

KREUZ *bunt+ aktuell*



Nr. 163

Mai/Juni 2017

KREUZBUND

Das Magazin des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V.



Gemeinsam
Stark!

Editorial

Seien wir nicht überheblich: die Suchtselbsthilfe als Institution erlebt ihre Höhen und Tiefen wie jeder von uns.

Schon vor dem 1. Weltkrieg waren Verbände wie der **Kreuzbund**, **Blaues Kreuz** oder die **Guttempler** starke Vereinigungen, die sich aus der Trinker- und Angehörigenfürsorge der Kirchen zu einer veritablen Abstinenzbewegung entwickelt hatten. In der Zeit des Nationalsozialismus unterdrückt, begann nach dem 2. Weltkrieg auch der Wiederaufbau der Verbände. Die Selbsthilfe erlebte nach der Anerkennung der Alkoholsucht als Krankheit durch Gerichtsurteil im Jahre 1968 eine zweite Blüte. Sie ist in den medizinischen Leitlinien als Teil der Suchtbehandlung etabliert.

Etwa seit der Jahrtausendwende ist eine gewisse Stagnation zu beobachten. Die im Zuge des Wachstums aufgebauten Gruppen kamen in die Jahre und der Generationswechsel führte zu stärkerer Fluktuation in den Verbands- und Gruppenleitungen.

Trotzdem bieten die Gruppen nach wie vor vielen Abhängigen und auch Angehörigen eine schützende Heimat, in der sie nach überstandener Sucht eine lebenslange zufriedene Abstinenz anstreben. In wöchentlichen Gruppensitzungen aber auch in therapeutisch geleiteten Seminaren arbeiten sie an ihrer körperlichen, seelischen und sozialen Rehabilitation nach einer schweren Lebenskrise. Sie stützen sich gegenseitig bei auftretenden Problemen und fangen Strauchelnde nach einem Rückfall wieder auf. Die Übernahme von Verantwortung für sich und für Andere macht das Wesen der Selbsthilfe aus.

***Der Einzelne stärkt die Gemeinschaft,
Gemeinschaft macht den Einzelnen stark!***

Redaktion

Gemeinsam STARK!

Gemeinsam stark. Dies bedeutet nun längst noch nicht, dass man alleine schwach ist. Und dennoch stimmt es: Gemeinschaft, Freunde, soziale Beziehungen – das sind wichtige Ressourcen in unserem Leben. Wer Weggefährtinnen und Weggefährten in der Kreuzbundgruppe hat, findet Unterstützung und Halt in schwierigen Situationen. In der Gruppe schafft man manches, was alleine nicht möglich gewesen wäre und oft tut es gut, Freud und Leid miteinander teilen zu können. Und freundschaftliche Beziehungen fühlen sich nicht nur gut an, sie fördern auch eine stabile gesundheitliche Situation.

Gemeinsam stark. Das ist für mich wie die Zusammenfassung des Lebens in einer Kreuzbundgruppe. Kraft geben, Schutz bieten, Rat erhalten, Halt finden – alle Gruppenmitglieder bringen die persönliche Lebenssituation in die Gruppe mit. Manchmal nimmt man in die Gruppe mehr mit hinein, als man aus ihr mit heraus nimmt – und manchmal ist es umgekehrt. Das Teilen und Mitteilen von Freud und Leid in der Gruppe kann stark machen.

Von den ersten Christen in Jerusalem wird in der Apostelgeschichte berichtet, dass sie alles gemeinsam hatten. "Alle, die gläubig geworden waren, bildeten eine Gemeinschaft und hatten alles gemeinsam." (Apg. 2,44). Dabei ging es zunächst um das Hab und Gut, das alle miteinander teilten und von dem jeder so viel erhielt, wie er für sich brauchte. Dies war Ausdruck der Gemeinschaft untereinander und mit Christus. Die Gemeinde war stark, weil jeder seine Gaben und Fähigkeiten einbrachte und alle miteinander teilten, was sie besaßen, was sie konnten und was sie beschäftigte.

Gemeinsam stark. Ganz neu ist es also nicht, wenn Weggefährten in der Kreuzbundgruppe einander mitteilen. Es ist eine gute und hilfreiche Tradition, miteinander zu teilen, was einen beschäftigt, was man geben und einbringen kann und was man braucht und benötigt. Ich wünsche uns allen im Kreuzbund immer wieder neu die alte Erfahrung, miteinander und gemeinsam stark zu sein.

**Klaus Kehrbusch
geistlicher Beirat**



Neues aus dem Vorstand

+++NICHTS Neues aus dem Vorstand**+++**
außer dass wir vielleicht bald vor dem **NICHTS** stehen.

Wie in unserem Heft Nr. 162 auf Seite 11 dargelegt, ist die Besetzung des BGB-Vorstandes durch den Vorsitzenden, den stellv. Vorsitzenden und den/die GeschäftsführerIn absolut zwingend.

Heinz Wagner und Angelika Buschmann stehen für eine zweite Amtsperiode zur Verfügung, aber es fehlt der/die **dritte** Mann/Frau. Bitte, geht noch mal in Euch und überlegt, was Euch daran hindert, den Kreuzbund am Leben zu erhalten.

