



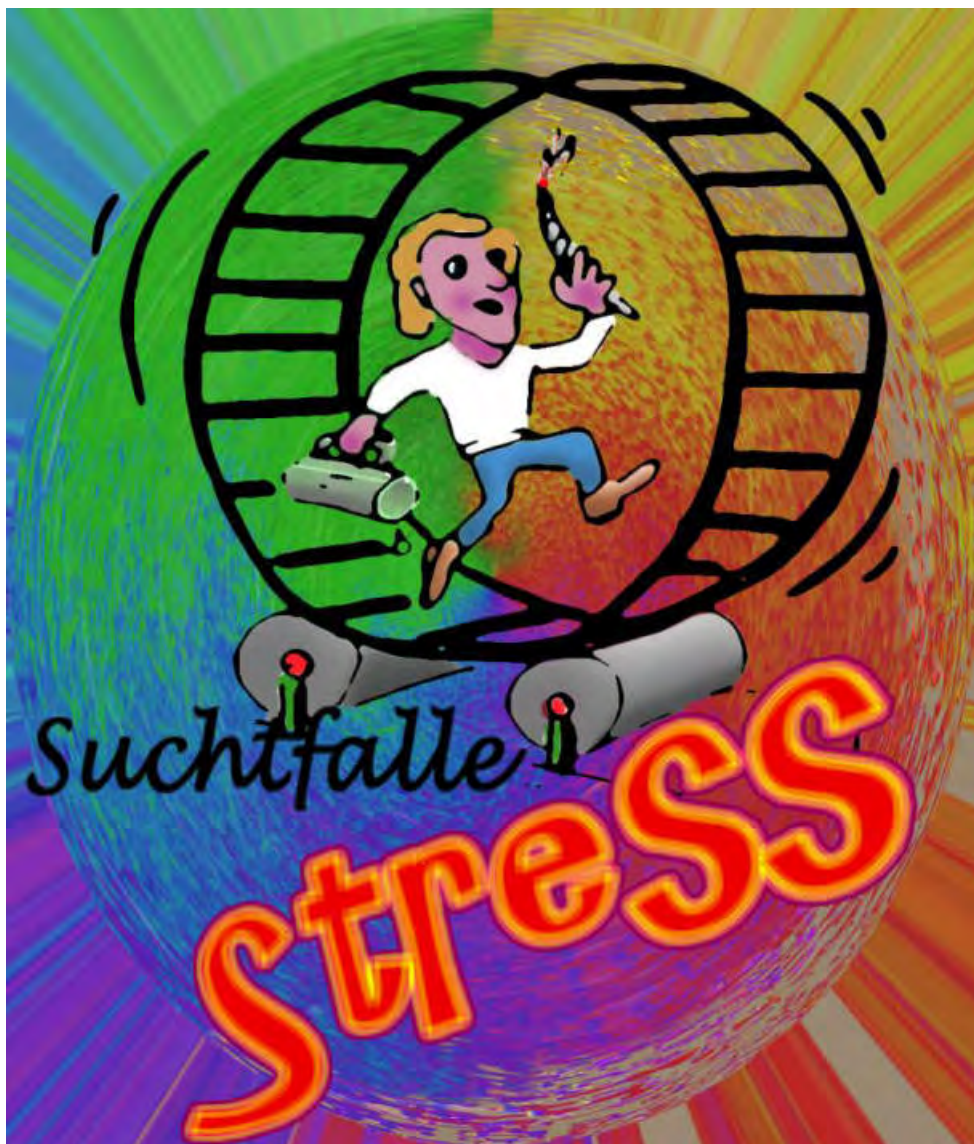
KREUZBUND

Magazin

Sucht
selbst
hilfe

Kreisverband Düsseldorf e.V. Nr. 208

November/Dezember 2024



Suchtfalle

stress

Editorial

Der Begriff STRESS geht zurück auf: **englisch stress** – Druck, Belastung, Anspannung und kommt als Symptom in vielen Varianten und Bereichen vor.

Oft kann er auch Auslöser für das Abrutschen zum Drogenkonsum sein. Ist es z.B. am Anfang nur das Gläschen Wein zur Entspannung, wird später die Dosis immer mehr und ein Dauerverhalten, um mit dem Stress – woher er auch immer kommen mag – fertig zu werden. Andere greifen zum entspannenden Joint, wieder andere zur beruhigenden Pille.

In dieser Ausgabe des Kreuzbund-Magazins haben wir versucht, uns aus verschiedenen Richtungen der Suchtfalle Stress zu nähern und die Konsequenzen aufzuzeigen. „Wehret den Anfängen...“ ist ein alter Spruch, der aber immer noch stimmt.

Die Suchtselbsthilfe stellt sich diesem Problem und greift dieses Thema immer wieder in ihren Gesprächsrunden auf und zeigt Wege auf, aus diesem Hamsterrad des Stresses auszusteigen.

Wir bieten deshalb auch ganz verschiedene Schwerpunkt-Gruppen zu verschiedenen Ausgangssituationen an. Wir beraten Sie gerne in einem Eingangsgespräch mit unseren Teamleitern, was in Ihrer Stress-Situation wichtig und sinnvoll wäre.

Wir sind für Sie da!



Redaktion

Neues aus dem Vorstand

+++ Junger Kreuzbund +++

Der Junge Kreuzbund hat den NRW-Selbsthilfepreis in der Kategorie Innovation gewonnen. Herzlichen Glückwunsch. Siehe auch den Beitrag im Heft.

+++ Selbsthilfetag +++

Auf dem diesjährigen Selbsthilfetag, auf dem Schadowplatz, hat unser Sören an der Podiumsdiskussion auf der Bühne über Junge suchtkranke Menschen in der Selbsthilfe teilgenommen. Dieses Thema findet immer mehr Anklang in der Suchtlandschaft. Darüber freuen wir uns.

+++ Vorstellung bei Fortuna Düsseldorf +++

Der Vorstand und Nathalie, die neue Gruppenleiterin der Gruppe Nicht stoffgebundene Süchte, haben sich bei Fortuna Düsseldorf vorgestellt und über eine mögliche Zusammenarbeit im Präventions- und Infobereich gesprochen. Sport und Suchtselbsthilfe ist ein neues Projekt, das der Kreuzbund vorantreibt.

+++ Weihnachtsfeier im Dezember +++

Save the Date. Auch dieses Jahr findet unsere Weihnachtsfeier im Lambertussaal statt. Das ist am 08.12.2024. Es wäre schön, wenn ihr auch die besinnliche Stunde besuchen würdet. Beginn ist 15:00 Uhr im St. Lambertus.

+++ In eigener Sache +++

Der Kreuzbund sucht immer wieder Unterstützer. Sei es in der Cafeteria oder bei der Vorbereitung irgendwelcher Events usw.

Habt Ihr Wünsche und Anregungen? Diese nehmen wir gerne entgegen. Meldet Euch bitte im Büro bei Frieda oder Carmen oder nutzt den Briefkasten vor dem Büro.

Der Vorstand

Übrigens: Stress, was ist das, was macht das!

Über Stress zu schreiben ist gar nicht so einfach. Denn Stress entsteht eigentlich durch Situationen, auf die wir nicht vorbereitet sind und die uns dann überfordern. Manche Menschen können diese Momente einfach überspielen und von sich abprallen lassen. Andere dagegen scheinen schier unterzugehen und sich selbst aufzureiben. So versuchen einige sich durch „kleine Helferchen“ wieder in die Spur zu bringen. Doch nach und nach werden diese Ablenkungen immer mehr und stärker. Und dann treffen wir sie bei uns im Kreuzbund (...wenn sie Glück haben).

Vielleicht helfen ein paar Tipps, wie Sie Stress einfach nicht aufkommen lassen:

Lass Dir keinen Stress machen – Manchmal muss man den Mut haben einfach STOPP zu sagen. Oft versuchen andere einem immer mehr aufzuladen oder neue Steine in den Weg zu legen. Oft hilft zusätzlich mal wieder tief durchzuatmen, mal frische Luft zu tanken und sich durch etwas Positives ablenken zu lassen. Aber nicht nur den Stress nicht an sich rankommen zu lassen ist wichtig, nein, auch sich selbst keinen Stress zu machen ist genauso wichtig. Seinen aufkommenden Stress auf andere abzuladen ist auch nicht toll. Also raus aus der Stressmühle und rein ins offene Denken und sich notfalls Hilfe suchen.

