KREUZBUND Kreisverband Düsseldorf e.V.**

**Hubertusstraße 3, 40219 Düsseldorf**

**Tel. : 02 11 / 17 93 94 81**

**FAX : 02 11 / 16 97 85 53**

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

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

**Facebook: Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V.**

**Namentlich gekennzeichnete Beiträge spiegeln nicht  
in jedem Fall die Meinung des Herausgebers wieder.**

**Bankverbindung und Spendenkonto:**

**Stadtsparkasse Konto: BIC: DUSSEDDXXX**

**IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34**

**Verantwortlicher Redakteur:**

**H. Stauff**

**Redaktion:**

**C. Blasche, B. Heckhoff, T. Hintzen,**

**K. Kuhlen, S. Liebscher, R. Metz,**

**A. Reindl, H. Stauff**

**Satz: C. Blasche**

**Zeichnungen: H. Stauff**

**6x jährl. (KB-Eigendruck)**

**Auflage: 1000 Stück**