



Sucht-Selbsthilfe
wirkt mit starker Gemeinschaft



Neue Wege weisen



KREUZBUND



KREUZBUND



Martin, Hildesheim



Kurt, Freiburg



Hans-Joachim, Berlin



Manfred, Limburg



Anita, Freiburg

Neue Wege weisen

INHALT

Einführung.....	4
Wir wollen Mut machen.....	5
Abhängigkeit - eine komplexe Erkrankung.....	6
Gesund werden ist ein Prozess.....	7
Worte von Kreuzbund-Mitgliedern.....	8
WIR sind die Alternative.....	9
Unser Herzstück: die Gruppe.....	10
Der Kreuzbund ist „mehr als Gruppe“.....	11
Das „Gelassenheitsgebet“.....	12
Wissen, wofür.....	13
Partnerschaft und Familie.....	14
Elternschaft.....	15
Frauen - Männer - Gender.....	16
Reden lernen.....	17
Junge Menschen.....	18
Altern ist nichts für Feiglinge.....	19
Wege weisen.....	20
Suchtberatung.....	21
Allgemeinmedizin.....	22
Apotheke.....	23
Entgiftung.....	24
Stationäre medizinische Rehabilitation.....	25
Seelsorge... ..	26
Polizei.....	27
Menschen im Kreuzbund sind	28
Der Kreuzbund im Internet.....	29
Geschäftsstellen in den Diözesanverbänden.....	30
Impressum.....	31



Sabine, Limburg



Klaus, Regensburg



Karin, Köln



Roland, Würzburg



Andrea, Mainz



Gerlinde, Regensburg



Heidi, Bamberg

ZUR EINFÜHRUNG

Suchtkranke und Angehörige im Kreuzbund kennen heilende Wege aus den Belastungen der Sucht.

In bundesweit etwa 1500 örtlichen Kreuzbund-Selbsthilfegruppen verfolgen wöchentlich bis zu 26.000 Gruppenbesucher und -besucherinnen ihr gemeinsames Ziel, ohne Suchtmittel zu leben.

Suchtkranken und Angehörigen, die nach Unterstützung und Hilfe suchen, wollen wir mit dieser Broschüre Mut machen: **Tun Sie etwas!** Kommen Sie zu uns und geben Sie Ihrem Leben eine Perspektive!

Kann einem durch die Sucht das Lachen vergehen, so lernen Menschen im Kreuzbund ihr Lachen wieder neu. Die Gemeinschaft in der Gruppe, die gemeinsame Arbeit an persönlichen Lebensfragen und -problemen - sie helfen, den Selbstwert, die Selbstachtung und die Lebensfreude zurück zu gewinnen.

Neue Wege weisen - damit der Kreuzbund das kann, ist er auf die Zusammenarbeit mit Diensten und Einrichtungen angewiesen, die mit Suchtkranken beruflich zu tun haben. Nehmen Sie die Abhängigkeitserkrankung ernst und schauen Sie nicht weg! Bieten Sie Ihre professionelle Hilfe an. Machen auch Sie mit und vermitteln Sie Betroffene und Angehörige an den Kreuzbund weiter oder an einen der anderen Sucht-Selbsthilfeverbände. Wir sind in der Sucht-Selbsthilfe erfahren und kompetent und deshalb Fachverband des Deutschen Caritasverbandes und Mitgliedsverband der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen.

Haben Sie Fragen? Wenden Sie sich an den Kreuzbund.

Wir haben Antworten!



Andrea Stollfuß
Bundesvorsitzende



Heinz-Josef Janßen
Bundesgeschäftsführer

WIR SIND ...

... suchtkrank
und leben inzwischen
ohne Suchtmittel.



Ernst-Peter, Köln



Franz, Bamberg



Klaus, Berlin

WIR SIND...

... Angehörige
und tun etwas für uns.

Gemeinsam sind wir auf dem Weg ...



Dorothea, Eichstätt



Walter, Fulda

WIR WOLLEN MUT MACHEN -

den Betroffenen,
den Angehörigen,
denen, die unsere Bündnispartner sind
und denen, die es werden wollen:

in den Hausarztpraxen
in den Apotheken
in den Beratungsstellen
in den Kliniken
in den Therapieeinrichtungen
in der Seelsorge
bei der Polizei
bei den Arbeitgebern

Gemeinsam sind wir auf dem Weg...