Habe ich Stress? – Einige Symptome sprechen dafür. Laufende Reizbarkeit, Lustlosigkeit, körperliche Verspannungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und anderes sind klare Zeichen, wenn etwas nicht stimmt. Ein klares Stopp-Zeichen, seine Situation und seine Reaktion darauf zu überdenken und sich vielleicht mal offen aussprechen zu können. Manche sagen: einfach auch mal einen Gang zurückzuschalten – im Beruf, in der Familie muss ich nicht alles erledigen und mir zuschieben lassen. Also früh erkennen und dann auch mal etwas für sich selbst tun, wie spazieren, Musik hören, nichts tun!

Reden ist Gold – Gerade bei seelischen Erkrankungen und auch bei zermürbendem Stress kann es so wichtig sein, darüber zu reden. Findet man nicht im eigenen Umfeld jemanden, mit dem man offen über alles reden kann, so sollte man alle möglichen Hilfsangebote suchen und nutzen. Sich mal alles von der Seele zu reden, wer hat diese Aussage nicht schon mal gehört. Ein guter Rat und gezieltes Zuhören sind immer besser als der berühmte Griff zur Flasche oder zu Schlimmerem.

Gegensteuern statt aufgeben – Wer merkt, dass er in eine Stressfalle rutscht oder sich bereits im Hamsterrad des Stresses befindet, sollte sofort etwas tun. Reden, ja klar, ganz wichtig. Aber auch positive Momente finden und aufbauen kann eine starke Waffe gegen Stress und dessen Folgen sein. Altes Hobby neu aufleben lassen, Sport treiben - am besten noch mit Freunden und im Team. Yoga, Tai Chi, Qi Gong und das bewährte autogene Training sind allemal besser investierte Zeit als Drogen.

Aussteigen heißt Einsteigen – Der erste Schritt ist sicherlich zu erkennen, in was man geraten ist oder reingedrückt wird. Der nächste Schritt könnte sein, sich Hilfe zu suchen, wenn man selbst nicht dagegen ankommen kann. Ein weiterer Schritt ist, sich aus den Fesseln des Stresses zu befreien und gezielt gegen den eigenen Stress vorzugehen. Aus den ersten Versuchen, Stress durch sinngebende Dinge zu ersetzen – zum Beispiel statt Nächte durchzuarbeiten, stopp zu sagen und wieder mal Laufen zu gehen und sich da auszupowern. Wichtig ist in dem Fall, diese Entspannung zur Routine werden zu lassen, damit die „Batterie“ immer neu aufgeladen wird.

Work Life Balance – Was heute als moderne Erkenntnis mit Work Life Balance bezeichnet wird, ist nichts anderes, als mit Achtsamkeit den Stress zu reduzieren. Mit Achtsamkeit mit sich selbst umzugehen, Rücksicht auf sich selbst zu nehmen und gesund und motiviert zu leben sind Schlüssel für ein erfülltes Leben.



In diesem Sinne wünsche ich uns allen ein buntes Leben, viele Kontakte, viel Lachen und, wenn es sein muss, auch eine helfende Hand an Ihrer Seite.

Horst Stauff

Stressbewältigung in der Gruppe

Im alltäglichen Sprachgebrauch stand der Begriff Stress früher für wirklich schwerwiegende Alarmsituationen, in denen der Spruch „fight-or-flight = kämpfe oder fliehe“ wörtlich genommen wurde. Heute wird der Gebrauch des Wortes auch leichtsinnig für Geschehnisse genommen, die nicht als „schwerwiegend“ gesehen werden können – er ist inflationär. Doch es ist einleuchtend, dass zum Beispiel das Erleben eines Unfalls, der Tod eines nahen Mitmenschen oder Mobbing bis zu Versagensangst oder ständigem Geldmangel tiefgreifendere Folgen auslösen als das Erleben eines Momentes, in dem einem Menschen etwas passiert, was sich relativ leicht beheben lässt. Die Belastungen durch Krankheitserreger, Tumore, Entzündungsprozesse, die sich auf Zellstoffwechsel und Immunsystem auswirken, zählen auch zu Stress. Es gibt eine Vielzahl von Definitionsversuchen.

Stress, das bedeutet Druck, Belastung und Anspannung durch besondere Reize, sogenannte Stressoren, durch die man einerseits zu besonderen Anforderungen befähigt wird - die aber zum anderen zu einer übermäßigen körperlichen und geistigen Belastung führen. Um die Balance herzustellen, findet durch Verhaltensänderungen im Körper ein stabilisierender Prozess statt. Der Körper strebt in jeder Situation eine Aufrechterhaltung des inneren Gleichgewichts an, wobei das Gehirn und die Hormone eine anpassungsfähige Schlüsselrolle spielen.

Wenn man Stress wahrnimmt, passiert eine nervliche Weiterleitung des auslösenden Reizes an das Gehirn oder andere reizverarbeitende Regionen des Körpers und kann als positiv oder negativ empfunden werden. Positiver Stress (Eustress) beansprucht den Organismus, wirkt sich aber tatsächlich so aus, dass er die Aufmerksamkeit erhöht und die Leistungsfähigkeit des Körpers fördert, ohne ihm zu schaden. Wie zum Beispiel, wenn ein Mensch eine längere oder schwere Krisensituation oder Krankheit dennoch positiv angegangen ist, sie bewältigt hat und/oder sie überwunden werden konnte.

Hier ist der negative Stress gemeint, der zur Ausschüttung von Stresshormonen führt. Ob es gelingt, Stress zu bewältigen, hängt von persönlichen und gesundheitlichen Eigenschaften ab und auch davon, welche Fähigkeiten jeder Mensch hat. Die Verhaltensweisen sind zum Beispiel Aggression, Flucht, Akzeptanz, Änderung der Bedingung oder Verleugnung der Situation. Negativ wirkt Stress sich erst dann aus, wenn er häufig oder dauerhaft auftritt und nicht bewältigt werden kann.

Er wird als unangenehm, bedrohlich oder überfordernd gewertet, wenn keine Möglichkeit zur Bewältigung der Situation gesehen wird.

Zu den Folgen gehören eine stark erhöhte Anspannung des Körpers und die Ausschüttung bestimmter Neurotransmitter und Hormone wie Adrenalin und Noradrenalin und die Aktivierung des Sympathikus. Auf Dauer führt das zu einer Abnahme der Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit, was sich schädigend auf den Organismus auswirkt. Wenn man es nicht mehr schafft, sich irgendwie anzupassen, kann das den Stoffwechsel, Heilungsverläufe von Krankheiten, Infektionen und das Immunsystem beeinträchtigen, was sogar zu ungehinderten Zellmutationen wie Krebs führen kann.

Stress addiert sich, das heißt, wenn man nichts dagegen tut, bauen sich immer mehr dieser negativen Störungen im Körper auf und irgendwann bringt ein relativ geringfügiger Anlass den Menschen dazu, in eine Suchtfalle zu tappen, die einen Ausweg vorgaukelt. Auch wenn schon viele riskante Situationen (sogenannte Stressfaktoren) überwunden worden sind, die Stressreaktionen mit sich brachten, ohne dass aber der Stress und seine Folgen erkannt worden sind, kann es sein, dass der gefühlte innerliche Druck, die übermäßige Anspannung und ständiges Hilflosigkeitsgefühl dazu führen, einen Ausweg, ein Ventil zu suchen und ein Mittel zu finden, das Linderung verspricht. Das kann dann zu Suchtverhalten führen.



Da bieten sich viele Suchtmittel an, je nach Lebensweise, Verfügbarkeit, Anerkennung in der Gesellschaft und Finanzierbarkeit. Da geht es häufig auch erst einmal um Suchtmittel, die man selbst noch nicht einmal als solche wahrnimmt (Beispiele: Handy-Sucht, Spielen, Medikamente oder Süßes), die aber bei übermäßigem, oft steigendem Bedarf in dieser Situation zum Ausprobieren stärkerer Suchtmittel zur Abhängigkeit führen. So gesehen ist Stress eine Suchtfalle.

Hilfe bei Stress: Wendet man sich an Fachleute, dann erfährt man viele Strategien wie Autogenes Training, Biofeedback, Neurofeedback und Feldenkrais-Methode, Progressive Muskelrelaxation und viele mehr. Auch westlich angepasste Methoden aus Indien, China oder Japan wie z.B. Quigong, Yoga oder Reiki sowie körperliche Betätigung wie Schwimmen, Radfahren und Joggen können Stressfolgen abbauen.

