



## Editorial

Es gibt bestimmt auch Süchtige, die es ganz allein geschafft haben, mit dem Trinken oder dem Konsum von Drogen aufzuhören und dann abstinent zu leben. Wie groß ihre Zahl ist, weiß man nicht, weil sie in keiner Statistik auftauchen. Auch in den Gruppen berichten einige Weggefährten, dass sie es zunächst auf eigene Faust versucht und auch mehr oder weniger lange allein geschafft haben.

Oft waren es Scham und Schuldgefühle, die es ihnen unmöglich machten, sich anderen zu öffnen. Denn Sucht wurde lange als Willens- oder Charakterschwäche verurteilt. Auch nachdem das Bundessozialgericht im Jahre 1968 die Trunksucht als Krankheit anerkannt hatte, dauerte es noch lange, bis diese Erkenntnis in der Gesellschaft ankam. Und noch länger dauerte es, bis die notwendigen Folgerungen aus dieser Erkenntnis Mainstream wurden. Denn wer krank ist hat Anspruch auf Hilfe und nicht auf moralische Abwertung.

Eine andere Ursache dafür, dass so wenige Abhängige den Ausweg finden, liegt in der Natur der Suchterkrankung begründet. Während der Mensch relativ schnell erkennt, wenn er Schnupfen hat oder sich das Bein gebrochen, wird der Süchtige lange Zeit nicht wahrnehmen (wollen), dass er süchtig ist.

**Sucht ist eine Krankheit, die den Kranken lange Zeit an der Erkenntnis hindert, dass er sie hat.**

„Sucht Hilfe!“, möchte man den zwei Millionen Abhängigen in Deutschland zurufen. Es gibt Angebote der Suchthilfe in jeder Stadt, die jeder in Anspruch nehmen kann. Voraussetzung ist nur die Bereitschaft, sich helfen zu lassen. Die Fähigkeiten zur Selbsthilfe wachsen im Verlauf der Therapien!

In dieser Ausgabe wollen wir Wege aus der Sucht beschreiben. Als Anregung für Betroffene und Angehörige, sich auf den Weg zu machen. In den Kreuzbund Gruppen finden sich viele Beispiele dafür, dass sich die Anstrengung lohnt!

Redaktion

## Lebensbibliothek

„Das Leben ist wie ein Buch!“ Haben Sie diesen Spruch schon einmal gehört? Woran denken Sie? Das Leben ist wie ein Buch: Immer wenn ein Kapitel endet, beginnt sofort ein neues. Das Leben ist wie ein Buch: Man kann darin nicht radieren.

Das Leben ist wie ein Buch: Ich sehe auf mein Bücherregal und frage mich: welches? Ein Sachbuch, ein Roman, ein Märchenbuch, ein Wörterbuch oder ein Gebetbuch? Zum Beispiel in einem Roman oder Krimi findet man Gedanken oder Erzählungen, die unterbrochen und erst später fortgeführt werden. Erst das Ende führt manche Bruchstücke zum Ganzen zusammen und lässt manche Glanzrolle als Stückwerk dastehen.

Unser Leben ist wohl eher eine ganze Bibliothek als nur ein Buch. Keine Lebensbibliothek besteht aus nur einem Buch, jede ist bunt und vielfältig und kennt gute und ebenso weniger gute Abteilungen: Kindheit und Jugend, Schule und Beruf, Beziehung und Familie, Kinder und Enkel, Gesundheit und Krankheit, Sterben und Tod. Klar ist: Kein Buch der Lebensbibliothek enthält endgültige Antworten, jedes enthält auch Fragen, die offenbleiben und die es nicht beantwortet. Ganz egal, in welcher Abteilung wir in der Bibliothek unseres Lebens im Moment gerade stehen, ganz egal, wo wir zu fragen anfangen: Immer treibt uns die gerade aktuelle Frage weiter, manchmal über uns selbst und diese Lebenszeit hinaus. Man kann auch sagen: Alles Fragen zielt im Letzten auf eine umfassendere Wahrheit, auf die umfassendste Wahrheit für den Einzelnen und für die Menschheit, letztlich auf die Wahrheit schlechthin. Bischof Anselm von Canterbury hat einmal gesagt: Gott ist der, im Vergleich zu dem nichts Größeres auch nur gedacht werden kann. Gott ist für alle Fragen der umfassendste Wahrheitshorizont.

Also: Durchstöbern Sie Ihre Lebensbibliothek, bleiben Sie beharrlich auf der Spur Ihrer Fragen, letztlich werden Sie vielleicht mit vielen Umwegen und Querverweisen zu dem geführt, der von sich sagt: „Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben.“ Lesen Sie also wohl!