Denn darum geht es letztendlich. Sollten wir am 10. Juni keinen geschäftsfähigen BGB-Vorstand wählen, haben wir eine Nachfrist von 4 Monaten für eine erneute Vorstandswahl. Wird auch dann kein BGB-Vorstand gewählt, ist es **VORBEI** mit dem Kreuzbund und wir müssen den Verein auflösen.

Als Beisitzer im Vorstand haben sich folgende Kandidaten beworben: Frauke Piepmeyer, Frauenarbeit, Silvia Ahenkona, Begegnungszentrum Cafeteria und Manfred Weise möchte sich für den Beisitz Freizeit bewerben. Für die Öffentlichkeitsarbeit fehlt weiterhin ein Bewerber.

Der Vorstand

+++Bewerbung von Manfred Weise+++

Hallo liebe Kreuzbund-Freunde, ich möchte mich gerne noch einmal für das Amt des Beisitzers Freizeit bewerben. Ich weiß, dass ich das Amt schon vor ein paar Jahren hatte, aber da ich mich damals in einer persönlichen Krise befand und mir es nicht so gut ging, hatte ich das Amt niedergelegt. In der Zwischenzeit hat sich in meinem Leben einiges getan und es geht mir wieder besser. Ich würde mich sehr gerne erneut zur Wahl stellen und bitte euch um euer Vertrauen.

Manfred Weise

Gemeinsam statt einsam

Wenn Jugendliche Alkohol trinken, dann verfolgen sie damit bewusst oder unbewusst drei Ziele:

- Unsicherheit und Missstimmungen unterdrücken,
- Spaß haben und
- dazu gehören.

Der Wunsch nach Zugehörigkeit und Bindung in der Clique steht oft am Beginn einer Suchtkarriere.

Das funktioniert anfangs auch ganz gut, wenn man es nicht übertreibt. Moderater Konsum macht

- lustig,
- selbstsicher,
- gesellig und
- locker.

Das lernt der Trinker und gewöhnt sich an regelmäßigen Alkoholkonsum, um seine Stimmung zu verbessern. „Enhancement“ nennt man neuerdings die Methode, sich mit Medizin, Alkohol und/oder Drogen fit zu machen für die Anforderungen der modernen Hochleistungsgesellschaft.

Im weiteren Verlauf muss er mehr und mehr trinken, um die gewünschten Effekte zu erzielen. Damit gerät er in zunehmende Konflikte mit seiner Umgebung: er fährt betrunken Auto, erscheint alkoholisiert zur Arbeit, seine Partnerin beanstandet sein Trinkverhalten. Das sorgt für noch mehr Missstimmung und steigert weiter die Trinkmenge.

Und dann beginnt etwas, was in totalem Widerspruch zu seinen ursprünglichen Absichten steht: ***Der Trinker wird einsam!***

- Er beginnt zu lügen oder wird aggressiv und zerstört dadurch seine Beziehung.
- Er trinkt heimlich, um nicht aufzufallen.

- Er zieht sich von seinen Freunden zurück, die ihm Vorhaltungen machen.
- Er fühlt sich von Allen unverstanden und meidet gesellschaftlichen Kontakt.

So bleibt er am Ende allein mit der Flasche, „er spricht dem Alkohol zu“. Eine ziemlich einseitige Kommunikation!



Die Selbsthilfegruppe ist der Weg zurück aus der Isolation in die Gesellschaft und zu seelischer Gesundheit!

Wenn der Trinker durch glückliche Umstände den Konsum beendet und sich in Behandlung begibt, beginnt ein langer Weg der Rehabilitation. Zunächst wird in der Entgiftung unter ärztlicher Aufsicht dem Körper der Alkohol entzogen. Dann gilt es, das Fehlen des Suchtmittels auf Dauer zu ertragen. In der Therapie lernt er Wege kennen, mit seinen Missstimmungen anders umzugehen. Damit ist bis auf die Nachsorge die professionelle Suchtbehandlung zu Ende.

Der Weg aus der Sucht ist jedoch noch lange nicht abgeschlossen. Mit dem Abschluss der Therapie muss er den geschützten Raum verlassen und sich im rauen Klima draußen bewähren. Er muss aber auch die echte Kommunikation mit anderen Menschen neu erlernen. Die Selbsthilfegruppe ist dazu der richtige Ort.

- Sie ist anders als die professionelle Intervention zeitlich unbegrenzt.
- Sie bietet ein Übungsfeld für alkoholfreies „normales“ Leben.
- Die Gruppenmitglieder verfügen als „Experten in eigener Sache“ über Erfahrungswissen und sind deshalb kompetente Ratgeber.
- Sie sind aufgrund ihrer eigenen Betroffenheit besonders vertrauenswürdig.
- In der Gruppe kann der Abhängige neue Bindungen aufbauen und sogar Freunde finden.

So passt die Selbsthilfe wie ein Schlüssel zu den Bedürfnissen des Abhängigen. Sie versöhnt ihn mit seinen Irrwegen und unterstützt ihn nachhaltig beim Aufbau einer neuen abstinenter Persönlichkeit. Und sie erreicht all dies allein durch die Kraft des Gesprächs in der Gruppe.

Reinhard Metz

Typischer Suchtverlauf – gibt's den?

Immer wieder stellen wir uns die Frage: Gibt es einen typischen Suchtverlauf und was können wir daraus lernen?