Allem voran ist jedoch eine gruppenbezogene Bewältigungsstrategie vorzuziehen. So ist die Hilfe im Kreuzbund durch die Angebote, in Gruppen über den Umgang mit Sucht miteinander zu reden, ein bedeutendes, hilfreiches Mittel. Diese wöchentlichen Gruppenbesuche beinhalten oft eine jahrelange Teilnahme und das Aussprechen von Sorgen. Dort reden die Gruppenmitglieder über ihre „Befindlichkeiten“, das heißt, wenn Suchtgefährdete den genannten Stressfaktoren ausgesetzt sind und Stress erleben mussten, ist die Gefahr eines Rückfalls groß und das gilt es zu verhindern. In der Gruppe kann jeder über Situationen sprechen, über die er oder sie mit anderen Menschen oft kaum oder gar nicht reden mag oder kann. Das ist eine große Hilfe.

Positives: Nur fünf Minuten Bewegung in der Natur oder das Singen, ob im Chor oder allein, bessern die Laune und das Selbstwertgefühl bemerkenswert gut und lindern zusätzlich Stressfolgen .

Barbara Heckhoff



Der Stress mit der Welt

Also, ich muss sagen, es gibt ja den positiven und den negativen Stress.

Den **positiven Stress** legt man sich ja oft selbst zu und er wirkt im Verlauf bei sich und anderen Menschen sehr bereichernd.

Im besten Fall haben alle nur Gutes davon, auch wenn man selbst noch nicht zu den Nichtraucher gehört oder auch schon mal eine Schlaftablette nachts einnimmt.

Oft kommt auch eins zum anderen. Hat man eine Aufgabe, die man mit Hingabe verfolgt, folgt auch oft eine ganz andere Handhabung mit sich selbst. Die Selbstachtung steigt mit zunehmenden, geistig zu wertschätzenden Ergebnissen für die Allgemeinheit. Anders gesagt: Ein gesund arbeitender Geist wird Früchte tragen!

Der **negative Stress**... gehört manchmal leider zum Leben dazu.

Oftmals im Berufsleben wird man an seine Aufgaben gebunden, ob man es möchte oder nicht. Nebenher kommt manchmal auch familiärer Stress auf, wenn diese sich durch die viele Arbeit vernachlässigt fühlt.

Man kann jetzt ganz viele Beispiele benennen, wie der negative Stress letztendlich über den Menschen hereinbricht. Schafft man es nicht, sich wieder aufzuhelfen, so sind oft genannte Konsequenzen:

Depression, Burnout, Selbstaufgabe und „der Griff zur Flasche“.

Stressabbau mit Alkohol und Drogen führt in die Sucht!

Ich selbst war nie einer, der versucht hatte, seine Stress-Konflikte auf Dauer mit Alkohol zu verdrängen. Jedoch haben mir sich diesbezüglich andere „Mittel und Wege“ aufgetan. Auch ich habe versucht, mich den Zumutungen der Welt zu entziehen, ohne zu begreifen, was ich da tue!

Wie bei vielen Klienten der „Etappe“ begannen unsere Drogenkarrieren neben der Schule, dem Beruf, am Wochenende und in der Freizeit.

Man freute sich nach getaner Arbeit am Ende der Woche oder im Urlaub auf die Partys, die mit allerlei Betäubungsmitteln gefeiert wurden in „cooler“ Gesellschaft. Am Ende der durchgebrachten Nächte hat man sich dann den Joint mit Gleichgesinnten oder alleine zugeführt, um gut „runterzukommen“.

Was den Stress betrifft, ist allein diese Art zu feiern für den Körper Stress...

...und der Körper holt sich seinen Entspannungszug auf jeden Fall zurück!

Es war ein Irrglaube, dass der Joint nach den tagelangen Partys einen Ausgleich schaffen könnte!

Resultat: Man erschafft sich seine Stress-Parallel-Welten.

Man ist unkonzentrierter auf der Arbeit und macht schneller Fehler und ist dadurch im Begriff, seine Stelle zu verlieren, und/oder gefährdet sich und andere.

Die Angewohnheit, seine Freizeit mit Drogen zu begeben, manifestiert sich und der Stress für den Körper wird immens.

Besonders das Herz-Kreislaufsystem wird mit so einem Verhalten überlastet, genauso wie alle anderen Körperfunktionen.

Wie lange ein Körper damit leben kann ist von Mensch zu Mensch sicher unterschiedlich. Klar ist hingegen, dass man sich auf diese Art regelrecht aufzehrt.

Man bekommt nichts mehr „geregelt“!

Oft entscheidet sich an diesem Punkt, zu welcher Welt man dann tendiert.

Sehr oft tendiert man dann zu der Welt, in der die Drogen eine Hauptrolle spielen, weil es einfach stressfreier ist, meint man. Weil man selbst zu ausgelaugt ist, um noch andere Lebensbereiche abzudecken. Man verschreibt sich seine eigene Stressbewältigung ohne Arbeit und mit den Drogen, solange es keine teuren Abhängigkeiten diesbezüglich gibt.

Leider gibt es bei dem ein oder anderen dann schon geistige oder/und körperliche Abhängigkeiten, die dann trotzdem irgendwie bezahlt werden wollen.

Wie auch immer, der Übergang in die täuschend „stressfreie“ Drogenwelt ist fließend. Und oft ist das von vielen auch dementsprechend bewusst gewählt...

Diese Drogenzeiten in unseren Leben können sich lange hinziehen, manchmal ein Leben lang - wie kurz oder lang dieses dann noch sein wird.

„Etappe“ ist Stressabbau, Schritt für Schritt.

Die schwierige Herausforderung ist, aus diesem Teufelskreis wieder auszubrechen, eine Aufgabe, der wir in der „Etappe“ nachgehen.

Oft hat sich die Welt vor Etappe nur um die Drogen gedreht. Auch Ersatzmedikamente, z. B. für Heroin, binden an die Welt der Drogen, denn sie machen auch abhängig.

Es ist einfach sehr schwer, wieder in eine Arbeits-/Tagesstruktur zu finden, nachdem man vorher nur für oder mit Drogen gelebt hat. Dieser Aufwand ist für Suchtkranke mit weiterem „Stress“ verbunden!

Deswegen heißen wir „Etappe“, weil man „etappenweise“, Schritt für Schritt, sich bei uns wieder an eine geregelte Tagesstruktur gewöhnen kann. Diejenigen, die es ernst damit meinen, versuchen bei uns zu bleiben. Andere scheitern schon am Anfang oder nach kurzer Zeit.

Eigentlich ist jeder Fall bei uns individuell zu betrachten, ob nun mit Erfolg bestanden oder nicht.

Das Geheimnis ist einfach, den Stress, die direkte hohe Anforderung, aus dem Heilungsprozess herauszunehmen.

Jeder kann seine Zeiten anfangs bei uns selbst bestimmen. Zudem kann man sich auch je nach Interessenlage seinen Arbeitsbereich selbst aussuchen.

Mit zunehmenden Erfolgserlebnissen bei der Arbeit kommt dann auch eine Regelmäßigkeit in die jeweiligen Arbeitszeiten.

Mehr noch als reines Übungstraining kommen bei uns richtige Werke und Produkte zustande, die wiederum verkauft, ausgestellt oder selbst genutzt oder verbraucht werden. Das Selbstbewusstsein fängt an zu wachsen und Beikonsum von Drogen kann nach und nach in die Bedeutungslosigkeit fallen.

So werden ehemals negativem Stress unterlegenen Menschen der Einstieg in ein längst vergessenes Lebensmodell eröffnet und manchmal sogar positivem Stress ausgesetzt, den sie sich selbst verdient haben.

Für viele „Neuankömmlinge“ bei uns ist es ja auch schon ein Erfolgserlebnis überhaupt wieder in Gesellschaft zu kommen und sich daran zu gewöhnen einfach mal zu reden, nachdem man vorher nur alleine mit seinen schlechten Gedanken und kaputten Ritualen war.

Ein gutes Konzept, nicht nur für Abhängige!

Was mich betrifft, ist es ein gutes Gefühl, zu wissen, dass es auch positive, stressfreie Lebensmodelle geben kann, die wie im Beispiel bei uns praktiziert werden. Und vielleicht könnte sich sogar unsere Gesellschaft ein Beispiel an solchen Arbeitsmodellen nehmen, gerade wenn es im Leben manchmal „so ganz dicke“ auf einen zukommt.



Alexander Reindl

Gruppenarbeit in der JVA

Seit Sommer 2024 finden nach der Corona-Pause wieder Besuche in der JVA statt. Ende 2023 wandte sich die JVA an den Kreuzbund. Uns war bekannt, dass in der JVA der Konsum von legalen und illegalen Substanzen sehr verbreitet ist. Es wurde verabredet, dass einmal im Monat Achim Zeyer und ich abends von 18:00 bis 19:30 Uhr Gruppenarbeit anbieten wollten. Sollten sich noch mehr Interessenten melden mitzugehen, könnten die Intervalle gekürzt werden.

