



KREUZBUND

Kreisverband Düsseldorf e.V. Nr. 209

Januar/Februar 2025

Magazin

Sucht
selbst
hilfe



Wir sind im Prozess!

Editorial

Neue Aufgaben, neue Projekte, neue Perspektiven

Genauso schnell wie sich die Erde dreht, so verändert sich Tag für Tag, Schritt für Schritt auch unsere Zeit.

Speziell in unserem Umfeld der Drogen-Selbsthilfe kommen immer wieder neue Aufgaben auf uns zu. Es ist auf der einen Seite die bundesweite Freigabe von Cannabis, der wir sehr skeptisch gegenüberstehen, weil wir die Folgen schwer absehen können.

Auf der anderen Seite schwappt eine neue Designerdroge Fentanyl auf den europäischen Markt und ist auch schon im Düsseldorfer Raum angekommen. Was kommt da auf uns zu?

Parallel wird es immer schwieriger, die finanziellen Mittel zu erhalten, die wir trotz des vielen ehrenamtlichen Engagements benötigen. Wir sind dankbar, dass wir seit Jahren verlässliche Partner haben, die uns unterstützen. Dafür ein herzliches Dankeschön.

Der Schwerpunkt unserer Selbsthilfegruppen ist sicherlich noch das Thema Alkoholsucht, sowohl in der Prävention, zum Beispiel an Schulen, als auch in unseren wöchentlichen Selbsthilfegruppen.

Doch auch andere Süchte nehmen breiteren Raum ein und wir reagieren darauf inzwischen mit gezielten Gruppen für diese speziellen Süchte oder Themengruppen (diese finden Sie im Innenteil unserer Hefte aufgelistet).

Sich gezielt anpassen, flexibel reagieren und agieren, entspricht dem Geist unserer heutigen Suchtlandschaft.

Also sind wir mit Recht in einem stetigen Prozess.

In diesem Sinne Ihre

Redaktion

Neues aus dem Vorstand

+++ Adventfeier am 8. Dezember 2024 +++



+++ WDR +++

Die Lokalzeit vom WDR zeigt in einem kleinen Beitrag die Suchtgeschichte von Chris, ein Mitglied im Jungen Kreuzbund. Sendetermin ist im Januar. Der Sendetermin ist noch offen und wird auf der Homepage bekanntgegeben.

+++ Forum +++

Das Forum "Seelische Gesundheit" - eine Veranstaltungsreihe der Sucht- und Psychiatriekoordination in Kooperation mit der Volkshochschule Düsseldorf. Vor dem Hintergrund der Zunahme psychischer Erkrankungen veranstaltet die Sucht- und Psychiatriekoordination des Gesundheitsamtes mit der Volkshochschule das Forum Seelische Gesundheit. Referent ist Klaus Kuhlen vom Kreuzbund Düsseldorf und Ruppert Schüler von der Fachberatungsstelle Sucht der Caritas.

Sucht, Abhängigkeit und der Weg zurück

Mittwoch, 5. Februar 2025, 17.30 bis 19 Uhr

Was ist Sucht? Woher kommt sie und wie bekomme ich Hilfe.

+++ Medikamentengruppe +++

Die Medikamentengruppe ruht wieder und startet zu einem späteren Zeitpunkt im Jahr 2025. Der Termin wird noch bekanntgegeben.

Der Vorstand

Wir sind im Prozess - die ersten fünf Schritte

Der Begriff Prozess

Das Wort kommt aus dem Lateinischen *procedere* „vorwärts gehen“ und kann Verlauf, Entwicklung, Fortgang, Ablauf oder Vorgang bedeuten. Ursprünglich war das Wort ein Rechtsbegriff. Über den Begriff Prozess haben sich schon Wissenschaftler, Forscher und Philosophen Gedanken gemacht, das kann man bei Darwin, Hegel, Marx und Novalis nachlesen. In der Informatik hat sich der Begriff auch etabliert. In Computersystemen nennt man ablaufende Programme, die Teile der Systemsoftware sind, Betriebssystem-Prozess, wenn ein Programm gestartet wird.

Das kann der Kreuzbund

Wir im Kreuzbund denken da erst einmal an ganz andere Bedeutungen. Hier sind Menschen, die ganz unterschiedliche Prozesse durchlaufen sind oder noch durchleben. Und diese Prozesse waren und sind nicht immer vorhersehbar, sondern durch ganz spezifische Störungen, Eindrücke und Erlebnisse gekennzeichnet. Und doch ist der Begriff aus der Computersprache nicht verkehrt, um den Ablauf, das Prozedere einer Sucht zu vergleichen. Denn dieser Ablauf ist bei jeder Art Sucht sehr ähnlich.

Der erste Schritt - erkennen, was Sucht ist

Unter www.caritas.de und Uni Regensburg gibt es folgende Antworten auf die Frage, was Sucht ist. Sich dieses Wissen anzueignen ist im Prozess ein erster Schritt. Und die [Weltgesundheitsorganisation \(WHO\)](http://Weltgesundheitsorganisation (WHO)) definiert Sucht als einen „Zustand periodischer oder chronischer Vergiftung, hervorgerufen durch den wiederholten Gebrauch einer natürlichen oder synthetischen Droge“. Kriterien:

- Unbezwingbares Verlangen zur Einnahme und Beschaffung des Mittels
- Tendenz zur Dosissteigerung (Toleranzerhöhung)
- Psychische und meist auch physische Abhängigkeit von der Wirkung der Droge

- Schädlichkeit für den Einzelnen und oder die Gesellschaft
- Verlust der Kontrolle über das eigene Verhalten

Der Homburger [Wissenschaftler Klaus Wanke](#) schreibt:

"Sucht ist ein unabweisbares Verlangen nach einem bestimmten Erlebniszustand. Diesem Verlangen werden die Kräfte des Verstandes untergeordnet. Es beeinträchtigt die freie Entfaltung einer Persönlichkeit und zerstört die sozialen Bindungen und die sozialen Chancen des Individuums".

Der zweite Schritt - so sieht ein Verlauf aus

Zum Ablauf eines Prozesses kommt es dann, wenn man begriffen hat, was mit einem passiert ist, welchen Verlauf eine Sucht nimmt. Denn Sucht schleicht sich ins Leben und dauert oft Jahre, bis man sie wirklich wahrnimmt. Das bedeutet:

•Wenn genug nicht mehr genug ist

Betrachten Sie Ihren langfristigen Konsum: Hat früher weniger Alkohol oder Ecstasy, eine geringere Menge an Zigaretten, weniger Zeit vor dem Computer oder am Spielautomat gereicht, um bei Ihnen für den Kick zu sorgen?

•Freunde fragen kritisch nach

Haben Partner oder Partnerinnen, Verwandte oder Bekannte Sie auf Ihren Konsum schon einmal besorgt angesprochen?

•Sie verlieren die Kontrolle

Kam es Ihnen schon einmal so vor, als ob Sie nicht mehr selber darüber entscheiden konnten, ob und in welcher Menge Sie etwas konsumieren, sondern dass Sie es einfach tun mussten?

•Schuldgefühle kommen auf

Verstecken Sie manchmal Ihren Konsum vor anderen, weil er Ihnen peinlich ist?

•Sie trinken am falschen Ort

Trinken Sie nicht nur mit Freunden in der Kneipe, sondern oft alleine zu Hause und manchmal auch im Büro?

•Ihnen fehlt etwas ohne Stoff

Haben Sie sich schon mal körperlich unwohl, nervös oder depressiv gefühlt, weil sie länger ohne Alkohol, Drogen oder Glücksspiel auskommen mussten?

•**Verpflichtungen werden egal**

Waren Ihnen schon einmal Aufgaben in Beruf oder Schule oder Verabredungen mit Partnern oder Freunden egal, weil Sie rascher an dieses Glücksgefühl kommen wollten?

