



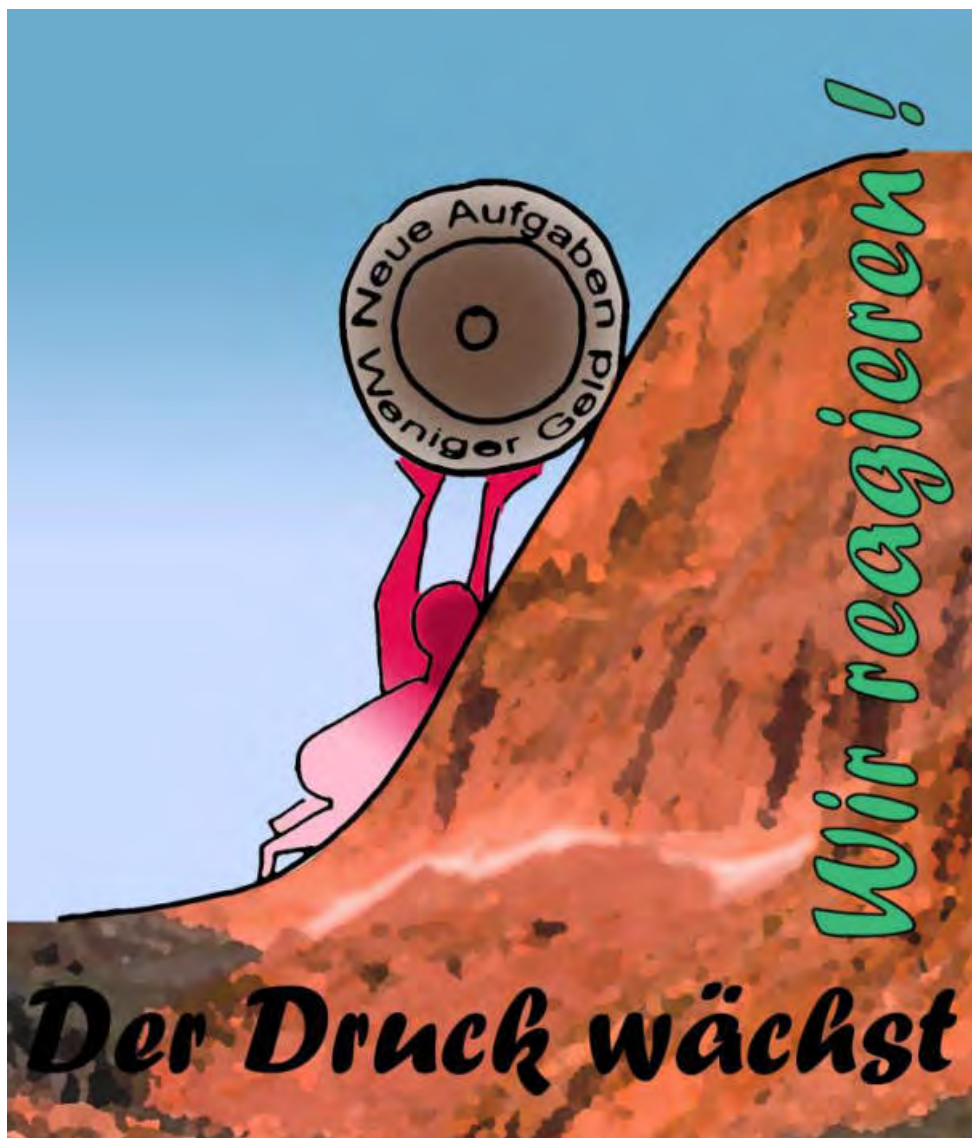
KREUZBUND

Magazin

Sucht
selbst
hilfe

Kreisverband Düsseldorf e.V. Nr. 207

September/Oktober 2024



Wir reagieren!

Der Druck wächst

Editorial

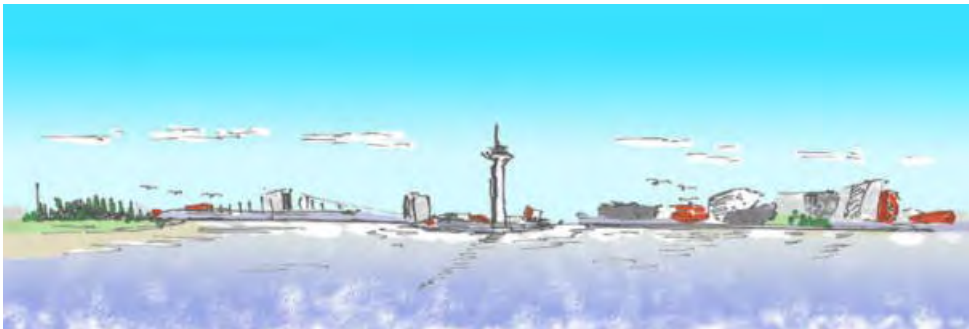
Sisyphus war von den Göttern dazu verdonnert worden, in der Unterwelt einen schweren Brocken den Berg hoch zu wuchten. Oben angekommen rutschte ihm der jedes Mal weg und wieder zu Tal. Und er durfte wieder von vorn anfangen. Ein bisschen so kann man sich auch in der Suchthilfe fühlen: es kommen immer wieder neue Aufgaben, Suchtmittel und Konsumformen, die bisherigen Anforderungen laufen weiter und die Finanzierung wird prekär. Diesen nicht befriedigenden Zustand soll das Titelbild darstellen.

Ein Beispiel ist die Freigabe von Cannabis, wo der Minister gewaltige Anstrengungen in der Prävention angekündigt aber nicht geliefert hat. In der Folge geht der Konsum nach oben und der Bedarf an Beratung und Therapie steigt. Gleichzeitig kündigt der Landes-Sozialminister an, dass den Wohlfahrtsverbänden im nächsten Jahr u.a. die Mittel für die Suchthilfe gekürzt werden könnten. Und die Kommunen erleben gerade, wie mafiose Clans die neuen Märkte in Deutschland unter sich aufteilen.

Auch die Suchtselbsthilfe muss sich neuen Aufgaben stellen. Da wir unsere Kompetenz weitgehend aus den Erfahrungen der Gruppenmitglieder schöpfen, ist es wichtig, dass sich die neuen Tendenzen in unseren Gruppen abbilden. Deshalb ist die Differenzierung der Gruppen so wichtig, um die neu hinzukommenden Betroffenen optimal auffangen zu können.

Für unsere Mitglieder gilt: Mit unseren ehrenamtlichen Suchthelfern können wir ein Stück weit flexibler und ohne Rücksicht auf Vergütung auf wachsenden Bedarf reagieren. Kümmern wir uns! Wir werden gebraucht!

Redaktion



Neues aus dem Vorstand

+++ Neue Gruppen +++

Die Gruppen Junger Kreuzbund II, Medikamentenabhängigkeit und Verhaltenssüchte gehen an den Start. Wir wünschen den Gruppenleitern gutes Gelingen und viel Erfolg.

+++ Erweitertes Angebot in den Sportvereinen +++

Der Kreuzbund Düsseldorf geht eine Kooperation mit dem Post-Sportverein Düsseldorf e.V. ein. Wir werden zukünftig junge Sportler auf Vereinsfesten und Veranstaltungen über Suchtgefahren aufklären. Erstmals werden wir eine Bannerwerbung auf dem Sportfest platzieren. Sportvereine werden zukünftig eine unserer Zielgruppen werden.