In Düsseldorf kannte man die Justizvollzugsanstalt (JVA) mehr als 100 Jahre als das Gefängnis „Ulmer Höh“ im Stadtteil Derendorf auf der Ulmenstraße. Seit 2012 befindet sie sich in Ratingen im Kreis Mettmann, und zwar für männliche erwachsene Gefangene. Der Neubau hat 855 statt bisher 470 Haftplätze. Die Gefangenen sind überwiegend in Einzelzellen mit einer Fläche von 10,5 Quadratmetern und angeschlossener Nasszelle untergebracht. Auch für die Freizeitgestaltung ist ausreichend Platz vorhanden. Ein Freizeitzentrum mit einem großen Raum für kulturelle Veranstaltungen, einer Kapelle und einem „multireligiösen Raum“ trägt sozialen, kulturellen und religiösen Bedürfnissen Rechnung.

Nachdem Achim und ich schon im Vorfeld vom zuständigen Sozialarbeiter der JVA überprüft worden sind und er uns vorher eine Namensliste von bis zu 12 Personen gemeldet hat, die sich für die Selbsthilfe im Kreuzbund interessiert haben, meldeten wir uns in dem ansprechenden, großen Sicherheitstrakt (4 m hohe Wände). Wir trafen dort auf Männer, denen wir aus unserem Leben erzählten, über die Gruppenarbeit im Kreuzbund und fragten, wie sie sich ihre Zukunft vorstellen. Selten wird dabei über Straftaten gesprochen. Ihre Fragen bezogen sich darauf, wie sie mit dem Kreuzbund Kontakt aufnehmen können und wie das genau in den Gruppen abläuft. Es war eine lockere Atmosphäre, die Männer waren gut drauf, nicht depressiv, berichteten von ihrem Aufenthalt in der JVA und waren gesprächsoffen. Die JVA steht im Verteiler des Kreuzbund Magazins (5 Hefte). Die Häftlinge sind darüber informiert, dass eine Teilnahme an unseren Informationsveranstaltungen keine Garantie für irgendwelche Vorteile in der JVA sind.

Günter Wolf-Thissen

SELBSTHILFEPREIS NRW 2024

Selbsthilfe ist ein wichtiger Baustein in der Genesung und spielt eine wichtige Rolle bei der Begleitung von Betroffenen und ihren Angehörigen.

Dieses Engagement wurde bei der Verleihung des Selbsthilfepreises NRW 2024 gewürdigt, bei der auch unser JUNGER KREUZZBUND DÜSSELDORF, zusammen mit weiteren Projekten, ausgezeichnet wurde. Die Anwesenheit und Begleitung von und mit Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach und dem Kölner Bürgermeister Dr. Ralf Heinen bezeugt die hohe Bedeutung von Selbsthilfe in der heutigen Zeit.

Somit durften wir als Gruppenleitung des Jungen Kreuzbundes mit unserer Begleitung am Samstag, den 28.09.2024 einen spannenden Ausflug in die Nachbarstadt Köln antreten. Wir waren unter den ersten 12 nominierten Gruppen der engagierten Selbsthilfe. Beworben hatten sich über 90 Gruppen aus ganz NRW.

Neben einem bunten Rahmenprogramm erwartete uns die Bekanntgabe der Gewinner von 4 verschiedenen Kategorien. VERNETZUNG - KREATIVITÄT - ENGAGEMENT und INNOVATION.

Wir als Junger Kreuzbund Düsseldorf waren in der Kategorie 4 "Innovation" vertreten und durften gespannt auf das Öffnen des 4. goldenen Umschlags warten.

Und tatsächlich sollte sich unser Engagement an diesem Abend bezahlt machen. Im 4. goldenen Umschlag wartete unser Gruppenname: "Der Gewinner des Selbsthilfepreis NRW in der Kategorie Innovation ist DER JUNGE KREUZZBUND DÜSSELDORF!!" Wir können an dieser Stelle nur einmal mehr "DANKE" sagen, an all die, die uns auf dieser Reise begleitet haben, den Wachstum und die Entwicklung der jungen Suchtselbsthilfe zulassen und Chance zur Verwirklichung gewähren.

Wir sind unglaublich stolz und dankbar, dass wir diesen Preis nach so kurzem Bestehen erhalten durften und nehmen die neue Energie mit in unsere weitere Entwicklung.

Der starke Zulauf zu unseren Gruppen zeigt deutlich, dass unser Konzept der jungen Suchtselbsthilfe richtig und wichtig ist!! Wir werden weiter für die Gruppen und die Bühne junger erwachsener Menschen arbeiten!!

Die gleichzeitige Auszeichnung der uns nahestehenden Selbsthilfegruppe ELTERN SUCHTKRANKER KINDER (Elternkreis Mettmann) in der Kategorie „Engagement“ hat diesen Abend perfekt abgerundet. Wir arbeiten bereits seit einiger Zeit in verschiedenen Projekten zusammen und freuen uns auf weitere gemeinsame Aktivitäten. Besonders hervorzuheben sind unsere „Walk & Talk“-Wanderungen, die es Eltern und Menschen mit Abhängigkeitserfahrung ermöglichen, in einer entspannten Atmosphäre in der Natur in den Dialog zu treten. Das ist für beide Seiten unglaublich bereichernd.



v.l. Jenny Mindhoff, Sören Mindhoff, Kamil Szachowski, Klaus Kuhlen

Der Selbsthilfepreis NRW 2024
wurde in insgesamt vier Kategorien vergeben:

Kategorie: „Vernetzung“
 Der Preis wurde verliehen an:
 mamma CAMPY Brustkrebs-Selbsthilfegruppe
 Nümbrecht

Kategorie: „Kreativität“
 Der Preis wurde verliehen an:
 ALS Selbsthilfegruppe
 Mettmann/Düsseldorf

Kategorie: „Engagement“
 Der Preis wurde verliehen an:
 Eltern suchtkranker Kinder (Elternkreis Mettmann)
 Kreis Mettmann

Kategorie: „Innovation“
 Der Preis wurde verliehen an:
 Junger Kreuzbund Düsseldorf
 Düsseldorf

#niemalsallein #wirsindmillionen

Dankend und hochmotiviert

Sören Mindhoff & Kamil Szachowski
 Gruppenleitung JUNGER KREUZBUND DÜSSELDORF

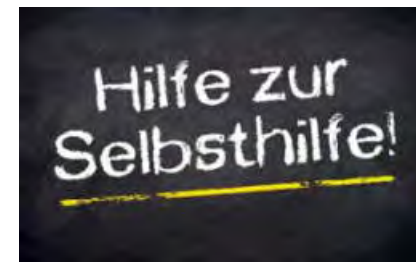
Neue Außengruppe in Holthausen

Ab März 2025 wird es eine neue Kreuzbund-Gruppe außerhalb des Begegnungszentrums geben. Diese Gruppe wird sich donnerstags um 18:00 Uhr in der evangelischen Kirchengemeinde in Düsseldorf-Holthausen treffen. Gruppenleiter ist Klaus Kuhlen. Die Kontaktdaten findet Ihr in der Gruppen-Übersicht im Mittelteil unseres Magazins.

Die Gruppe wird eine gemischte Gruppe sein, in die alle kommen können, die sich bei dem Thema Suchterkrankung angesprochen fühlen.

Mit der Außengruppe möchten wir auch die Menschen erreichen, die aus den südlichen Stadtteilen Düsseldorfs kommen und denen ein Weg zum Kreuzbund in Bilk zu beschwerlich ist. Angehörige suchtkranker Menschen sind ebenso willkommen.

Die Gruppenarbeit befasst sich nicht nur mit der eigenen Suchterkrankung, sondern auch mit Alltagsbefindlichkeiten, die Trigger (Auslöser) für den Konsum von Suchtmitteln sein könnten.



Eine Befindlichkeitsrunde mit den Teilnehmern wird die Gruppenstunde eröffnen, nachdem der Gruppenleiter News verkündet hat.

Das Thema des Abends, über das wir sprechen, bestimmt die Gruppe selbst. Eine offene Gesprächsrunde ist erwünscht.

Die Räumlichkeit bietet genug Platz für einen Stuhlkreis mit den Gruppenteilnehmern. In der Kaffeeküche haben wir die Möglichkeit, uns mit Getränken zu versorgen.