Klaus Kehrbusch  
geistlicher Beirat

## Neues aus dem Vorstand

### +++ Haxe oder Schweinebraten +++



Am 05.11.2016, ab 18.00 Uhr, gibt es Haxe oder Schweinebraten in der Cafeteria. (s. Seite 17)

### +++ Advent +++



Unsere diesjährige Adventfeier findet am 04.12.2016 statt. Wir freuen uns über jeden, der mithilft oder Kuchen backt.

Wie immer: 15.00 Uhr Wortgottesdienst in St. Lambertus. Anschließend Kaffee und Kuchen im Lambertussaal. (s. Seite 24)

### +++ Kooperationstreffen +++

Am 1.08.2016 trafen sich Kooperationspartner Caritas und Kreuzbund. Bei diesem Treffen wurden gemeinsame Wege und Projekte besprochen. Unser nächstes Treffen findet am 01.02.2017 statt.

### +++ Vorstand +++

Zum 15- bzw. 20-jährigen Jubiläum der Smily Kids Gruppen des Kreuzbundes Lennestadt und Olpe war auch Heinz Wagner eingeladen. Er überreichte in unserem Namen Blumen.

### ++ Bewerbungen +++

Zur Erinnerung: Im nächsten Jahr (Termin wird noch bekannt gegeben) wird im Rahmen unserer Mitgliederversammlung ein neuer Vorstand gewählt. Bewerbungen um ein Amt im Vorstand werden schon jetzt entgegengenommen.

Der Vorstand

## Mein Weg aus der Sucht

Am 6. Juni.2001 habe ich zum letzten Mal Alkohol getrunken. Ich war 55 Jahre alt, hatte Ende Mai die Arbeitsstelle verloren und hatte mich sofort danach im Fliedner Krankenhaus zur Entgiftung angemeldet. Der Kampf gegen die Sucht hatte aber schon vier Jahre vorher begonnen, nachdem ich am 4. März 1997 mit mehr als 1,6 Promille meinen Dienstwagen in die Leitplanken der Brückenauffahrt zur Südbrücke gesetzt und den Führerschein verloren hatte.

Danach wurde es aber zunächst noch viel schlimmer. Hatte ich vorher meinen Konsum wegen der abendlichen Heimfahrt im Auto tagsüber noch gedrosselt, so fiel diese Bremse jetzt weg. Auf dem Weg zum Bahnhof kaufte ich mir morgens eine Flasche Wein fürs Büro, mittags ging ich zum Essen zum Italiener – 2 Viertel Rotwein und ein Grappa vom Haus – und abends im IC traf sich eine Runde Gleich-gesinnter zum Absacker auf der Heimreise. Ich trank rund um die Uhr.

Nachts hatte ich Schlafstörungen. Nach 4 Stunden Tiefschlaf, wenn normalerweise die Träume kommen, wachte ich auf und begann zu grübeln. Alle unerledigten Probleme des Tages kamen hoch und rotierten im Kopf. Ich konnte die Bedrohungen und Ängste nicht aushalten sondern musste sofort Alkohol trinken, um die schwarzen Gedanken zu verscheuchen. Also stand ich auf, trank meist eine Flasche Wein und schlief wieder ein.

Ich brauchte jeden Tag mein Quantum Alkohol, um überhaupt noch zu funktionieren. Und das ging immer schlechter. In Sitzungen die länger als eine Stunde



dauerten, wurde ich aus nichtigem Anlass gereizt und rastete aus. Ich konnte mich nicht mehr konzentrieren und saß oft Stunden lang vor einer Aufgabe, während sich ständig andere Probleme in den Vordergrund drängten und Angst bis hin zur Panik auslösten. Und der Alkohol, der sonst immer für Ruhe und Gelassenheit gesorgt hatte, war zunehmend wirkungslos. Wenn ich die Menge steigerte, befahl mich eine unendliche Müdigkeit und ich schlief tagsüber am Schreibtisch ein.

Meine Frau hatte lange erkannt, dass ich süchtig war, sie hatte sich einer Angehörigengruppe bei der Diakonie angeschlossen, konnte aber mit Worten bei mir nichts erreichen. Jetzt konnten aber auch die Kollegen und Mitarbeiter nicht mehr übersehen, dass sie einen Alkoholiker im Betrieb hatten. Sicher wurde hinter meinem Rücken darüber gesprochen.

Denn einer der Eigentümer bot mir sogar vorsichtig Hilfe an, ohne den Alkohol zu erwähnen. Ich war aber nach wie vor der Meinung, meinen Alkoholkonsum selbst beherrschen zu können. Deshalb leugnete ich und begründete die Symptome mit Bluthochdruck und Zucker.

Als der Betrieb im Jahr 2000 verkauft wurde, wurde ich nicht übernommen. Wahrscheinlich wusste auch der Erwerber von meinen Problemen. Und so kam es, dass ich mich ernsthaft damit auseinandersetzen musste. Denn mir war inzwischen klar geworden, dass ich in meinem Zustand keine neue Arbeit mehr finden würde. Ich war am Tiefpunkt angekommen.