Ludger, Münster

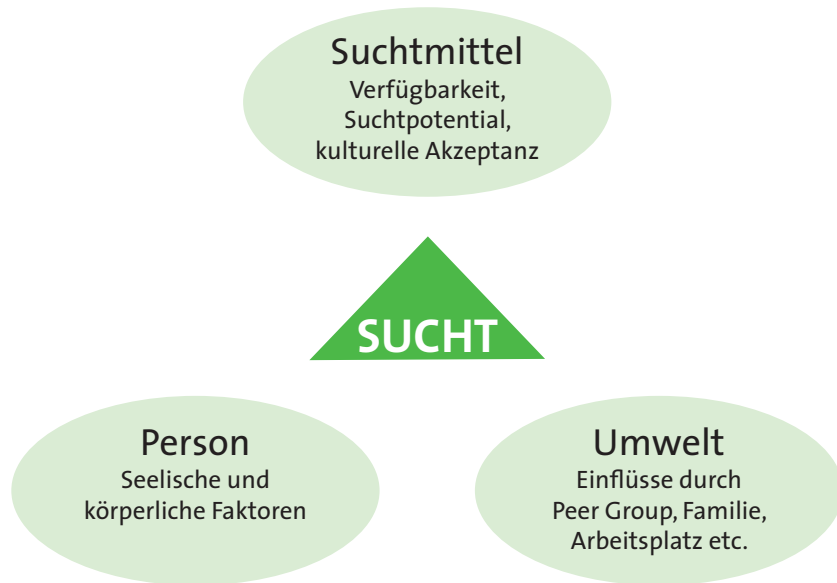




*„Helfen Sie Betroffenen,
Wege in die
Sucht-Selbsthilfe
zu finden!“
Michael, Essen*

ABHÄNGIGKEIT - EINE KOMPLEXE ERKRANKUNG

Die Abhängigkeitserkrankung ist eine komplexe körperliche, seelische und soziale Erkrankung, die die Persönlichkeit der Betroffenen und das soziale Netzwerk beschädigt und - wenn sie lange genug dauert - auch zerstört (Petzold). Die Entstehung einer Abhängigkeit ist ein komplexes, schleichend-prozesshaftes Geschehen.



Suchtdreieck: Kielholz & Ladewig, 1973

Abhängig von den lebensgeschichtlichen Vorschädigungen, der psychosozialen Gesamtsituation und der Ressourcenlage der Betroffenen zeigt sich eine Abhängigkeit in zum Teil recht unterschiedlichen Ausprägungen und Verlaufsformen (Petzold, Schay, Scheiblich 2006).



WANN

ist von einer Abhängigkeit auszugehen?

Mindestens drei der folgenden Kriterien müssen während des letzten Jahres erfüllt gewesen sein:

- ein starker Wunsch oder eine Art Zwang, Suchtmittel zu konsumieren;
- verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich des Konsums (Kontrollverlust);
- ein körperliches Entzugssyndrom bei Beendigung oder Verringerung des Konsums - Substanzgebrauch, um Entzugssymptome zu mildern;
- Nachweis einer Toleranz (Dosissteigerung);
- eingeengte Verhaltensmuster durch den Konsum - fortschreitende Vernachlässigung anderer Vergnügen oder Interessen (erhöhter Zeitaufwand, um die Substanz zu beschaffen, zu konsumieren oder sich von den Folgen zu erholen);
- anhaltender Substanzkonsum trotz eindeutig nachweislicher schädlicher Folgen (z.B. suchtmittelbedingte Leberschädigung, depressive Verstimmung oder Nachlassen der Denkfunktionen).

GESUND WERDEN IST EIN PROZESS,

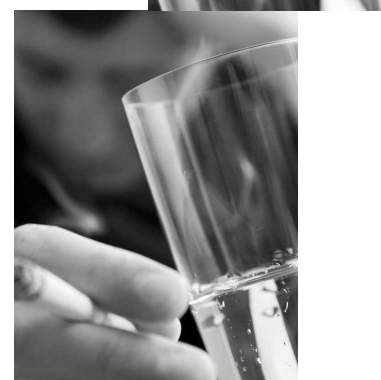
zu dem auch Rückfallphasen gehören können.

Überlastungen durch Familie und Arbeitsplatz, Probleme in der Partnerschaft, mit Freunden und den Finanzen, (Lebens-) Ängste und andere negative, belastende Gefühle können als Risikofaktoren Rückfälle begünstigen.