•**Der ganze Körper spürt die Folgen**

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass Sie träger im Denken werden, Sie Ihrer Wahrnehmung nicht mehr trauen konnten und Sie sich in manchen Situationen nicht mehr angemessen verhalten?

•**Sie ignorieren eigene Zweifel**

Haben Sie schon einmal aus Spaß einen Selbsttest über die Frage gemacht, ob Sie süchtig sind, und dabei ignoriert, dass er bedenklich ausfiel?

Der dritte Schritt – Gründe zum Aussteigen

Und dann kommen viele Gründe in Frage, um aus der Sucht auszusteigen, was ein dritter Prozess ist. Es sind gute Gründe:

- Sie gewinnen Ihre Freiheit zurück!
- Statt der Droge bestimmen wieder Sie selbst, was in Ihrem Alltag passiert!
- Sie können Ihre Probleme wirklich bewältigen!
- Ohne Rausch schaffen Sie es eher, Ihre Probleme anzupacken!
- Sie gewinnen Ihre Würde zurück!
- Kein peinliches Erwachen mehr nach einem Rausch!
- Sie können dauerhaftes Glück finden!
- Ohne Sucht haben Sie die Kraft, endlich Ihr Leben zu ändern und sich auf die Suche danach zu machen, was Sie glücklich macht ohne Ihnen zu schaden! Das Glücksgefühl durch die Sucht ist nur vorgegaukelt.
- Das ewige Versteckspielen hat ein Ende!
- Sie lernen Ihren Körper neu kennen!

Der vierte und fünfte Schritt – sich helfen lassen

Sie können offen bekennen, dass Sie Probleme haben und Hilfe brauchen und damit den ersten Schritt zur Heilung machen, was in einem Prozess der vierte Schritt ist.

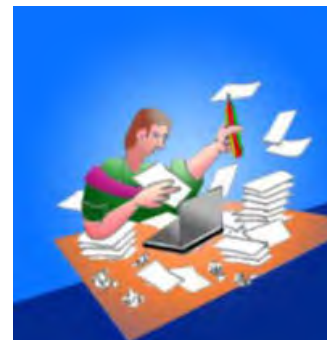
Der nächste Schritt, das wäre der fünfte: Sie suchen den Rat von Experten, wie es andere Menschen auch machen, die Probleme haben oder krank sind, die helfen, wie man wieder gesund werden kann. Lassen Sie sich helfen, die Sucht zu besiegen. Im Kreuzbund findet man nicht nur Experten, sondern auch Menschen, mit denen man reden kann, die Verständnis haben und zuhören - denn sie sind ja alle erfahren.

Natürlich ist der Prozess, aus der Sucht auszusteigen, damit noch nicht beendet, aber wenn Sie die Hilfe annehmen, wird die Sicherheit, die Schritte gehen zu können, größer. Denn wenn man sich im Kreuzbund helfen lässt, wird man auf dem Weg durch Gruppen und Gesprächskreise begleitet. Da werden schon allein in der Hubertusstraße in Düsseldorf im Begegnungszentrum ca. 20 unterschiedliche Möglichkeiten geboten, an Gruppen teilzunehmen. Außerdem gibt es Angebote in Derendorf, in einer LVR-Klinik, in Meerbusch-Büderich, Neuss und Ratingen sowie Dormagen und Grevenbroich, teilweise sogar mit mehreren Gruppen. Und der Kreuzbund macht sich stark auch für andere Süchte, er ist da vielseitig aufgestellt.

Der Prozess, sich von der Sucht zu befreien, ist möglich. Den Weg zu gehen, die Schritte zu machen, damit muss jeder selbst anfangen.

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

Kommt in die Gänge!

Guter Rat ist teuer

„Hör doch einfach auf zu trinken!“ Den Rat habe ich öfter gehört, als ich noch soff. Er löste sofort Abwehrreaktionen bei mir aus. Ich musste meinen Lebensstil verteidigen. Warum sollte ich denn aufhören? Ich hatte doch gar kein Problem. Ich hatte alles im Griff. Meine Gesundheit, meine Familie, meinen Beruf. Ja, ich trank gern und bei jeder Gelegenheit. Und ich konnte viel vertragen. Früher war ich mal betrunken gewesen, aber jetzt merkte mir niemand mehr was an, auch wenn ich zwei Flaschen Wein getrunken hatte! Ich konnte viel vertragen und deshalb durfte ich auch viel trinken! Punkt!

Diese Rechtfertigungs-Arie konnte ich im Schlaf singen und das Schlimme daran war: Ich glaubte daran! Auch als ich täglich vier Flaschen Wein konsumierte, war ich immer noch überzeugt, dass ich nicht abhängig war! Wenn ich wollte, könnte ich jederzeit aufhören. Aber ich wollte ja nicht. Und warum hätte ich denn aufhören sollen?

Hintergrund dieses objektiv völlig unvernünftigen Verhaltens war Angst. Mein Leben war so von der Sucht bestimmt, dass ich mir ein Leben ohne Stoff nicht vorstellen konnte. Ich hätte mich selbst und die Welt nicht ertragen können. Mir grauste davor, ich mochte gar nicht hinschauen! Wer mich vom Trinken abbringen wollte, war mein Feind. Das galt auch innerhalb der Beziehungen. Ich ging ihm/ihr aus dem Weg und wenn das nicht möglich war, versuchte ich, den Konsum zu verheimlichen.

Es geht um Gefühle

Mit dem Verstand allein ist gegen die Suchterkrankung nicht anzukommen. Deshalb scheitern **gute Vorsätze** zur Reduzierung des Konsums immer wieder. **Fragebögen** funktionieren bei Abhängigen nicht. Auch wenn man nicht schummelt, lässt sich das negative Ergebnis schnell beiseite wischen. **Trinkregeln** sind eher ein Zeichen, dass man ein Problem hat, und **kontrollierter Konsum** ist für Süchtige ein netter Versuch.

Mir hätte mein Verstand sagen müssen, dass allein die Mengen, die ich konsumierte, meinen Körper vergifteten und zwangsläufig zur Abhängigkeit führen mussten. Aber ich wollte das bis zum Schluss nicht wahr haben. Ich wollte mich nicht ändern, weil ich befürchtete, den eigenen Ansprüchen und den Anforderungen anderer an mich ohne Alkohol nicht

mehr genügen zu können. Ich hatte meine Existenz mit dem Suchtmittel verbunden. Diese Verbindung erschien mir unauflösbar.

Um das zu verstehen, muss man sich die Funktion von Drogen im Leben eines Menschen vergegenwärtigen. **Substanzen werden eingesetzt, um die eigene Befindlichkeit zu regulieren:**

- Um wacher zu werden, um länger durchhalten zu können,
- um kreativer zu werden,
- um lustiger zu werden, um Aufmerksamkeit zu erregen,
- um Risiken auszublenden,
- um Missstimmungen und Ängste zu unterdrücken,
- um unangenehme Dingen nicht wahrnehmen zu müssen.

Je früher man anfängt...

In unserer Gesellschaft kommen schon Jugendliche mit Drogen in Kontakt. Ich weiß aus meinen Besuchen in Schulklassen, dass etwa die Hälfte der SiebtklässlerInnen nach eigenem Bekunden schon mal Alkohol probiert hat. Auch Cannabis spielt in diesem Alter schon eine Rolle.

In dieser Übergangsphase vom Kind zum Erwachsenen führt die körperliche und psychische Entwicklung zur Veränderung der Wahrnehmung seiner selbst und seiner Umwelt, verbunden mit neuen Gefühlen und starken Gefühlsschwankungen. Neben körperlichen Schäden führt der Drogenkonsum dazu, dass die seelische Entwicklung gestört und eingeschränkt wird. Wenn man sich angewöhnt, mit Drogen seinen Gefühls Haushalt zu manipulieren, dann verliert man auf Dauer den Kontakt zu seinen Gefühlen.