Nun ja, man kann oft aus den Geschichten der Betroffenen entnehmen, dass sich immer wieder ein gleiches oder ähnliches Muster zeigt. Hieraus lässt sich ein Phasenmodell ableiten. Eine Abhängigkeit kann, muss sich aber nicht analog zu diesen Phasen entwickeln.

Was ist aber Abhängigkeit?

Wir haben es ja mit den verschiedensten Suchtmitteln zu tun – stoffliche wie Alkohol, Tabak, Medikamente, Drogen aller Art – aber auch psychische Abhängigkeit nicht stofflicher Art wie Kaufen, Spielen, Internet, Arbeit, Sexsucht...!

Abhängigkeit bedeutet sowohl psychische Abhängigkeit, als auch körperliche Abhängigkeit, die zu Entzugerscheinungen führen.

Phasen der Sucht

1. Erster Kontakt

Der Betroffene erlebt das Suchtmittel als harmlos und zum Teil als positives Erlebnis. Man fühlt sich befreit, herrlich angenehm gestimmt oder aber negative Gefühle werden unterdrückt oder ausgeschaltet.

Man könnte ja noch Aussteigen, aber wollen?

2. Kritische Phase

Das Fehlverhalten nimmt überhand, wird aber gar nicht direkt als solches erkannt. Die beginnende Sucht wird als ein Teil des „normalen“ Alltages erlebt und erhält positive Züge. Vor dem Umfeld wird die Sucht bagatellisiert und verschleiert.

Man meint immer noch man könnte aussteigen, aber wollen?

3. Chronische Phase

Die Sucht wird immer stärker und führt zum Kontrollverlust – die Abhängigkeit bestimmt das Leben und den Tagesablauf. Körperliche Folge-

schäden treten auf, soziale Bezüge werden vernachlässigt, psychische Aussetzer sind typische Anzeichen!

Man glaubt nicht aussteigen zu können und man will es eigentlich auch nicht.

4. Abhängigkeitssyndrom

Die Sucht bestimmt das Leben. Morgendliche Entzugerscheinungen und tagelange Rauschzustände werden erst nach erneutem Konsum überwunden. (Leider nur kurzfristig). Die Abhängigkeit heißt dann auch Wirkungsverlust und Dosissteigerung. Ein Teufelskreis!

Aussteigen wollen ja, aber nicht (mehr) können.

4. Ausstieg

Das schwierigste überhaupt! Das sollte man nicht verschweigen. Aber man kann es schaffen! Dazu gehört eine große Portion Selbsterkenntnis und Selbsteinschätzung der verfahrenen persönlichen Lage.

Oft hilft da nur noch die positive Hilfe von außen – sei es ein engagierter Angehöriger oder Freund. Wille und Hilfe sind die ausschlaggebenden Worte zur Selbsthilfe.

Dazu kommen medizinische, therapeutische Betreuung und Beratung – längerfristige psychologische Betreuung – oft auch die fachmännische, persönliche Hilfe durch eine Selbsthilfegruppe. Hier erfährt der Betroffene, dass er nicht allein mit seinem Problem ist, sondern hört von ebenfalls Betroffenen, wie es ihnen in gleicher Situation so geht und womit sie zu kämpfen haben.

So wie man nicht von heute auf morgen abhängig wird, so ist auch der Ausstieg ein langer Weg und anstrengender Prozess. Nur der Mut zur Wahrheit vor sich selbst und der offene Umgang mit seiner Suchtkrankheit vor seiner Familie und seinen Mitmenschen werden den Erfolg bringen, damit man sagen kann:

Endlich trocken!

Horst Stauff

Alkoholiker? - Ich doch nicht!

Abstinenz ist keine einmalige Entscheidung sondern ein fortlaufender Prozess. So steht der Besuch einer Gruppe oft am Anfang des Weges, oft geben besorgte Angehörige oder Freunde den Anstoß dazu. Für den Betroffenen geht es am Anfang meist darum, die Frage zu klären, ob er überhaupt Alkoholiker ist. Oft sucht er auch nach einer Bestätigung, dass sein Konsum ganz normal ist. Schließlich hat er sich das im Laufe der Suchtentwicklung so lange eingeredet, bis er es selber glaubt. Jeder Trinker kennt viele andere, die mehr trinken als er selbst.

Erste Schritte zum Ausstieg

Doch Widerstände und Kritik in seiner Umgebung haben zugenommen und ihn verunsichert. Der Führerschein ist weg, der Arzt bemängelt die Blutwerte, der Chef meckert wegen Fehlzeiten am Montag, alte Freunde wenden sich von ihm ab. Auch merkt er vielleicht, dass er nicht mehr so viel verträgt wie früher, dass es länger dauert bis der Rausch vergeht, dass Konzentration und Arbeitskraft nachlassen. So regen sich erste Zweifel und das Rechtfertigungssystem beginnt zu bröckeln.

In dieser Phase beginnt er vielleicht, Fragebögen zum Suchtrisiko auszufüllen, wie sie von Suchthilfeverbänden oder Illustrierten veröffentlicht werden. Als ich das damals machte, kam immer heraus, dass ich (noch) kein Problem hatte. Kunststück: Ich musste nur die Kreuze an der richtigen Stelle machen!