ALSO:

vorsichtigen Schrittes voran - ohne Alkohol!

Die Erfahrung, verstanden und unterstützt zu werden, das Gefühl, zu einer Gruppe von Selbstbetroffenen dazu zugehören, können helfen, Rückfälle zu meistern und den abstinenter Weg weiterzugehen.





*„Es ist keine Schande abhängig zu sein
oder einen Rückfall zu bauen,
aber es ist schlimm nichts dagegen zu tun.
Die Selbsthilfegruppe ist für mich wie eine Lebensversicherung.“*
Heinz-Peter, Fulda



*„Die Gruppe gibt mir Halt und Unterstützung
und ist eine wichtige Masche in meinem sozialen Netz.“*
Inge, Aachen



*„Trinkst Du weiter, dann ist das Deine Sache -
willst Du aufhören, dann ist es unser gemeinsames Projekt -
probieren wir's!“*
Sonja, München



*„Wir vertrauen uns, weil jeder für den Anderen Verständnis zeigt.
Uns sind in der Gruppe keine menschlichen Schwächen fremd.
Es kann jeder sein wie er ist und muss sich nicht verstellen.
Toleranz spielt hierfür eine wichtige Rolle.
Wir sind aufrichtig und ehrlich zu uns selbst und zu anderen,
denn nur so können Probleme aufgearbeitet, angepackt und
behoben werden.“*
Rüdiger, Osnabrück



*„Ohne meine Kreuzbund-Gruppe wäre ich heute nicht da,
wo ich jetzt bin. Durch die Gruppe bin ich mir viel näher ge-
kommen und habe mich selbst besser kennen gelernt.
Den Betroffenen und den Angehörigen im Kreuzbund
verdanke ich viel! Deshalb bin ich im Kreuzbund aktiv dabei.“*
Gerlinde, Regensburg

ZAHLEN SIND NIE NUR ZAHLEN, ES SIND LEBENSGESCHICHTEN

Suchtmittel verursachen in Deutschland erhebliche gesundheitliche, soziale und volkswirtschaftliche Probleme.

Etwa 1,3 Millionen Menschen sind alkoholabhängig, weitere 2 Millionen haben einen missbräuchlichen Alkoholkonsum. 1,4 Millionen Menschen sind von Medikamenten abhängig. Rund 600.000 Menschen weisen einen problematischen Cannabiskonsum auf, 200.000 Menschen konsumieren illegale Drogen. (Quelle: www.dhs.de)

Geht man von durchschnittlich drei Angehörigen pro Abhängigem aus, kann die Zahl der Partner/innen, Eltern und Kinder, die mit dem Problem »Sucht« leben, auf etwa 7 bis 10 Millionen geschätzt werden.

IN „ALTERNATIVLOSEN ZEITEN“ SIND WIR DIE ALTERNATIVE:

Wir unterstützen Suchtkranke, einen Weg aus der Abhängigkeit zu finden. Jeder Weg ist individuell und einzigartig! Um den Alltag wieder mit Lebensfreude zu gestalten, lohnt es sich für die Betroffenen wie für die Angehörigen, die Unterstützung der Sucht-Selbsthilfe zu nutzen!

Deutschlandweit gibt es rund 1500 Sucht-Selbsthilfegruppen des Kreuzbundes. In den Gruppen treffen sich die von der Sucht direkt oder indirekt Betroffenen in der Regel gemeinsam oder auch mal getrennt voneinander entsprechend ihrer unterschiedlichen Bedürfnisse: Suchtkranke und Angehörige, Frauen und Männer, junge und ältere Menschen.

Verschiedene Untersuchungen zeigen: Die regelmäßige, längerfristige Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe führt dazu, dass Betroffene zu etwa 70 Prozent abstinent bleiben. Nicht nur zur Rückfallvorbeugung, sondern auch zur Rückfallaufarbeitung sind Selbsthilfegruppen wirksam. Selbsthilfegruppen unterstützen den Suchtkranken, eine zufriedene Abstinenz zu erreichen und den eigenen Lebensrhythmus wieder ins Gleichgewicht zu bringen.