Auch die Kompetenz zur Problemlösung entwickelt sich nicht weiter, wenn man sich angewöhnt, jede aufkommende Schwierigkeit mit Suchtmitteln auszublenden. Man häuft im Gegenteil eine Fülle unbearbeiteter Probleme an. Auf diese Weise schädigt man seine persönliche, berufliche und gesellschaftliche Existenz.

Meine persönliche Entwicklung ist durch mehrere Umzüge in der Schulzeit beeinflusst worden. Dadurch musste ich mich während der Pubertät zweimal in neue Klassen und Jugendfreundschaften hineinfinden. Daraus folgte der starke Wunsch, dazuzugehören. Der Alkoholkonsum bei Partys und Kneipenbesuchen in der Clique half mir, Hemmungen abzubauen und Grenzen zu überwinden. Später habe ich im Studium und im Beruf Alkohol zur Bewältigung des Arbeitspensums und zur Unterdrückung von Ängsten eingesetzt. Erst mit 55, nach 20 Jahren Abhängigkeit, konnte ich arbeitslos und ohne Führerschein Hilfe suchen.

Sucht selbst Hilfe!

Die Bezeichnung Suchtselbsthilfe enthält einen Appell an Betroffene. Wenn sie nicht selbst die Kurve kriegen, ist ihnen nicht zu helfen! Man sagt, **ein Abhängiger beendet erst dann den Konsum, wenn es für ihn unangenehmer ist, weiterzumachen, als aufzuhören.** Und ich kann aus eigener Erfahrung bestätigen, dass die Fortsetzung des Konsums immer mehr negative Folgen hat. Genau so, wie es in der „**Jellinek-Kurve**“ (**googeln!**) beschrieben ist, tritt auf Dauer ein biopscho-sozialer Verfall ein. Die positive Botschaft der Kurve ist: **Der Rückweg ist möglich!** Je früher er beschritten wird, desto besser sind die Perspektiven, die Schäden weitgehend rückgängig machen zu können.

Es reicht eben nicht, „einfach aufzuhören“, sondern dazu bedarf es vieler Schritte, bis man wieder „auf dem rechten Weg“ ist. Auch der Rückweg ist ein Prozess. Es gilt, ihn erfolgreich zu gestalten!

Eine wichtige erste Aufgabe ist es, den Verstand wieder einzuschalten. Solange man seinen Stimmungen nachgibt und tut, wozu man gerade mehr Lust hat, wird man nicht weiterkommen. Gefragt ist eine ernsthafte, ehrliche **Bilanzierung**. Wo stehe ich gerade in Bezug auf den Konsum und welche Auswirkungen hat er auf mich und mein Leben? Dazu braucht man, wie im vorstehenden Artikel von *Barbara Heckhoff* beschrieben, eine realistische Wahrnehmung. In diesem Zusammenhang haben dann auch Fragebögen, Trinkregeln und kontrolliertes Trinken ihre Berechtigung. Anhand dieser Hilfsmittel kann man abschätzen, wo man wirklich steht.

Wollen, können, machen

Nach dieser Bestandsaufnahme folgt eine Phase der **Willensbildung**. Man muss eine Veränderung selbst wirklich und auf Dauer wollen, damit sie gelingen kann.

- Warum will ich aufhören?
- Worin liegt für mich der Sinn, wenn ich das tue?
- Woher nehme ich die Kraft zum Durchhalten?

Dieser Prozess ist mit vielen Zweifeln und Ängsten verbunden. Der Abhängige weiß, wie schrecklich es ist, wenn er keinen Stoff bekommt. Er erleidet nicht nur den körperlichen Entzug, sondern muss auch den Ansturm bisher unterdrückter Gefühle ohne den „Schutz“ seiner Drogen aushalten. Und er weiß, dass das für lange Zeit ein Dauerzustand für

ihn werden wird, wenn er sich darauf einlässt!

Vom abstinenten Leben hat er kein Bild, jedenfalls kein positives. Er kann sich die Entwicklung nicht vorstellen:

- Ich **kann** nicht mehr konsumieren.
- Ich **darf** nicht mehr konsumieren.
- Ich **will** nicht mehr konsumieren.
- Ich **muss** nicht mehr konsumieren!

Der Zustand der Befreiung von der Sucht ist für ihn kaum vorstellbar! Es ist deshalb eine wichtige Aufgabe der Selbsthilfe, in der Gruppe, aber auch bei der Information in Kliniken Vorbilder zu vermitteln. Sie können den Glauben der Patienten bestärken, dass Abstinenz möglich und erstrebenswert ist.

Hinterm Horizont geht's weiter!

Mit dem Aufhören ist der Heilungsprozess nicht zu Ende. Danach beginnt ein Genesungsprozess. Eine Aufgabe ist die Vermeidung von Rückfällen. Dabei hilft der regelmäßige Besuch und Austausch mit anderen in der Selbsthilfegruppe. Inhaltlich geht es darum, die während der Konsumphase angehäuften Probleme abzuarbeiten und die dabei auftretenden negativen Gefühle ohne Suchtmittel zu ertragen. Parallel dazu erweitert sich der Horizont wieder, der zuvor auf Beschaffung, Konsum und Verheimlichung reduziert war. Im Zustand der Abstinenz kann man alte Ideen wieder aufnehmen und neue entwickeln. Das kann schmerzhaft sein, wenn das alte Lebenskonzept nicht mehr trägt, weil es nur mit Suchtmitteln funktionierte. Dann muss man sich vielleicht von Menschen, von sozialem Status und Ansprüchen trennen. Man gewinnt aber die Chance, sich etwas Neues aufzubauen und darin seinen Frieden zu finden, ohne Suchtmittel.

Der Prozess der Abstinenz ist eine Herausforderung, die nicht ohne eigene Anstrengung zu haben ist. Aber sie lohnt sich, wie viele zufriedene Menschen in den Gruppen zeigen.

Reinhard Metz

Dem Mainstream folgen wir nicht

Auf die Entwicklung des Düsseldorfer Kreuzbundes in den letzten 4 Jahren schauen wir mit Stolz zurück und mutig voraus.

Seinerzeit wenig beachtet von den Verbänden und der Öffentlichkeit, hatte der Vorstand sich zur Aufgabe gemacht, den Kreuzbund in der Suchthilfe-Landschaft wieder präsenter zu machen und ins Spiel zu bringen.

Lokale Politik und die Medien waren ebenso im Fokus wie das hiesige Brauchtum und der Sport.

Nach innen wie außen haben wir ein gutes Stück Wegs zu diesen Zielen zurückgelegt.

Schauen wir mal nach innen:

Lange Zeit agierte auch unser Verband defensiv, mit der Folge, dass Gruppen alterten, kleiner wurden und schließen mussten. Diesen Trend haben wir gestoppt und umgesteuert. Ausgangspunkt war dabei die Überlegung, Gruppen auf bestimmte Zielgruppen auszurichten, wenn ein Bedarf danach festgestellt werden konnte.

Es wurden also neue **homogene Gruppen** gegründet. Diese sind für alle Menschen offen, die sich dem jeweiligen Gruppenthema verbunden fühlen.

Die **Gruppe für Führungskräfte** hat interne Diskussionen ausgelöst, funktioniert aber für ihre Mitglieder und hat bereits Ehrenamtsträger und Gruppenleitungen für unsere Mitglieder hervorgebracht.

Der **Junge Kreuzbund** hat sich innerhalb eines Jahres mit 2 Gruppenangeboten hervor getan. Eine dritte Gruppe im Jahr 2025 ist angedacht.

Das **Angebot für queere suchtkranke Menschen** ist einzigartig in Düsseldorf und eine Gruppe für **nicht-stoffgebundene Abhängigkeiten** wurde im Oktober gegründet.

