



KREUZBUND

Magazin

Sucht
selbst
hilfe

Kreisverband Düsseldorf e.V. Nr. 206

Juli/August 2024



geht's weiter!

Hinterm Horizont

Editorial

Als *Kolumbus* und *Magellan* sich auf den Weg nach Westen machten, wussten ihre Matrosen und die „überwältigende Mehrheit“, dass die Erde eine Scheibe ist. Wenn man über die Kante segelte, stürzte man ab.



Ähnlich groß ist die Angst des Süchtigen vor der Abstinenz. Zwar sagt er/sie sich selbst und allen, die es lange nicht mehr hören können: „Wenn ich wollte, könnte ich jederzeit aufhören!“ Aber er will ja gerade mal nicht. Im Hintergrund lauert die höllische Angst vor dem Entzug, vor den körperlichen und seelischen Qualen, die es bereitet, sich selbst und die Welt nüchtern ertragen zu müssen, kurz – Angst vor Veränderung!

Als abstinent lebende Süchtige wissen wir: das ist nicht mal die halbe Wahrheit! Ja, der Entzug bereitet Qualen von unterschiedlicher Dauer und Stärke. Er markiert aber nicht das Ende der Welt. Sondern er bildet nur den Horizont, über den man erst hinaus sehen kann, wenn man ihn hinter sich gelassen hat.

Aber auch danach landet man nicht gleich auf der „Frohen Insel“, wie früher mehrere Kreuzbundgruppen hießen. Man muss sich erstmal neu orientieren, das Gelände erkunden und Hindernisse wegräumen, bevor man kraftvoll neue Ziele angehen kann. Diese Bilder umschreiben, dass man sich selbst und sein Umfeld nach Möglichkeit verändern muss. Das bedeutet zunächst Arbeit und Anstrengung, um auch Rückschläge zu verkraften. Dabei helfen Therapie, fachliche Nachsorge und Selbsthilfe.

Beispiele dafür finden Sie in den Gruppen und in diesem Heft.

Redaktion

Neues aus dem Vorstand

+++ Kreuzbund in der JVA +++

Nach langer Unterbrechung infolge der Pandemie nehmen Achim Zeyer und Günter Wolf-Thissen am Dienstag, dem 09.07.2024, die Info- und Motivationsgruppe in der JVA Düsseldorf wieder auf. Sie soll künftig wieder regelmäßig monatlich um 18:00 Uhr stattfinden.

+++ Junger Kreuzbund +++

Im Oktober startet die 2. Gruppe Junger Kreuzbund mit Kamil als Gruppenleiter. Es ist toll anzusehen, wie sich der Junge Kreuzbund entwickelt hat. Ein Dankeschön an Sören, der es mit viel Engagement möglich gemacht hat.

+++ Gruppe für Medikamentenabhängige +++

Ebenfalls im Oktober beginnt Frieda Franco Santamaria eine Gruppe für Medikamentenabhängige. Damit rückt sie diese „heimliche Sucht“ in den Fokus, die nicht nur durch den Missbrauch von Schmerz- und Beruhigungsmitteln immer mehr Bedeutung erlangt.

+++ Bildübergabe +++

Unsere Malgruppe hat auf Wunsch unseres 1. Bürgermeisters Josef Hinkel ein Gemälde erstellt. Dieses Gemälde wurde im Rathaus übergeben und fand sofort seinen Platz im Eingangsbereich des Büros.

+++ Frühjahrsfest +++

Am 04.05.2024 fand unser diesjähriges Frühjahrsfest statt. Unsere Salsa-Tanzgruppe gab uns eine schöne Tanzvorstellung. Das Torwandschießen fand besonders beim Jungen Kreuzbund Anklang.

Besonders freute es uns, dass dieses Jahr viele Menschen den Weg zum Fest gefunden haben.

Vielen Dank an alle Helfer und Beteiligten.

+++ Sommerfest +++

Am 18.08.2024 ab 14:00 Uhr findet unser diesjähriges Sommerfest statt. Wir hoffen auch diesmal auf rege Beteiligung.

Der Vorstand

Weiter, immer weiter!

Besuch bei uns zu Hause

Einen Spalt, weiter öffnet sie die Tür nicht. Sie guckt schüchtern. Beinahe vorsichtig, Bedrohlich, brutal und bedingungslos war sie – die Welt dort draußen. Hier drin droht keine Gefahr. Hier, in ihrer Wohnung, ist sie mit ihrem Mann sicher. Erst einmal. Denn Moni hat es geschafft. Sie hat es geschafft, der Welt dort draußen zu entrinnen. Sie hat es geschafft, zu überleben. Man sieht es ihr an.

„Kommt rein.“ Die langen dunklen Haare liegen einfach zusammengebunden im Nacken, die großen Augen, versteckt hinter einer runden Brille, sind freundlich. Doch ihr Blick weicht oft aus, läuft ins Leere. Sie geht geduckt, ihre Schultern fallen ab und ihre Haltung wirkt müde. Schmerzen, wie sie später verrät, denn Moni ist einseitig behindert. Ihre rechte Hand ist verkümmert und das Laufen scheint ab und zu schwerfällig. Und dennoch: Sie kommt gut zurecht. Das war nicht immer so.

„Ich wollte frei sein. Ich habe einfach funktioniert, zu allem Ja und Amen gesagt“, erzählt sie offen über ihre Vergangenheit. In ihrer Beziehung sei sie nur die Marionette gewesen. „Gut zum Putzen, gut zum Ficken.“ Ihre Worte sind hart und ehrlich. Keine Fassade. Warum auch? Sie setzt sich mit ihrem Leben auseinander. Das muss sie, denn Moni ist Alkoholikerin. Oder wie sie selbst sagt: „Gullitrinkerin“. So lange Saufen, bis es oben wieder raus kommt. Das macht sie nicht stolz. Im Gegenteil: Es ärgert sie. „Wenn ich Schmerzen habe, dann saufe ich wieder.“ Moni hat keinen Durst nach Alkohol, aber es ertränkt eben Dinge, die sie nicht vergessen kann.

Doch Vergessen ist manchmal der falsche Weg. All ihre Sorgen, Ängste und Erinnerungen verarbeitet sie mit Hilfe ihrer Leidenschaft: Das Töpfeln und Basteln. Die Kreativität, ein Ventil, das sie gemeinsam mit ihrem Mann Django teilt. Kleine Figuren, Collagen und Stickereien sind Zeugnisse einer verarbeiteten Vergangenheit und psychischen Wandlung.

Eine Wandlung, die nicht stattgefunden hätte, wenn ihr Django nicht begegnet wäre. Er gibt ihr Halt, Kraft und Liebe. Gemeinsam bauen sie sich ihr Leben wieder auf. „Das Gefühl, wieder einen Ort zu haben, den man Zuhause nennen kann.“

Gemeinsam

„Ich lasse dich nicht alleine“, beteuert Moni immer wieder. Zusammenhalten. Die bitter kalten Winternächte im Zelt schlafen. Auf der Straße leben. Zusammen. Nie mehr allein.

Durch einen glücklichen Zufall ziehen Django und Moni in eine Wohnung der Ordensgemeinschaft, die auch *fiftyfifty* herausgibt. Sie müssen lernen, aufeinander zuzugehen, sich selbst kennen lernen, Skeptikern immer wieder beweisen, dass es klappt. Immer wieder zur ARGE, Unterlagen besorgen, Routine schaffen, Kämpfen.

2006 dann die Wohnung. Geschafft. Endlich angekommen. „Den Turm, den wir uns aufgebaut haben, geben wir nicht mehr her.“ Alte Bekannte von der Straße kommen nicht rein, zu groß die Gefahr. Keine Saufgelage, die Straße draußen lassen.

Die Wohnung

In der Diele steht die Modelleisenbahn. Alles selbst gemacht. Sie steht im Weg. Einfach, weil sie dort ist, wo sie ist.

Das Bad. Alles selbst geschreinert und mit Klebefolie aufgepeppt.

Die Küche. Alles selbst geschreinert. „Optimale Raumausnutzung“, erklärt Django die eng zusammenlaufenden Wandregale.

Das Wohnzimmer. Ein Potpourri aus persönlichen Erinnerungen. Gegenständen und Bildern. Autoposter, Chris de Burgh, Familienaufnahmen und Djangos Kunstwerke finden Platz.

Das Schlafzimmer. Abgehängte Decken, ein begehbarer Kleiderschrank, Djangos Cowboyhut-Sammlung. Zwischendurch immer wieder kleine „Mahnmale“.

Der Balkon. Mr. Greers Revier. Der selbst gebaute Roboter aus Schrott ist Djangos ganzer Stolz und die Attraktion der Nachbarskinder.