+++ Vernetzung mit der Metro +++

Am 2.7. waren wir auf der Gesamtbetriebsrätekonferenz der Metro in Bonn vertreten. Wir konnten gute Kontakte zu den Betriebsräten unserer Region knüpfen. Unser Ziel ist es, die Suchtselbsthilfe in die Betriebe zu integrieren.

+++ Biker for Kids +++

Das Projekt Biker for Kids unterstützt Familien mit lebensverkürzt erkrankten Kindern, die dem ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst angehören. Auf der alljährlichen Veranstaltung wird der Kreuzbund einen Info-Stand haben, um dem Publikum unser Angebot näher zu bringen. Die Veranstaltung ist mit ca. 3000 Besuchern (hauptsächlich Biker) immer gut besucht.

+++ Vernetzung mit den Stadtverbänden, DV übergreifend +++

Einige Treffen mit den Stadtverbänden aus dem DV Essen hat es schon gegeben. Wir haben über Gemeinsamkeiten in der Selbsthilfe gesprochen und unsere Ideen ausgetauscht. Es besteht ein großes Interesse bei den Teilnehmern, die Vernetzung auszubauen.

+++ Info in Kliniken +++

Unsere Infoveranstaltungen werden zukünftig mit der Oberbergklinik Hürth und der Fliedner Klinik in Ratingen erweitert.

Der Vorstand

Suchthilfe: Druck im Kessel

Es ist kaum zu übersehen: die Suchthilfe in Deutschland wird zurzeit gleich von mehreren Seiten unter Druck gesetzt. Es gibt neue, hochwirksame Drogen, das auf den Markt drängende Angebot nimmt zu, für die Suchthilfe wird nicht mehr Geld zur Verfügung gestellt und durch die „Gesundheitspolitik“ der (Teil-)Legalisierung von Cannabis wird der Drogenkonsum gefördert und verharmlost. Die professionelle Suchthilfe ächzt unter den wachsenden Anforderungen bei stagnierender Finanzierung und hat Probleme mit der Gewinnung von Nachwuchs. Die Suchtselbsthilfe rückt als potentiell grenzenloses Hilfesystem in den Fokus. Sie muss aber ihrerseits mit Kürzungen der Förderung aufgrund knapper Haushaltslage rechnen. Damit stellt sich auch für unseren Stadtverband die Frage, was wir leisten können und wo wir die Prioritäten für unsere Arbeit setzen wollen.

Neue Drogen

Die synthetischen Drogen wie Crack, Ecstasy und Fetanyl haben ein hohes Suchtpotential. Das Opioid Fetanyl, ein Schmerzmittel, wirkt z.B. ca. 100-mal stärker als Morphin und 50-mal stärker als Heroin. Deshalb ist bei Missbrauch die Gefahr einer Überdosierung besonders hoch. Inzwischen ist es auch in NRW anzutreffen, z.T. als Beimischung zu anderen Drogen. Es wird mit steigendem Verbrauch gerechnet, weil die Heroinproduktion in Afghanistan nach der Machtübernahme der Taliban zurückgegangen ist. Dadurch wird auch hier der Stoff knapper.

Diese Veränderungen machen eine Ausweitung der Drogenchecks erforderlich, für die aber weder Geld noch Personal in ausreichender Zahl zur Verfügung stehen.

Die Zahl der Drogentoten in NRW erreichte 2023 eine Negativ-Rekordzahl von 872. Seit 2015 (181 Drogentote) hat sich die Zahl fast verfünffacht. Opioide haben einen hohen Anteil daran, weil sie das Atemzentrum lähmen.

Wachsendes Drogenangebot

In der Presse werden Erfolgsmeldungen der Behörden verbreitet: „Wieder ein wichtiger Schlag gegen die Drogenkriminalität gelungen“ oder: „Rekordmenge Kokain beschlagnahmt“. Bei allem Stolz auf solche Fahndungserfolge fällt doch auf, dass ihre Zahl und die Menge der gefundenen Drogen jährlich steigen. Wenn man unterstellt, dass diese

Funde nur die Spitze des Eisbergs sind, muss die Menge des nicht gefundenen Materials noch stärker gewachsen sein.

Für diese Vermutung spricht, dass sich wie in den Niederlanden nach der Freigabe von Cannabis auch in NRW mafiöse Strukturen entwickeln, wie der Innenminister kürzlich im WDR5 erklärte. Lukrative Drogenmärkte ziehen Mafiosi an wie ein Kuhfladen die Fliegen. Im Juli berichtete die RP über eine Explosion in einem Hauseingang in Düsseldorf. Der Vorfall wurde in Verbindung zu anderen Explosionen im Umland gebracht und als Auseinandersetzung von Banden im Drogenmilieu gedeutet. Die Situation ist damit inzwischen vergleichbar mit den Bandenkriegen in den Niederlanden, wo über Morde und Entführungen berichtet wurde.

Eines der Ziele des Cannabis-Gesetzes sollte die „Austrocknung des Schwarzmarktes“ sein. Die aktuelle Entwicklung der Drogendelikte zeigt, dass hier der Wunsch Vater des Gedankens war. Was bleibt auch dem Dealer anderes über, der sein illegales Gras nur noch an Kinder verkaufen kann? Er muss zwangsläufig zum Handel mit anderen Drogen übergehen, wenn er sein Einkommen erhalten will! Damit wächst die Zahl der Anbieter und die Konkurrenz auf dem Markt der illegalen Drogen. Konkurrenz belebt das Geschäft, führt aber auch zu Streit, der in diesen Kreisen eben nicht vor Gericht ausgetragen wird.

In der Kriminalstatistik bildet sich die Zunahme des Konsums nur unvollkommen ab, weil die Fallzahlen von der personalen Ausstattung und den Aktivitäten der Ermittlungsbehörden abhängig sind.

Stagnierende Etats der Suchthilfe

Es gibt mehr zu tun, aber in den öffentlichen Kassen ist Ebbe. Deshalb kann die Suchthilfe in den kommenden Jahren nicht mit höherer Vergütung rechnen. Gleichzeitig fehlt es an Bewerbern für freie Stellen. Offenbar macht sich der Fachkräftemangel auch hier bemerkbar. Zusammen führt beides dazu, dass die Angebote der Suchthilfe auch in Düsseldorf nicht so erweitert werden können, wie das geboten wäre.

Ein Beispiel ist die Suchtprävention. Bei Einführung des Cannabis-Gesetzes hatte der Bundesgesundheitsminister angekündigt, es werde zusätzliche Präventionsmaßnahmen geben, um darauf hinzuweisen, dass der Konsum trotz Freigabe schädlich ist. Außer Broschüren der BZgA ist m.W. nichts passiert. Die örtliche Prävention hat keine zusätzlichen Stellen oder Finanzmittel erhalten.

In der RP vom 31.07. war zu lesen, dass der NRW-Sozialminister den Verbänden der Freien Wohlfahrtspflege Kürzungen angekündigt habe.

Das „Recht auf Rausch“

So werden Kinder und Jugendliche auch weiterhin ihre eigenen Experimente mit Nikotin, Alkohol, Cannabis und anderen Drogen machen, ohne ausreichend vor den Risiken gewarnt worden zu sein. Sie werden sich ihre volljährigen Vorbilder suchen und sich von ihnen anleiten und mit Stoff versorgen lassen. Wenn es schief geht, haben sie halt Pech gehabt.