Dazu hatten auch die Bemühungen zur Wiedererlangung des Führerscheins beigetragen. Nach dem Unfall folgten Strafbefehl und neun Monate Sperrfrist aber als ich danach meinen Führerschein beim Straßenverkehrsamt wieder abholen wollte, schüttelte der Beamte den Kopf. Ich müsse eine Medizinisch Psychologische Untersuchung (MPU, im Volksmund: „Idiotentest“) machen, weil ich mit mehr als 1,6 Promille noch so weit gefahren sei. Daraus sei zu entnehmen, dass ich möglicherweise als Alkoholiker für den Straßenverkehr untauglich sei.

Ich ging ganz blauäugig zur Untersuchung. Schon Blutwerte und Reaktionsstests zeigten, dass ich nichts geändert hatte. Den Psychologen versuchte ich mit der Aussage zu beruhigen, dass in Zukunft meine Frau fahren würde, wenn ich etwas getrunken hätte. Seine Antwort war lapidar: „Dann brauchen Sie ja keinen Führerschein!“ Ich bin durchgefallen.

Wütend beschloss ich, es „denen zu zeigen“. Jetzt würde ich aufhören zu trinken und mir den Führerschein wieder holen! Das war der Moment, in

dem ich begriff, dass ich abhängig bin. Denn ich wollte aufhören und ich konnte es nicht. Die Erkenntnis traf mich ins Mark. Zuvor hatte ich oft gesagt, „wenn ich will, kann ich jederzeit aufhören, aber warum sollte ich?“

Jetzt war ich ein Alkoholiker, einer von denen, auf die ich früher herabgesehen habe. Ich wollte da herauskommen.

Meine Ärzte waren wenig hilfreich. Der eine riet mir: „Machen Sie es wie ich, trinken Sie abends eine Flasche Bier, dann haben Sie kein Problem.“ Sein Problem war, dass er keine Ahnung von Sucht hatte. Der andere sagte mir: „Ich kann Sie doch nicht in so eine Anstalt schicken!“ Er meinte eine Entzugsklinik und hatte offenbar eine hohe Meinung von meinem sozialen Status. Immerhin überwies er mich zu einem Psychologen, der ein halbes Jahr mit mir kontrolliertes Trinken üben wollte. Dazu vereinbarten wir ein Limit und dass ich die Trinkmengen in Strichlisten aufschreiben sollte. Ich habe immer nur so viel aufgeschrieben, wie ich glaubte dass der Psychologe vertragen konnte. Nach einem halben Jahr verlor er das Interesse an mir.

Erst danach folgte ich dem Rat meiner Frau und ging zur Diakonie in die Langerstraße. Dort nahm man mich an die Hand und lotste mich durch das weitere Verfahren. Sie schickte mich zu einem wöchentlichen Informationskurs, sorgte für die Kostenübernahme durch den Versicherungsträger und vermittelte mir einen Platz im Fliedner Krankenhaus in Lintorf zum Entzug.

Dort trat ich am 7. Juni 2001 an. Bei der Aufnahme wurde mir das Rasierwasser abgenommen, was mich sehr empörte. Ich saufe doch kein Parfüm! Dann in ein Dreibett-Krankenzimmer und in den Aufenthaltsraum. Wo war ich da hingeraten? Traurige Gestalten schlurften umher, keiner sah den anderen an. Nachts irrte einer schreiend durch den Gang und einer in meinem Zimmer zitterte so, dass das Bettgestell klapperte. Beim Morgenkaffee brauchte einer beide Hände, um die Tasse unfallfrei zum Munde zu führen. Am besten waren noch die Stunden im Garten der Klinik zu ertragen. Die Sonne schien und ich fühlte mich vollkommen leer. Die Erinnerung an den Entzug schützt mich noch heute vor dem Rückfall!

Danach besuchte ich eine Motivationsgruppe in der Langerstraße, bis über die weitere Therapie entschieden und die entsprechende Kostenzusage eingeholt war.

Zur Wahl standen:

- Stationäre Therapie
- Tagesklinik
- Ambulante Therapie (Abend- und Wochenendveranstaltungen).

Ich entschied mich für die Tagesklinik, weil einerseits mein Umfeld noch intakt war und ich andererseits als Arbeitsloser tagsüber Zeit hatte. Die Therapie dauerte drei Monate von November 2001 bis Januar 2002. Ich wusste nicht, was sich hinter den einzelnen Angeboten verbarg. Entspannung, Ergotherapie, Sport, Küchendienst. In dieser Zeit habe ich dennoch eine Menge über mich selbst gelernt. Das war nicht immer angenehm, manchmal schmerzhaft. Ich habe langsam wieder einen Zugang zu mir selbst gefunden, der jahrzehntelang durch Alkohol verschüttet war.