Moni Marchewitz



Foto: Klaus Kuhlen

„Die Liebenden“- überstandene Schwierigkeiten

Der Titel unseres neuen Heftes „Hinterm Horizont geht's weiter“, spricht mir aus der Seele, wenn ich mir meine letzten Monate einmal Revue passieren lasse.

Zum zeitlichen Verständnis, wir haben jetzt Ende April und ich verfasse gerade diesen Artikel. Dieses Heft kommt immer etwas Zeit versetzt heraus, da wir als Redaktion Zeit für die Vorarbeit brauchen.

Also, Anfang März war ich für 2 Wochen komplett durch eine Grippe ausgeknockt, welche wahrscheinlich durch meine Mutter aus Spanien eingeschleppt wurde. Ich muss sagen, diese Infektion war so heftig, dass ich liebend gerne den Erreger der Wissenschaft zur Verfügung gestellt hätte. An einen derartig schweren Verlauf konnte ich mich nicht erinnern, obwohl ich Corona hatte. Dazu kommt, ich kann nicht einfach sagen: OK, ich gehe mal ins Krankenhaus. Denn ich lebe allein und habe 2 Hunde und einen Kater zu versorgen. Auf einen derartigen Aussetzer war ich nicht vorbereitet.

Nach der Inkubationszeit von 2 Tagen bekam ich morgens einen krampfartigen Schüttelfrost und konnte mich außer der Schüttelei nicht bewegen. Mir war KALT wie noch nie! Ich beschloss, mich nach einiger Zeit zur Heizung zu schütteln und diese aufzudrehen. Diesmal war ich froh, dass der Heizkörper, wie sonst auch, von 0 auf 100 aufheizte, was ich ansonsten an meiner Wohnung immer gehasst habe. An dem Tag kam es mir „lebensrettend“ vor. Nach einiger Zeit muss sich mein Appartement wohl in eine Sauna verwandelt haben. Diese Saunatemperaturen blieben mir dann für die nächsten zehn Tage erhalten und so bekam ich meinen Schüttelfrost in den Griff.

Nun musste ich natürlich die ersten Runden mit meinen Hunden gehen und mir wurde unter Gliederschmerzen bewusst, dass sich meine komplette Lunge wohl über Nacht so schlimm entzündet hat, dass ich kaum Luft bekam. Kurz gesagt, ich konnte die ersten 2 Tage nicht aus dem Haus mit den Tieren. Die Kopfschmerzen waren so schlimm, dass ich tagelang nicht mehr schlafen konnte. Ich war noch nicht einmal in der Lage mit dem Bus zum Methadon-Arzt zu fahren, was ich normalerweise jeden Tag machen muss. Der einzige Trost war, dass sich vor lauter Glieder-, Kopf- und Rippenschmerzen und dem gleichzeitigen Rheinbahnstreik das Problem sowieso erledigt hatte. Es war mir egal, ob die Hunde an die Haustür pinkeln, sie hätten es in dem Falle gedurft. Verblüffenderweise waren meine „Kinder“ sehr verständnisvoll und haben gemerkt, dass es mir sehr schlecht ging.



Nach eineinhalb Tagen habe ich es dann geschafft, mit Ihnen vor die Tür zu gehen, jedoch immer „ohne Leine“ und im Schneckentempo. Ich hatte ein gefühltes Lungenvolumen von 2 Prozent unter Schnappatmung. Ab dem 3. Tag, bei dem wieder einmal Busstreik war, musste ich letztendlich irgendwie zum Arzt kommen und bin mit dem Fahrrad gefahren. Dies bekam mir jedoch besser als das „zu Fuß“ gehen, natürlich ganz langsam.

Trotzdem ging das Fieber die erste Woche nicht weg und außer Ibuprofen hat auch nichts anderes geholfen.

Es kam soweit, dass ich unter all der Atemnot und den Symptomen anfang zu halluzinieren. Ein Fieberwahn, den ich so noch nicht gehabt habe. Schlussendlich habe ich mir gesagt: Alex, wenn Du das überlebst, dann solltest Du es wohl überleben für einen bestimmten Zweck.

Ich habe 14 Tage gebraucht bis ich einigermaßen wieder zur Arbeit gehen konnte.

Später dann, als ich wieder gesund war, hörte ich von mehreren Kollegen und auch aus unserer Redaktion, dass ähnlich gefährliche Infektionen bei ihnen ausgebrochen sind. Ich konnte die Misere zu 150 % nachvollziehen und machte mir viele Sorgen, denn ich wusste, das Leben war auf Messers Schneide. Doch ich konnte nur hoffen, dass meine Mitmenschen wieder genesen, und drückte einmal mehr die Daumen.

Fazit: Es ist unter uns nochmal alles gut gegangen und dieser Artikel soll nicht nur ein Beitrag zu Wehwehchen anderer Menschen werden.

Zumindest für mich war es doch ein Zeichen, ein Lebenszeichen, das mir die Augen geöffnet hat und Beweis dafür war, dass ich mein Leben nicht einfach so abgeben sollte, sondern einmal mehr etwas für das Leben und gegen das Leiden, das der Mensch an sich erfährt, tun sollte. Ich denke, meine Kollegen sehen das genauso, denn die Idee hinter dem Titel: „Hinter dem Horizont geht es weiter“ stammt nicht von mir persönlich. Vielleicht war es die Gedankenparallele in unserem redaktionellen Unterbewusstsein, die sich derart offenbart hat.

Diese Krankheit... So hat sie uns letztendlich neuen Schub zu lebensrettenden Werken gegeben und uns motiviert, weiterhin dem Leben so ein „Dankeschön“ auszusprechen.

Und hart, sehr hart, aber wohl wahr, vielleicht brauchen wir immer wieder mal im Leben die Erfahrung, die uns lehrt, wie wertvoll das Leben ist, die Erfahrung, die auch in der Lage ist, uns unsere Stärke aufzuzeigen, zu der wir wiederum im Stande sind.

Alexander Reindl

Die Magie des Wortes...

Ein Geheimnis unseres Erfolges in unseren Selbsthilfegruppen ist das Gespräch.

Ein offenes Gespräch unter Gleichen, unter Betroffenen mit und ohne Vorgeschichte bedeutet dort sehr viel. Natürlich ist die Verschwiegenheit in der Gruppe für ein offenes, ehrliches Gespräch so wichtig.

Offen auch für ein klares Wort – des Verständnisses, für den Zuspruch, ein Wort des Vertrauens und der Nähe, ein Wort kann so viel helfen!

Ein guter Rat ist billig und doch so teuer – aus vielen Worten werden Ratschläge und Hilfestellungen, um mit der schwierigen Situation – wie komme ich von der Sucht los – wie kann ich einen Rückfall vermeiden, besser fertig zu werden.

Ein offenes Wort heißt aber auch, ein offenes Ohr zu haben. Nur wer zuhören kann, kann auch die Gefühlslage seines Gegenübers richtig einschätzen und so stichhaltige Argumente finden und kluge Ratschläge geben. Und das Erzählen des eigenen Weges in die Sucht, im Druck der Sucht und zum Entschluss, endlich Schluss zu machen mit der Sucht, wird bei Vielen als ein befriedigendes Gefühl empfunden. Endlich mal Alles von der Seele reden und nicht mit Vorwürfen und Anfechtungen zu kämpfen. Für manchen ist es der Punkt, sich freizuschwimmen und dem trockenen Ufer zu zusteuern.

Manchmal hilft beim ersten Schritt auch das erste Gespräch mit einem unserer Berater und Gruppenleiter, die dann über unsere Arbeit und Gruppen berichten, über Vorgehensweise und Vertraulichkeit und die selbstverständliche Verschwiegenheit informieren. So ein Gespräch unter vier Augen ist ein guter Start und hilft beim Finden einer passenden Gruppe „meiner Gruppe“!

Viele Gruppenmitglieder verraten mir, dass gerade die freie Aussprache und der menschliche Kontakt unter Gleichgesinnten, die ebenfalls eine eigene Geschichte zu erzählen haben, das große Geheimnis für das Durchstehen auf dem Weg aus der Sucht ist. Vielleicht auch der Grund, warum viele über viele Jahre in einer Selbsthilfegruppe sind und so etwas an Hilfe zurückgeben, die sie selbst mal dringend brauchten.

Deshalb schließe ich heute mit dem Angebot: Kommen Sie doch mal auf ein Wort vorbei – zu uns – auf einen Kaffee in unser HUB3 Treff – vielleicht wird ja daraus eine jahrelange Freundschaft.

Horst Stauff

Nachher ist nicht vorher

Mich in einen ungewollten Rausch versetzen zu lassen, das hätte ich heute nicht mehr für möglich gehalten.