Ich freue mich auf Euer Mitwirken und auf den Besuch in dieser Gruppe.

Bei Interesse meldet Euch gerne bei Klaus!

Mobil: 0177-8701685

Mail: klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de

Der Vorstand



Kreuzbund Adventfeier!



Am Sonntag, den 08. Dezember 2024, wollen wir mit Euch im Lambertussaal, Stiftsplatz, nicht nur langjährige Mitglieder ehren, sondern in gemütlicher Runde zusammen Kaffee trinken und plaudern.

Wir beginnen um 15.00 Uhr mit einer besinnlichen Stunde. Begleiten wird uns wieder musikalisch Julika Elisabeth in St. Lambertus.

Anschließend treffen wir uns im Lambertussaal zum gemütlichen Beisammensein.

Wir würden uns freuen, wenn wir Euch an diesem Tag begrüßen dürften.

Der Vorstand

Kreuzbundkalender

KB-Termine:

05.11.2024	10.00 Uhr Frauenfrühstück
08.11.2024	15.00 Uhr 1. Redaktionssitzung
08.11.2024	17.00 Uhr Vorstandssitzung
15.11.2024	18.00 Uhr Gruppenleiterrunde
03.12.2024	10.00 Uhr Frauenfrühstück
06.12.2024	15.00 Uhr 2. Redaktionssitzung
06.12.2024	17.00 Uhr Vorstandssitzung
08.12.2024	15.00 Uhr Adventsfeier

Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Frieda Franco-Santamaria Matthias Hahne
Tagesklinik Langerstraße	Frieda Franco-Santamaria Matthias Hahne
JVA Düsseldorf 18:00 - 19:30 Uhr	G. Wolf-Thissen Jeden 2. Dienstag im Monat
Markushaus	Achim Zeyer
Fliedner-Krankenhaus	Frieda Franco-Santamaria
Oberbergklinik Kaarst	Reinhard Metz Klaus Kuhlen
Tönisstein	Matthias Hahne Klaus Kuhlen im Wechsel
My Way Betty Ford Klinik	Klaus Kuhlen, Markus Kunkel, Reinhard Metz
Oberbergklinik Hürth	Klaus Kuhlen
Salus Klinik Hürth	Klaus Kuhlen
SKFM	Klaus Kuhlen

Öffnungszeiten der Cafeteria an den Wochenenden:

jeden Sonntag 14.00h bis 18.00h

Jeden 2. Sonntag im Monat gibt es selbstgebackenen Kuchen!

Cafeteria

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

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

Zur Zeit keine Veranstaltung

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>BZ19 Nicht stoffgebundene Abhängigkeit 17:00-18:30 Uhr Nathalie Massion-Opfinger M 0176-55953855 nathalie.massion@ 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 10:30-12:00 Uhr Jürgen Siebertz T02065-5500999 juergen.siebertz@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ5 Frauengruppe 18:00-19:30 Uhr Daniela M 0157-76019715 frauengruppe@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ16 Medikamentenabhängigkeit 17:30-19:00 Uhr Frieda Franco Santamaria M 0151-70901566 frieda.franco-santamaria@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>
<p>BZ 11 Selbsthilfe für Führungskräfte 18:00-19:30 Uhr Klaus Kuhlen M 0177-8701685 klaus.kuhlen@ 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>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>BZ15 18:30-20:00 Uhr Heinrich Kroll T 0211-9216216 heinrich.kroll@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ1 Junger Kreuzbund I 18:00-19:30 Uhr Kamil Szachowski M 0177-7494257 kamil.szachowski@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ17 18:00-19:30 Uhr Klaus Kuhlen M 0177-8701685 klaus.kuhlen@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ8 19:30-21:00 Uhr Christa Thissen T 0211-356617 christa.thissen@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>	
	<p>BZ2 Junger Kreuzbund II 18:45-20:15 Uhr Sören Mindhoff M 0173-7475835 soeren.mindhoff@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ12 18:30-20:00 Uhr Achim Zeyer M 0172-2666987 achim.zeyer@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>		

Aussengruppen und Freizeit

	Donnerstag	Freitag	Samstag
	<p>LVR-Klinikum Haus 26 16:00-17:30 Uhr Klaus Pöpperl T 0211 17939481 klaus.poepperl@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-</p>	<p>BZ13 Salsa Kurs jeden 3. Samstag im Monat 16:00-18:00 Uhr Achim Zeyer M 0172 2666987 achim.zeyer@kreuzbund-</p>
	<p>BZ18 Malen und Handarbeiten 17:00-18:30 Uhr Christa Thissen T 0211 356617 christa.thissen@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>Onlinegruppe Zoom 18:30-20:00 Uhr Andrea Stevens M 0171 1002342 andrea.stevens@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	
	<p>Holthausen ab März 25 18:00-19:30 Uhr Klaus Kuhlen M 0177 8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de Ev. Kirchengemeinde D'Süd Adolf Klarenbach-Straße 4</p>		
	<p>Derendorf 18:55-20:00 Uhr Uwe Erger M 0174 9107087 uweerger@outlook.de Pfarre Heilig Geist Ludwig Wolker Str. 10</p>		

Kreuzbund-Gruppen in Ratingen und im Rheinkreis Neuss

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
<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 Reydter Strasse 176 41464 Neuss Rainer Petermann M 0157 56626300</p>	<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 Reydter Strasse 176 41464 Neuss P.W. Motes T 02132 71399</p>
<p>Neuss West 19:00 Uhr ONS-Zentrum Reydter Str. 176 41464 Neuss Wolfgang Hebing T 02131 130308</p>		<p>Neuss 1 19:00 Uhr ONS-Zentrum Reydter Strasse 176 41464 Neuss Horst Schumacher M 01520 3686097</p>	<p>Grevenbroich 1 20:00 Uhr Lindenstrasse 1 41515 Grevenbroich Kalle Holz T 02181 1357</p>
<p>Ratingen 19:00 Uhr Statt-Café Graf Adolf Str. 7-9 40878 Ratingen Jens Brohse M 0170 1743753 Anne Merke T 02102 913967</p>		<p>Grevenbroich 3 20:00 Uhr Lindenstrasse 1 41515 Grevenbroich Hans Aretz M 0177 5250224</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/ 17939482

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

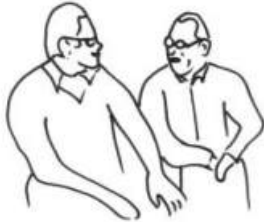
Cafeteria:

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



Renate Ummelmann

*** 15.06.1950**

† 13.08.2024

Renate war unsere Gruppenleitung, von uns auf Lebenszeit gewählt. Leider hat der Krebs sie viel zu früh von uns genommen.

Wir, Ihre Selbsthilfegruppe, hatten sechs Monate Zeit, uns auf das Unvermeidbare vorzubereiten. Wir haben sie auf ihrem Weg begleitet und versucht es ihr so einfach wie möglich zu machen.

Denn seit Mitte Dezember war sie sprachlos und das war für Renate nicht zu ertragen. Sie war immer sehr gesprächig und ihren Witz, den sie so an sich hatte, konnte sie nicht mehr zeigen.

Ihr Mann war täglich bei ihr und wir aus der Gruppe haben sie regelmäßig besucht.

Ihr Mann Gerd hat mich am 14.08.2024 morgens angerufen und mir mitgeteilt, dass Renate in der Nacht verstorben ist!

Ich bin dankbar, Renate gekannt zu haben. Sie hat mir in vielen schweren Lebenssituationen geholfen, allein dadurch, dass wir miteinander geredet haben.

Ich habe die Gruppenleitung kommissarisch übernommen und gehofft, dass sie wiederkommt. Leider ist das nicht geschehen.

Jetzt bin ich Gruppenleiter und versuche es in Ihrem Sinne weiterzumachen, denn von ihr habe ich gelernt:

„Nur sprechenden Menschen kann geholfen werden“.

**Uwe und
Deine Weggefährten
aus Derendorf**

Wie gelingt der Weg aus der Sucht?