Bewusstseinsverändernde Drogen sind in dieser Altersstufe besonders attraktiv, weil sie den Jugendlichen scheinbar helfen, die enormen Veränderungen und Herausforderungen zu bewältigen, die die Pubertät mit sich bringt. Drogen überdecken kurzfristig schlechte Gefühle und Probleme. Sie sorgen so für eine Zone der Ruhe im Wirbel der neuen Eindrücke und Erfahrungen, die von innen und außen die Jugendlichen bedrängen und verunsichern. Die langfristigen Folgen der Abhängigkeit wirken aus dieser Sicht unwichtig und können deshalb scheinbar vernachlässigt werden. Umso wichtiger sind deshalb die Angebote der Suchtprävention in diesem Alter! Die Jugendlichen dürfen mit den Verlockungen der Drogen nicht allein gelassen werden!

Das Gesundheitsministerium des Bundes kümmert sich inzwischen auf seine Weise um das Wohl der Jugend: mit Verboten. Es legt einen Gesetzesentwurf vor, der Lachgas und K.-o-Tropfen als neue psychoaktive Stoffe weitgehend verbietet. Damit sind auch der Verkauf an und der Besitz durch Minderjährige tabu.

Der Entwurf enthält ein weiteres erstaunliches Verbot: das sogenannte „begleitete Trinken“ soll aus dem Jugendschutzgesetz gestrichen werden! Bisher dürfen Jugendliche zwischen 14 und 16 Jahren im Beisein ihrer Eltern in der Öffentlichkeit Bier, Wein oder Sekt erhalten. Künftig sollen sie diese Getränke erst ab dem 16. Geburtstag im Supermarkt kaufen oder in der Gaststätte bestellen dürfen, hochprozentigen Alkohol erst ab 18 Jahren.

Erstaunlich daran ist, dass erstmals der Aufschrei der mächtigen Alkohol-Lobby ausbleibt, die sonst sofort den Untergang unserer Kultur heraufbeschwört, sobald ihre Interessen berührt werden. Inhaltlich bringt die Änderung wenig, weil sie sich auf den öffentlichen Raum beschränkt. Wenn man Alkohol und Cannabis gleich behandeln wollte, müsste man das Alkoholverbot bis zur Volljährigkeit erstrecken. So weit hat der Mut denn doch nicht gereicht!

Reinhard Metz

Der Weg zum Kreuzbund – der Weg zu mir

Der Punkt im Leben, ob ich etwas verändern möchte, die Erkenntnis, dass ich so nicht weiter machen kann, dass ich etwas verändern muss, spielt sich sicherlich bei jedem Menschen, der süchtig ist, in sehr unterschiedlichen Lebenssituationen ab. Das betrifft auch co-abhängige Angehörige, das heißt, Menschen, die mit Süchtigen eng verbunden sind und diese Sucht miterleben.

Da gibt es die, die plötzlich erkennen müssen, dass sie süchtig sind, die, denen man mitgeteilt hat, dass sie gegen ihre Sucht etwas machen müssen und auch die, die schon länger wissen, dass da etwas nicht richtig läuft in ihrem Leben. Und natürlich haben auch die einen oder anderen schon Anläufe unternommen, aus der Sucht herauszukommen. Dabei spielt es keine Rolle, um welche Art der Sucht es sich handelt.

Meist ist es ein längerer Prozess von der Ahnung zur Erkenntnis, von der Verleugnung zur Einsicht, von der Abwehr zur Aufgabe des Widerstandes. Der Zwang zum Konsum steht in Widerstreit zum Wunsch, damit aufzuhören. Im Kopf der Betroffenen können endlose Dialoge ablaufen. Sie kreisen um Fragen wie

- Bin ich wirklich abhängig oder kann ich den Konsum nicht doch kontrollieren?
- Muss ich wirklich ganz aufhören oder reicht weniger konsumieren?
- Kann ich mein gewohntes Leben ohne Suchtmittel fortsetzen?
- Schaffe ich den Verzicht?

Die gute Nachricht: Man muss es nicht allein machen! Es gibt viele Wege zu versuchen, Hilfe und Unterstützung zu bekommen. Den ersten Anlauf macht jeder selbst und ist wahrscheinlich für alle eine große Hürde. Das Internet mit der Möglichkeit, per Suchmaschine Informationen über die unterschiedlichen Stellen zu finden, ist dabei eine große Hilfe.

Da gibt es beispielsweise schon allein in Düsseldorf:

Kreuzbund Kreisverband e.V.
und die Caritas mit der Fachstelle Sucht

Diakonie Suchthilfe
mit der Möglichkeit der Nutzung eines online-Tests (www.noch-im-Griff.de)

Düsseldorfer Drogenhilfe e.V.
PERSPEKTIVE

BerTha F. e.V.
Frauensuchtberatungsstelle

SKFM Sozialdienst katholischer Frauen und Männer e.V.
„komm-pass“ sowie Online-Beratung Digi-Sucht

Wichtige Anlaufstellen sind auch die Zentren Plus, die es in den Stadtteilen gibt. Sie beraten und vermitteln auf jeden Fall weiter an die entsprechenden Stellen, natürlich alles ganz verschwiegen.

Doch auf welche Art nimmt man mit diesen Einrichtungen am besten Kontakt auf? Ich hatte Glück. Irgendwie wusste ich, dass der Kreuzbund etwas mit Suchthilfe zu tun hat. Und als ich 2023 bei der Ehrenamtmesse in Düsseldorf auf dem Corneliusplatz einen Stand des Kreuzbundes sah, fasste ich mir ein Herz und ging auf eine Frau zu, die den Kreuzbund dort vertrat. Wir kamen ins Gespräch und ich wurde eingeladen, den Kreuzbund auf der Hubertusstraße aufzusuchen. Ich hatte Vertrauen bei diesem Gespräch gefasst und so war mein erster Schritt die richtige Entscheidung.

Aber auch eine erste Kontaktaufnahme mit einer der Suchthilfestellen per Telefonat oder sich auch online zu melden, kann der richtige Weg sein. Wenn diese erste Hürde geschafft ist und man weiß, an wen man sich vertrauensvoll wenden kann, sind die nächsten Schritte wichtig. Eine Terminabsprache ermöglicht dann eine persönliche Kontaktaufnahme. Wenn so ein Termin dann wirklich wahrgenommen wird, entscheidet sich, ob der Mensch sich so aufgehoben fühlt, dass er die Hilfen annimmt, die hier geboten werden.

Und es gibt Hilfen – irgendwann kommt der Tag, an dem man sich nicht mehr verleugnen kann und Hilfe annehmen sollte.

Barbara Heckhoff

VERDERBEN[®] Retard

Ich habe mir anfangs viele Gedanken zum Titel gemacht, konnte mich aber für keinen der vielen Entwürfe entscheiden.

„Der Tod fährt roten Porsche“ oder „Mit 300mg/h in den Tod“?

Auch eine Idee war: „Badesalz und letzte Ölung!“

Wenn ich mir einen Titel ausgedacht habe, fielen mir die vielen Bekannten ein, die in kürzester Zeit hintereinander gestorben sind und die Hintergründe, mit denen deren Tod in Zusammenhang steht.

Es sind zu viele gewesen und es werden mehr und mehr, die täglich morgens an einschlägigen Plätzen oder manchmal nach Wochen zu Hause leblos aufgefunden werden.

Fast jeden Tag bekommen wir traurige Nachrichten in der Etappe und wir fangen mit Hochdruck an, uns bei unseren Sorgenkindern zwischen durch telefonisch zu melden.

Die Etappe war ursprünglich dafür gedacht, Heroinabhängige, die sich in der Substitution mit (z.B.) Methadon befinden, zu begleiten.

Das lief auch die ganzen Jahre soweit gut. Zudem Klienten, die sich für die Teilnahme bei Etappe entschieden haben, hat man auch schon mal wiedergesehen, wenn der Vertrag auslief. Bei Bedarf ist eine Neuanmeldung nach einer kurzen Pause bei uns möglich.