„Ach wie gut, dass keiner weiß, dass ich Rumpelstilzchen heiß!“

Illustration von Walter Crane 1886

Vielleicht spricht er auch mit seinem Arzt. Der rät womöglich zu kontrolliertem Trinken oder zu einer Auszeit. Das subjektive Ergebnis solcher Trinkregeln ist fast immer, dass der Trinker immer noch die Kontrolle über seinen Konsum hat. Denn es finden sich immer Gründe für Ausnahmen von den selbstgesetzten Grenzen. Mein Arzt hatte zu kontrolliertem Trinken unter psychologischer Anleitung geraten, als ich bereits Hilfe suchte. Das erschien mir sehr verlockend: Gab es doch einen Weg, den endgültigen Verzicht auf Alkohol zu vermeiden? Der Psychologe versuchte ein halbes Jahr lang, mit mir Verhaltensweisen zu üben, um den Konsum einzuschränken. Ich habe mit ihm gespielt und immer nur solche Trinkmengen zugegeben, die, wie ich glaubte, der Psychologe vertragen konnte. Am Ende soff ich mehr als zuvor!

Gruppe wirkt anders!

Kommt der Abhängige dann in einer Selbsthilfegruppe an, wird er nicht bedrängt, von sich und seinem Problem zu reden. Er wird gebeten, sich kurz vorzustellen und dann erst einmal in aller Ruhe zuzuhören. Das entlastet. Wie immer in neuer Umgebung wird er beobachten, was das für Leute sind. Nicht alle werden ihm gefallen, weil sie aus einer anderen sozialen Schicht kommen, eine andere Sprache sprechen als er.

Er wird ganz unterschiedliche Menschen in einer Runde erleben. Welche die seit Jahrzehnten abstinent leben und welche die den letzten Entzug erst ein paar Tage hinter sich haben. Aber alle reden offen über ihre Sucht. Keiner beschönigt seine Trinkmengen, keine Rede von „Gläschen, Piccolöchen, Schnäpschen“. Und er wird sich selbst und seine Situation in den Erzählungen Anderer wiedererkennen. So kann er Vertrauen aufbauen und sich öffnen. Er wird eingeladen wieder zu kommen. Erwartet wird nichts, außer, dass er an dem Tag des Gruppenbesuches keinen Alkohol trinken soll. Irgendwann wird er sich angeregt und ermutigt fühlen, selbst etwas von sich zu erzählen.

Manchmal sprudelt es dann nur so aus einem heraus. Das kann eine Folge der langen Einsamkeit sein, die sich aus dem ständigen einseitigen Zwiegespräch zwischen „ihm und der Flasche“ ergeben hat. Gesprächsangebote anderer Menschen hätten da nur gestört. Zumal seine Fähigkeit zu deutlicher Artikulation ebenso eingeschränkt war wie die Chance, einen klaren Gedanken zu fassen! Dann will er alles auf einmal loswerden.

Anderere tun sich schwer damit, sich in der Gruppe zu öffnen. Zu sehr sind sie noch in der hermetischen Heimlichkeit der Sucht verfangen: „Nichts sagen, nichts zugeben, nicht auffallen“ lautet ihre Devise. Sie werden ihre

eingebühten Statements abgeben („Ich trinke nur Bier!“, „Eigentlich habe ich kein Problem mit dem Trinken!“, „Ich trinke nur mal ein Gläschen zur Entspannung!“). Die Gruppe wird je nach Temperament freundlich nicken oder über ihre eigenen Saufgewohnheiten sprechen. Sie kennen die Hemmungen und Beschönigungen aus ihrer eigenen Trinkzeit und werden auch das zur Sprache bringen. So erfährt der Neue, dass er sich in dieser Umgebung nicht schämen oder rechtfertigen muss. Außerdem lernt er, dass man eine Runde von Alkoholexperten nicht leicht täuschen kann.

So lernt fast jeder irgendwann, offen über seinen Konsum zu sprechen. Und er erfährt viel Neues über die Sucht und was sie aus Menschen macht. Die Gruppe versucht nicht, aus jedem Besucher einen Alkoholiker zu machen. Aber sie wird die Grenzen zwischen Genuss, riskantem Konsum und dem im wahrsten Sinn „fließenden“ Übergang in die Abhängigkeit deutlich benennen. Am Beispiel der Anderen kann er realistisch einschätzen, wo er steht.

Und er kann seine nächsten Schritte danach planen. Auch dabei ist die Gruppe nützlich. Wenn er seine Pläne offenbart, wird er mit entsprechenden Erfahrungen Anderer konfrontiert. Auch hier kann er vom Expertenwissen der Gruppe profitieren, ohne dass er angehalten wird, dem Rat der Gruppe zu folgen. Er findet vielmehr nur eine breiter fundierte Basis für seine eigene Entscheidung.

Den eigenen Weg finden!

Mancher wird nach der ersten Phase des Gruppenbesuches glauben, mit kontrolliertem Trinken über die Runden zu kommen. Die Gruppe kann und wird ihn nicht davon abhalten. Sie wird ihm nur den Rat geben, ehrlich gegenüber sich selbst zu sein. Wenn er merkt, dass er seine Regeln nicht einhalten kann und die Menge und Häufigkeit des Konsums zunimmt, dann ist ein weiterer Kontakt zur Gruppe ratsam, um einen neuen Plan zu machen. Die Gruppe verfügt über vielfältiges Erfahrungswissen zu der Frage, woran es liegen kann, dass es nicht klappt, welche Möglichkeiten es nach dieser Erkenntnis gibt und welche Einrichtung im speziellen Fall weiterhelfen kann. So verliert der Weg ins Unbekannte viel von seinem Schrecken und wird begehbar. Die Unterstützung durch die Gruppe erleichtert die Anstrengungen der notwendigen Anpassung!