Zu meiner nassen Zeit war es eine super Sache. Bei früheren Operationen konnte ich es kaum erwarten, eine LMAA-Tablette und dann die Vollnarkose zu bekommen. Doch in den Jahren meiner Trockenheit hat sich diesbezüglich alles geändert.

Ich nehme heute ungern irgendwelche Medikamente. Wegen meiner Krankheit (Depression) muss ich aber leider welche nehmen. Sie helfen zwar, aber die Nebenwirkungen bringen meinen Tagesablauf irgendwie durcheinander. Das stört mich. Ich kann es aber aushalten. Was ich dann am 12. April 2024 erlebte, war mit diesen Nebenwirkungen nicht zu vergleichen.

„**Nicht aufgeben**“ steht für mich nach mehreren Bandscheibenoperationen ohne Besserung immer noch an erster Stelle. Also machte ich mich am 12. April auf den Weg nach Düsseldorf in ein Krankenhaus, um dort meine Schmerzen behandeln zu lassen. Eine erneute OP war aus Sicht der Spezialisten zum jetzigen Zeitpunkt nicht angebracht.

Bei den Voruntersuchungen stand als erstes ein MRT auf dem Plan. Da ich an Klaustrophobie leide, verabreichte man mir eine Pille zur Beruhigung. Da war er wieder, der Zustand eines Rausches. Als diese zu wirken begann, lag ich benebelt in der Röhre und da war es auf einmal nicht mehr so eng.

Danach wurde ich mit einem Rollstuhl zur nächsten Behandlung gebracht. Ich musste auf dem Bauch auf einer Liege Platz nehmen. Sogleich bekam ich mehrere Spritzen in die Lendenwirbelsäule. Ich durchlebte eine Hölle vor Angst und war der ganzen Prozedur ausgeliefert. In diesem Zustand wollte ich auch gar nicht wissen, was mir gespritzt wurde. Eins weiß ich jedoch noch zu gut: Mir ging es noch schlechter als vorher. Eine Chance, dem Ganzen zu entgehen, gab es leider nicht.

Nach der ersten Behandlung durfte ich mit Begleitung die Örtlichkeit wieder verlassen. Zu Hause angekommen suchte ich schnellstens mein Bett. Diese Nebenwirkungen spürte ich drei Tage. Gefühlt habe ich mich in diesen Tagen öfter übergeben als in all meinen nassen Jahren! Ich war mächtig angegriffen und dachte wirres Zeug. Wie konnten es Ärzte wagen, mich in solch einen Zustand zu versetzen. Wieso habe ich das alles zugelassen?

Nach drei Tagen folgte dann der viertägige stationäre Aufenthalt. Jeden Tag auf den Moment warten, um wieder in den Zustand von Rausch und Ärger zu kommen. Jeden Tag der gleiche Ablauf. Auf den Bauch legen und dann ging es wieder los. Diesmal wollte ich wissen, was für Medikamente ich gespritzt bekomme. Erst Kortison und sofort eine Dosis mit Betäubungsmittel. Nach einem Gespräch mit dem Arzt erfuhr ich auch den Grund von meinem üblen vorherigen Wochenende: Die Dosis war da wohl zu hoch bemessen worden. Das änderte aber nichts an der Tatsache, wieder ausgeliefert zu sein, und das nun vier Tage hintereinander.



Als ich entlassen wurde, waren meine Schmerzen sehr gelindert, jedoch hat die ganze Behandlung mächtige Spuren in meinem suchtfreien Leben hinterlassen. Vor über fünf Jahren habe ich einen Vertrag mit mir geschlossen, nie wieder Suchtmittel zu nehmen. Deshalb machte mich der ungewollte Rausch so wütend. Ich wurde in einen Zustand gezwungen, den ich nie wieder erleben wollte!

Nach Gesprächen in meiner Gruppe weiß ich heute, dass ich mit dieser Vergangenheit leben muss. Unterm Strich sehe ich die Betäubung als medizinische Maßnahme. Sie dient meiner Gesundheit und deshalb kann ich sie akzeptieren. Ansonsten bleibt es dabei: Ich lebe zufrieden ohne irgendwelche Suchtmittel.

Steffen Liebscher

Trocken ist kein Ziel, Trocken ist ein Weg!

Das bedeutet für Viele – Schritt für Schritt auf dem Weg trocken zu werden – zu sein – zu bleiben!

Mit dem Entschluss, endlich Trocken zu werden, stellen sich viele Fragen ein, die einem helfen sollen, das Ziel zu erreichen.

Was hatte sich verändert, was würde ich gern wieder erreichen?

Was könnte ich dafür tun, wie werde ich aktiv?

Wo finde ich Hilfe, wo finde ich Zuspruch, wer stärkt mich auf meinem Weg?

Immer neue Fragen tauchen auf, scheinen unüberwindbare Barrieren aufzubauen.

Überfordern Sie sich nicht! Über die eigene Situation und den Frust zu klagen und sich selbst aufzugeben, hilft nicht weiter. Positiv das eigene Leben wieder in die Hand nehmen, ist wichtig.

Alles auf einmal zu wollen, wird manchen überfordern. Ihre Ziele an die aktuelle Lage anzupassen und eventuell einen neuen Lebenssinn zu suchen, hilft da schon mehr.

Viele denken sicher: Was nutzt es schon, wenn man trocken ist und sich ständig schlecht fühlt? Hintergrund hierfür kann sein: auf der einen Seite der Suchtdruck, auf der anderen Seite die Leere.

Dann hilft es nur noch, wenn man sein neues – trockenes – Leben neu aufbaut.

Dazu zählt vielleicht:

Freunde wiedergewinnen, neue Freundschaften finden. Aus dem alten Umgang auszubrechen und neue Kontakte, z.B. in einer Suchtselbsthilfegruppe, zu suchen.

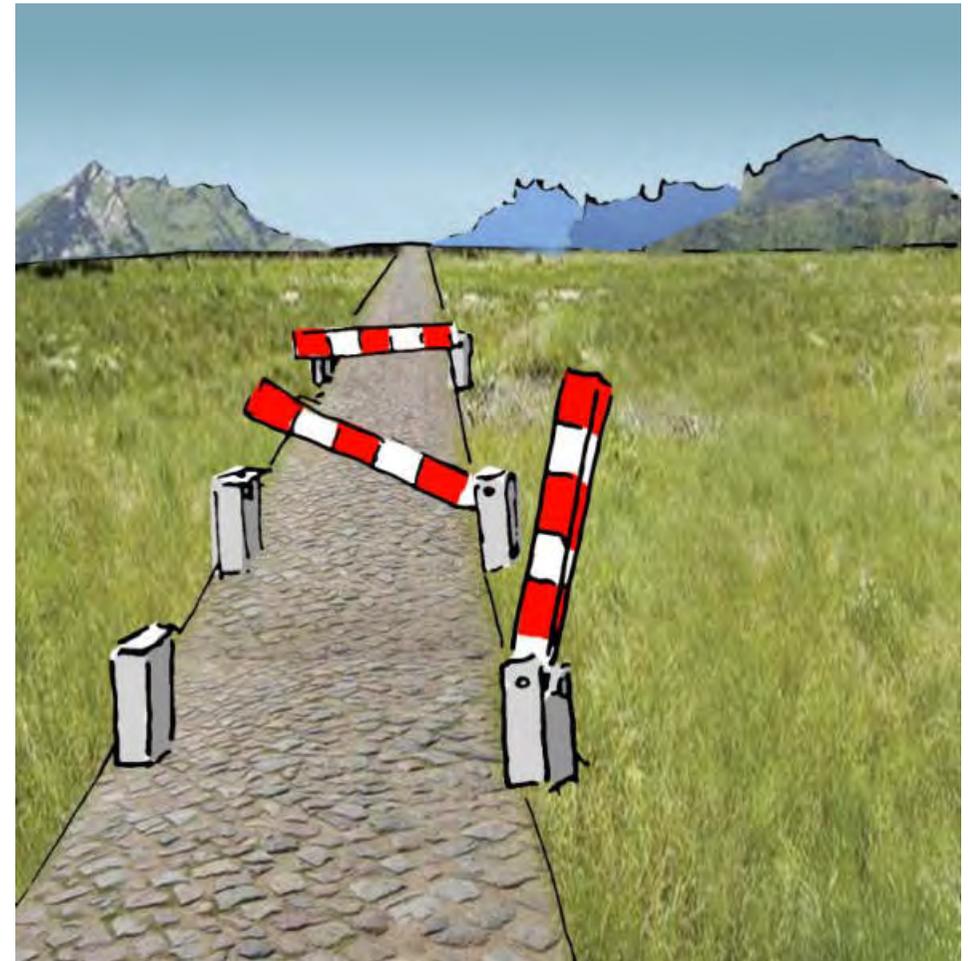
Die Familie zurückzugewinnen und offen mit ihnen über ihre Situation und Gefühle zu reden.