Otto, Paderborn



Gerhard, Mainz



Brigitte, Rottenburg-Stuttgart



Torsten, Augsburg



Dagmar, Fulda

UNSER HERZSTÜCK: SELBSTHILFE-GEMEINSCHAFT IN DER GRUPPE

Die Gruppenarbeit stellt das Herzstück der Sucht-Selbsthilfe des Kreuzbundes dar. Sie bietet Suchtkranken und Angehörigen Möglichkeiten, Sorgen und Probleme zu bewältigen, zu gesunden und ihre Persönlichkeit zu entwickeln.



In einer wertschätzenden und einfühlsamen Erzähl- und Lernatmosphäre können Suchtkranke und Angehörige offen miteinander sprechen. Sie finden in den Gruppen des Kreuzbundes einen Raum, ihre Lebensgeschichte mitzuteilen, von Frustrationen oder erlittenen Verletzungen zu berichten.

Es ist ein ganzer „Blumenstrauß“ von persönlichen Fähigkeiten und Erfahrungen, Sympathien und Bemühungen umeinander, der in einer Sucht-Selbsthilfegruppe heilend wirksam wird.

Wenn die Suchterkrankung enge Beziehungen zerstört hat, erlebt mancher Abhängige die Gruppe für einen gewissen Zeitraum durchaus als seine Familie. In der Gruppe erfahren Suchtkranke wie Angehörige, dass sie mit ihren Erfahrungen, Gefühlen und Hoffnungen nicht alleine sind.

Sich selbst helfen, sich entwickeln und wachsen - das geschieht in der Gruppe. Im gemeinschaftlichen Gespräch und Tun entdecken Betroffene und Angehörige bei sich selbst und anderen besondere Stärken und Fähigkeiten. Durch gegenseitiges Zuhören und der Bereitschaft von- und miteinander zu lernen, gewinnt jeder Einzelne die verlorene Kontrolle über das eigene Leben zurück.

Die Gruppe wirkt

- durch gelebte Solidarität
- durch geteilte Hoffnung auf die heilsame Wende im eigenen Leben
- durch Selbstbestimmung und Echtheit jedes Einzelnen



*Miteinander sprechen -
in der Gruppe und beim Kaffee*

KREUZBUND - DAS HEIßT AUCH

suchtmittelfreie gemeinsame Freizeitgestaltung:
Geselligkeit, Sport und Kultur.

Der Kreuzbund als größter Sucht-Selbsthilfeverband Deutschlands bietet zahlreiche Gelegenheiten, andere Menschen in der Sucht-Selbsthilfe aus allen Regionen Deutschlands und darüber hinaus kennenzulernen und neue Freundschaften zu schließen. Einsamkeit, Berührungsängste? Im Kreuzbund wird das Vergangenheit.



*„Der Sucht Herr zu werden,
war meine erste Entscheidung;
langfristig trocken zu bleiben,
wurde für mich durch die
Selbsthilfe Bestandteil
meines Lebens.“*

Manfred, Spreyer



*Kreuzbund-Staffelläufer,
Münster-Marathon*

KREUZBUND - DAS BEDEUTET

Neues lernen und neugierig bleiben: Zusammen mit anderen Suchtkranken und Angehörigen geht es darum, sich Kenntnisse über die eigene Erkrankung anzueignen. Es geht darum, gemeinsam mit anderen eine abstinenten Lebensführung beizubehalten und eine gesündere Lebensweise einzuüben.



GOTT, GIB MIR DIE GELASSENHEIT

Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut,
Dinge zu ändern, die ich ändern kann
und die Weisheit,
das eine vom anderen zu unterscheiden.



God, give us grace to accept with serenity
the things that cannot be changed,
courage to change the things which should be changed,
and the wisdom to distinguish the one from the other.

Verfasser vermutlich Reinhold Niebuhr, 1940
Das „Gelassenheitsgebet“ ist vor allem durch die Anonymen
Alkoholiker (AA) bekannt geworden.

WISSEN, WOFÜR -

Suchtkranke müssen wissen, wofür es sich lohnt, die Abhängigkeit zu überwinden und die Kontrolle über ihr Leben zurückzugewinnen. Die Gemeinschaft von Wegbegleitern und Wegbegleiterinnen im Kreuzbund kann hierbei Hilfestellung geben.

Jeder Mensch hat etwas, das ihm viel bedeutet, wofür er oder sie alles einzusetzen bereit ist. Jeder hat etwas, wofür es sich lohnt, das Leben zu bejahen. Der Wille, die Motivation, das Suchtverhalten aufzugeben und das eigene Leben zu verändern, brauchen Gründe:

- den eigenen Willen zum Leben
- den Partner/die Partnerin
- die Kinder
- die Freunde
- die Familie
- die Arbeit
- den Glauben, die Liebe und die Hoffnung (1Kor 13,13), dass das Leben schön ist.