Die Entscheidung, aus der Sucht auszusteigen, war gefallen, der Punkt zur Umkehr war erreicht. Doch welchen Schritt unternehme ich? Ich frage mich, wie wohl die meisten Abhängigen, egal wonach sie süchtig waren, ihren Weg beschrritten haben. Aus Erzählungen oder Berichten erfuhr ich, dass es sehr unterschiedliche Wege gab, wie auch bei den einzelnen Menschen unterschiedliches Wissen darüber vorhanden war, wo und wie man an Hilfe kommen konnte. Die einen hatten diesen Weg schon mehrfach versucht, aber konnten ihn damals noch nicht zu Ende gehen. Aber viele wussten genau, dass es Hilfen gab und wo sie diese finden konnten. Andere mussten sich erst informieren, versuchten dann den einen oder anderen Weg zu Institutionen zu gehen, mit Menschen zu reden, die ihnen weitergeholfen haben. Hier ein paar Beispiele, die Mut machen sollen:

Klaus Kehrbusch, geistlicher Beirat, schrieb in der Ausgabe des Kreuzbund MAGAZIN 161 von 2017 unter dem Titel „Vertraut den neuen Wegen“:

„Veränderung, wie geht das?“ – Diese Frage setzt schon voraus, dass eine Veränderung überhaupt gewünscht wird. Manchmal fragen wir vielleicht auch: „Geht es nicht ohne Veränderung?“ Zum Beispiel wenn alles rund läuft oder ich mich ganz gut eingerichtet habe in einer Situation oder in meinem Leben. Oder auch, wenn ich nicht genau weiß, wie eine nötige Veränderung aussehen könnte oder eine mögliche Veränderung mich ängstigt und ich mir diese nicht zutraue. Es gibt Veränderungen, zu denen ich mich entscheide. Es gibt Veränderungen, denen ich unausweichlich ausgesetzt bin und die ich allenfalls aktiv gestalten kann. Es ist ein Unterschied, ob ich mir einen neuen Arbeitsplatz suche und mich verändern möchte oder ob ich eine Kündigung erhalte und mir eine neue Stelle suchen muss. Und es gibt Veränderungen, die meiner freien Entscheidung unterliegen, die aber durch großen Druck motiviert oder letztlich alternativlos sind. Zum Beispiel wenn der Arzt mir nur noch eine kurze Lebenserwartung gibt, falls ich meinen Lebensstil nicht ändere.

Veränderung braucht **meine Entscheidung oder meinen Willen zur aktiven Gestaltung**. Das kann auch bedeuten, über den eigenen Schatten zu springen oder sich mit Ängsten und bekannten Verhaltensweisen auseinanderzusetzen, denn eigene Ängste oder vertraute Abläufe führen oft dazu, dass wir versuchen, den Erwartungen zu entsprechen oder am Vertrauten festzuhalten, statt den eigenen Weg zu gehen. Nicht jede Veränderung gelingt sofort. Unterwegs kann es viele Stolpersteine, Sackgassen und Umwege geben. (...)

Hier noch einige Beispiele aus dem Leben von Menschen, die sich auf den Weg gemacht haben:

< Ich gab mir endlich selbst gegenüber zu, dass ich fertig war und bat eine Kollegin, mir zu helfen. Sie sagte mir, ich sollte mich mit dem Betriebsrat in Verbindung setzen. Danach sollte ich ihr mitteilen, wie es weiter geht. Sie sagte das wohl so eindringlich, dass es mich erreichte. Ich tat, wie sie mir gesagt hatte. Die Kollegin vom Betriebsrat beruhigte mich und versprach, am nächsten Morgen zu mir zu kommen und Hilfsmaßnahmen in die Wege zu leiten. Ich war ihr dankbar... Völlig richtig besorgte sie mir eine Einweisung ins Krankenhaus und versprach mir, alle Schritte zu unternehmen, die jetzt notwendig waren. Von da an fühlte ich mich geborgen. Ich hatte aufgegeben – der Stoff hatte mich besiegt. Ich wollte bloß nicht mehr diesen schrecklichen Kampf durchstehen müssen. >

< Ich entschloss mal wieder, mich in die Entgiftungsstation des Landeskrankenhauses Düsseldorf zu begeben, aber dieses Mal nach der Entlassung wirklich etwas anders zu machen. Eine Therapeutin bot mir an, im „Club 75“ ehrenamtlich mitzuhelfen. Der Club ist eine Freizeiteinrichtung für trockene Alkoholiker... >

< Mir war bewusst, dass ich die Mithilfe des „Blauen Kreuzes“ und deren Mitglieder brauchte, um mir den rechten Weg zu weisen. (Das Blaue Kreuz ist eine christliche Organisation zur Selbsthilfe bei Suchtkranken.) >

< Es gab keine andere Möglichkeit mehr für mich, als eine Langzeittherapie zu machen. >

< Mir bleiben nur zwei Möglichkeiten: Ich finde eine zu mir passende (Selbsthilfe-)Gruppe oder ich engagiere mich in einer Gruppe, um etwas zu verändern. >

< Ich wusste genau, für mich war der einzig gangbare Weg der der Therapie. Hier durfte ich erkennen lernen, wer und wie ich tatsächlich bin... >



< Montagnachmittag fuhr ich, für mich allein wissend, ohne Hilfe nicht weiter zu kommen, ins Landeskrankenhaus Grafenberg und bat um Aufnahme... ausschlaggebend dafür war in meinem Unterbewusstsein mein Versprechen, das ich dem Arzt gegeben hatte. >

< So wollte ich nicht weiter machen... griff zum Telefon und rief um Hilfe. Ich wollte raus, raus, ich lebte nicht mehr und ich wollte leben, das begriff ich irgendwie, als ich am Fenster stand. Wie ich das machen sollte, wusste ich zu diesem Zeitpunkt nicht. Erst einmal kam ich ins Krankenhaus. Dort hatte ich einen sehr netten Arzt, der mir zu einer Therapie riet, die ich auch sofort für mich aufgriff. Ich wusste nur, ich wollte ein „normales“ Leben führen. >

In einem Kreuzbund-Magazin von 2021 fand ich folgenden Bericht von Klaus Kuhlen über den Weg aus der Sucht eines Alkoholabhängigen, den er begleitet hatte:

„Der Weg... aus der Sucht... war nicht einfach. Als sogenannter Spiegel- oder Pegeltrinker brauchte er immer seinen Level an Alkohol, um zu funktionieren. Seine Ehe drohte zu scheitern und seine Kinder mochten keinen Kontakt mehr zu ihm haben. Er fühlte sich einsam und ohne Hoffnung. Trotz seiner Misere glaubte er nicht, dass er auf den Alkohol verzichten könne. Im Gegenteil: Je schlechter es ihm durch seine Trunksucht ging, desto mehr musste er trinken. Der Alkohol zog ihn immer weiter hinab. Ein spontan vereinbartes Beratungsgespräch im Café des **Kreuzbundes** weckte bei ihm erste Zweifel daran, dass es sein unabänderliches Schicksal sei, sich täglich zu besaufen.

Der Kreuzbund ist ein Verein der Suchtselbsthilfe. Er betreibt seit 2016 im Haus der Caritas in der Hubertusstraße 3 (früher Bendemannstrasse) einen alkoholfreien Treffpunkt. Hier treffen sich nicht nur Gleichgesinnte mit Suchtproblemen, vornehmlich Alkohol, sondern auch Gäste, die nur mal einen Kaffee trinken wollen. Das Vorbild seines Gesprächspartners, der früher selbst getrunken hatte, bestärkte ihn in seiner aufkeimenden Absicht, es selbst auch einmal zu versuchen.

Dazu trug auch der Besuch einer Kreuzbund-Selbsthilfegruppe bei. Er erzählte dort von seiner Sucht und sprach darüber, wie er mit Hilfe der Gruppe trocken werden möchte. Nein, er war damals noch nicht „trocken“, aber zumindest an diesem Tag suchtmittelfrei, um an der Gruppenarbeit teilnehmen zu können. Die Gruppe hörte ihm aufmerksam zu. Sie erzählten von ihren Erlebnissen und ihren Wegen aus der Sucht. Sie erzählten aber auch von Rückfällen, von „Suchtdruck“ und von einem wunderbaren Leben nach der Sucht.

Die Suchtberatungsstelle der Caritas vermittelte ihm einen Platz im Fliedner Krankenhaus zur Entgiftung.

Diese Maßnahme steht am Beginn einer Suchtbehandlung, in der gesundheitliche Risiken des Entzugs durch ärztliche Überwachung vermieden werden sollen. Seine Mitpatienten waren sehr unterschiedlich.

Manche sahen nicht aus, als ob sie Trinker wären, andere hatte der Alkohol gezeichnet. Sie litten unter einer Vielzahl von körperlichen Leiden, die durch den Alkohol hervorgerufen oder verstärkt werden und auch unter psychischen Erkrankungen bis hin zu Halluzinationen. Als er nach 13 Tagen die Klinik verließ, war er gut gelaunt, voller Hoffnung und Zuversicht. Seiner Frau hatte er viel zu erzählen. Nein, Suchtdruck habe er nicht und momentan denke er nicht an Alkohol. < Ich weiß, dass es erst der Anfang ist und ich habe noch eine Wegstrecke vor mir, in der ich vorsichtig sein und aufpassen muss. > Erika war stolz auf ihren Mann.