In der Firma sich eventuell „Outen“ und offen Ihr Problem ansprechen.

Alte Menschen aktivieren, die Sie auf Ihrem Weg unterstützen können.

Hobbys wieder aufnehmen und neu beleben.

Sport treiben und sich in der Natur bewegen und sich dort wohlfühlen.



Es ist also ein langer Weg. Und niemand wird Ihnen berichten, dass es ein leichter Weg ist, wieder trocken zu werden und zu bleiben.

Altes über Bord zu werfen, Gewohnheiten neu zu erwecken, Neues auszuprobieren und zu lernen.

Wichtig auf dem Weg sind sicherlich die Menschen, die einem zur Seite stehen und einen begleiten.

Und begann ich mit dem Spruch: Trocken ist kein Ziel, sondern ein Weg – so stimmt es auch: Glück ist kein Ziel – Glück ist ein Weg!

Horst Stauff

Diversifizierte Gruppen im KB Düsseldorf

Im Rahmen der Auswertung unserer Mitgliederumfrage ist der Vorstand bereits auf das Thema eingegangen, wie wir unsere Gruppenarbeit diversifizieren können und uns damit breiter aufstellen können. Im Mittelpunkt dieser Überlegungen steht natürlich die Frage, wie wir künftig suchtkranke Menschen dort abholen und für den Kreuzbund gewinnen können, wo sie im Leben stehen und wo sich Schnittstellen zwischen der Lebensrealität künftiger Weggefährten und unserem Angebot ergeben. So haben wir zum Beispiel unter der Leitung von Sören Mindhoff im letzten Jahr das Gruppenangebot **Junger Kreuzbund** geschaffen, welches bereits sehr gut angenommen wird. Im **Jungen Kreuzbund** treffen sich seit August 2023 junge Erwachsene zwischen 18 und 35 Jahren. Neben den Themen zum polytoxischen Suchtmittelkonsum und der polytoxischen Abstinenz stehen hier auch die Doppeldiagnosen rund um die mentale Gesundheit im Mittelpunkt. "Alles kann - nichts muss" - so dürfen alle Themen, die den jungen Erwachsenen im Alltag, in der Abstinenz, in der Konsumkompetenz oder im Therapieprozess begegnen, ein Thema in der Gruppe sein.



Neben dem **Jungen Kreuzbund** sind wir aber auch mit anderen neuen oder bereits existierenden Gruppen dabei, einen geschützten Raum für den Austausch von speziellen Themen zu schaffen. Dies betrifft insbesondere die Gruppen: **Frauengruppe**, **Seniorengruppe**, **Führungskräftegruppe**, **Kreuzbund queer**, die Gruppe **Malen und Handarbeit**, die **Gruppe 60+**, die **Onlinegruppe** und künftig auch die Gruppe **Medikamenten- und Tablettenabhängigkeit**.

In der **Frauengruppe** unter Leitung von Daniela Stüsser trifft sich donnerstags um 18 Uhr auf der Hubertusstraße eine bunt gemischte Frauenrunde mit vielfältigen Suchtgeschichten, Lebens- und Genesungswegen. Hier kommen die klassischen Suchtthemen ebenso zur Sprache wie alltägliche Herausforderungen, aber auch Essstörungen, Depressionen oder andere Begleiterkrankungen. Auch durch den Austausch mit Angehörigen wurden die Gruppenabende schon sehr bereichert.

Die **Seniorengruppe** unter der Leitung von Brunhilde Dupick stellt einen wichtigen Stabilitätsanker für die Altersgruppe der Seniorinnen und Senioren dar und ist schon seit längerer Zeit ein fester und wichtiger Bestandteil des Angebots des Kreuzbundes Düsseldorf. Jeden zweiten Mittwoch im Monat treffen sich hier Senioren zum Austausch.

In der **Führungskräftegruppe** treffen sich unter der Leitung von Klaus Kuhlen seit 2019 Suchtkranke in leitender Funktion. Der Umgang mit herausfordernden Aufgaben im Arbeitsbereich stellt so manchen vor schwierige Entscheidungen. Diese Gruppe hat zurzeit ein Alleinstellungsmerkmal in der Suchtlandschaft, was wir ändern möchten. Die Definition Führungskraft trifft jeder Teilnehmer für sich, insofern ist die Gruppe offen.

Neu in unserem Programm ist seit April 2024 unter Leitung von Matthias Hahne die Gruppe **Kreuzbund queer**. Die Notwendigkeit einer solchen Gruppe besteht darin, dass queere Menschen oft eine andere Lebensrealität haben als Weggefährten, die in der klassischen Familienrolle leben und damit auch andere Lebensbelastungen haben. Dies können zum Beispiel Coming Out-Probleme in der Familie oder am Arbeitsplatz, Brüche in der Lebensbiografie aufgrund der eigenen Homosexualität oder auch Konsumgewohnheiten/Trigger innerhalb der Community sein. Oft mussten wir uns in der Jugend oder Jungerwachsenenzeit verstellen, was nachgelagert auch zu psychischen Problemen führen konnte. Wie bereits zum Jungen Kreuzbund geschrieben, geht es in der queeren Gruppe ebenfalls auch um andere Drogen als oder neben Alkohol. In größeren Städten gibt es bereits solche Gruppen, wenn auch nicht unbedingt beim Kreuzbund. In Düsseldorf sind wir die erste Gruppe dieser Art. Auch hier gilt: queer ist, wer sich so fühlt, daher ist auch die queere Gruppe letztlich eine offene Gruppe.

Unter der Leitung von Reinhard Metz findet allwöchentlich die **Gruppe 60+** statt. Dienstags um 11 Uhr wird hier zusätzlich zur Seniorengruppe ein Angebot speziell für die Gruppe 60+ bereitgestellt, welches auch regen Anklang findet.

Die **Onlinegruppe** unter der Leitung von Andrea Stevens bietet immer freitags um 18:30 Uhr ein Angebot für all jene, die aus den unterschiedlichsten Gründen nicht persönlich vor Ort an einer Gruppe teilnehmen können. Hierdurch wird ein Angebot besonders für Menschen geschaffen, die ohne diese Gruppe womöglich gar nicht an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen würden oder für die das Onlineangebot eine Ergänzung zu bereits bestehenden Abstinenzbemühungen darstellt - dies auch nach Ende der Corona-Pandemie.

Voraussichtlich ab Oktober startet die Gruppe **Medikamenten- und Tablettenabhängigkeit** unter der Leitung von Frieda Franco Santamaria. Viele Mitglieder und Gruppenteilnehmer sind von diesem Problem betroffen oder haben auch Doppeldiagnosen.

Mit der neuen Gruppe soll eine zusätzliche Möglichkeit geschaffen werden, auf die spezifischen Themen, Probleme und Lösungswege für Betroffene einzugehen, die beispielsweise in einer reinen Alkoholabhängigengruppe zu kurz kommen können, da die Gesprächsbasis der übrigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer für das Thema Medikamentenabhängigkeit fehlt.

Die Gruppe **Malen und Handarbeit** wird von Christa Thissen geleitet und bietet neben der kreativen Gestaltung auch viel Raum für Gespräche. Sie trifft sich immer donnerstags und gibt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit zum Austausch außerhalb des herkömmlichen Stuhlkreises.

Wo wollen wir hin?

Vereinzelt waren in der letzten Zeit im persönlichen Gespräch Fragen zu vernehmen, wo wir vor allem mit den nun neuen Gruppen eigentlich hinwollen, und ob es nicht den Grundsätzen des Kreuzbundes („Gesoffen haben wir doch alle gleich“) zuwiderliefe, wenn wir einzelne Themenkomplexe oder einzelne Menschengruppen aus den klassischen Gruppen herausziehen. Ich sehe dies anders. Das Ziel einer diversifizierten Aufstellung besteht nicht darin, bestehende Gruppen „aufzusprengen“ oder in Frage zu stellen, sondern darin, neue Weggefährten zu gewinnen, die ohne die neuen Angebote wahrscheinlich nicht den Weg zu uns finden würden. Auch sollten wir uns die Frage stellen, ob es nicht einfach auch zeitgemäß ist, für eine spezielle Nachfrage (dass es diese gibt, zeigt der Zulauf zu den genannten Gruppen) auch ein spezielles Angebot zu schaffen. Im Blick haben wir dabei auch, dass wir zum Fortbestand unseres Vereins „Nachwuchs“ brauchen. Auch weiterhin werden zum Beispiel queere Menschen, junge Menschen oder Führungskräfte auch in anderen, klassischen Gruppen zu finden sein. Und das ist auch gut so.