Reinhard Metz

Kreuzbundkalender

Wochenenddienste im BZ

06. und 07.05.2017	Team für Unterrath
13. und 14.05.2017	BZ 14
20. und 21.05.2017	Derendorf
27. und 28.05.2017	BZ 9
03. und 04.06.2017	BZ 8
10. und 11.06.2017	BZ 15
17. und 18.06.2017	BZ 6
24. und 25.06.2017	Team f. Kaiserswerth
01. und 02.07.2017	BZ 2
08. und 09.07.2017	Team für Unterrath
15. und 16.07.2017	BZ 14

KB-Termine:

02.05.2017	10.00 Uhr Frauenfrühstück
08.05.2017	16.00 Uhr Frauenarbeitskreis
08.05.2017	18.00 Uhr Vorstandssitzung
27.05.2017	10.00 Uhr Männerfrühstück
10.06.2017	Mitgliederversammlung
12.06.2017	10.00 Uhr Frauenfrühstück
19.06.2017	18.00 Uhr Vorstandssitzung

Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Reinhard Metz
Tagesklinik Langerstraße	Achim Zeyer
Markushaus	Alex Bovensiepen
Fliedner- Krankenhaus	Günter Grommes
Siloah	Brunhilde & Dieter Dupick
JVA Düsseldorf Motivationsgruppe	Erika Worbs
„Smily Kids“ Kindergruppe Hubertusstraße 3	Heinz Wagner
Termine: 14.05.2017 11.06.2017 09.07.2017 13.08.2017	

Supervision für Gruppenleiter und Stellvertreter

Hubertusstraße 3, 10.00 bis 16.00 Uhr

Anmeldungen zur Supervision
bis spätestens eine Woche vor
dem jeweiligen Termin im Büro.
Bitte die Termine vormerken.

03. Juni 2017
09. September 2017
07. Oktober 2017
02. Dezember 2017

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
BZ 15 Heinrich Kroll, Tel.: 9216216	BZ 22 „60 Plus“ Vormittags 11.00 bis 13.00 Uhr Claudia Stark / Reinhard Metz 1602-1535 571859	BZ 9 Vormittags 11.00 bis 13.00 Karin Mokros-Kreutzer, Tel.: 131782	BZ 8 Christa Thissen, Tel.: 356617	BZ 6 Stefan Linker
	BZ 14 Nachmittags 17.15 bis 18.45 Uhr Byrthe Schmidtke, Tel.: 1588051		Selbsthilfe-Gruppe 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>Sonntag</u> Smily Kids Gruppe jeweils um 10.30 bis 13.00 Uhr Heinz Wagner, Tel.: 7332562
	BZ 2 Heinz Wagner, Tel.: 7332562			Termine siehe Seite 13

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

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

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

Frauke Piepmeyer 0211/ 396265

Eduard Lanzinger 0211/ 9269250

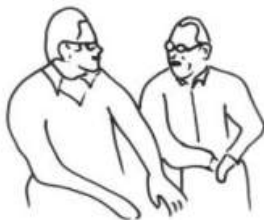
(Mobil) 0173/ 5290622

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

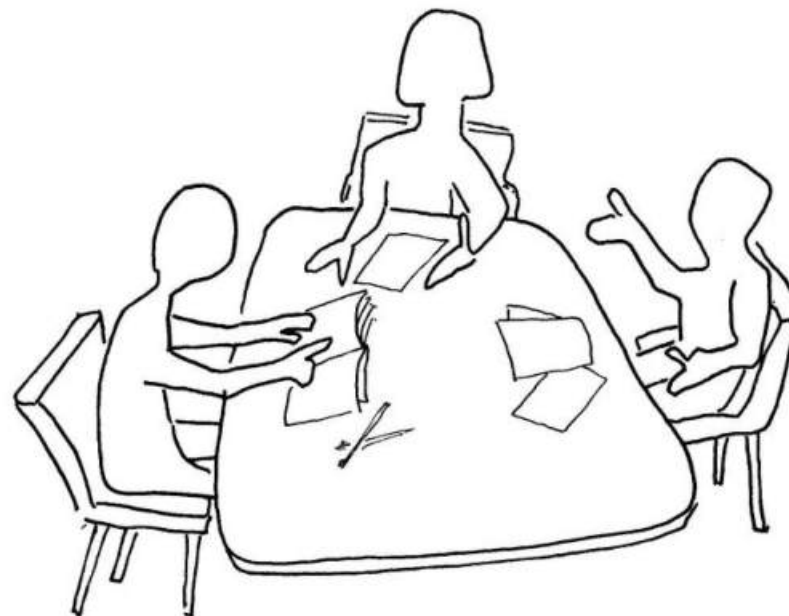
14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Gemeinsam STARK

Was heißt das für uns Kreuzbundmitglieder?

Im Moment habe ich so das Gefühl, dass diese „Gemeinsamkeit Kreuzbund“ nicht mehr so im Mittelpunkt steht.