Und dann noch Gruppengespräche! Ich sollte über meine Gefühle sprechen! Und da kamen auch wöchentlich Leute aus Selbsthilfegruppen, die uns erklärten, dass wir sowas in Zukunft immer brauchen sollten! Die Vorstellung war für mich als männlichen Einzelkämpfer schwer nachzuvollziehen. Trotzdem bin ich kurz vor Ende der Therapie mit zwei anderen Patienten zur damaligen Montagsgruppe des Kreuzbundes in Bilk gegangen. Wir wurden von Henny Borgard und den anderen Mitgliedern der Gruppe freundlich aufgenommen, ich bin geblieben. Einen der beiden anderen habe ich später wieder getroffen, als ich für den Kreuzbund Patienteninformation in einer Klinik machte. Was aus der anderen geworden ist, weiß ich nicht. Ich habe mich bei Henny wohlfühlt und die Gruppe nach ihrem Tod weiter geführt. Sie hat mich auch zum Kreuzbund Begegnungszentrum vermittelt, wo ich ab 2005 bis 2014 Aufgaben im Vereinsvorstand übernommen habe.

Ach ja: die MPU habe ich ein Jahr nach Abschluss der Therapie problemlos bestanden und den Führerschein habe ich auch wieder. Eine neue Anstellung habe ich nicht mehr gefunden. Zum Glück gab es damals noch den langen Anspruch auf Arbeitslosigkeit, so dass ich ohne größere Lücken mit 60 Jahren in Rente gehen konnte.

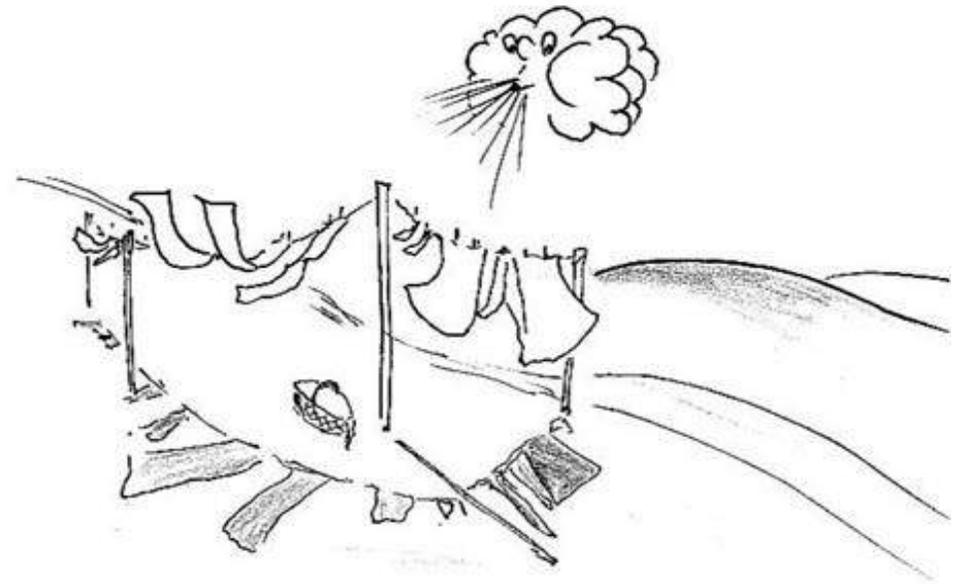
Ich bin jetzt 70 Jahre alt, leite im Kreuzbund eine Gruppe gemeinsam mit Claudia Stark von der Caritas Suchtberatung, erzähle meine Geschichte vor Schulklassen und in Betrieben und jetzt auch in diesem Blatt.

**Reinhard Metz**

## ***Trocken werden im Gegenwind***

Manchmal erlebe ich in Therapieeinrichtungen Leute, die gerade trocken geworden sind und geradezu enthusiastisch die Vorzüge ihres neuen Zustandes preisen. Ich gönne ihnen dieses Hochgefühl. Aber ich selbst habe meinen Zustand nach der Entgiftung eher defizitär empfunden. Ich fühlte mich völlig leer und wusste nichts mit mir anzufangen. Als Arbeitsloser fühlte ich mich ausgeschlossen und ich musste meine finanziellen Verhältnisse neu ordnen, um mit dem Arbeitslosengeld auszukommen. Nicht ganz einfach bei drei studierenden Kindern! Grund genug für reichlich Zukunftsängste und schlechte Stimmung!