Mit einer Mischung des Angebots aus den klassischen Gruppen, die weiterhin das Fundament der Selbsthilfe des Kreuzbundes bilden, und neuen themenspezifischen Angeboten, die unsere Antennen für eine immer komplexer werdende Landschaft an Abhängigkeitserkrankungen und Betroffenenengruppen schärfen, möchten wir unser Angebot zukunftsfähig gestalten. Auf diese Weise schaffen wir Öffnungstore, die potentiellen Weggefährten den Weg zu uns ebnen.

Neue Ideen für weitere Gruppen und Angebote sind gerne willkommen. Wie bei vielen Dingen im ehrenamtlichen Umfeld hängt die Umsetzung natürlich auch davon ab, ob sich jemand „den Hut dafür aufsetzt“.

Matthias Hahne



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

Wir gratulieren herzlich...



Eduard Lanzinger
der am 11. August 2024
70 Jahre wird.

Eric Köhler
der am 15. August 2024
60 Jahre wird.



Kreuzbundkalender

KB-Termine:

02.07.2024	10.00 Uhr Frauenfrühstück
05.07.2024	15.00 Uhr 1. Redaktionssitzung
05.07.2024	17.00 Uhr Vorstandssitzung
12.07.2024	18.00 Uhr Gruppenleiterrunde
02.08.2024	15.00 Uhr 2. Redaktionssitzung
02.08.2024	17.00 Uhr Vorstandssitzung
06.08.2024	10.00 Uhr Frauenfrühstück
10.08.2024	10.00 Uhr Männerfrühstück
12.08.2024	15.00 Uhr Frauenarbeitskreis
03.09.2024	10.00 Uhr Frauenfrühstück

Öffnungszeiten der Cafeteria an den Wochenenden:

jeden Sonntag 14.00h bis 18.00h

**Jeden 2. Sonntag im Monat gibt es
selbstgebackenen Kuchen!**

Cafeteria

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

**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.**

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

Kreuzbund-Gruppen und Gesprächskreise 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 11:00-12:30 Uhr Jürgen Siebertz T02065-5500999 juergen.siebertz@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ18 Malen und Handarbeiten 17:00-18:30 Uhr Christa Thissen T 0211-356617 christa.thissen@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ10 Redaktions Team jeden 1. Freitag im Monat 15:00 Uhr im HuB 3 Treff Horst Stauff T 02173 33341 redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de</p>
<p>BZ15 18:30-20:00 Uhr Heinrich Kroll T 0211-9216216 heinrich.kroll@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ14 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>BZ7 Onlinegruppe Zoom 18:30-20:00 Uhr Andrea Stevens M 0171-1002342 andrea.stevens@kreuzbund-duesseldorf.de</p>
	<p>BZ1 Junger Kreuzbund 18:00-19:30 Uhr Sören Mindhoff M 0173-7475835 soeren.mindhoff@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ17 18:00-19:30 Uhr Klaus Kuhlen M 0177-8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ4 Kreuzbund queer 19:00-20:30 Uhr Matthias M 0151 11574650 matthias@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ6 19:30-21:00 Uhr Stefan Linker stefan.linker@kreuzbund-duesseldorf.de</p>
		<p>BZ12 18:30-20:00 Uhr Achim Zeyer M 0172-2666987 achim.zeyer@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ8 19:30-21:00 Uhr Christa Thissen T 0211-356617 christa.thissen@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	
Außengruppen				Samstag
			<p>Derendorf 19:30-21:30 Uhr Komm. Uwe Erger M 0174 9107087 uweerger@outlook.de Pfarre Heilig Geist Ludwig Wolker Strasse 10</p>	<p>BZ13 Salsa Kurs jeden 3. Samstag im Monat 16:00-18:00 Uhr Achim Zeyer M 0172-2666987 achim.zeyer@kreuzbund-duesseldorf.de</p>
			<p>LVR-Klinikum Haus 26 16:00-17.30 Uhr Klaus Pöpperl T 0211 17939481 klaus.poepperl@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	

Kreuzbund-Gruppen in Ratingen und im Rheinkreis Neuss	
Montag	Dienstag
<p>Meerbusch Büberich 18:00 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

Santamaria 0211/ 17939481

Öffentlichkeitsarbeit

Komm. Klaus Kuhlen 0177/ 8701685

geistlicher Beirat

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-101

Öffnungszeiten:

Büro Hubertusstraße 3

Montag, Dienstag, Donnerstag

10.00 Uhr bis 15.00 Uhr

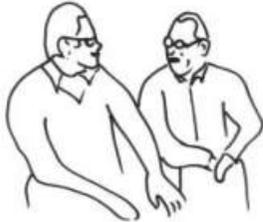
Cafeteria:

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



Wir trauern um



Nachruf

Plötzlich und unerwartet verstarb am 09.04.2024 unser Gruppenmitglied Markus Hees im Alter von 50 Jahren.

Markus besuchte die Montags-Gruppe um 18:00 Uhr.

Der Weg aus Köln war ihm nicht zu weit, um an den Gruppengesprächen teilzunehmen und sich Hilfe zu suchen.

Wir werden Markus vermissen.

Die Gruppe BZ11





Leserbrief



Liebe Kreuzbündler,

von 1996 oder 1997 bis 2014 habe ich mit großem Engagement, viel Begeisterung und gutem Erfolg Seminare bei Euch und mit Euch (in den verschiedenen Häusern wie Waldbreitbach etc.) durchgeführt. Ich denke gern an diese Zeit, und vielleicht erinnert sich der eine oder andere an den Namen **Barbara Kroke**. Als Selbst-Betroffene, also Alkoholikerin und Medikamenten-Abhängige (mittlerweile 49 Jahre trocken und clean) habe ich nach entsprechenden Ausbildungen nicht nur als Suchttherapeutin in der Fachklinik Tönisstein, im Blauen Kreuz München und im Kreuzbund Düsseldorf gearbeitet, sondern als Familien- und Paartherapeutin sozusagen in eigener Praxis. Und dies mit Herzblut.

Euer Magazin (früher Wegbegleiter?) bekomme ich dankenswerter Weise immer noch, lese das Heft ausführlich und freue mich, häufig bekannte Namen zu entdecken. Auch bin ich von vielen Artikeln sehr angetan (oft R. Metz) wie ich ja immer Euer Engagement bewundert habe - und wie ich lese, ist das ja auch noch vielfältiger geworden.

Ich war 52 oder 53, als ich bei Euch anfang, jetzt werde ich am 02.08.2024 **80 Jahre alt** - auch ein Anlass mit Dankbarkeit und Freude zurückzublicken. Meine therapeutische Arbeit habe ich erst vor kurzem beendet, stehe nur noch für ehemalige Patienten bei Krisengesprächen zur Verfügung - meine Wochenendseminare habe ich allerdings schon etwas eher aufgegeben.

Meinen zweiten Beruf - er ist **auch** Berufung - das Malen und Ausstellen bewerkstellige ich noch, wenn auch etwas gebremst.

Euer nächstes Magazin-Thema "Hinterm Horizont geht's weiter" bekommt für mich jetzt durch mein Alter noch eine tiefere Dimension.

Wer weiß, was noch kommt und auch das Jenseits bereithält. Ich halte es mit der Zeile aus Hesses "Stufen":

"Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde uns neuen Räumen jung entgegenenden; des Lebens Ruf an uns wird niemals an, wohl an denn, Herz nimmt Abschied und gesunde"

- soweit Hesse.

Und Euch will ich sagen, dass ich oft den Impuls hatte, auf den einen oder anderen Beitrag einzugehen, aber mich zurückgehalten habe, weil ich ja kein offizielles Mitglied bin. Aber ich war immer sehr mit dem Herzen bei Euch, war und bin es noch!!!

Herzliche Grüße an alle Kreuzbund-Freunde

Barbara Kroke
www.barbara-kroke.de

Besuch vom Bundesvorstand



Angeregt von den Aktivitäten des Düsseldorfer Kreuzbundes und unserer Vorstellung auf der DHS-Konferenz Mitte April in Berlin, besuchte uns die neue Bundesgeschäftsführerin Frau Dr. Daniela Ruf im Mai in Düsseldorf zu einem Gedankenaustausch.

Wir sprachen über die Möglichkeit einer Vernetzung und Zusammenarbeit der Aktiven im Kreuzbund, darüber, dass der Kreuzbund ein Verband mit vielen Stärken ist, aber erst durch das Zusammenlegen von Ideen, neuen Ansätzen, Kompetenzen und auch Ressourcen sein Potential voll entfalten und noch mehr

Menschen mit seinen guten und wichtigen Angeboten erreichen kann.