Gemischte Gruppen waren früher auch in vielen Stadtteilen angesiedelt. Auch hier wollen wir gegensteuern. Eine Gruppe in Holthausen ist in Vorbereitung.

Die **Cafeteria** war jahrelang unser Sorgenkind. Seitdem unsere Frieda das Zepter übernommen hat, hat sie sich zu einem Ort entwickelt, in dem man sich wohlfühlen kann. Einmal in der Woche wird gekocht und frisches Essen angeboten. Die Nachfrage ist groß und den Gästen schmeckt es. Ohne das Mitwirken aller Beteiligten, Mitarbeiter und ehrenamtlichen Helfer, wäre das nicht möglich.

Schauen wir nun nach außen:

Einrichtungen zu finden, mit denen wir Schnittmengen haben, um uns zu vernetzen, war bislang die schwierigste Aufgabe und eine große Herausforderung. Dazu später mehr.

Das Ziel unserer Öffentlichkeitsarbeit war es, den Kreuzbund wieder bekannter zu machen. Wir wollen weg von dem Status eines in sich ruhenden Vereins, der von manchen Menschen als Sekte missverstanden wird.

Der Ehrenamtspreis im April 2023 des WDR für den Vorsitzenden Klaus Kuhlen machte auch andere Fernsehsender auf uns und unsere Arbeit aufmerksam. So drehten wir noch zweimal mit SAT1 und konnten den Kreuzbund Düsseldorf im Fernsehen zeigen.

Im Oktober 2024, ein Jahr nach Gründung, wurde dem Jungen Kreuzbund der NRW-Selbsthilfepreis in der Kategorie Innovation verliehen. Eine großartige Auszeichnung für ein tolles Engagement. Sie wird dem Kreuzbund über den lokalen Bereich hinaus zu einem frischeren Image verhelfen.

Mittlerweile sind auch die hiesige Politik, das Brauchtum und der Sport auf den Kreuzbund Düsseldorf aufmerksam geworden. Diese Plattformen wollen wir nutzen, um für den Kreuzbund und seine Arbeit in Düsseldorf und Umgebung zu werben, um suchtkranken Menschen und Angehörigen einen Anker zu bieten.

Durch die intensive Vernetzung mit der Caritas nehmen wir mittlerweile an Sitzungen der katholischen Verbände und des Katholikenrats teil.

Auch Einladungen zu offiziellen Anlässen der Stadt Düsseldorf sind nicht selbstverständlich. Sie bestätigen, dass der Kreuzbund inzwischen wieder wahrgenommen wird.

Das neueste Projekt ist der Sport, genauer gesagt der **Fußballsport**.



Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht und damit eine neue Zielgruppe erreicht, Infoveranstaltungen bei Sportvereinen zu präsentieren. Hier sprechen wir nicht nur über die Gefahren von Substanzen, sondern auch über die nicht-stoffgebundene Abhängigkeit.

Mit 3 Düsseldorfer Sportvereinen sind wir in Kooperation. Fortuna Düsseldorf räumt uns Veranstaltungen bei Heimspielen und Events ein.

Wie geht es weiter?

Der Kreuzbund Düsseldorf ist auf einem guten Weg und zeigt, dass durch Mut und Innovation vieles erreicht werden kann.

Wir sind nicht müde, an dieser Stelle weiterzumachen, um den Kreuzbund nach vorne zu bringen.

Die Balance zwischen Innen und Außen ist uns geglückt.

Hier bedanke ich mich ausdrücklich bei Allen, die diesen Weg ermöglicht haben.

Der Vorstand

Auf ein Wort...

Mit Mut in ein neues Jahr!

Ich wünsche mir, dass Sie das kommende Jahr mit viel Zuversicht und einer gehörigen Portion Mut beginnen können.

Selbst wenn viele Nachrichten es schwer machen, positiv in ein neues Jahr zu starten. Trotz Krieg und Unruhen auf der Welt, trotz Hungersnot und Flucht – ja selbst direkt vor unserer Haustür – wünsche ich Ihnen die Stärke, ein neues Jahr anzupacken.

Gerade wir, die so oft von Sucht, Verzweiflung und Angst zu versagen berührt werden, brauchen eine große Portion Zutrauen und Vertrauen in die Zukunft.

Wie gut, dass wir im Kreuzbund einen sicheren Hafen gefunden haben und dort Freundschaft und Halt finden. Oft reicht ja schon ein freundliches Wort und der Tag sieht schon wieder besser aus.

Viele von uns können aus diesen Kontakten Kraft und Stärke schöpfen, um den schwierigen Weg aus der Sucht zu suchen und zu finden.

Freuen wir uns daran, was wir schon erreicht haben, sehen wir die positiven Beispiele des langen „Trockenseins“ in unseren Gesprächskreisen.

Ihnen allen möchte ich zurufen: „Positiv sollst Du den Tag beginnen“ und ich bin sicher, dass dieses Jahr dann das tolle Jahr für Sie werden wird.

Horst Stauff



Warnung vor dem Strohmännchen-Kartell

Uns erreichen heute besorgniserregende Nachrichten in der Etappe. Gemeint ist eine kriminelle Masche, mit der mafiose Geschäftemacher versuchen, labile und instabile Menschen in den Ruin und ins Gefängnis zu treiben.

Vor einiger Zeit hatten wir einen Teilnehmer in der Etappe, welcher zu uns kam mit den bekannten Drogenproblemen, wie wir sie kennen. Ein junger Mann mit Mischkonsumverhalten, um den wir uns viele Sorgen machten, weil er über Monate eine Lungenentzündung verschleppte und sich nicht ausreichend um sich kümmerte. Eines Tages kam er deswegen ins Krankenhaus und wurde danach nicht mehr gesehen.

Letztes Jahr traf ich ihn dann im ZAKK wieder. Völlig genesen und mit gesunder Ausstrahlung erzählte er mir, dass er im Koma lag und nach dem Kampf um Leben und Tod „clean“ wurde und kein Methadon-Programm mehr besuchen musste. Er war glücklich und erzählte mir stolz, er würde nun arbeiten und viel auf Reisen sein, mit einem Wanderzirkus durch die Republik. Ich war begeistert!

Nun, Anfang Oktober 2024 traf ich ihn erneut. Er ist Vater geworden und lebt nun wieder mit seiner Freundin in Düsseldorf, aber etwas stimmte nicht.

Er berichtete mir von Problemen mit dem Finanzamt und Gerichten. Die Staatsanwaltschaften in NRW und anderen Bundesländern würden ihm schreiben und unterstellten ihm Steuerhinterziehungen im Wert von um die 300.000 Euro. Sein „Online-Steuerberater“ wäre nicht zu erreichen und er hätte nichts mehr an Dokumenten. Es gäbe wohl schon Gerichtstermine und er hätte einen Anwalt, den er jedoch nicht bezahlen könnte... Jetzt, wo er doch Vater geworden ist und „clean“ lebt und doch alles gut werden sollte.

Ich wurde nachdenklich und erinnerte mich an eine Doku auf Phönix. Ich fragte ihn: „Hast Du schon mal was vom Strohmännchen-Kartell gehört?“ Er bejahte und sagte dann, dass er genau so ein Opfer geworden wäre. Er lernte einen Geschäftsmann kennen, der ihm Geld bot um, eine Firma (oder mehrere) zu eröffnen. Alles wäre ganz unkompliziert und er würde nur seinen Namen für die Steuererklärung brauchen. Alles wäre für ihn ungefährlich und er könne auch alles „online“ nachvollziehen. Überredet nahm er wohl das Geld an und gab seine Unterschrift und Personalien beim Gewerbeamt ab. Den Gewerbeschein bekam der „Geschäftspartner“.

Nun lebte er wohl eine kurze Zeit mit dem schnell gemachten Geld und dachte wohl, alles würde gut gehen.