Das Schlimmste war, dass ich diesen Zustand jetzt ohne Alkohol ertragen musste! Alle schlechten Nachrichten schlugen ungedämpft auf mein ohnehin beeinträchtigtes Selbstbewusstsein durch. Ich fühlte mich wie ein angeschlagener Boxer, der ohne Kraft zur Deckung verprügelt wurde. Konnte ich mich früher mit Alkohol ruhig stellen, so traf mich jetzt jeder neue Schlag völlig schutzlos. Durch den jahrelangen Alkoholmissbrauch hatte ich alle anderen Schutzmechanismen und Abwehrkräfte verloren,



Erst in der Therapie und anschließend in der Kreuzbund-Gruppe habe ich neu gelernt, wie ich zur Ruhe kommen und ein Problem schrittweise lösen konnte. Aber bis ich so weit war, hatte ich oft genug mit Schockstarre und Panikattacken zu kämpfen und natürlich mit dem Wunsch, jetzt sofort zur Flasche zu greifen, um mich in eine bessere Welt zu beamen.

Wichtig war auch, neue Interessen aufzubauen. Denn in den Jahren der Trunkenheit hatte ich alle Hobbys und kreative Fähigkeiten vernachlässigt. Wer bin ich, was kann ich, wo ist mein Platz in der Gesellschaft? Es war mühsam, nach dem Zusammenbruch meines alkoholischen Weltbildes wieder Zugang zu meinen inneren Ressourcen zu finden und meine Fähigkeiten und Beschränkungen realistisch einschätzen zu lernen. Entspannungsübungen, sportliche Anstrengung, Ergotherapie haben mir dabei geholfen.

Für die langfristige Festigung der wiedergefundenen Ressourcen war aber die wöchentliche Bewährung in der Kreuzbund-Gruppe entscheidend. Hier konnte ich mich erproben und aus den Reaktionen der Gruppe sehen, ob ich mich auf dem richtigen Weg befand oder wo ich mit Widerständen rechnen musste. Die Gruppe ist ein wichtiger Probenraum für die Rückkehr auf die Bühne des normalen Lebens. Denn anders als im echten Leben erhält man in einer guten Gruppe ehrliche Rückmeldungen zum eigenen Verhalten. So kann man vermeiden, öfter gegen die Wand zu laufen als nötig! Und das hat viel dazu beigetragen, dass ich bis heute abstinent geblieben bin.

**Reinhard Metz**

"Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir wünschst für diese Welt"

**Mahatma Gandhi**  
(gefunden in Readers digest)

## **NEIN sagen!**

Als ich wieder nüchtern geworden bin, hatte ich große Schwierigkeiten, mich in Gesellschaft zu bewegen: überall war Alkohol und dauernd wurde mir was Alkoholisches angeboten. Bei Familienfeiern, Einladungen bei Freunden und in Gaststätten sowieso. Wie sollte ich darauf reagieren?

„Nein danke, bitte ein Glas Wasser/Cola/Apfelschorle für mich:“



Warum ging mir das so schwer über die Lippen? Ja die tranken doch alle und stießen bei Geburtstagen gemeinsam auf das Wohl des Gastgebers an. Es würde doch auffallen, wenn ich nicht mitmachte! Ich hatte Angst mich als Alkoholiker zu outen. Angst auch wegen möglicher Nachfragen: „Warum trinkst Du denn nichts? Bist Du krank?“ Angst auch vor den freundlichen Saufkumpanen von früher: „Komm, einen darfst Du doch! Du warst doch früher immer dabei!“ Und wenn ich ganz ehrlich war, musste ich mir eingestehen, dass ich

am liebsten zugegriffen hätte, dass ich etwas aussprechen musste, was gegen meinen inneren Wunsch war. Ich musste meinen spontanen Saufdruck unterdrücken, um die neugewonnene Abstinenz zu verteidigen.



# Kreuzbund-Gruppen im Begegnungszentrum (BZ), Hubertusstraße 3 / 19.30 - 21.30 Uhr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>BZ 15</b> Heinrich Kroll, Tel.: 9216216	<b>BZ 22 „60 Plus“</b> <b>Vormittags 11.00 bis 13.00 Uhr</b> Claudia Stark / Reinhard Metz 1602-1535      571859	<b>BZ 9</b> <b>Vormittags 11.00 bis 13.00</b> Karin Mokros-Kreutzer, Tel.: 131782	<b>BZ 8</b> Christa Thissen, Tel.: 356617	<b>BZ 6</b> Stefan Linker
	<b>BZ 14</b> <b>Nachmittags 17.15 bis 18.45 Uhr</b> Byrthe Schmidtke, Tel.: 1588051		<b>Selbsthilfe-Gruppe</b> LVR-Klinikum im Sozialzentrum Gebäude 27, Raum 2 16.30 bis 17.30 Uhr bei Bedarf bis 18.00 Uhr Ansprechpartner: Detlef Steinhof Tel.: 0162/7124110	<u><b>Sonntag</b></u> <b>Smily Kids Gruppe</b> jeweils um 10.30 bis 13.00 Uhr Heinz Wagner, Tel.: 7332562
	<b>BZ 2</b> Heinz Wagner, Tel.: 7332562			Termine siehe Seite 13