Wichtig erschien es uns, neue Wege zu beschreiten, ohne die alten und bewährten Strukturen zu vernachlässigen; die Kapazitäten zu bündeln, neue Dinge einfach auszuprobieren und Erfahrungen auszutauschen, um voneinander zu lernen, mit dem Ziel, Angebote am Bedarf orientiert in den verschiedenen DV's auf den Weg zu bringen.

Genau das war und ist unser Anliegen in Düsseldorf: unsere Ideen nach außen zu tragen und Mut zu machen, um solche oder ähnliche Projekte in anderen Stadtverbänden oder DVs anzuregen.

Das Gespräch hat uns ermutigt, weiterhin kreativ zu sein und gute Ideen umzusetzen. Wir freuen uns auf eine spannende Zusammenarbeit mit allen Akteuren und einen hoffentlich regen Gedanken- und Ideenaustausch im Verband.

Wir danken Frau Dr. Ruf für Ihren Besuch und die Mut machenden Worte.

Der Vorstand

Entstehungsgeschichte „Gemeinschaftsbild“

der Malgruppe Kreuzbund Düsseldorf

Vor ein paar Monaten war unser Bürgermeister Josef Hinkel zu einem Gespräch mit unserem Vorstand im Kreuzbund Café auf der Hubertusstraße. Bei dieser Gelegenheit sind ihm die Wandbilder aufgefallen, die sich in unserem Gruppenraum 2 befinden, dort wo sich die Malgruppe auch immer trifft.

Herr Hinkel fragte, von wem die Bilder seien, da sie ihm gut gefallen. Als er hörte, dass sie von der eigenen Malgruppe des Kreuzbund Düsseldorf gemalt wurden, hat er angefragt, ob ihm die Malgruppe ein Bild für sein Büro im Rathaus malen könnte.

Gesagt getan, der Vorstand hat die Frage an mich weitergegeben mit der Bitte, ob ich mal meine Malgruppe fragen könnte, ob sie sich für solch ein Projekt bereit erklären könnten. Nach kurzer Schilderung des angedachten „Auftrages“ haben sich alle gleich einverstanden erklärt, bei der Erstellung des Bildes mitzuwirken.

Dann ergab sich natürlich auch gleich die Frage, was malen wir denn? Schnell wurde deutlich, dass wir als Suchtselbsthilfegemeinschaft ein Thema nehmen, was den Aufgaben des Kreuzbund Düsseldorf entspricht.

Überschrift des Bildes **„gemeinsam gegen die Sucht“** mit Hauptaugenmerk auf unser Kernthema „Du gehst nicht allein!“ Wir in der Kreuzbundgemeinschaft stehen zusammen und sind füreinander da!



Nach längerer, gemeinsamer Planung haben wir uns für die Darstellung eines „Entwicklungsverlaufes“ entschieden (von der Trinkphase zur Abstinenz).



Unten links, viele leere Flaschen und ein umgefallenes Glas (Trinkphase).
Darüber ein blaues „Monster“, das durch den Alkoholkonsum völlig verwirrt ist.
Danach (oben links) die Freiheit, die sich einstellt, wenn einen die Sucht nicht mehr „im Griff“ hat und man das Trinken hinter sich gelassen hat.
Oben rechts dann die Darstellung der „Handreichung“ in der Gemeinschaft und die große Runde in der Mitte, die wir im Kreuzbund in den täglichen Gruppensitzungen „leben“!
Es schließt sich auch eine glückliche Familie an, die wieder lachen kann, wenn die Zeit des Trinkens überwunden wurde und sie wieder unbelastet gemeinsam leben können.
Aber vor allem, als krönender Abschluss, die Aussage: „Du gehst nicht allein!“
Das steht für alle unumstößlichen Werte in unserer wunderbaren Kreuzbundgemeinschaft!

Es waren einige Malnachmittage/Abende, in denen die Malgruppe zum Teil auch nur in der Planungsphase war, aber es wurde auch viel gemalt und unsere Ideen glanzvoll umgesetzt.



v.l. Klaus Kuhlen, Frieda Franco Santamaria, Josef Hinkel

Zu guter Letzt ein tolles, arbeitsintensives Projekt, das uns allen aber summa summarum viel Freude gemacht hat.

Angelika Kämmerling

Was Zucker mit uns macht

Ich bin zuckersüchtig – wissenschaftlich belegt ist die Zuckersucht bis heute nicht, das weiß ich. Ich habe das Gefühl, nach Zucker süchtig zu sein, schon seit vielen Jahren. Und ich hatte nicht nur mit Ärzten, sondern auch mit Fachleuten Kontakte, kam aber nicht weiter. Die Häufigkeit, die Mengen und das Verlangen nach Süßem empfinde ich für mich schon außergewöhnlich. In der Pandemie-Zeit verstärkte sich meine Sucht nach Zucker noch mehr und schließlich aß ich möglichst alles, was ich zu mir nahm, in süßer Form: morgens, mittags, abends. Meine Einkaufsliste war dementsprechend, und Vorrat musste immer vorhanden sein. Dass ich dabei ständig Kilos zunahm, machte mich fertig. Gesundheitlich litt ich vor allem an Atemnot, zu hohem Blutdruck und langsamem Gehen. Treppensteigen wurde mir fast unmöglich und meine Verdauung war gestört. Mein Leidensdruck war hoch.

Mir ist bewusst, dass sich viele Menschen, die sich von einer Sucht befreit haben, vermehrt zu Süßem greifen, sozusagen als Hilfsmittel gegen Rückfälle (Beispiel: Raucher greifen bei der Nikotinentwöhnung statt zur Zigarette zu Süßem und nehmen erst einmal richtig an Gewicht zu) – aber das kann nicht gut gehen, wenn man weiß, wie Zucker in unserem Körper wirkt.

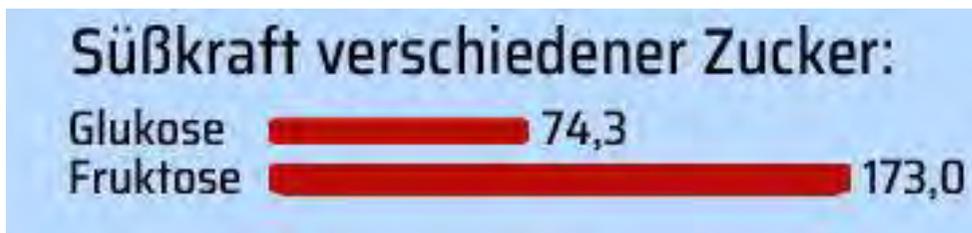
Der Unterschied zu anderen Suchtmitteln ist, dass ich nicht „abstinent“ oder „trocken“ werden kann; denn Zucker kann man kaum entgehen - er ist in zu vielen Lebensmitteln enthalten. Inzwischen weiß ich, worin er von der Lebensmittelindustrie versteckt ist und warum ich davon dick geworden bin. Ich habe es geschafft, dagegen anzugehen und esse kaum noch sichtbar Süßes, mit dem Erfolg, dass es mir viel besser geht. Es ist und bleibt jeden Tag ein Kampf, den ich gewinnen möchte.

Bei den Frauen/Seniorinnen im Kreuzbund fand ich Verständnis, wurde auch psychologisch gut beraten. Der Rat war, weiter im Kreuzbund mitzumachen, mich da dem Problem zu stellen, darüber mit anderen zu reden, Ursachen dafür herauszufinden. Ich wurde ernst genommen, dass mein eigenes Verhalten eine große Belastung für mich war. Ich habe meine Ernährung umgestellt, Literatur dazu gefunden und viel darüber erfahren, was eigentlich der hohe Zuckerkonsum in meinem Körper bewirkt.

Die zwei Seiten des Zuckers

Ein kristallines, süß schmeckendes Lebensmittel, das aus Pflanzen gewonnen wird und hauptsächlich aus Saccharose besteht, wird hier

neben verschiedenen anderen Zuckerarten als Zucker bezeichnet. Alle Arten sind „Saccharide“ wie Glukose und Fruktose und gehören zu den Kohlenhydraten. Komplexe Kohlenhydrate sind Mehrfachzucker, die aus vielen verschiedenen Bausteinen bestehen. Stärke besteht zum Beispiel aus Tausenden von miteinander verknüpften Glukosemolekülen. Zucker ist also ein Zwitter, da er aus zwei verschiedenen Zuckerbausteinen besteht: Glukose und Fruktose.