Gerade wir, im Redaktions-Team, treffen uns einmal im Monat und versuchen für Alle ein gutes und mitteilbares Heft zu kreieren. Oft stellen wir uns die Frage: Welches Thema könnte man nehmen. Nicht immer hat man gleich den richtigen Gedanken. Wenn ihr wüsstet wie uns da manchmal der Kopf raucht. Wir fragen uns auch oft: Sind Alle, mit dem was geschrieben und gedruckt wurde, zufrieden?



Ab und zu erhalten wir ja auch Kritik, obwohl uns auch mal ein Lob freuen würde.

Das schreibe ich nicht, weil wir gelobt werden wollen, aber nur so erfährt man die Meinung der Leser.

Deshalb möchte ich hier im Heft einen Aufruf starten:

Sicher habt auch ihr eure Fragen, Wünsche und Gedanken zu bestimmten Themen, die auch für andere Leser interessant wären. Teilt die doch mit uns!

Wir werden dann versuchen, diese Themen in einem der nächsten Hefte aufzugreifen. Vielleicht können wir so schon einiges dazu beitragen, gemeinsam ein starker Kreuzbund Düsseldorf zu bleiben.

Auch kleine Begebenheiten/Erlebnisse kann man ins Heft aufnehmen. Es muss nicht immer ein seitenlanger Artikel sein.

**Euer Redaktionsteam
i.A. Carmen Blasche**

Frauenarbeitskreis – Nachtrag Heft 162

Das Jahr 2017, zu dem ich euch Allen noch alles Gute, vor allen Dingen Gesundheit und natürlich eine zufriedene Trockenheit wünsche, fing für den Frauenarbeitskreis und somit natürlich auch für mich, direkt mit zwei kulinarischen Treffen im BZ an.

Am 14. Januar haben wir uns - wie schon seit ein paar Jahren - zu einem Jahresrückblick mit süßen und deftigen Leckereien - natürlich von uns gekauft oder gefertigt - getroffen. Dabei wurde über Weihnachten mit und ohne Familie und den Jahreswechsel, den Einige von uns gemütlich im BZ verbracht haben, berichtet.

Außerdem haben wir uns Gedanken darüber gemacht, wie wir das erste Treffen auf DV-Basis am 28. Januar gestalten wollten. Zunächst wie immer mit einem Frühstück und dann mal sehen. Von Elke, die im DV für die Frauenarbeit zuständig ist, wusste ich schon, dass sich aus Köln niemand sonst angemeldet hatte.

Am 28.01. kam Elke leider auch nur allein aus Köln angereist. Nach unserem Frühstück haben wir uns über den AktivTag vom DV unterhalten und uns zu einem Besuch im Papier-Museum in Bergisch-Gladbach entschlossen. Wir waren zwar vor ein paar Jahren schon einmal dort, aber dem Museum kann man gut einen zweiten Besuch abstaten. Es ist sehr interessant. Genaueres darüber werde ich noch bekannt geben.

**Frauke Piepmeyer
BZ 8**

Die Sucht von Alkohol und ihre Auswirkungen

Am Montag den 03.04 2017 kam ein ehemaliger Alkoholabhängiger vom Kreuzbund in die Klasse 7a der Realschule Heiligenhaus. Herr Metz hatte den Schülern etwas über Alkohol erzählt und etwas über sein altes Leben.

Durch das viele Trinken kann man den Körper vergiften und stark schädigen. Der Herzschlag und die Atmung können aussetzen, man kann ins Koma fallen oder sterben. Alkoholmissbrauch wirkt sich schädlich auf den Körper und den Verstand des Menschen aus.

Nach einer Entgiftung im Krankenhaus geht man in eine Therapie und danach kann eine Selbsthilfegruppe besucht werden.

Herr Metz hat mit 14 Jahren auf seiner Konfirmation das erste Mal ein Glas Wein von seinem Vater bekommen. Danach hat er sich an den Alkohol gewöhnt. Er trank erst aus Spaß und um dazu zu gehören und später unter dem Zwang der Sucht immer mehr.

Er setzte Alkohol ein, um seine Hausaufgaben oder Projektarbeiten zu machen. Er ging auch manchmal nach der Arbeit mit Arbeitskollegen trinken. Einmal hat er so viel getrunken, dass er ins Koma fiel und mit einem Krankenwagen ins Krankenhaus gebracht werden musste. Durch den hohen Konsum von Alkohol hatte Herr Metz in einigen Bereichen seines Lebens Einschränkungen. So hatte er zum Beispiel seinen Führerschein verloren und konnte ihn erst wieder durch eine spezielle Prüfung und Untersuchung wieder erwerben. Er trinkt seit seinem 55. Lebensjahr nichts mehr.

Herr Metz ist "trockener Alkoholiker", ist jedoch noch stark gefährdet. Er muss auch jetzt in Restaurants oder in der Eisdiele immer gezielt nachfragen, ob Alkohol in den Speisen verarbeitet wurde, damit er nicht wieder rückfällig wird.

Der Bericht von Herrn Metz hat uns gezeigt, dass große Mengen an Alkohol für einen Menschen schwerwiegende Auswirkungen auf das ganze Leben haben kann. Jeder sollte sich damit auseinandersetzen und einen eigenen vernünftigen Umgang mit Alkohol finden. Erstaunt hat uns, dass Herr Metz noch immer gefährdet ist und rückfällig werden kann, obwohl er seit langer Zeit gar keinen Alkohol mehr trinkt.