Der „Geschäftsmann“ jedoch nutzte die Zeit und häufte für sich große Vermögenswerte an, hinterzog Steuern, wusch Geld... was auch immer, bis es nicht mehr ging!

Involviert war der Junge nicht in all die Betrügereien mit und unter seinem Namen. Den „Online-Steuerberater“ gab es wohl nur kurz zum Schein oder gar nicht. Telefonnummern und Adressen wurden gefälscht und unser Freund hatte keine Anlaufstelle mehr.

Als er nun wieder in Düsseldorf war und sich wieder meldete, wurde er praktisch überflutet mit Hiobsbotschaften.

Ich rief laut „Shit! Die haben Dich voll abgezockt.“

Doch ich bemängelte, dass er von diesen Leuten für seine Verhältnisse viel Geld bekam und wohl mit dem Desaster eigentlich hätte rechnen müssen. Irgendwann brennt's... Und er hat all dies auch nicht abgestritten. Möglich wären nun mehrjährige Freiheitsstrafen wegen Betruges und Steuerhinterziehungen. In der Dokumentation im Fernsehen waren die Opfer irgendwo in Polen oder im europäischen Ausland wiedergefunden worden. Das gleiche Prozedere: Sie bekamen Geld, denken nicht an den „nächsten Morgen“ und finden sich damit ab, nicht mehr zum überfüllten Briefkasten zu gehen, bis die Handschellen klicken. Zudem nehmen die Behörden gerade in Deutschland Steuerlasten in solcher Höhe sehr ernst und werden streng geahndet. Ich riet ihm trotzdem zum Anwalt zu gehen und Termine wahrzunehmen, denn weglaufen ist keine Option. „Denk daran, Du bist Vater geworden!“

Vielleicht gibt es auch zukünftig andere Verfahrensprozesse für diese „Strohleute“, damit die Konsequenzen für die Opfer anders gehandhabt werden können.

Man kann nur davor warnen, dass man so schnell verdientes Geld nicht ohne spätere Schwierigkeiten auf diese Art und Weise annehmen sollte.

Und gerade Menschen, die sich in Drogenproblematiken befinden und oft schnell Geld brauchen, sind für solche Angebote empfänglich.

Es kann jedem passieren und es passiert nicht nur in Osteuropa, wie man sieht.

Vorsicht vor dem „Strohmännchen-Kartell“!

Alexander Reindl



Alexander Reindl

Kreuzbundkalender

KB-Termine:

07.01.2025	10.00 Uhr Frauenfrühstück
10.01.2025	15.00 Uhr 1. Redaktionssitzung
10.01.2025	17.00 Uhr Vorstandssitzung
17.01.2025	18.00 Uhr Gruppenleiterrunde
03.02.2025	10.00 Uhr Frauenfrühstück
07.02.2025	15.00 Uhr 2. Redaktionssitzung
08.02.2025	10.00 Uhr Männerfrühstück
14.02.2025	17.00 Uhr Vorstandssitzung

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 Hürth	Klaus Kuhlen
Oberbergklinik Kaarst	Klaus Kuhlen Reinhard Metz
Tönisstein	Matthias Hahne Klaus Kuhlen im Wechsel
My Way Betty Ford Klinik	Klaus Kuhlen, Markus Kunkel, Reinhard Metz
Salus Klinik Hürth	Klaus Kuhlen
SKFM	Klaus Kuhlen

Supervision für Gruppenleiter und Stellvertreter

**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 11:00-12:30 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>BZ6 19:30-21:00 Uhr Stefan Linker stefan.linker@ 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>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 0177-7494857 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>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 Pfarrre Heilig Geist Ludwig Wolker Str. 10</p>		

Kreuzbund-Gruppen in Ratingen und im Rheinkreis Neuss

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
<p>Meerbusch Büderich 18:00 Uhr KKG Heilig-Geist Karl-Arnold Str, 36 40667 Büderich 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 bis Donnerstag

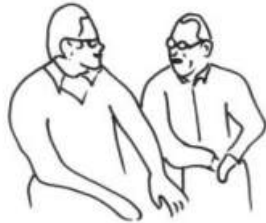
10.00 Uhr bis 15.00 Uhr

Cafeteria:

Montag bis Freitag

9.30 Uhr bis 19.30 Uhr

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 gratulieren herzlich...

Sigrid Beckmann
die am 19. Januar 2025
80 Jahre wird.



Elke Wilkesmann
die am 21. Januar 2025
75 Jahre wird.



Der Kreuzbund Düsseldorf feiert Advent

Der Ort

Der Kreuzbund hatte zur Adventfeier am Sonntagnachmittag eingeladen. Sie begann am 8. Dezember 2024 mit einem Gottesdienst in der Kirche St. Lambertus in der Düsseldorfer Altstadt und wurde im Pfarrsaal bei Kaffee und Kuchen fortgesetzt. Beim Betreten der Kirche staunten schon alle über die Lichtinstallationen, so war der Altar in kräftige Farben getaucht, war sehr stimmungsvoll beleuchtet.



Die Musik

Viele Mitglieder des Kreuzbundes waren gekommen, um gemeinsam den Advent zu feiern. Achim moderierte die Kirchenfeier und wurde von Nathalie unterstützt. Dazu sang die junge Musikerin Julika und begleitete sich selbst gekonnt auf ihrem elektronischen Klavier. Sie hatte

wunderschöne Stücke ausgesucht, ihr Gesang berührte. Nach dem Einleitungsstück „Hallelujah“ trug Julika das Stück „Imagine“ vor, und um mich herum bemerkte ich mehr oder weniger verschämte Tränen der Rührung in manchen Augen. Der große Kirchenraum bot eine enorme Akustik und die junge Künstlerin erhielt großen Applaus.

Die Moderation

Achim erwähnte, dass ihm der geistliche Beirat, Pastor Klaus Kehrbusch, mit der Gestaltung dieser Feier freie Hand gelassen hatte, und nahm dann die Stimmung auf, indem er riet, sich geistig darauf einzulassen und auch gute Erinnerungen aus der Kindheit in den Nachmittag mit hinüberzunehmen, so, wie auch er sich gerne an Begebenheiten aus seiner Kindheit erinnerte. Dann spielte Julika wieder und sang Stücke wie „Stand by Me“, die unter die Haut gingen.

Eine Weihnachtsgeschichte

Nathalie berichtete von der überlieferten Geschichte über ein amerikanisches achtjähriges Mädchen, das seine Frage nach einem Weihnachtsmann „Is there a Santa Claus?“ an die Zeitung „New York Sun“ geschrieben hatte und auf der ersten Seite der nächsten Ausgabe die Antwort bekommen hatte, mit der ihr die Existenz des Weihnachtsmannes bestätigt wurde. Die Zweifel an dem Glauben an ihn wurden dem Mädchen damit erklärt, dass es immer Menschen gäbe, die nur glaubten, was sie sähen, was verkehrt sei.

Frage nach dem Glück

Nach weiteren Gesangseinlagen, bei denen auch die Mutter von Julika sie am Klavier begleitete und sie immer wieder Applaus bekamen, folgten Nathalie und Achim in abwechselnden Vorträgen Erklärungen, was Glück ist, die zum tiefsinnigen Nachdenken geeignet waren.

Kaffeetrinken, Gedenken und Ehrungen

Achim wies zum Ende der Feier darauf hin, dass nach der kirchlichen Feier im Pfarrsaal der Lambertuskirche die Tische gedeckt, der Kaffee gekocht und die Kuchen bereit stehen würden und lud die Anwesenden ein, teilzunehmen. Zur Abrundung der Kirchenfeier sangen alle gemeinsam noch das Weihnachtslied „Oh du Fröhliche“.

Der Pfarrsaal füllte sich relativ schnell, alle Plätze waren belegt, sogar die Stehtische wurden genutzt. Achim übernahm auch dort gemeinsam mit Günter die Moderation. Günter bat, der im vergangenen Jahr verstorbenen Mitglieder des Kreuzbundes zu gedenken.