Weitere Schritte sollten folgen. Denn der jahrelange Alkoholmissbrauch hatte neben der körperlichen auch die seelische Gesundheit beeinträchtigt. Deshalb war eine weitere Rehabilitation erforderlich, in seinem Fall ein stationärer Klinikaufenthalt von 15 Wochen Dauer. Es gibt daneben auch teilstationäre und ambulante Therapien. Um herauszufinden, was die optimale Maßnahme für ihn war, wurden wöchentlich Gespräche in der Suchtberatungsstelle vereinbart. Dabei wurde auch der Sozialbericht für die Reha erstellt. Mittwochs in der Selbsthilfegruppe erzählte er von seinem Aufenthalt in der Klinik. < Weiter so, du bist auf einem guten Weg. Glückwunsch, zu deinem ersten Schritt in die Abstinenz! > hörte er die Mitglieder sagen. Zufrieden und stolz ging er an diesem Abend nach Hause. Er war jetzt 35 Tage ohne Alkohol. Er spürte, wie seine verkümmerten Sinne sich regenerierten und er wieder riechen, schmecken und klar denken konnte. Was für ein tolles Gefühl! Aber da war auch die Angst vor dem Rückfall, dieses wieder Losmüssen, um Nachschub zu organisieren, diese Angst vor Hoffnungslosigkeit und Einsamkeit in der Zweisamkeit. Ungeduldig wartete er täglich auf Post. Eine Woche später war der heiß ersehnte Brief endlich da. Er durfte für 15 Wochen nach Bad Fredeburg zur Reha-Maßnahme.“ ...

In diesem Bericht wurde auf den weiteren Weg hingewiesen, endete aber wie folgt:

„Zum Glück hatte er gerade noch rechtzeitig den Ausweg gefunden und beschritten. Und das soll mit Hilfe der Gruppe auch so bleiben.“

Den Weg aus der Sucht gibt es, das haben mir diese Aussagen deutlich ausgesagt und sollen Mut machen. Suchen – Finden – Gehen, das muss jeder für sich entscheiden – das ist möglich.

Barbara Heckhoff

Düsseldorf aus zwei Perspektiven

Am 17.09.2024 luden Christa und Frieda zum Frauenaktivtag ein. Diese Einladung wurde freudig angenommen.

So trafen sich 16 Frauen um 10 Uhr in Düsseldorf an der Pegel-Uhr. Von dort ging es zur Anlegestelle der KD, um mit der „RheinPoesie“ um 10:30 Uhr eine 1stündige Rundfahrt zu starten. Bei Kaffee und Wasser genossen wir die Fahrt und lauschten gespannt den Erklärungen über Düsseldorf.

Danach machte sich die fröhliche Gesellschaft zu Fuß durch die Altstadt auf den Weg zum Mittagessen. Frieda hatte für uns Plätze im „Klosterhof“ Bistro im MAXHAUS reserviert. Wir genossen das schmackhafte Essen und führten schöne Gespräche. Nachdem sich so einige noch einen Nachtisch gegönnt hatten, machten wir uns erneut zu Fuß auf, um unsere nächste Attraktion zu erreichen.

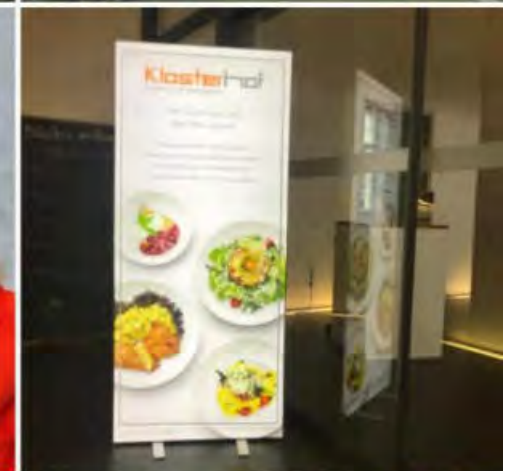


Mit der „City-Tour Düsseldorf“ fuhren wir von der KÖ ca. 1,5 Std. durch Düsseldorf. Wir hatten alle keine Kopfhörer, um den Erklärungen zu lauschen, was kein Problem war, denn so manch einer konnte etwas zu den Gebäuden bzw. Sehenswürdigkeiten erzählen.

Als wir an der Hubertusstraße vorbei fuhren, winkten alle, was leider nicht gesehen wurde. Den Bus haben wir am Hauptbahnhof verlassen, um noch das obligatorische Abschluss-Eis zu genießen. Um 17:45 Uhr trennten wir uns, um wieder nach Hause zu fahren.

Wie jedes Jahr hatten wir auch diesmal „Kreuzbund-Wetter“ gebucht und gehabt. Wir hatten viel Spaß und es wurde viel gelacht. Es war ein richtig schöner, erlebnisreicher Tag und wir danken hiermit nochmals Christa und Frieda für die Organisation.

Carmen Blasche



Rauch von gestern...

Wie so oft bei vielen begann mein Paffen in der Schulzeit. Großspurig, wie man sich als Jugendlicher gab, wollte man dazu gehören, man war ja auch schon groß. Auf der Schultoilette, im Park oder im Kellerabgang, man fand schon ein Plätzchen.

Komischerweise habe ich dann am Ausbildungsplatz nicht geraucht, nur so im Freundeskreis.

So richtig los ging es dann im Beruf. Im Büro am Zeichentisch mit eiligen Aufträgen brauchte ich dann den Glimmstängel. Zur Ablenkung, zur Ruhe, zur Konzentration, zum Finden von neuen Ideen, die Zigarette war immer ein guter Helfer.

Dann hatte ich eine neue Freundin im Auge und die wollte, dass ich das Rauchen doch sein lassen sollte. Gesagt, getan!

Nach circa einem halben Jahr war dann die neue Flamme erloschen und wir verloren uns aus den Augen. Ich war aber mit dem neuen rauchfreien Leben ganz zufrieden. Drei Jahre lang.

Dann traf ich eben dieses Mädchen in einer Kneipe am Tresen wieder. Und sie rauchte genüsslich eine Zigarette. Spontan bot sie mir eine Zigarette an und ich nahm an. Dachte ich doch, mal so eine kann mir doch nichts anhaben. Doch aus der einen wurden an dem Abend zwei, drei und mehr. Am selben Abend kaufte ich mir noch eine Schachtel am Automaten. Und zack war ich wieder dabei.

Im Büro wurde es dann wieder ganz schlimm, Probleme im Job, Überlegung zur Zukunft und immer dieser Zeitdruck.

Ich genoss das Rauchen, es tat mir einfach gut und half durch den Tag. Es ändert sich ja nichts – nicht ganz. Heimlich wurden es aber mehr Zigaretten – zum Schluss saß ich am Zeichentisch und steckte mir eine neue Zigarette an, aber was war das? Im linken Aschenbecher glomm noch eine halbe Zigarette, im rechten Aschenbecher glomm aber auch noch eine!

Das musste aufhören! Von jetzt an also maximal eine Schachtel pro Tag, statt fast 60 Stück. (Eigentlich aus heutiger Sicht unmöglich).

So ging es viele Jahre weiter. Ein neuer Job und neue Aufgaben brachten den Stress auf ein erträgliches Level.

Doch dann kam eines Tages die Einsicht – klar das wussten alle. Rauchen ist gesundheitsgefährdend. Sagten ja auch alle Medien.



Parallel schrieb ich dann an einem Werbekonzept als Abschlussarbeit mit dem Thema „Wie kann man Jugendliche dazu motivieren, nicht mit dem Rauchen zu beginnen.“

Aber ausschlaggebend war dann die Überlegung, wenn ich aufhöre, kann ich das eingesparte Geld für was anderes einsetzen. Also eine einfache Rechnung – eine Schachtel á 4 D-Mark mal 365 Tage sind schon 1.460 D-Mark. Das ist dann ja ein schöner Urlaub. So habe ich es dann gemacht. Einmal im Jahr ging ich für das Rauch-Geld nur für mich zum Wandern in die Berge und später nach Spanien. Es war eine gute Motivation!

Heute, circa 25 Jahre später, weiß ich, dass war eine der wichtigsten Entscheidungen für meine Gesundheit und meine eigene Zufriedenheit.