**Tomke Schwetje und Thomas Kaps
Klasse 7a der Realschule Heiligenhaus**



Gherda Teodora (Teo) Varga, Klasse 8 b der Realschule Friedrichstadt (Luisenstraße Düsseldorf)

Warum besuche ich die Gruppe?

Gedanken eines Gruppenmitgliedes zu diesem Thema!

- **Neue Freunde finden!**
Da man seinen alten Freundeskreis aufgeben muss, weil die alle saufen, ist es wichtig neue Freunde kennenzulernen, die ebenfalls keinen Alkohol trinken!
- **Um zu sehen, wie andere mit den Tücken der Abstinenz umgehen!**
Wie soll man sich zum Beispiel verhalten, wenn man zu Festen eingeladen wird, oder wenn man selbst ein Fest geben möchte, weil z.B. ein Geburtstag ansteht, oder eine Hochzeit, Taufe, Konfirmation oder Ähnliches.
Welche Lebensmittel darf man noch essen, und welche sollte man besser im Laden stehen lassen.
Was macht man bei einem Restaurantbesuch?
Kann man überhaupt noch die Wohnung verlassen?
Was macht man bei Arztbesuchen?
Soll man noch Alkohol in seiner Wohnung haben, oder ist es besser eine „alkoholfreie Zone“ zu schaffen?
Wem soll man von seiner Sucht erzählen? Jedem? Oder sollte man es besser für sich behalten? Damit man nicht komisch angeguckt wird.
- **Hilfe bei Problemen!**
Wie soll man sich verhalten, wenn der Partner oder andere Familienmitglieder anfangen sich komisch zu verhalten?
Manche Probleme kommen einem unüberwindbar vor, aber wenn man darüber spricht, werden sie kleiner und man sieht klarer.
Bei Ratschlägen sollte die Gruppe jedoch nicht zwingend erwarten, dass diese angenommen werden. Schließlich ist jeder selber für sich verantwortlich und nicht alle Menschen sind gleich. Was für einen richtig ist, kann für den anderen verkehrt sein!
- **Gemeinsame Unternehmungen!**
Es ist wichtig auch an gemeinsamen Unternehmungen mit der Gruppe teilzunehmen, weil sie das Zusammengehörigkeitsgefühl stärken. Man lernt die anderen Mitglieder der Gruppe so auch privat kennen, durch gemeinsame Gespräche.
Und man sieht, dass das Leben auch nach der Abstinenz nicht zu Ende ist, und man trotzdem noch Spaß haben kann. Vielleicht noch mehr als vorher, weil man alles wieder bewusst wahrnimmt und nicht mehr umnebelt ist.

Christiane Wörtler
BZ 55

Selbsthilfe verringert Rückfallgefahr

Sucht kann man behandeln aber nicht heilen. Wie andere chronische Erkrankungen bleibt Sucht dauerhaft. Durch die Behandlung wird sie zum Stillstand gebracht, sie kann aber in Krisensituationen oder auch ohne offensichtlichen Anlass wieder ausbrechen. Dann beginnt der/die Abhängige erneut mit unkontrolliertem Suchtverhalten: er wird rückfällig.

Der Rückfall gehört zum Wesen der Suchterkrankung. Er beruht nicht auf Willensschwäche. Deshalb warne ich vor Selbstüberschätzung. Viele glauben nach der Behandlung, dass sie es jetzt „begriffen“ hätten und dass ihnen deshalb nichts mehr passieren könne. Die Statistik zeigt, dass ein halbes Jahr nach dem Ende der Therapie etwa ein Drittel der alkoholkranken Patienten wieder beginnen, Alkohol zu trinken. Bei illegalen Drogen liegt das Risiko eines Rückfalls noch deutlich höher. Deshalb ist es wichtig, sich in der Therapie auf das nüchterne Leben danach vorzubereiten. Dazu gehört es, sich mit dem Phänomen des „**Saufdrucks**“ auseinander zu setzen, dem plötzlich auftretenden, drängenden, scheinbar unwiderstehlichen Wunsch, ja sogar der Gier nach dem Suchtmittel. Es gilt die kritischen Situationen zu erkennen, in denen er auftritt (**siehe Kästen**).

Auslöser von Rückfällen

Es gibt Unglücksfälle und **schwerwiegende äußere Erschütterungen**, die einen Menschen aus der Bahn werfen können.

- Eine lebensbedrohliche Diagnose,
- Erkrankung oder Tod von nahen Angehörigen oder Freunden,
- Verlust des Arbeitsplatzes, Konkurs.

Ein Bekannter hatte einen schweren Verkehrsunfall unverletzt überstanden und setzte seine Reise mit der Bahn fort. Gegenüber dem Bahnhof am Zielort fiel sein Blick auf einen Supermarkt, er kaufte sich eine Flasche Wodka und trank sie aus. Der fortwirkende Schock ließ keinen Raum für vernünftige Überlegungen.

Der Suchtdruck kann Menschen aber auch in **alltäglichen Situationen** hinterrücks überfallen

- Im Vorbeigehen an den Getränkeregalen im Supermarkt,
- beim Spaziergang im Grünen, wenn plötzlich der Wunsch nach einem kühlen Weizenbier auftaucht,
- beim Essen, wenn ein guter Wein den Geschmack vollendet abrunden würde,
- in ausgelassener Stimmung beim Feiern, wenn ihm unerwartet Alkohol angeboten wird.