# Kreuzbund-Gruppen in den „Stadtbezirken Düsseldorf“ und im „Rheinkreis Neuss“

<b>Grevenbroich 2</b> Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Lothar Maye, ab 20:00 Uhr Tel. 02181/80632	<b>Unterrath</b> 19.30 -21.30 Uhr Pfarre St. Bruno (Pfarrzentrum) Kalkumer Str. 60 Axel Müller Tel.: 0176/42135114	<b>Seniorengruppe</b> <b>Nachmittags im BZ</b> <b>15.00 bis 17.00 Uhr</b> <b>jeden zweiten Mittwoch</b> <b>im Monat</b> Brunhilde & Dieter Dupick Tel.: 0203/740951	<b>Derendorf</b> 19.30 -21.30 Uhr Pfarre Heilig Geist Ludwig-Wolker Str. 10 Renate Ummelmann, Tel.: 446987	
<b>Meerbusch-Büderich</b> Karl-Arnold-Str. 36, 40667 Büderich, KKG Heilig-Geist Manfred Hellwig, ab 19:00 Uhr Tel. 0173/7465216			<b>„Kaiserswerth“</b> 19.30 -21.30 Ev. Tersteegen-Kirchengemeinde Tersteegenstr. 88 (Golzheim) Willi Sievers, Tel.: 02132/6586607	
<b>Neuss - West</b> Rheydter Str. 176, 41464 Neuss, ONS-Zentrum Wolfgang Hebing, ab 19:00 Uhr Tel. 02131/130308	<b>Dormagen-Zentrum</b> St. Michael, Römerhaus Kölner Str. 34-38, 41539 Dormagen, Lothar Reif, ab 19.30 Uhr Tel. 02133/41948	<b>Dormagen-Nettergasse</b> Nettergasse 37, 41539 Dormagen Rolf Griesberg, ab 18:00 Uhr Tel. 0176/70338340	<b>Gruppe Grevenbroich 1</b> Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Kalle Holz, ab 20:00 Uhr Tel. 02181/1357	
<b>Neuss - Süd</b> Bedburger Str. 61, 41469 Neuss Bürgerhaus Erfttal Monika Künster, ab 19:30 Uhr Tel. 02131/157500	<b>Neuss-Furth</b> Papst-Johannes-Haus Gladbacher Str. 3, 41462 Neuss Karl Reinartz, ab 19.30 Uhr Tel. 02131/541332	<b>Gruppe Grevenbroich 3</b> Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Thomas Schröder, ab 20:00 Uhr Tel. 0151/23554242	<b>Neuss-Mitte</b> ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Walter Beckmann, ab 19:00 Uhr Tel. 02137/2665	
	<b>Neuss-Zentrum</b> , ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Rainer Petermann, ab 19:00 Uhr Tel. 0176/80305480			

# Kreuzbundkontakte

KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

Büro & Begegnungszentrum

Telefon Büro 0211/ 17939481

Telefon Cafeteria 0211/ 17939482

Fax 0211/ 16978553

Vorstand

Jochen Wachowski 0211/ 6581881

(Mobil) 0173/ 8126064

Heinz Wagner 0211/ 7332562

Angelika Buschmann 0211/ 7881600

(Mobil) 0151/ 57701316

Frauکه Piepmeyer 0211/ 396265

Eduard Lanzinger 0211/ 9269250

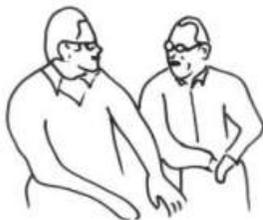
(Mobil) 0173/ 5290622

Carmen Blasche 02173/ 54694

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-10

(geistl. Beirat)

## Ab sofort



**Der Vorstand bietet an:**

**Einzelgespräche mit Voranmeldung.  
Tel. 0211/ 17939481**

**Montags von 13.00 Uhr bis 15.00 Uhr  
Heinz Wagner**

**Dienstags von 14.00 bis 16.00 Uhr  
Jochen Wachowski**

**Donnerstag von 13.00 bis 15.00 Uhr  
Jochen Wachowski & Heinz Wagner**

**Notrufnummern**

Telefonnotruf 0211/ 325555

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

**Ansprechpartner der Region**

**Nord in der Erzdiözese Köln:**

Regionalbeauftragter

N.N.