Glukose ist der Hauptbestandteil von Lebensmitteln wie Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln und kommt in allen Früchten, Gemüse und Pflanzen vor. Obwohl Fruchtzucker gesund klingt, kann sein Fruktose-Gehalt unserem Körper auf einzigartige Weise schaden. Auch hier macht die Dosis das Gift.

Entscheidend ist, wie schnell der Zucker aufgenommen wird. Je schneller die Zuckermoleküle in den Körper gelangen und auf die Leber treffen, desto gravierender sind die Auswirkungen. Das ist ähnlich wie beim Alkohol: Eine halbe Flasche Sekt auf nüchternen Magen in einem Zug zu trinken ist etwas anderes, als die gleiche Menge Sekt einen ganzen Abend lang während eines Fünf-Gänge-Menüs zu trinken.

Zucker hat auch Ähnlichkeiten mit Alkohol: Er dämpft unser Stressempfinden, tröstet und euphorisiert. Bei Frust und Liebeskummer greifen dann auch diejenigen zu Eis und Schokolade, die sonst weniger zu Süßigkeiten greifen.

Wie der Zucker in die Leber kommt

Ob wir unseren Durst mit Sekt, Cola oder Fruchtsaft löschen, der Angriff auf die Leber ist immer der gleiche. Schuld daran ist die Fruktose.

Getränke wie Cola, Eistee, Limonade oder Saft müssen nicht weiter zerkleinert werden. Nach einer kurzen Verweildauer fließt sie vom Magen in den Dünndarm, wo der Zucker in seine beiden Bestandteile aufgespalten wird. Dies geschieht, wenn die Glukose- und Fruktose-Moleküle bereits in der Flüssigkeit (bzw. im Lebensmittel) getrennt sind, wie es zum Beispiel bei Obst oder industriellem Maissirup (auch Isoglukose oder Fruktose-Glukose-Sirup genannt) der Fall ist. Reine Glukose und reine

Fruktose werden aus gekoppelten Glukose-Fruktose-Molekülen hergestellt.

Die beiden Moleküle sind nun so weit getrennt, dass sie klein genug sind, um die Darmwand zu passieren. Dort sammeln sie sich in der Pfortader, die zur Leber führt. Hier trennen sich die beiden Zuckerzwillinge: Die Glukose verhält sich wie immer, die Fruktose nicht. Die Leber nimmt sich einen Teil der Glukose, wenn sie Energie braucht. Ansonsten lässt sie den größten Teil der Glukosemoleküle passieren, damit sie, nachdem sie sich über das Blut im Körper verteilt haben, von Zellen aufgenommen werden können, die Energie brauchen, wie Muskelzellen oder das Gehirn. Das Gehirn liebt Glukose und verschlingt große Mengen davon. So weit, so normal.

Die meisten Kohlenhydratbomben wie Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln enthalten hauptsächlich Glukose in Form von Stärke und nur wenig Fruktose. Jede Zelle unseres Körpers kann Glukose als Energiequelle nutzen. Aber: Zucker, Honig, Erfrischungsgetränke, Obst und Fruchtsäfte bestehen nicht nur aus Traubenzucker, sondern auch etwa zur Hälfte aus Fruchtzucker, der von unserem Körper ganz anders verarbeitet wird.

So entsteht Fett

Auch die Fruchtzuckermoleküle werden über die Pfortader zur Leber transportiert, werden dort aber anders verwertet. Unabhängig davon, wie satt die Leber ist, versucht sie fast die gesamte Fruktose aufzunehmen und wandelt sie in ihren Zellen teilweise in Fett um. Für die Leber ist Fruktose nicht das Gleiche wie Glukose, auch wenn beide denselben Kaloriengehalt haben.

Warum unser Körper Fruktose auf diese Weise verarbeitet, ist noch nicht vollständig geklärt. Unsere Entwicklungsgeschichte könnte dafür verantwortlich sein. Ein bekannter amerikanischer Krebspezialist meint, dass Früchte am Ende der Wachstumsaison reif werden, was in fast allen Lebensräumen bedeutet, dass in den nächsten Monaten nicht viel Nahrung zur Verfügung steht. Alles, was jetzt gegessen wird, muss in Fettreserven umgewandelt werden, um zu überleben. Das könnte der Grund sein, warum Fruchtzucker für uns vor etwa 10.000 Jahren so wichtig war. Er hat uns geholfen, diese Hungersnot zu überleben. Wir werden einfach fett, weil es (bei uns) keine Hungersnöte mehr gibt.

Tiere speichern für den Winterschlaf möglichst viel Energie in Form von Fettreserven im Körper. Hypothese: Wenn ein Tier oder ein Mensch eine kritische Menge Fruchtzucker zu sich nimmt, wird dieser nicht nur in Fett umgewandelt, sondern gibt dem Körper eine Art Warnsignal, dass der

Winter naht, und schaltet in den ultimativen Sparmodus. Alles, was wir jetzt essen, sind Fettreserven für die Hungersnot. Fruchtzucker legt einen „Fettschalter“ um und aktiviert ein archaisches Energiesparprogramm. Das kann uns passieren, wenn wir z.B. täglich Cola oder Fruchtsäfte trinken.

Die Sucht nach Süßem könnte darauf zurückzuführen sein, dass Fruktose in unserer Leber fast vollständig in Fett umgewandelt wird, was folgende akute Konsequenz hat: Obwohl Cola und andere Süßigkeiten extrem energiereiche „Nahrungsmittel“ sind, kommt die Hälfte dieser Energie nicht im Gehirn an. Das Gehirn signalisiert dann, dass man noch einen Schluck trinken oder weiter essen kann, weil noch Glukose fehlt. Im Gegensatz zu normaler Stärke oder reiner Glukose ist das Gehirn erst satt und zufrieden, wenn es die doppelte Menge Zucker bekommt. Eine Packung Gummibärchen macht nicht satt, obwohl sie viele Kalorien hat. Man hört auf zu essen, weil man merkt, dass einem schlecht wird oder weil man vielleicht weiß, dass sie einem nicht gut tun.



Obwohl Zucker unserem Körper keine Nährstoffe liefert, enthält er viele Kalorien, sogenannte leere Kalorien. Im Gegensatz dazu hat Alkohol eine hohe Energiedichte und kann daher auch nährstoffreiche Lebensmittel verdrängen, was insbesondere bei Alkoholkranken der Fall ist.

Es kommt auf die Menge an: Ein kleines Stück Kuchen, Eis oder Dessert oder auch Zucker im Kaffee oder Tee fallen nicht so sehr ins

Gewicht, denn ein halber Liter Cola enthält 14 solcher Portionen (1 Teelöffel Zucker entspricht ca. 4 Gramm). Der als gesund geltende naturtrübe Bio-Apfelsaft enthält genauso viel Zucker wie eine Cola!

Vorsicht ist bei Süßgetränken wie Energy-Drinks oder auch Fruchtsaftgetränken geboten. Sie transportieren den Zucker in flüssiger Form mit einer Geschwindigkeit in unseren Blutkreislauf, als wäre es eine Infusion. Eine weitere Alternative für Veganer ist Agavendicksaft, der hauptsächlich aus Fruchtzucker besteht und deshalb extrem süß ist. Glukose ist viel süßer als Fruktose.

Fruchtzucker kommt in geringen Mengen auch in Obst vor. Kaum jemand isst große Mengen Äpfel oder Trauben auf einmal. Als Saft gepresst wäre das möglich - Obst essen ist besser als trinken! Drei bis vier Portionen Obst am Tag, am besten Heidelbeeren, Blaubeeren, Erdbeeren, Himbeeren und Brombeeren, sind gesund, weil sie trotz ihres geringen Zuckergehalts viele Stoffe enthalten, die unter anderem die Zuckeraufnahme im Dünndarm verhindern und so keinen Zuckerschock auslösen. Ballaststoffe binden den Zucker in den Früchten. Die Zuckermoleküle werden nur langsam aus der Frucht gelöst und ins Blut abgegeben.

Was im Dickdarm passiert

Obwohl künstliche Süßstoffe wie Aspartam, Saccharin und Sucralose im Allgemeinen als unbedenklich gelten, weil sie vom Körper nicht verstoffwechselt werden, spielt der Dickdarm mit seinen Milliarden von Bakterien, dem sogenannten Mikrobiom, eine wichtige Rolle. Es macht ein bis zwei Kilogramm des Körpergewichts aus und hat ähnliche Hungergefühle wie wir, es ist sehr hungrig. Die hungrigen Bakterien ernähren sich nur von dem, was ihnen unser Dünndarm an unverdaulichen Resten zur Verfügung stellt. Das können gesunde Ballaststoffe sein, aber auch künstliche Süßstoffe, die nach ersten Untersuchungen nicht so gesund sind wie Ballaststoffe.