Dann wurde erklärt, dass es am weiteren Nachmittag bei aller Geselligkeit darum gehe, Mitglieder des Kreuzbundes für jahrelange Treue und Verbundenheit zu ehren. Günter nahm im Namen des Vorstandes des Kreuzbundes die Ehrungen vor: Es waren die 10-jährige Mitgliedschaft von Petra, die 15-jährige Mitgliedschaft von Wilfried, die 20-jährige Mitgliedschaft von Karin und die 40-jährige Mitgliedschaft von Udo, denen vom Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V. jeweils eine Urkunde überreicht wurde, was mit viel Applaus der Mitglieder im Saal begleitet wurde. Sie erhielten neben der Urkunde jeweils eine passende Anstecknadel und ein kleines Präsent.

Die geehrten Mitglieder waren dazu auf die Bühne gebeten worden und Achim erzählte die eine oder andere Anekdote davon, wie er sie im Lauf der Jahre erlebt hatte, und alle nahmen viel Anteil daran, weil jedem bewusst war, dass hinter dieser langen Mitgliedschaft Jahre der erfolgreichen Kämpfe gegen Suchtmittel standen.

Zwischendurch wurde sich bei Kaffee und viel Kuchen rege unterhalten. Es war eine gute Gelegenheit, Menschen wiederzusehen, die sich länger nicht begegnet waren – oder sich mit Mitgliedern auszutauschen, die sich neu kennen lernten.

Dank an alle Frauen und Männer, die ehrenamtliche Arbeit geleistet haben

Das war der Augenblick, in dem die anwesenden Leiterinnen und Leiter der Kreuzbund-Gruppen und Gesprächskreise im Begegnungszentrum (BZ), Hubertusstraße, samt ihren Stellvertreterinnen und Stellvertretern auf die Bühne gebeten wurden. Da reichte der Platz kaum aus. Auch sie wurden mit kleinem Präsent vom Vorstand und viel Beifall geehrt. Schließlich richteten die Moderatoren noch den Dank an alle, die zum Gelingen dieses Festes beigetragen hatten. Da bekamen auch Frieda und ihre Helferinnen und Helfer einen dicken Applaus. Es war aber auch alles sehr gut gelungen, vom organisatorischen Ablauf bis zur guten Atmosphäre allgemein und der Stimmung untereinander. Als die Kaffeetafel aufgehoben wurde, nahmen fast alle ihre Schokoladenweihnachtsmänner mit, die jeweils zum Gedeck auf den mit weihnachtlichem Tannengrün dekorierten Tischen standen. Um alles wieder abzuräumen und in die Hubertusstraße zum Kreuzbund zu bringen, waren noch viele Stunden Arbeit erforderlich. Das war von allen ein bewundernswürdiges Engagement.

Barbara Heckhoff

Auch das war ein Prozess

Ja, ich hatte gestern keinen sogenannten ‚guten‘ Tag. Das kann vorkommen. Ich weiß auch, warum es mir nicht so gut ging. Ich hatte die Nacht davor fast gar nicht geschlafen, weil mir so viele Gedanken im Kopf herumgingen – und ich hatte auch noch relativ spät zu viel Kaffee getrunken. Also war ich gestern den ganzen Tag so müde, da wäre es besser gewesen, wenn ich zu Hause geblieben wäre, um mich auszuruhen. Ich bin ja nicht mehr die Jüngste. Aber ich hatte mich zu einer Veranstaltung im Rahmen des Düsseldorfer Kulturherbstes per Mail angemeldet. Und es ging um ein Thema, das mich wirklich interessierte. Doch der Eingang zu dieser Veranstaltung stimmte nicht mit der Adresse überein, die im Vorfeld angegeben worden war. Um dahin zu gelangen, hätte ich noch einmal einen größeren Weg auf mich nehmen müssen. Und das war für mich in meiner Verfassung Grund genug, mich zu ärgern, und ich beschloss, nach Hause zu fahren. Soweit meine ‚innere‘ Stimmung.

Duft und Ort der Verführung

Auf dem Weg zu der Veranstaltung war ich an einem Café vorbeigekommen, das räumlich gesehen gegenüber vom St.-Vinzenz-Krankenhaus liegt. Ich kenne mich in Derendorf nicht mehr gut aus, wusste nicht, dass es dort so ein Café gibt. Ehe ich es richtig bemerkte, nahm ich eine Duftwelle in mich auf. Es roch ungemein nach Süßem. „Boh!“, dachte ich, „der Geruch wirkt so hochkonzentriert wie ein Parfüm“, ging es mir durch den Kopf, ehe ich überhaupt richtig wahrnahm, dass vor einem Café eine Terrasse mit hübsch dekorierten Tischen und Stühlen, einer Markise, aber ganz wenigen Besuchern war. Es war alles in einer fast schwarzen, vornehmen Farbe gehalten, nichts Buntes, wie sonst bei italienischen Eiscafés – der Geruch erinnerte mich wohl daran.

Durch die bodentiefen Fenster und die geöffnete Tür des Cafés konnte ich die üppigen Auslagen sehen. Da gab es tablettweise eine riesige Auswahl an gut riechenden Kuchen, Gebäck, Pralinen und was weiß ich noch. Das sah ich ja eigentlich nur aus den Augenwinkeln, denn ich blieb ja nicht stehen.



Mein Trotz-Gefühl

Ich nahm das alles schon mit dem Wissen in mich auf, dass ich da nicht hineingehen würde, ich es aber früher wohl getan hätte. Das war, wie gesagt, auf dem Hinweg. Dann kam noch die Verärgerung dazu, dass ich mich umsonst auf den Weg gemacht hatte, obwohl ich so müde war. Auf dem Rückweg machte ich einen Bogen um das Café. Hinterher kam mir der Gedanke, ob ich mir durch mein Verhalten Lust und Vergnügen am Leben versagt habe – und ich weiß, nein, ich habe dadurch meine Selbstachtung gewonnen. Trotz meiner Verärgerung durch die nicht zustande gekommene Veranstaltung und trotz des kurz aufkommenden Gedankens, dass ich mich doch jetzt mit Süßem sehr gut trösten könnte, war mir klar geworden, dass ich für mich richtig gehandelt habe. Süßes tröstet nicht wirklich. Ich versage mir in solchen Situationen nichts, ich gewinne stattdessen. Denn wenn ich da „zugeschlagen“ hätte, wären für die nächsten Situationen die Türen und Tore nach dem Süßen wieder weit geöffnet worden. Und mit dem Abstand zu heute – was war denn schon so Schlimmes passiert? Nichts wirklich Schlimmes.

Barbara Heckhoff

Alle Räder sind in Betrieb

Erstmal wünschen wir Euch allen aus der ETAPPE Düsseldorf ein „Frohes Neues Jahr 2025!“

Auch wir haben im letzten Jahr erfolgreiche Ergebnisse unserer Schaffenskraft zu vermelden.

Zunächst hatten wir unsere Wanderausstellung „**Rand, Stadt, Liebe**“ im Salzmannbau/Bilk im Sommer, welche im Jahr davor schon im ZAKK und in der neuen Stadtbücherei „KAP 1“ zu besichtigen war. Die Ausstellung wird ständig erweitert. Geplant ist ein Lyrikfilm, welcher derzeit von unseren Teilnehmern erstellt wird. Zwecks dessen hatten wir zwölfmal Besuch von dem Straßenlyriker „Andy Substanz“ aus Münster, welcher mit uns zusammen die sprachlichen Fähigkeiten zum Schreiben von Gedichten geübt hat. Derzeit sind wir noch in der Vorbereitung, doch so viel sei gesagt: Es wird klasse! Bis zu unserer nächsten Ausstellung im Rathaus Düsseldorf (ab Ende Karneval bis Anfang Ostern) wird der „Gedichte-Film“ in der Ausstellung zu sehen sein. Anbei reiht sich natürlich auch die sich ständig erweiternde „Ahnengalerie“, eine Siebdruck-Reihe von Teilnehmern, die aktuell oder in der Vergangenheit bei der ETAPPE teilgenommen haben, ein.