Doch was ist aus dem Heroin geworden? Klar, eine Überdosis war schon tödlich, da war ich noch gar nicht auf der Welt.

Nun hat die Taliban den Anbau von orientalischem Mohn in Afghanistan verboten. Es sind derzeit nur noch ein Zehntel davon auf dem Schwarzmarkt erhältlich.

Das heißt: „Es fehlt Stoff“ - der Bedarf ist aber da!

Die Lösung der Dealer:

Dem stark gestreckten Heroin werden andere Opiate zugeführt.

Zumeist ist es das um ein Vielfaches stärker wirkende Fentanyl.

Dieses wird häufig in Pflastern verwandt, um starke Schmerzen zu lindern. Die Fentanyl-Pflaster werden gekocht und das im Wasser gelöste Opiat wird dem Streckmittel beigegeben und vermischt.



Alexander Reindl

Der Effekt ist nun, dass das Heroin viel stärker wirkt als vorher und seinen Namen eigentlich nicht mehr verdient. Das zudem Fatale daran ist, dass das Fentanyl-Pflaster ursprünglich ein „Retard“-Produkt war.

Das bedeutet, das Pflaster gibt das Opiat in regelmäßigen Abständen am Tag an den Körper ab. Dieser Effekt befindet sich nun auch in dem gepanschten „Heroin“.

Der Konsument merkt nun nicht mehr, dass er eigentlich überdosiert ist und macht sich seinen nächsten Druck. Dann geht es schleichend weiter...

Das „Retard-Heroin“ schlägt Stunde um Stunde immer wieder zu und die nächste Spritze ist schon bald die letzte. Besonders nachts lauert dann die unbewusste Überdosis des Konsumenten.

Gleich verhält es sich mit den verschreibungspflichtigen Tabletten unter dem Namen „Lyrica“ mit dem Wirkstoff „Pregabalin“. In Kapselform gibt es sie von geringer Dosis bis hin zur Höchstdosis von 300mg, oft in roten Kapseln erhältlich. Rezepte werden leicht gefälscht, wenn man die Unterschrift seines Arztes kennt. Unter der Hand bekommt man eine rote 300mg-Kapsel für 2 Euro auf der Straße. Dieses Schmerzmittel macht hochgradig abhängig!

Hat man sich erst ein paar Tage daran gewöhnt, ist der Entzug sehr schmerzhaft. Viele berichten von schlimmeren Entzugserscheinungen als beim Heroin. Außerdem scheint die Entwöhnung mehr Zeit in Anspruch zu nehmen, als die von anderen Stoffen. Durch die günstige Beschaffung ist oft die Abhängigkeit vorprogrammiert, wehe dem, dem die Tabletten ausgehen...

Auch hierbei findet eine Anpassung des Körpers an das Präparat statt.

Oft reicht dann nicht mehr eine Kapsel und Abhängige erhöhen die tägliche Dosis bis zur eigenen Befriedung. Lyrica wird fast in allen Problemfällen, neben dem eigentlichen Konsum von beispielsweise Heroin, Crack und Kokain, eingenommen.

Alles einzeln oder zusammen eine Todesfalle! Lyrica (Pregabalin) kann ganz schnell zur Überdosis führen, auch oft wieder über Nacht.

Viele spüren die „Einschläge“ nicht mehr und nach dem täglichen Mischkonsum nimmt man dann zum Schlafen die vierte Lyrica.

Der nächste Morgen wird nicht mehr erlebt, denn auch Lyrica wirkt zeitversetzt und erst viel später. Todesursachen sind meistens Organversagen und Lungenembolie sowie Schlaganfall oder Herzinfarkt.

Ein weiteres Thema ist die Kokain-Schwemme, von der wir gerade getroffen werden. An einschlägigen Plätzen ist es derzeit ganz normal, gemeinsam die Crack-Pfeife zu rauchen, um sich für ein paar Minuten „federleicht“ zu fühlen. Aber wer jetzt meint, er könne zum Worringer Platz laufen und sich dort ein Päckchen Crack kaufen, wird sicher enttäuscht, abgezockt oder ausgeraubt. Obdachlose, die in den Teufelskreis der Drogensucht geraten sind, haben herausgefunden, dass es billige Badesalze gibt, die, wenn man sie in der Pfeife raucht, auch eine berauschende Wirkung entfalten, sodass der „Kopf wegfliegt“.

Ohne Kontakte zur Drogenszene ist da also nichts zu machen - besser gar nicht erst auf die Idee kommen!

Und jetzt bitte nicht die Obdachlosen verteufeln, denn leider wird man heute schneller wohnungslos, als man sich in Sicherheit wiegt. Zudem sieht es auf dem Wohnungsmarkt sehr sehr schlecht aus.

Allgemein floriert der Schwarzmarkt und die Dealerei durch die ungenaue Gesetzeslage mit dem Marihuana-Anbau sowie dem Besitz.

Da liegt es nahe, auf der Straße gleich mehrere günstig zu habende Rauschmittel wie Crack und Tabletten zu „verticken“.

Ist man wohnungslos und abhängig, haben viele das Gefühl, nichts mehr zu verlieren. Da kann man im Sommer oder auch egal wann, direkt am „Worringer“ bleiben... für viele der letzte Ort, an dem man sich in seinem Leben aufgehoben hat.

Noch nicht genug? Leider warnen uns viele Zeichen derzeit aus den USA. Die sogenannte „Zombie-Droge“ ist ein Narkotikum, welches ursprünglich nur in der Veterinär-Medizin verwandt wurde, günstig ist, und 100-mal stärker wirkt als Heroin. Das heißt, kleinste Mengen können ganz groß getreckt werden...

„Aber mir ist jetzt schon schlecht, bis zum nächsten Mal.“



Alexander Reindl

Unser Weg und unsere Aufgabe...

Seit vielen Jahren versucht der Kreuzbund, dem Druck der klassischen Drogen entgegenzuwirken. Hierzu zählt nicht nur die Einführung von Drogen-Selbsthilfegruppen in den verschiedensten Stadtteilen in Düsseldorf und Umgebung, sondern auch das starke Engagement in der Prävention.

Von Beginn an hielten unsere Beauftragten nicht nur öffentliche Vorträge zur Gefahr der Drogensucht. Ein wichtiger Baustein waren auch unsere Gespräche in Schulen, in den verschiedensten Altersgruppen und Schulformen. Hier war gerade das offene Wort von ehemals Süchtigen über ihren eigenen Weg und dessen Begleitumstände bis hin zum „Trockenwerden“ sehr wichtig.

Parallel tauchten unsere Gruppenleiter auch in Drogenschwerpunkten zum direkten Dialog auf. Hier waren wichtige Anlaufpunkte die Drogenberatungsstellen und Suchtkliniken sowie Sozialstationen.

Lag am Anfang ein gewisser Schwerpunkt auf „Alkohol“, so erweiterte er sich sehr schnell auch auf andere Drogen wie Marihuana, Heroin und LSD-Typen.

Der Erfolg unserer Selbsthilfegruppen und deren Konzept des Dialoges in unseren offenen Beratungsgruppen sprachen sich schnell herum.

Ein wichtiger, weiterer Baustein unserer Öffentlichkeitsarbeit war von Anfang an unser Kreuzbund-Heft „Kreuz bunt“, das heute als „Kreuzbund-MAGAZIN“ ein wichtiges Bindeglied zwischen unseren Teilnehmenden und auch ein Sprachrohr für unsere Mitglieder ist.