Dem Kreuzbund als katholischem Sucht-Selbsthilfeverband ist es ein Anliegen, die Hoffnungen und Überzeugungen derer wertzuschätzen und zur Entfaltung zu bringen, die in seinen Selbsthilfegruppen Unterstützung und Zugehörigkeit suchen. Spiritualität wird im Kreuzbund in ökumenischer Offenheit gepflegt.

PARTNERSCHAFT UND FAMILIE

Angehörige sind durch die Erkrankung ihres suchtkranken Familienmitgliedes belastet. Sie versuchen alles Erdenkliche, um es vom Suchtmittel fernzuhalten. Manche fühlen sich für den Zustand des suchtkranken Familienmitgliedes mitverantwortlich, schämen sich und übernehmen seine Aufgaben. Dabei kann es für Angehörige schwierig werden, so dass sie mitunter selbst seelisch oder gar körperlich krank werden. Angehörige brauchen Unterstützung, um die Krankheit ihres Familienmitgliedes zu verstehen und sich gleichzeitig selbst zu schützen. Es gibt neben den regulären Kreuzbund-Gruppen besondere Angebote für Angehörige, z.B. Gesprächskreise und spezielle Angehörigenseminare.

Folgende Themen werden hier miteinander besprochen:

- Welche Auswirkungen hat die Suchterkrankung auf die Familie?
- Wie kann ich mich vor Überforderung schützen und für mich sorgen - innerhalb der Beziehung oder nach einer Trennung vom suchtkranken Partner oder von der Partnerin?
- Wie kann ich mein suchtkrankes Familienmitglied unterstützen, wenn es auf dem Weg der Genesung ist?
- Wie kann ich / wie können wir nach belastenden Krisenzeiten zur „Normalität“ zurückfinden bzw. den Blick zuversichtlich nach vorne richten?

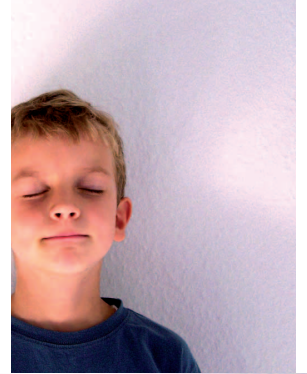


ELTERNSCHAFT

Kinder bekommen die Suchtprobleme Erwachsener mit. Ihnen bleibt nichts verborgen. Sie erleben Stimmungsschwankungen und Streitereien der Eltern, fühlen sich verantwortlich für das suchtkranke Elternteil und werden in vielerlei Hinsicht oft überfordert. Auch suchtkranke Eltern wollen gute Eltern sein. Dabei will die Sucht-Selbsthilfe helfen. Eltern sollen sich trauen, sich mit dem Thema „Elternverantwortung und Sucht“ auseinanderzusetzen. Dann haben auch die Kinder eine echte Chance, sich gut zu entwickeln.

Wir sprechen über diese Fragen:

- Wie kann ich / wie können wir die Kinder so gut es geht schützen?
- Wie spreche ich mit meinen Kindern über die Suchterkrankung?
- Arbeit, regelmäßige Mahlzeiten, Besuch bei den Verwandten usw. geben Halt! Wie können wir diese familiären Strukturen aufrecht erhalten trotz der Suchterkrankung des Angehörigen?
- Wie kann ich wieder gut in meine Elternrolle als abstinent lebendes suchtkrankes Elternteil zurückfinden?



FRAUEN - MÄNNER - GENDER

Die Gründe, die Frauen in eine Abhängigkeit von Suchtmitteln führen, können andere sein als die von Männern.

Es lohnt sich, als Mann auf seine Sucht-Geschichte zu schauen und sich mit der männlichen Seite der eigenen Abhängigkeit auseinanderzusetzen.

Es lohnt sich, als Frau die eigene Sucht-Biographie wahrzunehmen und zu fragen: Geht es auch anders? Wie sieht ein suchtmittelfreies Leben aus - als Mann, als Frau? Was brauche ich, um ohne Suchtmittel auszukommen?

Auch als Angehörige lohnt es, eigene Rollenbilder als Mann oder als Frau zu hinterfragen und gemeinsam mit anderen Frauen und Männern über Veränderungen im Miteinander nachzudenken.