**Öffnungszeiten**

**Büro Hubertusstraße 3:**

Montag bis Freitag

11.00 Uhr bis 13.00 Uhr

**Vorstand:**

Montag bis Donnerstag

14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

## Haxe oder Schweinebraten



oder

*Die kalte Jahreszeit naht und es gibt wieder das  
traditionelle Haxenessen  
mit Klößen und Rotkohl,  
wahlweise Schweinebraten.*

*Das Ganze findet in unserer Cafeteria statt am  
5. November 2016, 18.00 Uhr,*

**Preis: 8,50 Euro**

**Anmeldung in der Cafeteria  
bis spätestens 28.10.2016**

# Suchtbehandlung

Die traditionelle Vorgehensweise bei der Suchtbehandlung ist ein Phasenmodell, bei dem jeder Schritt auf dem vorherigen aufbaut.



## Motivationsphase oder auch Kontaktphase

Hier bekommen Abhängige den ersten Kontakt zu Hilfsmaßnahmen, wobei die eigene Motivation wichtig ist. Häufig finden hier grundlegende diagnostische Abklärungen statt. Betroffene werden über Folgen der Sucht informiert und ihnen werden Wege aus der Sucht vermittelt und angeboten.

Jede Suchtbehandlung setzt Einsicht des Betroffenen voraus. Der Abhängige muss über seine Krankheit informiert werden. Er muss sich selbst seine Sucht eingestehen. Er muss bereit sein, Hilfe anzunehmen. Er muss motiviert werden, an die Möglichkeit alkoholfreien Lebens zu glauben. Gegen seinen Willen kann keiner „trockengelegt“ werden!

Es reicht nicht lediglich die Motivation, eine Therapie zu beginnen. Daran scheitern viele Behandlungsversuche nach dem Prinzip „Therapie statt Strafe“ in den Haftanstalten. Auch der bloße Wunsch nach Veränderung, „Man müsste mal ohne Suchtmittel leben können“, reicht oft nicht. Therapieteilnahme kann auch als Alibi benutzt werden. Patienten machen Therapie, um sich nicht verändern zu müssen oder um zu beweisen, dass sie nicht aufhören können.

Nötig ist vielmehr eine echte Änderungsentschlossenheit beim Betroffenen, **d.h.** die Motivation, aktiv etwas dafür tun zu wollen, dass sich ein Zustand oder ein System ändert: Der Patient will nicht nur, dass etwas „anders wird“ (motiviert), er will „etwas anders machen“ (volitional).

## Entgiftungsphase

Der körperliche Entzug wird stationär durchgeführt, um seine körperlichen und psychischen Auswirkungen zu lindern und mögliche Krampfanfälle sofort behandeln zu können. Die Dauer, meist ein bis zwei Wochen, hängt von der Art des Suchtmittels, von den Entzugserscheinungen und vom sozialen Umfeld ab. Außerdem findet in dieser Phase eine Diagnostik der begleitenden psychischen und körperlichen Erkrankungen statt, um die weitere Behandlung vorzubereiten.

## Entwöhnungsphase („Therapie“)

Diese Phase folgt auf einen stationären Entzug und wird oft in Spezialkliniken durchgeführt. Es ist aber auch eine ambulante Entwöhnungsphase durch Fachambulanzen möglich. Die Dauer ist unterschiedlich: 6 Wochen bis 6 Monate. Therapieziele sind:

- Sicherung der Abstinenz
- Erlernen von Verhaltensalternativen
- Einübung abstinenter Lebensweise
- Aufbau von Selbstbewusstsein
- soziale Wiedereingliederung.

## Nachsorgephase

Durch therapeutisch geleitete Einzel- oder Gruppengespräche soll der Therapieerfolg im realen Leben gesichert werden, um der Gefahr von Rückfällen vorzubeugen. Denn die Abstinenz ist besonders zu Beginn gefährdet:

Therapie	Leben draußen
<ul style="list-style-type: none"><li>• Konzentration auf Abstinenz</li><li>• Störungen ausgeschaltet</li><li>• Zeit vorhanden</li><li>• Kontrolle</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ablenkung</li><li>• Fremdeinflüsse</li><li>• Zeitdruck</li><li>• Eigenverantwortung</li></ul>

Parallel dazu oder im Anschluss ist der Besuch von Selbsthilfegruppen unerlässlich. Hier kann der Betroffene Probleme und Belastungen ansprechen und Rückmeldungen erhalten. In der Gruppe kann er Vorbilder für seine neue Lebensweise finden, neue Bindungen eingehen und Verantwortung übernehmen. Er übt, seine Gefühle wahrzunehmen, auszusprechen, einzuordnen und zu verstehen. Dadurch kann er Alternativen zu seinen gewohnten Verhaltensweisen finden und in die Praxis umsetzen. So wird es ihm möglich, eine langfristige zufriedene Abstinenz zu erreichen.