Immer mehr Anfragen erreichten unseren Vorstand: Könnt ihr das nicht auch aufgreifen? - Wer kann sich eigentlich auch mal um die Jugend kümmern? - Wer betreut denn Berufstätige? usw.

Das Spektrum für unsere Selbsthilfegruppen wurde immer bunter. Heute zeigt es sich, dass wir unser Angebot an veränderte Medienutzung und neue Zielgruppen anpassen müssen. Dazu kommt noch ein verändertes Auftreten von sogenannten „modernen“ Drogen.

Ein besonderes Problem für uns ist es, gerade die jüngeren Menschen zu erreichen und für sie da zu sein. Auch hier reagieren wir mit speziell ausgerichteten Angeboten unserer Selbsthilfegruppen.

Interessant in der täglichen Arbeit ist auch, dass sonst kaum beachtete Süchte wie Spielsucht und Handysucht bis hin zur Zuckerabhängigkeit mehr in den Fokus der Öffentlichkeit kommen.

Wie es mit der Freigabe von Cannabis weitergeht, wie sich das auf die Zahl der Abhängigen auswirkt und welche Veränderungen das sich abzeichnende Überschwappen nach Europa von Designerdrogen auf Basis von Fentanyl auf unsere Aufgabenstellung haben wird, das macht uns große Sorgen.

Menschen helfen, stark zu bleiben, trocken zu leben, langfristig Horizonte zu finden, Freunde zu begleiten und Hoffnung auf ein wiedergewonnenes Leben zu geben - was könnte eine größere Aufgabe und Freude sein?

Unser Team von ehrenamtlichen Helfern setzt sich Tag für Tag für diese Aufgabe ein.

Tatsache ist aber auch, dass wir auf die Unterstützung unserer Förderer in Stadt, Kranken- und Rentenversicherung angewiesen sind. Unsere Begegnungsstätte in der Hubertusstrasse 3 bildet den Kristallisationspunkt für reichlich Ideen, Projekte und Aktivitäten. Es erfordert aber auch einen gewissen Aufwand, der ohne öffentliche Förderung nicht zu erbringen ist. Würde diese fehlen, stünde unsere Arbeit auf dem Spiel!

Horst Stauff

=====

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



Alexander Reindl

Wir gratulieren herzlich...



Hermine Schröder
die am 26. Oktober 2024
85 Jahre wird.

Günter Grommes
der am 30. Oktober 2024
70 Jahre wird.



Kreuzbundkalender

KB-Termine:

03.09.2024	10.00 Uhr Frauenfrühstück
06.09.2024	15.00 Uhr 1. Redaktionssitzung
06.09.2024	17.00 Uhr Vorstandssitzung
07.09.2024	10.00 Uhr Kreisausschusssitzung
13.09.2024	18.00 Uhr Gruppenleiterrunde
01.10.2024	10.00 Uhr Frauenfrühstück
04.10.2024	15.00 Uhr 2. Redaktionssitzung
04.10.2024	17.00 Uhr Vorstandssitzung
12.10.2024	10.00 Uhr Männerfrühstück
14.10.2024	15.00 Uhr Frauenarbeitskreis

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.**

**05. Oktober 2024
07. Dezember 2024**

Kreuzbund-Gruppen und Gesprächskreise im Begegnungszentrum (BZ), Hubertusstraße 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
BZ19 ab 07.10.24 Verhaltenssucht 17:00-18:30 Uhr Nathalie Massion-Opfinger nathalie.massion@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ22 60 Plus 11:00-12:30 Uhr Reinhard Metz T 0211-571859 reinhard.metz@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ9 11:00-12:30 Uhr Jürgen Siebertz T02065-5500999 juergen.siebertz@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ18 Malen und Handarbeiten 17:00-18:30 Uhr Christa Thissen T 0211-356617 christa.thissen@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ10 Redaktions Team jeden 1. Freitag im Monat 15:00 Uhr im HuB 3 Treff Horst Stauff T 02173 33341 redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de
BZ 11 Selbsthilfe für Führungskräfte 18:00-19:30 Uhr Klaus Kuhlen M 0177-8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ14 17:15-18:45 Uhr Byrthe Schmidtke T0211-1588051 byrthe.schmidtke@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ3 Seniorengruppe jeden 2.Mittwoch im Monat 15:00-17:00 Uhr Brunhilde Dupick T 0203-740951 bruni.dupick@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ5 Frauengruppe 18:00-19:30 Uhr Daniela M 0157-76019715 frauengruppe@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ16 ab 04.10.24 Medikamentenabhängigkeit 17:30-19:00 Uhr Frieda Franco Santamaria M 0151-70901566 frieda..franco-santamaria@kreuzbund-duesseldorf.de
BZ15 18:30-20:00 Uhr Heinrich Kroll T 0211-9216216 heinrich.kroll@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ1 Junger Kreuzbund I 18:00-19:30 Uhr Kamil Szachowski M 0177-7494257 kamil.szachowski@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ17 18:00-19:30 Uhr Klaus Kuhlen M 0177-8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ4 Kreuzbund queer 19:00-20:30 Uhr Matthias M 0151 11574650 matthias@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ7 Onlinegruppe Zoom 18:30-20:00 Uhr Andrea Stevens M 0171-1002342 andrea.stevens@kreuzbund-duesseldorf.de
	BZ2 Junger Kreuzbund II 18:45-20:15 Uhr Sören Mindhoff M 0173-7475835 soeren.mindhoff@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ12 18:30-20:00 Uhr Achim Zeyer M 0172-2666987 achim.zeyer@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ8 19:30-21:00 Uhr Christa Thissen T 0211-356617 christa.thissen@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ6 19:30-21:00 Uhr Stefan Linker stefan.linker@kreuzbund-duesseldorf.de
				Samstag
			Derendorf 19:30-21:30 Uhr Komm. Uwe Erger M 0174 9107087 uweerger@outlook.de Pfarre Heilig Geist Ludwig Wolker Strasse 10	BZ13 Salsa Kurs jeden 3. Samstag im Monat 16:00-18:00 Uhr Achim Zeyer M 0172-2666987 achim.zeyer@kreuzbund-duesseldorf.de
			LVR-Klinikum Haus 26 16:00-17.30 Uhr Klaus Pöpperl T 0211 17939481 klaus.poepperl@kreuzbund-duesseldorf.de	

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

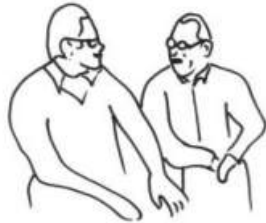
Cafeteria:

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

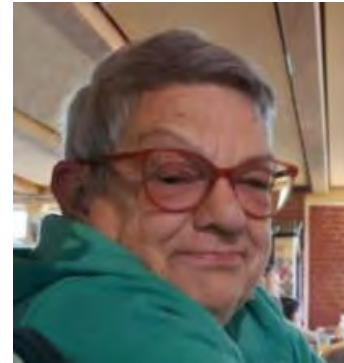
Telefon 0221 / 2722785

Fax 0221 / 2722786

kbk@kreuzbund-dv-koeln.de



Wir trauern um



Angelika Buschmann

*** 13.01.1950**

† 03.07.2024

In tiefer Trauer nehmen wir Abschied von

Angelika Buschmann

die im Alter von 74 Jahren von uns
gegangen ist.

Angelika wird vielen von uns in Erinnerung
bleiben als eine liebevolle und warmherzige
Frau, die immer mit Rat und klugen Worten
jedem helfen wollte und vielen auch gehol-
fen hat.

Wir verabschieden uns heute und sagen

Dank für alles!