Dann haben wir das Jahr 2024 genutzt, um einen Acker auf der Fährstraße zu pachten, um unser Gemüse für unsere Küche selbst anzupflanzen. Das Ergebnis war echte BIO-Kost und erhebliche Einsparungen im Gegensatz zu gekauftem Gemüse und Obst. Es war sehr lecker und ist nur weiterzuempfehlen!

Auch unsere Holzwerkstatt hat neben unseren käuflichen Produkten vielen Freude bereitet. So wurden viele Kinderspielzeuge neu aufbereitet und lackiert sowie Bastelarbeiten für die AWO zum Zusammenbauen hergestellt.

Leider verließ uns Ende November ein Mitarbeiter, dessen Vertrag nicht verlängert werden konnte.

An der Stelle, lieber Viktor, vielen Dank für Deine jahrelange Tätigkeit!

Wir hoffen, Deine Kompetenz wird zukünftig in anderen Betrieben weiter gewürdigt.

Unsere Druckwerkstatt war regelrecht im Dauerbetrieb. Am laufenden Band wurden Siebdrucke für uns und andere Träger und Einrichtungen auf Taschen, Karten und Holzarbeiten produziert.

Aufgrund dessen sind wir dabei, die Druckwerkstatt zu erweitern und Wände zu durchbrechen, um ihr einen größeren Raum zur Verfügung zu stellen.

Auch unserer EDV-/Grafikdesign-Abteilung ist zum vierten Mal der ETAPPE-Kalender gelungen. Für das Jahr 2025 heißt das Motto: „Mitten in Düsseldorf“ - und das Ganze zum ersten mal im DIN-A2-Format!

Falls es zeitlich möglich war und wird, wird noch an einem Musikvideo für die Band „Hellpetrol“ gezeichnet und programmiert.

Ein Musikvideo wäre dann auch zum dritten Mal auf YouTube zu sehen, welches aus unserer Feder stammt.

Alle käuflichen Arbeiten aus unseren Abteilungen waren wie jedes Jahr auf Adventsmärkten wie dem der Waldorfschule Düsseldorf und Caritas Düsseldorf/„Kaufhaus Wertvoll“ sowie jederzeit telefonisch bei uns in der ETAPPE erhältlich. Außerdem hatten wir einen Stand auf dem Bauernmarkt des Friedensplätzchens in Düsseldorf und waren mit einem großen Artikel in Zeitungen wie der Rheinischen Post und der WZ im Oktober '24.

Falls es dann noch Zeit gab, haben wir es Studenten ermöglicht, einen „Blick“ im Rahmen des Studienganges für Soziale Arbeit bei uns zu ermöglichen. Zudem gibt es bei uns Teilnehmer, die regelmäßig an die Fachhochschule Düsseldorf und Schulen in der Umgebung mit „Axept“ fahren, um Lehrgänge in der Sozialwissenschaft und Pädagogik zu begleiten sowie Erfahrungen aus dem eigenen Leben mitzugeben.

Erwähnenswert sind auch unsere regelmäßigen Besuche in Museen und Kunstausstellungen, welche, man kann dann schon sagen, zum Freizeitangebot und individuellen Interesse unserer Teilnehmer gehören.

Alle Projekte und Ereignisse sind auch jederzeit auf dem von uns geführten Instagram-Kanal „Etappe Düsseldorf“ zu sehen und nachzuschlagen.

Insgesamt sind wir wirklich stolz auf die Arbeit unserer letzten Jahre.

Ein wirklich gutes Ergebnis für ein Projekt für „substituierte Menschen“, gefördert vom Jobcenter und Caritas Düsseldorf.

Mit Freude kann das Jahr 2025 kommen,

denn unsere „Räder stehn´ nicht still, weil unser starker Arm es so will!“

Alexander Reindl

Der schafft das nie - er ist und bleibt ein Versager

Weißt du, was schlimmer ist, als zu versagen?

Gar nicht erst anfangen etwas zu ändern.

Das Leben verpassen.

Immer das Gleiche. Du denkst, du hast alles im Griff. Der bloße Gedanke, nie wieder Spaß zu haben ohne Alkohol, ist für sehr viele unvorstellbar.

Es gibt aber auch viele Menschen, die vom Alkohol weg wollen, denen es aber nicht gelingt. Immer wieder von Neuem anzupacken und wieder zu scheitern. Das finde ich sehr traurig. Aber ich denke auch, viele wollen es auch gar nicht erst versuchen.

Der Versager, den ich kenne, versucht es wenigstens. Und damit hat er in meinen Augen mehr Respekt verdient als andere, die es nie schaffen wollen.

Wenn ich etwas versuche und dabei scheitere, dann öffne ich mir damit wenigstens den Weg zum nächsten Versuch. Wenn ich aber nie anfangen, dann kann ich auch nie scheitern. Nichts wird dann besser. Lieber hinfallen und abwarten als aufstehen.

Aufstehen setzt voraus, dass ich mich bewege, etwas tue, etwas ausprobieren. Wenn ich nie etwas versuche, wird sich aus meiner Situation letztendlich nichts ändern.

Natürlich tut es weh, wenn es wieder nicht klappt und andere mit dem Kopf schütteln. Abgesehen davon, was man dabei alles aufs Spiel setzt.

Wer sind aber die anderen? Meist sind es genau die, welche selbst Gefangene der Sucht sind. Sie sehen gar nicht, wie das Leben an ihnen vorbeizieht. Sie reden sich ein, klüger zu sein, weil der Alkohol noch keine gesundheitlichen Schäden verursacht hat. In der Partnerschaft läuft alles gut, glauben sie. Der Job ist sicher, der Führerschein noch in der Tasche und – und – und. Sie sind in meinen Augen wie ein ungeöffnetes Buch – von außen schaut es interessant aus, aber die Blätter sind alle leer. Mein Buch jedenfalls ist voller Erfahrungen, trauriger, aber auch sehr vieler positiver. Es trägt den Titel „Ich habe gelernt, mit meiner Vergangenheit Frieden zu schließen...“.



In meinem Buch versuche ich jenen, die als Versager betitelt werden, Mut und Kraft zu geben. Sie bekommen von mir Medaillen, die das Leben verteilt, auch den Erfolg für den Mut, es überhaupt zu versuchen.

Ich denke ab und zu an meine Vergangenheit, als ich noch gefangen in der Sucht war. Oft machte ich mir große Vorwürfe, was für ein Versager ich doch sei. Dachte hier und da darüber nach, anzufangen, doch der Alkohol hatte mich fest im Griff.

Auch in meinem nassen Leben auf dem Weg zur Abstinenz gab es immer positive Erlebnisse. Immer dann, wenn ich mich auf den Weg machte, ein Leben ohne Alkohol zu führen. Erfolge waren immer zu verzeichnen, jedoch nur so lange ich am Ball blieb. Wie oft ich hingefallen bin, ich kann und will es auch gar nicht wissen. Eins weiß ich aber heute zu genau, ich sehe mich niemals als ein Versager. Viele Dinge habe ich in den letzten Jahren ausprobiert. Viele helfende Hände wurden mir gereicht. Manchmal dachte ich von dem, was mich weiterbrachte: Das wird mir alles zu viel. Also beschloss ich, kürzerzutreten, jedoch immer mit dem Gedanken, am Ball zu bleiben.

Ein schönes Gefühl, an dem Prozess beteiligt zu sein. Bei Google gelesen - trifft es den Nagel auf den Kopf - „Zu animieren, in dem Prozess auf einen besseren Weg zu gehen.“ „Wenn du dabei bist, etwas zu tun, hast du damit begonnen und tust es immer noch.“

Steffen Liebscher

Suchtselbsthilfetag NRW: Garath lebt!