**Reinhard Metz**



## 70 Jahre NRW, der Kreuzbund feiert mit



### ... und der Papst war auch dabei!

Am 27. und 28. August 2016 wurde NRW 70 Jahre alt und in der ganzen Stadt wurde gefeiert. Auch bei uns im **HuB Drei** war richtig was los. Das Katholische Büro hatte um Hilfe bei der Betreuung ihrer Künstler und Gäste gebeten. Am Ende der Rheinpromenade, also fast in Sichtweite, hatte das Katholische Büro eine Riesenbühne und rund 400 Leute wurden erwartet. Für uns hieß das erst einmal, genügend kalte Getränke vorrätig zu haben. Die Küche der Caritas übernahm das Essen, sprich Kuchen und Teilchen, und lieferte bei Bedarf über den Hintereingang (Hof).

Silvia, Andreas und meine Wenigkeit übernahmen den Service und ganz ehrlich, wir waren ein tolles Team. Der Raucherraum wurde kurzerhand zum Nichtraucherzimmer, denn mitunter kamen die Leute Bus weise: Mal waren es 40 Mädels, die einen Tanzauftritt hatten, mal war es ein Jugendorchester... und immer war es voll im **HuB Drei**. Der Trubel hat richtig Spaß gemacht und nicht nur die Außentemperatur hat uns zweitweise ins Schwitzen gebracht.





# Kreuzbund Adventfeier!



**Am Sonntag, dem 4. Dezember 2016,  
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 einem Wortgottesdienst im 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

## ***Zehn Frauen und ein Hund!!***

Wieder einmal macht sich der Frauenarbeitskreis vom Kreuzbund Düsseldorf auf die Reise. Bei herrlichem Sonnenschein (wie sollte es auch anders sein) trafen wir uns an der Pegeluhr um 10.30 Uhr. Um 11.00 Uhr ging die Fahrt los. Wir fuhren mit dem Schiff



nach Kaiserswerth.  
Die Fahrt dauerte 1.00 Stunde.



Es ist immer ein Erlebnis über den Rhein zu fahren. In Kaiserswerth sind wir durch das schöne Städtchen gegangen. Der Weg führt uns zum Schloss von Kalkum. Das Schloss ist von einem sehr schönen Park mit altem Baumbestand umgeben.

Von dort ging es in den Landgasthof "Freemann". Frauke hatte dort für uns einen Tisch bestellt. So konnten wir ein gutes Mahl mit entsprechenden Getränken zu uns nehmen.

Natürlich gab es viel zu erzählen und zu lachen. Nach ca. 2 Stunden ging es mit Bus und Bahn zurück zum Düsseldorfer Hauptbahnhof, um dort in der Eisdielen unser obligatorisches Eis - immer noch bei strahlendem Sonnenschein - zu genießen.

Danach fuhr jeder mit seiner Bahn nach Hause. Wieder ging ein schöner Tag mit den Kreuzbundfrauen zu Ende.

**Brunhilde Dupick**

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.

Beitragszahlungen auf folgendes Konto:

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

**Ich besuche die Gruppe:** \_\_\_\_\_

**Anschrift:** (in Druckschrift)

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Beruf: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Beginn der Mitgliedschaft: \_\_\_\_\_

Düsseldorf, den \_\_\_\_\_ Datum Unterschrift

Düsseldorf, den \_\_\_\_\_ Datum Unterschrift Gruppenleiter

**Die Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes (BDGS) werden beachtet.**

**Die Mitgliedschaft wird bestätigt:**

Düsseldorf, den \_\_\_\_\_ Datum Kreisgeschäftsführer

Düsseldorf, den \_\_\_\_\_ Datum Kreisvorsitzender



**Redaktionsschluss für das nächste  
„KREUZ bunt+aktuell“  
No. 161 / 2016  
ist der 07.12.2016**

**Impressum**



Herausgeber:  
KREUZBUND Kreisverband Düsseldorf e.V.  
Hubertusstraße 3 \* 40219 Düsseldorf  
Tel. : 02 11 / 17 93 94 81  
FAX : 02 11 / 16 97 85 53  
Homepage: [www.kreuzbund-duesseldorf.de](http://www.kreuzbund-duesseldorf.de)  
E-Mail: [redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de](mailto:redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de)

Namentlich gekennzeichnete Beiträge spiegeln nicht  
in jedem Fall die Meinung des Herausgebers wieder.  
Bankverbindung und Spendenkonto:  
Stadtsparkasse Konto: BIC: DUSSEDDXXX  
IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34

Verantwortlicher Redakteur:  
R. Metz  
Redaktion:  
C. Blasche, P. Bleich, Th. Hintzen

Satz: C. Blasche  
Zeichnungen: H. Stauff  
Binden: B. + D. Dupick

6x jährl. (KB-Eigendruck)  
Auflage: 700 Stück



160 / 2016