Deine Weggefährten

Somewhere under the rainbow

„Der trans* Nachbar, die Kollegin mit dem inter* Kind, und jetzt hat sich die Nichte in einem queeren Sportclub angemeldet? In unserer immer diverser werdenden Gesellschaft begegnen uns immer wieder neue Begriffe, und auch der Kreuzbund Düsseldorf hat ja im April eine queere Gruppe gestartet. Viele fragen sich: Was bedeutet dies alles eigentlich? Und wie gehe ich damit um?

Barbara Heckhoff ist im ImPuls, dem Magazin der AWO Unterbilk, auf einen sehr lesenswerten Beitrag unter dem Titel "Somewhere under the rainbow" gestoßen.

Mit freundlicher Genehmigung des Autors Bernd Plöger, dem wir hierfür herzlich danken, möchten wir diesen auch im Kreuzbund Magazin abdrucken."

Dorothy singt im „Zauberer von Oz“ über ein Land über dem Regenbogen. Der Regenbogen mit all seinen vielen Farben zeigt Vielfalt der sexuellen, romantischen und geschlechtlichen Identitäten. Wie können wir diese Vielfalt am besten ausdrücken?



Foto: Bernd Plöger

Unsere Sprache entwickelt sich ständig und bleibt lebendig. Begriffe und Bezeichnungen, die gestern gang und gäbe waren, werden heute nicht mehr verwandt und morgen findet sich eine neue Möglichkeit, sich genauer auszudrücken. Manche dieser Bezeichnungen waren früher diskriminierend gemeint und werden heute von den Menschen als Eigenbezeichnung verwendet. Es gibt aber auch Begriffe, die schon immer herabwürdigend waren. Da wir niemanden diskriminieren wollen, lohnt es sich, darauf zu achten. Sprache ist doch immer auch Ausdruck dessen, wie wir leben wollen. Wie wir miteinander umgehen wollen. Wie wir selber behandelt werden wollen.

Und wenn man mal nicht weiterweiß? Einfach fragen! Wenn die Person auf Augenhöhe angesprochen wird, kann sie sich selbst dazu äußern.

LSBTIQAP* kurz erklärt

Mit den einzelnen Buchstaben werden Menschen bezeichnet, die sehr unterschiedlich sein können und sich unter dem Regenbogen versammeln:

L = lesbisch: Eine lesbische Frau* liebt und begehrt Frauen*.

S = schwul: Ein schwuler Mann* liebt und begehrt Männer*.

B = bisexuell, biromantisch: Ein Mensch fühlt sich sexuell und/oder emotional zu Männern* und Frauen* hingezogen.

T = trans*, Transgender: Der Begriff trans* wird unterschiedlich verwendet. Menschen identifizieren sich als trans*, wenn ihr tatsächliches Geschlecht ein anderes ist als das Geschlecht, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde. Cis-geschlechtliche Menschen empfinden ihr bei der Geburt zugewiesenes Geschlecht als passend und sich selbst als zugehörig zu diesem Geschlecht.

I = inter*: Inter* bezeichnet Menschen, deren angeborene genetische, hormonelle oder körperliche Merkmale weder ausschließlich „männlich“ noch ausschließlich „weiblich“ sind. Endo-geschlechtliche Menschen sind Menschen, deren angeborene genetische, hormonelle oder körperliche Merkmale entweder ausschließlich „männlich“ oder ausschließlich „weiblich“ sind.

A = asexuell, aromantisch: Asexuelle Menschen haben kein Verlangen nach Sexualität mit anderen Menschen. Anderen ist auch das Gefühl romantischer Liebe fremd.

A = agender: Das A steht auch für eine Geschlechtsidentität von Menschen, die geschlechtslos sind, sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen oder mit dem Konzept von Geschlecht nichts anfangen können.

P = pansexuell, panromantisch: Ein Mensch fühlt sich sexuell und/oder emotional zu Menschen aller Geschlechter hingezogen. Es gibt mehr als das männliche oder weibliche Geschlecht.

Q = queer: Queer ist ein offener Begriff, der alle einschließt, die mit ihrem Aussehen und/oder Verhalten heteronormativen Vorstellungen nicht entsprechen. „Queer“ kann eine Theorie sein, kann praktisch gelebt werden und Personen oder Bewegungen können sich als „queer“ bezeichnen. Es gibt einen Trend, dass sich das Wort „queer“ als Sammelbegriff für die gesamte Community durchsetzen wird.

NB = Nicht-binär: Nicht-binäre Menschen sind weder Frauen noch Männer. Binär (von lat. bi = „zwei“) steht hier für das in unserer Gesellschaft anerkannte System aus zwei Geschlechtern.

FLINTA* = Frauen, Lesben, inter*, nicht-binäre und trans* Personen und asexuelle Menschen: Hier werden alle Personen angesprochen, die nicht cis-geschlechtlich männlich sind.

* = **Sternchen:** Das Sternchen oder der Asterisk am Ende der Abkürzungssammlung LSBTIAPQ* soll aufzeigen, dass es noch sehr viel mehr sexuelle Orientierungen und geschlechtliche Identitäten gibt als die, die in der Abkürzung benannt werden. Auch das Pluszeichen + zeigt an, dass man noch mehrere Menschen unterschiedlicher Identität einschließt.

Regenbogenflagge

Die Regenbogenfahne entstand 1978 in San Francisco, als Harvey Milk, der erste geoutete schwule Mann, der in den USA ein öffentliches Amt bekleidete, Gilbert Baker damit beauftragte, der queeren community ein positives Symbol zu designen.



Bild von Vectonauta auf Freepik

Die Farben des Regenbogens: Rot steht hier für das Leben, Orange für Heilung, Gelb für die Sonne, Grün für die Natur, Blau für Harmonie und Lila für Spiritualität.

Lilafarbener Kreis auf gelben Grund: inter* Menschen. Weiß, Rosa und Türkis: trans* Menschen. Braun und Schwarz: Schwarze und BIPoC (Black und Indigenous People of Color).

Bernd Plöger

Quelle und weitere Infos: <https://www.aug.nrw/glossar/>

So entsteht Druck

Den letzten GAU hatte ich im Mai gehabt!

Mein Mann und ich mussten an einem Tag zum Augenarzt. Wir fuhren noch mit guter Hoffnung nach Kaiserswerth und alles war normal. Als die Untersuchung beendet war, kam für mich der große Knall. Mein Mann erzählte, dass die Netzhaut kaputt und nicht mehr reparabel ist. Sofort gingen mir tausend Gedanken durch den Kopf und die heile Welt ist über mir zusammengebrochen.

Im Hinterstübchen ist ein Schalter, der sich ganz langsam umgeschaltet hat, so wie eine Umleitung! Dort sagte mir eine Stimme immer: „Geh zum Büdchen, dann kannst du einen ballern!“

Auf der einen Schulter ist ein Teufelchen und auf der anderen Seite ein Engel. Teufelchen sagt immer wieder: „Geh doch, geh doch!“ Der Engel hingegen: „Geh nicht, es lohnt sich nicht!“ Wer hat gewonnen?



Natürlich der Teufel! Teufelchen hat die Umleitung zum Büdchen gemacht. Ich dachte: „Aber nur einen holen!“ Aus einem Piccolo wurden drei. Nicht genug, zu Hause habe ich noch einen Umweg gemacht zum „Netto“. Da hab ich mir eine große Flasche Sekt und eine Flasche Wein geholt. Für meinen Mann holte ich Jägermeister und Bier.

Schnell hingen wir wieder an der Pulle. Wir wollten es beide, da eine Welt über uns zusammengebrochen war!

Wieder einmal hieß es: Entgiftung!