Horst Stauff

Wunsch aus Pflichtbewusstsein

Wie jetzt? Das Pflichtbewusstsein wünscht sich etwas?

Das darf es doch gar nicht! Das hat einfach Da zu sein!

Und am besten ganz viel davon und ohne Kosten...

So nimmt man die Politiker wahr, die sich derzeit für finanzielle Kürzungen im Sozialhaushalt profilieren wollen.

Die Ehrenamtler machen das ja schon. Zur Not können die ja auch noch was von sich abgeben, wenn die sowieso schon ihre ganze Zeit in karitativen Vereinen verbringen und den sozial Schwachen helfen. Staatliche Fahrkostenpauschale für Ehrenamtliche? Fraglich.

Der deutsche Staat hat seinen Haushalt verkalkuliert und muss jetzt Milliarden-Löcher stopfen.

Wie ist das denn jetzt in Deutschland? Wer bezahlt denn die Steuern, die hauptsächlich den Etat für den Fiskus ausmachen? Sind es die Reichen oder große Firmen? Die führenden DAX-Unternehmen?

FALSCH! - Es sind die Bürger selbst! Die Angestellten!

Selbst das gesamte Bürgergeld der Bürgergeldempfänger löst sich in Mieten (soweit man noch eine Wohnung als solcher bekommen hat), im monatlichen Konsum an Lebensmitteln, Energiekosten und Mehrwertsteuer auf. Zudem machen davon jene Sozialabgaben schon fast 60% Grundsicherungsgelder aus, an denen sowieso nicht gerüttelt werden kann. Da bleibt nichts mehr zum Sparen! Die Reichen haben ihre Tricks, ihr Geld günstig bis kostenlos anzulegen oder an ihre Erben abzugeben. Und Deutschland gefällt's? Zumindest der derzeitigen Finanzpolitik.

Aber was will man als Otto-Normal-Bürger/Angestellter/-Mittelständler? Man möchte doch Sicherheiten im Leben, und damit meine ich nicht die Rente. Geht es einem schlecht und man fällt durch Misere im Leben zurück, egal ob es nun die eigenen Fehler waren oder nicht, so möchte man aufgefangen werden. Wir alle haben doch ein Recht auf Hilfe, was wären wir für eine Gesellschaft?! Soll Menschen nicht geholfen werden, um ihren Weg wieder stabil aufzunehmen? - Die Sozialkürzungen lassen keinen Spielraum mehr zu und man bleibt auf der Strecke.

Liebe Politiker, fahrt doch auch mal mit der Bahn oder schafft Gesetze für arbeitswillige Migranten! Investitionen sind an den Sozialstaat zu tätigen und nicht an die leistungsstärksten Börsenunternehmen. Bitte, bitte!

Alexander Reindl

Stress und Sucht im Alter

Da gehe ich schon stramm auf die Achtzig zu und muss dazu lernen, dass mein Verhalten irgendwie nicht stimmt. Was war passiert, frage ich mich und muss eingestehen, ja, ich habe viele Erlebnisse in meinem Leben zwar bewältigt, aber manches brodelte immer mal wieder und es war auch immer wieder etwas dazu gekommen, was schwierig war und richtigen Stress bedeutete.

Eigentlich war ich doch stolz darauf, dass ich nicht in eine Sucht abgedriftet war, sondern immer noch die Kurve gekriegt hatte. Bis dann durch den Stress durch Corona tatsächlich meine Bewältigungsstrategien nicht mehr funktionierten. Und ganz unmerklich steigerte ich meinen Bedarf an dem, womit sich ja viele Menschen belohnen und Druck rausnehmen: Ich griff zu einem Stoff, der in der Gesellschaft sehr anerkannt ist und den viele zu sich nehmen, ohne eine Suchtgefahr darin zu erkennen. Doch wie bei allem ist das Maß der Dinge entscheidend. Es war Süßes.

Auch „harmloser Zucker“ kann ein Suchtmittel sein!

Seitdem ich es durch die Gespräche mit anderen Suchtbetroffenen und die Teilnahme an Gruppentreffen im Kreuzbund geschafft habe, den Zucker weitgehend aus meiner Ernährung wegzulassen, ist mir bewusst geworden, warum ich in die Suchtfalle getappt war.

Auch außerhalb des Kreuzbundes spreche ich mit Menschen zwar über Probleme, aber über das, was zu süchtigem Verhalten führt, will kaum jemand reden. Es liegt ein Tabu auf diesem Thema. Verständlicherweise haben Ältere im Laufe ihres Lebens viel erlebt. Kaum jemand ist gänzlich unbeschadet durchs Leben gekommen. „Unter jedem Dach ein Ach“ ist so ein Spruch, in dem viel Wahrheit liegt. Und jeder hat Strategien entwickelt, damit irgendwie fertig zu werden. Doch diese Bewältigungen waren nicht immer wirklich erfolgreich, mehr oder weniger unterbewusst schwelen Probleme weiter, machen sich immer wieder mal bemerkbar, und vor allem sammeln sie sich an – wie ein Stapel alte Zeitungen, die zuletzt gelesene kommt oben darauf. Das Altern selbst, die damit größere Wahrscheinlichkeit von Krankheiten oder das Wegsterben von Angehörigen sind hier Beispiele.

So war es bei mir: Innerhalb kurzer Zeit erfuhr ich, dass bei meiner Mutter Alzheimer und bei mir Parkinson diagnostiziert wurde. Meine Mutter ist inzwischen verstorben (ist schon viele Jahre her) und bei mir

wurde nach zwölf Jahren Behandlung festgestellt, dass sich Parkinson nicht so verschlimmert hatte, wie man annehmen konnte. Weitere Untersuchungen zeigten, dass die Diagnose nicht stimmte, sondern der Stress sich so ausgewirkt hatte (auch das ist schon länger her). Er war der Auslöser.



Im Alter nimmt die Last zu aber die Kraft ab, sie zu ertragen

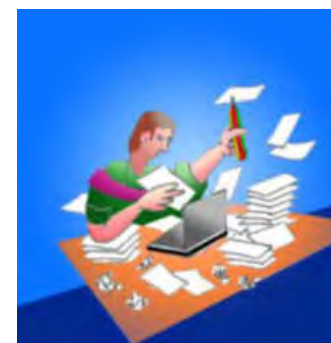
Dieses Auftürmen von Situationen, die Körper und Seele zu schaffen machen, hat mal jemand symbolhaft so beschrieben: Man packt Erlebtes weg in einen Koffer. Der trägt sich leicht. Dann packt man immer noch etwas dazu und irgendwann kann man den Koffer selbst nicht mehr tragen. Und ein älterer Mensch hat nun mal mehr an Päckchen, die in einen Koffer gepackt werden, das bringen die Jahre so mit sich. Und vor allem lässt im Alter auch noch die Kraft nach, so einen vollen Koffer tragen zu können. Da genügt dann irgendwann ein kleines Päckchen und das löst dann so starken Stress aus, dass es zu süchtigem Verhalten führen kann.

Es gibt viele Mechanismen, die den Griff nach Suchtmitteln verhindern können. Sich Hilfe zu holen ist wichtig, um sein Leben wieder ohne Suchtmittel zu schaffen. Darüber reden ist ein sehr guter Schritt, mir hat das geholfen. Im Kreuzbund kann man das. Das Weglassen von Süßem bedeutet für mich keinen Verzicht, sondern bessere Lebensqualität. Gut finde ich die Aufforderung von Dieter Forte, einem Düsseldorfer Schriftsteller (1935 – 2019), der „Eine Aufmunterung“ geschrieben hat: „Freut euch! Tut euch den Gefallen, freut euch (...), freut euch auf irgendetwas (...). Freut euch, dass ihr lebt.“

Barbara Heckhoff



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

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 _____



Zeichnung: Angelika Kämmerling (BZ 18 Malen und Handarbeiten)



www.kreuzbund-duesseldorf.de

Redaktionsschluss für das nächste *Magazin*

Nr. **209** / 2025
ist der **06.12.2024**

Titelthema:
„Wir sind im Prozess“

Impressum



208 / 2024

Herausgeber:
KREUZBUND Kreisverband Düsseldorf e.V.
Hubertusstraße 3, 40219 Düsseldorf
Tel. : 02 11 / 17 93 94 81
FAX : 02 11 / 16 97 85 53
Homepage: www.kreuzbund-duesseldorf.de
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,
A. Reindl, H. Stauff

Satz: C. Blasche
Zeichnungen: H. Stauff

6x jährl. (KB-Eigendruck)
Auflage: 1100 Stück