Oft sind es aber **unangenehme Situationen und Gefühle**, die sich mit der Zeit so aufstauen können, dass „alles egal ist“ und alle Dämme brechen. Der Rückgriff auf das scheinbar wirksame Gegenmittel Alkohol wird für den Betroffenen unabweisbar:

- Armut,
- Scheitern in der Schule,
- Streit in der Beziehung,
- Mobbing,
- Schmerzen.

Während der Therapie können solche Umstände besprochen werden. Es gilt herauszufinden, welche Situationen für den Einzelnen besonders gefährlich sind. Solche Situationen sollte er nach Möglichkeit meiden.

- Wem erzähle ich von meinem Suchtproblem?
- Wie sage ich höflich „nein“, ohne mich zu offenbaren?
- Habe ich Alkohol zu Hause?
- Wie gehe ich mit geschenktem Alkohol um?

Nach Abschluss der Nachsorge sollte sich der Patient einen **„Notfallkoffer“** bereit gelegt haben, in dem er Ideen für den Umgang mit kritischen Situationen (möglichst schriftlich) festgehalten hat. Dazu gehören diese Verhaltensregeln aber auch Telefonnummern von Einrichtungen oder von Freunden, die man im Fall des Falles anrufen kann.

All diese Maßnahmen helfen dann, wenn der Betroffene den drohenden Rückfall bemerkt und rechtzeitig reagieren kann. Das größte Risiko bilden **Sorglosigkeit und Leichtsin**n, die sich gerade nach längerer Abstinenz gern einstellen. Davor schützt der regelmäßige Besuch einer **Kreuzbund-Gruppe**:

- Die Gruppe erinnert mich Woche für Woche an meine Krankheit.
- Die von Anderen angesprochenen Probleme kann ich mit meiner Befindlichkeit vergleichen. Dadurch erhalte ich meine Achtsamkeit.
- Die Anderen merken oft eher als ich selbst, wenn es mir nicht gut geht.
- Die Weggefährten geben mir Tipps und Beispiele für den Umgang mit Problemen.
- Ich lerne neue Sicht- und Verhaltensweisen kennen und kann sie selbst ausprobieren.
- Die Gruppe hilft mir, Schuld- und Schamgefühle zu überwinden. Sie steigert mein Selbstbewusstsein und mein Verantwortungsgefühl.

Letztlich hilft mir der Gruppenbesuch nicht nur, den seelischen Zustand vor dem Kontrollverlust wieder herzustellen, sondern sie kann im Wege der Nachreifung den **Aufbau einer erwachsenen Persönlichkeit** unterstützen.

Reinhard Metz

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

Kompetenz mit Rat und Tat

Abhängigkeit und Sucht sind eine anerkannte Krankheit, die das ganze restliche Leben begleitet – selbst wenn man „trocken“ ist.

Ärztliche Therapie und stationärer Entzug sind oft die ersten Schritte zu einem „cleanen“ Leben. Doch oft sehen wir, dass es der Aussteiger ohne eine längere Begleitung nicht aus dem Hamsterrad der Sucht-Abhängigkeit schafft und zum Rückfall oft auch der Wiedereinstieg in die Sucht kommt.

Deshalb sind unsere Selbsthilfegruppen so angelegt, dass geschulte GruppenleiterInnen die offenen Gesprächskreise und den persönlichen Austausch der Teilnehmer über deren jeweilige Situation begleiten. Oft sind diese Gruppenleiter selbst einmal abhängig gewesen und kennen aus der eigenen Anschauung und Erfahrung was Drogen und Sucht bedeuten.

Parallel finden in lockerer Reihe auch Seminare durch Therapeuten zu Themen wie Sucht, Suchprävention und Langzeittherapie statt.

In der Selbsthilfegruppe können natürlich auch gezielt Fragen gestellt und sich so praktische Tipps zum alltäglichen Leben und dem Umgang mit der Abhängigkeit geholt werden. Oft hilft auch eine tatkräftige Unterstützung aus dem Kreis wieder ein stabiles Leben zu beginnen.

Die aktive Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe ist die beste Langzeitbegleitung, die aus der Sucht heraushilft. Das Geheimnis ist eine kompetente Begleitung durch erfahrene GruppenleiterInnen und der Halt, den eine Gruppe von „Leidensgenossen“ schafft.

Horst Stauff

Liebe Gruppenbesucherin, lieber Gruppenbesucher!

Du hast einen großen Schritt gemacht,

den Schritt von der Abhängigkeit zur Abstinenz.

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

Es ergeben sich für Dich neue Perspektiven und Möglichkeiten.

Möglichkeiten, an die Du bisher noch nicht gedacht hast:

Du bekennst Dich offen zu Deiner Suchterkrankung.

Du stärkst das Zusammengehörigkeitsgefühl – Du gehörst dazu.

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

Deine Gruppe erhält mehr Mitspracherecht, wird mehr gehört.

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

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

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

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

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

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

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

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

Du bist Mitglied im Deutschen Caritasverband.

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

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

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

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

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

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

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

Ohne Mitglieder kein Verband!

Ohne Verband keine Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft!

**Kreuzbund Kreisverband
Düsseldorf e.V.**

Tel.: 02 11 / 17 93 94 81

Fax.: 02 11 / 16 97 85 53

BEITRITTSERKLÄRUNG

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

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“

Nr. **164** / 2017
ist der **09.06.2017**

Impressum



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

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:
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



163 / 2017