Nach der Entgiftung heißt es: **Opjepasst heißt dat Spiel!**

Moni Marchlewitz

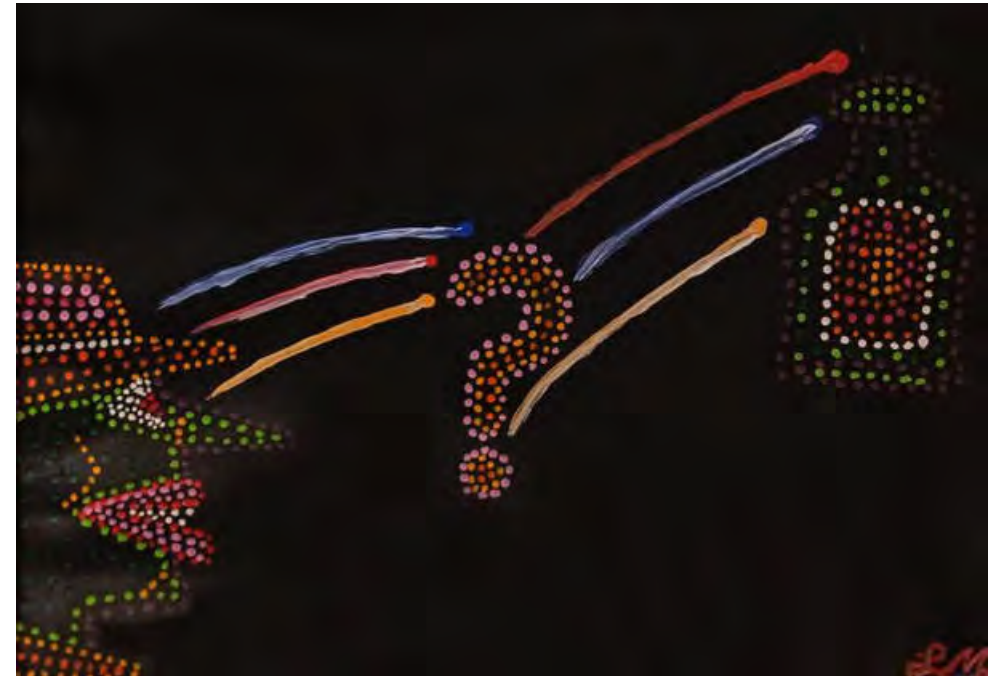


Bild: Ludwig Marchlewitz

Alkohol - der Einfluss auf mein Leben



Mein Vater war aus dem Krieg heimgekehrt. Die Familie hatte sich wiedergefunden. Das war schon ein Wunder für sich. Keiner war äußerlich durch Verletzungen geschädigt, keiner wurde vermisst. Wir waren eine große, gut zusammenhaltende Familie, die von Ostpreußen kommend über Dresden und schließlich nach Düsseldorf gekommen war. Ich erinnere mich, dass über den Krieg und die damit verbundenen Erlebnisse in der Anwesenheit von uns Kindern nicht gesprochen wurde. Wenn Fragen von uns aufkamen - später, als wir älter

waren - hieß es, dass die Erwachsenen nicht darüber sprechen wollten. Über Politik wurde schon geredet. Schließlich saßen alle bei der Tageschau um 20 Uhr im Wohnzimmer vor dem Fernseher und dabei wurde stark kommentiert. Ich bekam dadurch mit, was in der Welt geschah und konnte somit einordnen, was in der Vergangenheit durch den Krieg mit der Familie passiert war, warum wir nun in Düsseldorf wohnten und nicht mehr in Ostpreußen.

Spuren hatten diese Erlebnisse aber wohl doch bei den Erwachsenen hinterlassen. Als ich selbst vor einigen Jahren mein eigenes Suchtverhalten hinterfragte, stellte ich fest, dass ich schon früher die Begriffe „Blaukreuz“, „Guttempler“ und „Kreuzbund“ gehört hatte. Heute nehme ich an, dass der Alkohol in der Familie ein Problem war und dort diese Namen schon gefallen waren. Mein Großvater war ein echter Patriarch, im besten Sinne. Er hatte die Familie aus dem Osten in den Westen gebracht, sehr gut hatte er das vollbracht. Er war gut informiert und handelte klug. Dies ist aber eine andere Geschichte.

Mein Vater hatte Probleme mit dem Alkohol, das bekam ich schon als Kind mit. Aber das war in der Zeit nichts Ungewöhnliches. Die Männer tranken gerne und viel. Gründe dafür lagen bestimmt in dem, was sie erlebt und nicht verarbeitet hatten. Ich selbst habe nicht darunter so sehr gelitten. Meine Mutter konnte mich gut davor schützen, wenn er betrunken nach der Arbeit - das Fahrrad schiebend - nach Hause kam.

Mutter schickte mich dann immer schnell weg, entweder in mein Zimmer oder raus zu einer Freundin. Ich hatte wohl gemerkt, dass er in dem Zustand grantig wurde, mich gerne dazu aufforderte, irgendetwas an schwerer Arbeit zu tun, so habe ich es in Erinnerung. Meine Cousine hatte ihn einmal auf der Straße das Rad schiebend entdeckt. Da hatte sie nichts Besseres zu tun, als mit der Gruppe Jugendlicher, mit denen sie unterwegs war, hinter ihm herzulaufen und zu rufen: „Seht nur, da geht der Schweinehirt!“ und Vater soll das Rad immer um die Litfaßsäule herumgeschoben und nicht nach Hause gefunden haben. Für Mutter war das mit dem Alkohol ein Problem und ich achtete meinen Vater dadurch weniger, was er sicherlich bemerkte. Die Ehe meiner Eltern litt darunter. Heute kann ich mir vorstellen, dass die Erwachsenen beraten haben, wie man Vater vom Alkohol wieder weg bekam. Ob er wirklich die Hilfe von einem dieser Einrichtungen in Anspruch genommen hatte, weiß ich nicht. Als er schon alt war, vertrug er kaum noch Alkohol, musste auch Medikamente nehmen, da gab es sicherlich Unverträglichkeiten. Meine Mutter rührte nie Alkohol an, ihre Schwester und meine Großeltern, besonders meine Oma, ließen es sich gerne schmecken. Aber ich weiß nur von Oma, dass sie im hohen Alter, als ihr Geist schon verwirrt war, gerne zu viel davon zu sich nahm.

Als Erwachsene bemerkte ich im Arbeitsleben, dass viel Alkohol bei vielen Gelegenheiten zu sich genommen wurde. Im Kollegenkreis war das üblich. Ich hatte einen Kollegen im Büro mir gegenüber sitzend, der relativ still vor sich hinarbeitete, sich nicht auffällig benahm. Doch eins war auffällig: Er hatte sein Glas mit Wasser immer in der Schreibtischschublade. Wenn er trinken wollte, holte er das Glas aus der Schublade, nahm einen Schluck und stellte das Glas dann wieder dahin und schloss die Schublade. Irgendwann fragte ich ihn und er bekannte, dass darin Alkohol sei - er brauche das. Ich nahm es hin. Doch als seine Frau mich am Telefon mal fragte, ob ich beobachtet habe, dass ihr Ehemann während der Arbeit Alkohol zu sich nähme, kam ich in Erklärungsnot. Dann sprach ich mit meinem Kollegen darüber. Da war ich doch erstaunt zu hören, dass seine Frau bei den Anonymen Alkoholikern war und er co-abhängig sei. Dies wiederum konnte er nicht ertragen, ohne selbst zum Alkohol zu greifen. Ich wusste bis dahin wenig über Sucht und Abhängigkeiten von Angehörigen. Doch ich sah nur einen Ausweg und schlug dem Ehepaar vor, dass sie sich mit mir zusammensetzen sollten. Dadurch waren der Kollege und seine Frau ehrlich zueinander und wollten Schritte unternehmen, um mit der Situation besser umgehen zu können. Was daraus geworden ist, weiß ich nicht, denn ich verließ die Firma - aber nicht aus diesem Grund.