Laut einem israelischen Forscherteam des Weizmann-Instituts für Wissenschaften stört der Konsum von Süßstoffen schon nach kurzer Zeit das bakterielle Gleichgewicht im Darm erheblich. Bestimmte Bakterienstämme, die eher ungünstig sind, breiten sich aus und verdrängen andere, die vorteilhaft sind. Dadurch wird das Gleichgewicht des Mikrobioms gestört, was sich nicht nur auf den Dickdarm, sondern auf den gesamten Körper auswirkt, indem die Verarbeitung von Glukose im Blut verlangsamt wird, was den ersten Schritt zu Diabetes darstellt.

Laut einer Studie, die von israelischen Wissenschaftlern im Wissenschaftsmagazin "Nature" veröffentlicht wurde, korreliert die Zunahme

des Süßstoffkonsums mit dem starken Anstieg der Adipositas- und Diabetesepidemie. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Süßstoffe direkt zur Epidemie beigetragen haben, die sie eigentlich hätten bekämpfen sollen.

Fett an der falschen Stelle nennt man ektopisches Fett

Wenn die Leber vor allem Fructose aufgenommen hat, wandelt sie ihn in Fett um. Die Leber lernt, Fructose besser zu verdauen. Bauchfett, das sich um unsere Organe herum ansammelt, ist schädlich, weil es die Zellen daran hindert, ihre normalen Aufgaben zu erfüllen. Wenn sich Fett in unseren Leberzellen ansammelt, verlieren sie ihre Empfindlichkeit gegenüber Insulin. Wenn der Insulin-Signalweg der Zelle gestört ist, muss die Bauchspeicheldrüse mehr Insulin ausschütten, um die verminderte Empfindlichkeit auszugleichen.

Der Krebsforscher Lewis Cantley ist davon überzeugt, dass Zucker über diesen Insulinweg das Krebsrisiko erhöht, da Insulin auch ein wachstumsförderndes Hormon ist, weshalb er selbst Zucker vermeidet, wo immer es geht. Die Leber transportiert HDL (High Density Lipoprotein) aus den Körperzellen zurück zur Leber. Im Allgemeinen ist ein hoher LDL-Spiegel schlecht, während ein hoher HDL-Spiegel gut ist. Nahrungsmittel mit hohem Zuckergehalt erhöhen den LDL-Spiegel und senken den HDL-Spiegel. Sowohl Fett als auch Zucker können zu Arterienverkalkung, Herzinfarkt und erhöhtem Sterberisiko führen.

Der Zuckerkonsum gilt als eine der Ursachen für viele Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes, Krebs, Karies, Darm-, Herz- und Kreislauferkrankungen. Um das Risiko für diese Krankheiten zu verringern, wird empfohlen, nicht mehr als 25 g Zucker pro Tag zu sich zu nehmen. Ob Zucker ein Risikofaktor für Osteoporose oder ein Vitaminräuber ist, ist noch nicht geklärt.

Auf Schokolade verzichten?

Es ist nicht ratsam, auf gesunde Lebensmittel zu verzichten, nur weil sie ein paar Gramm Zucker enthalten, wie es bei Fertigprodukten wie Rotkohl im Glas der Fall ist. Es ist wichtig, sich bewusst zu sein, wie viel Zucker in vielen Lebensmitteln enthalten ist. Eine Tafel Bitterschokolade (90 % Kakao) enthält auf 100 g nur 7 g Zucker, dafür aber bioaktive Pflanzenstoffe, sogenannte Flavonoide, die die Gefäße entspannen, den Blutdruck senken und die Insulinempfindlichkeit erhöhen (eine Tafel Milkschokolade enthält 50 g Zucker).

Barbara Heckhoff

Denken Sie auch an Ihre Angehörigen...

Alkoholkrank zu sein ist eine extreme Situation der besonderen Art. Manchmal weiß man gar nicht, wie es dazu kommen konnte, war es doch ein schleichender Prozess. Ganz verschieden können auch die Auslöser dieses Abrutschens in die Abhängigkeit und schlussendlich die Sucht gewesen sein.

Und dann kam der Punkt, an dem man sich sagte: - jetzt ist Schluss - es muss und soll sich was ändern. Auf dem schwierigen Weg aus der Sucht erkennt man oft, wie wichtig Menschen sind, die zu einem halten. Denen man trotz Alkohol und Absturz noch wichtig ist.

Aber da ist auch eine wichtige Aufgabe für Sie auf dem Weg, aber auch in der Zeit des neuen, trockenen Lebens.

Werden Sie sich bewusst, wie wichtig und wertvoll die Menschen sind, die Sie lieben und die Sie täglich unterstützen. Versuchen Sie, die Partner, die Partnerin, die Kinder, die Freunde, die Kollegen usw. in Ihr neues Leben mit einzubeziehen. Zeigen Sie ihnen Vertrauen und Zuversicht für Ihren neu eingeschlagenen Weg.

Begegnen Sie den Anderen mit Dankbarkeit und Respekt und mit einem offenen Wort – Danke, dass du für mich da bist.

So wie Sie Kraft aus der Zuneigung Ihrer Angehörigen schöpfen, schöpfen diese auch Zuversicht und Mut, Ihnen auf dem weiten und manchmal steinigem Weg beizustehen.

Lassen Sie Ihren Traum eines suchtfreien Lebens wahr werden und nehmen Sie Ihre Angehörigen hierbei mit.

Erwarten Sie keine Wunder, aber freuen Sie sich auf ein wundervolles, neues und erfülltes Leben – ohne Sucht!

Horst Stauff

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.....

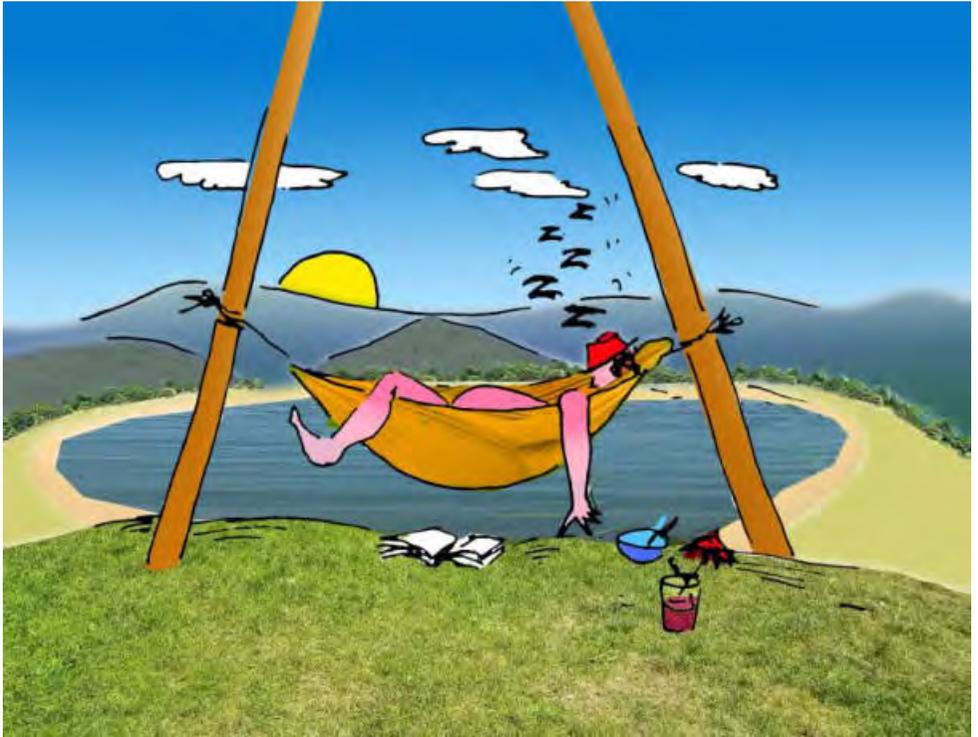
Düsseldorf, den _____ Datum _____ Unterschrift _____

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. **207** / 2024
ist der **06.09.2024**

Titelthema:

„Der Druck wächst - wir reagieren!“

Impressum



KREUZBUND

Herausgeber:

KREUZBUND Kreisverband Düsseldorf e.V.

Hubertusstraße 3, 40219 Düsseldorf

Tel. : 02 11 / 17 93 94 81

FAX : 02 11 / 16 97 85 53

Homepage: www.kreuzbund-duesseldorf.de

E-Mail: redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de

Facebook: Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V.

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

Bankverbindung und Spendenkonto:

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,

M. Marchlewitz, A. Reindl, H. Stauff

Satz: C. Blasche

Zeichnungen: H. Stauff

6x jährl. (KB-Eigendruck)

Auflage: 1000 Stück



206 / 2024