Der Fachausschuss Suchtselbsthilfe (FAS NRW) hat am 2. November 2024 seine jährliche Tagung ausgerichtet. An diesem Samstag versammelten sich mehr als 80 Vertreter der nordrhein-westfälischen Suchtselbsthilfe und Gäste aus der Suchthilfe im Wissenschaftszentrum Gelsenkirchen. Der Suchtselbsthilfetag ist die Nachfolgeveranstaltung der Fachtagung Garath, die seit Jahrzehnten von der Nordrheinischen Arbeitsgemeinschaft durchgeführt wurde. Im Zuge des Aufbaus des FAS NRW gelang es, die Trägerschaft auf den FAS zu übertragen und die Veranstaltung auf das ganze Bundesland auszudehnen.

Die ersten beiden Veranstaltungen unter neuer Leitung waren durch Corona beeinträchtigt. Nach dem Abklingen der Pandemie zeigt sich aber, dass die Veränderungen greifen und die Teilnehmerzahlen gegenüber Garath deutlich angestiegen sind. Mit der Anbindung an den FAS ist die Tagung in der ganzen Breite der Selbsthilfelandchaft verankert. Das lässt hoffen, dass sich zukünftig die ganze Vielfalt der Suchtselbsthilfe in der Thematik und in der Teilnahme widerspiegelt.





Diesjähriges Thema war die **Stigmatisierung und Ausgrenzung von Menschen mit Suchterkrankungen und Angehörigen**. Das Impulsreferat hielt **Ulrich Frischknecht**, Professor für Sucht- und Persönlichkeitspsychologie an der Kath. Hochschule Köln. Sein Thema **„Machtmissbrauch und Sucht – Warum Stigmatisierung im Suchtkontext so ohnmächtig macht“**.

Er sprach über Macht, Machtmissbrauch, Ohnmacht, Stigmatisierung und Strategien dagegen. Diese Begriffe spielen im Zusammenhang mit Sucht an vielen Stellen eine Rolle. Im Ergebnis kann man sagen, dass die Stigmatisierung eine Form von Machtmissbrauch ist, die Süchtige noch ohnmächtiger zurücklässt, als sie ohnehin schon durch die Wirkung der Drogen im Gehirn sind. Sie beschädigt die Identität der Betroffenen und lähmt ihre Abwehrkräfte. Dabei muss sie nicht mal böse gemeint sein, wenn sie als ohnmächtiger Appell verstanden wird, sein Verhalten zu ändern, um wieder dazugehören zu dürfen. Was als Motivation gedacht ist, kann zur Selbststigmatisierung führen, wenn der Betroffene die Abwertung akzeptiert! Der so verminderte Selbstwert kann den Konsum verstärken und das Leiden des Betroffenen verlängern.

Als Gegenstrategie kann man die Mitverantwortung des Umfeldes für die Erkrankung betonen und den Fokus des Betroffenen auf seine Verantwortung für die Heilung richten (siehe vorstehende Folie). Auch die Selbsthilfe betont den Blick nach vorn und die Suche nach den eigenen Ressourcen, um den Weg zur Befreiung von den Fesseln des Konsums zu finden. Die (Selbst-)Abwertung richtet nur Schaden an!

Der Kreuzbund Düsseldorf war am Nachmittag mit zwei Thementischen zu innovativen Angeboten vertreten. **Klaus Kuhlen** stellte **das Konzept homogener Gruppen** am Beispiel der Gruppe für Führungskräfte vor und **Sören Mindhoff** präsentierte den **Jungen Kreuzbund** der sich erfolgreich etabliert hat und schon die Gründung einer dritten Gruppe ins Auge fasst. Die Angebote fanden reges Interesse.

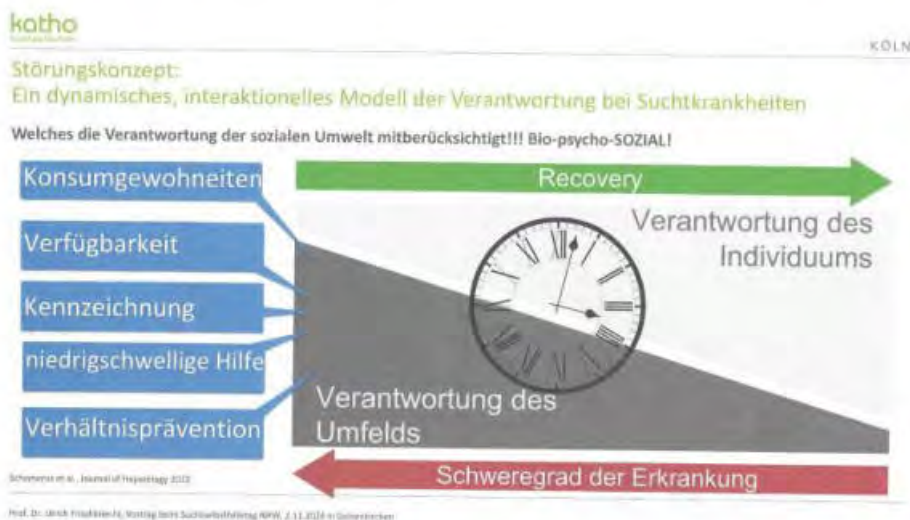


Sören Mindhoff (oben Mitte) stellt den „Jungen Kreuzbund“ vor.

Fotos: Metz

Das zeigte sich auch in der Abschlussrunde, in der der Leuchtturmcharakter dieses Projekts betont wurde. Angesichts immer neuer schnell und stark wirkender Substanzen ist es besonders wichtig, einen frühen Ausstieg möglich zu machen. Trotz Stigma!

Reinhard Metz



Liebe Gruppenbesucherin, lieber Gruppenbesucher!

Du hast einen großen Schritt gemacht,

den Schritt von der Abhängigkeit zur Abstinenz.

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

Es ergeben sich für Dich neue Perspektiven und Möglichkeiten.

Möglichkeiten, an die Du bisher noch nicht gedacht hast:

Du bekennst Dich offen zu Deiner Suchterkrankung.

Du stärkst das Zusammengehörigkeitsgefühl – Du gehörst dazu.

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

Deine Gruppe erhält mehr Mitspracherecht, wird mehr gehört.

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

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

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

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

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

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

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

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

Du bist Mitglied im Deutschen Caritasverband.

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

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

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

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

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

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

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

Ohne Mitglieder kein Verband!

Ohne Verband keine Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft!

**Kreuzbund Kreisverband
Düsseldorf e.V.**

Tel.: 02 11 / 17 93 94 81

Fax: 02 11 / 16 97 85 53

BEITRITTSERKLÄRUNG

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

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

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

Ich besuche die Gruppe:

Anschrift: (in Druckschrift)

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ EMail: _____

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

Düsseldorf, den _____ Datum Unterschrift

Düsseldorf, den _____ Datum Unterschrift Gruppenleiter*in

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

Die Mitgliedschaft wird bestätigt:

Düsseldorf, den _____ Datum Kreisvorsitzender / Kreisgeschäftsführer*in



www.kreuzbund-duesseldorf.de

Redaktionsschluss für das nächste *Magazin*

Nr. **210** / 2025
ist der **07.02.2025**

Titelthema:
„Sucht auf Leben“

Impressum



209 / 2025

Herausgeber:
KREUZBUND Kreisverband Düsseldorf e.V.
Hubertusstraße 3, 40219 Düsseldorf
Tel. : 02 11 / 17 93 94 81
FAX : 02 11 / 16 97 85 53
Homepage: www.kreuzbund-duesseldorf.de
E-Mail: redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de
Facebook: [Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V.](https://www.facebook.com/kreuzbund-duesseldorf)

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

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