Im Sommer hatte ich mein Einstellungsgespräch bei einem neuen Arbeitgeber. Ich sollte dort eine bessere Bezahlung und eine interessantere Tätigkeit bekommen. Im Oktober hatte ich meinen ersten Tag. Aber der Mann, mit dem ich über meine Einstellung gesprochen hatte, war letztmals im Büro, er ging in Rente. Er stellte mir seinen Nachfolger vor und ich wusste sofort, dass dieser Mann alkoholabhängig war.

Inzwischen wusste ich mehr darüber. Es war kein Geheimnis. Ich fühlte mich, als wäre ich vom Regen in die Traufe gekommen. In dem Moment konnte ich mir nicht vorstellen, dass dieser Kollege lange seinen Posten behalten würde, doch da täuschte ich mich. Er wurde gedeckt von unserem gemeinsamen Vorgesetzten. Als enge Mitarbeiterin erlebte ich in vielen Jahren, wie der Alkohol den Mann veränderte und lernte, so gut es ging, damit umzugehen. Da er „von oben“ gedeckt wurde, ließen andere Kollegen viel bei ihm durchgehen. Ich erlebte aber auch, dass ich in Schutz genommen wurde, wenn sich sein Verhalten mal gegen mich gerichtet hatte. Irgendwann ging es nicht mehr, seine Alkoholsucht war nicht mehr nach außen zu verheimlichen, unser gemeinsamer Chef ging in Rente und dadurch war seine Deckung nicht mehr vorhanden. Er wurde vor die Wahl gestellt, zu gehen oder einen Entzug zu machen. Auch dabei wurde ihm geholfen. Er schaffte es, wurde „trocken“, rief mich irgendwann mal an und fragte, warum ich es so lange mit ihm ausgehalten, warum ich nicht gekündigt hätte. Ich antwortete: „Ich habe nicht geglaubt, dass du das so lange schaffst. Und ich war der Meinung, dass du gehen musst - nicht ich!“ Ich erfuhr von ihm, dass er jetzt selbst anderen hilft, vom Alkohol wegzukommen. Ob das heute noch so ist, weiß ich nicht. Wir haben keinen Kontakt. Unterm Strich kann ich aber sagen, dass die Jahre sehr an mir gezehrt haben. Es war superanstrengend. Bei mir hatte es bewirkt, dass ich selbst gar keinen Alkohol mehr zu mir genommen habe, mir hatte er nie gut geschmeckt und seine Wirkung fand ich nicht toll.

Barbara Heckhoff

Ist ja nur ein Joint

Eins meiner täglichen Rituale ist es, die neuesten Nachrichten zu lesen. Dabei fällt mir dann auf, wie sich die Welt in den letzten Jahren verändert hat. Freigabe von Cannabis, Lachgas als Partydroge, den Dealern so das Handwerk legen? Leute, was ist aus dieser Gesellschaft gewor-



den? Jugendliche laufen seit der Freigabe nun auch verstärkt mit dem Joint und einer Flasche Bier in der Öffentlichkeit herum. Schaut man die Jugendlichen fragend an, muss man aufpassen, nicht selbst Opfer von Gewalt zu werden. Wo soll das bloß hinführen? Selbst Betroffene, die das alles nicht so schlimm finden (noch nicht!), sollten mit offenen Augen durchs Leben gehen und nicht vergessen, wie schwer jedem der Weg aus der Sucht war. Die Verharmlosung kann nur zur Vergrößerung

der Suchtprobleme in unserer Gesellschaft führen!

Ich will hier keine billige Jugendschelte betreiben. Sie wissen meist nicht, was sie tun! Mein Entsetzen kommt vielmehr daher, dass ich mich selbst und mein ahnungsloses Verhalten bei ihnen wiedererkenne.

Heute blicke ich ängstlich auf die Zukunft der Jugend. Da ich selbst stolzer Papa von einer 11-jährigen Tochter bin, sehe ich schwarze Wolken am Himmel. Sie erscheinen mir als bedrohliche Vorboten dessen, was da noch alles kommen wird. Eltern sollen immer als Vorbild voran gehen, sagt man so leicht. Nur - wie soll ich ihnen meine Erfahrungen vermitteln? Kaum ein Jugendlicher macht sich Gedanken über die Ängste der Eltern!

Meine Sorgen werden größer, weil ich jetzt besser verstehe, was bei ihnen vorgeht. Und das verstärkt meinen Wunsch zu helfen. Ich lebe, bis auf das Tabakrauchen, seit über 5 Jahren zufrieden und frei von Suchtmitteln. Dafür habe ich auch sehr viel getan. Habe es mir auch von Anfang an zur Aufgabe gemacht, anderen Menschen meine Hilfe anzubieten, um Wege aus der Sucht zu finden. An erster Stelle steht nach wie vor der wöchentliche Besuch meiner Selbsthilfegruppe. Hier finde ich beides: die Gruppe hält mich in der Spur und ich kann meine Erfahrungen weitergeben.

Einmal im Monat fahre ich zur LVR-Klinik in Langenfeld zur Suchtambulanz auf Station, um unsere Gruppe vorzustellen. Da es sich um eine Pflichtveranstaltung handelt, müssen auch alle Betroffenen erscheinen. Manchmal sitzen da um die 15 Patienten und schauen mich erwartungsvoll an. In Ihren Gesichtern kann man sehen, wer wirklich Hilfe benötigt oder auch nicht. Da ich selbst einmal als Patient da war, kann ich mich auch hier und da sehr gut in diese Menschen versetzen. Früher spielte Alkohol für mich eine wichtige Rolle. Auch hatte ich eine Zeit lang Erfahrungen mit Cannabis und Amphetamin. Erfahrungen im positiven wie auch negativen Sinne. Zum Glück habe ich irgendwann selbstständig den Absprung von den letzten zwei genannten Drogen geschafft. Alkohol blieb aber noch längere Zeit mein fester Begleiter.

Selbsthilfegruppen und Hilfsorganisationen reagieren zum Glück und stellen sich immer wieder neuen Aufgaben. Viele Menschen haben es sich zur Aufgabe gemacht, zu helfen, und das Ganze auch noch ehrenamtlich. Eine gute und wichtige Sache ist die Suchtprävention in Schulen. Dies wird aber auf längere Zeit gesehen nicht mehr ausreichen. Der Druck auf all das, was in Zukunft kommt, wird gewaltig wachsen. Reagieren müssen wir.

Steffen Liebscher

**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



Foto von a glitch auf Freeimages.com



www.kreuzbund-duesseldorf.de

**Redaktionsschluss für das nächste
Magazin**

Nr. 208 / 2024

ist der 04.10.2024

Titelthema:

„Suchtfalle - Stress“

Impressum



Herausgeber:

KREUZBUND Kreisverband Düsseldorf e.V.

Hubertusstraße 3, 40219 Düsseldorf

Tel. : 02 11 / 17 93 94 81

FAX : 02 11 / 16 97 85 53

Homepage: www.kreuzbund-duesseldorf.de

E-Mail: redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de

Facebook: Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V.

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

Bankverbindung und Spendenkonto:

Stadtparkasse Konto: BIC: DUSSEDDXXX

IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34

Verantwortlicher Redakteur:

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



207 / 2024