Der Mann im Blick - Frauen im Blick - Gender im Blick ...

FRAUEN LERNEN MIT FRAUEN ZU REDEN ÜBER:

- Schwächen und Stärken
- Verstand und Gefühl
- Beziehungen und Sexualität
- Partnerschaft und Familie
- Mutterschaft und Freundschaft
- Beruf und Freizeit
- Hobbys und andere Leidenschaften
- und sich selbst



MÄNNER LERNEN MIT MÄNNERN ZU REDEN ÜBER:

- Schwächen und Stärken
- Verstand und Gefühl
- Beziehungen und Sexualität
- Partnerschaft und Familie
- Vaterschaft und Freundschaft
- Beruf und Freizeit
- Hobbys und andere Leidenschaften
- und sich selbst.





Ralph, Aachen

JUNGE MENSCHEN

Ich bin 31 Jahre alt und vor zwei Jahren nach einigen sehr schmerzhaften suchtbedingten Einschlügen im Leben zu einer Sucht-Selbsthilfegruppe des Kreuzbundes im Rheinland gestoßen. Wir sind etwa 15 Leute im Alter von 20 bis 40 Jahren, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben und vor allem eines nicht mehr wollen: Abhängigkeit von Alkohol und Drogen jedweder Art!

Inzwischen habe ich einiges erreicht. Beruflich geht es wieder voran, meine Frau hat wieder Vertrauen zu mir gefasst und ist zu mir zurück gekommen - wir haben ein gemeinsames Kind.

Ich bin so froh, dass ich in meiner Selbsthilfegruppe Menschen gefunden habe, die mir geholfen haben und immer noch helfen, den Weg zu gehen, der meinen wirklichen Träumen und Visionen vom Leben entspricht. Das ist nicht immer leicht, aber mit Unterstützung von den richtigen Leuten geht alles besser. Gemeinsam mit diesen Menschen bin ich wirklich gewachsen. Das gebe ich gerne weiter.

jung und (un)abhängig



ALTERN IST NICHTS FÜR FEIGLINGS (Mae West)

Ältere Menschen sind heutzutage in der Regel weniger krankheitsanfällig und insgesamt leistungsfähiger als zu früheren Zeiten. Gleichwohl gibt es altersbedingte Veränderungen: Körperliche Einschränkungen, ein verändertes Aufnahme- und Lernvermögen, Veränderungen im sozialen Netzwerk durch Berufsausstieg, Verluste von nahen Angehörigen, Partnern oder Freunden mit der Folge von Einsamkeit im Alter. Ein Armutrisiko ist aktuell vor allem bei alleinlebenden älteren Frauen zu berücksichtigen. Sinn- und Lebensbilanzfragen bekommen vor dem Hintergrund veränderter Zukunftsperspektiven oftmals größere Bedeutung.

Älterwerden stellt große Herausforderungen an die Anpassungsfähigkeit eines Menschen. Älterwerden bedeutet neben dem Genuss des „Lebensabends“ stets auch, Sorgen und Ängste, Unsicherheiten und Fragen bewältigen zu müssen. Nicht wenige ältere Menschen fühlen sich mit diesen Lebensaufgaben alleine oft überfordert. Sie greifen erstmalig oder nach langen Jahren der Abstinenz erneut zu Alkohol oder Medikamenten, um mit diesen „untauglichen Freunden“ die Belastungen des Alters zu bestehen.

Die Selbsthilfegruppe kann hier eine unterstützende Gemeinschaft bieten und ein wohltuendes Gefühl von Zugehörigkeit vermitteln.



„Im Kreuzbund helfen mir Weggefährten unterschiedlicher Semester, das Leben zu bejahen - fast ein Drittel gehört zur engeren Familie eines stoffabhängigen Menschen.“

Tilly, Hamburg



„Für mich und meinen Mann hat sich die Selbsthilfegruppe gelohnt! Die Gemeinschaft im Kreuzbund, das Wissen von- und umeinander gibt uns Halt, Hoffnung und die Motivation, uns für andere zu engagieren.“

Maria, Limburg



CHANCEN VON
SELBSTHILFE NUTZEN

STÄRKEN UND KOMPETENZEN
BÜNDELN

ERFAHRUNGEN AUSTAUSCHEN

UNTERSTÜTZUNG UND
HILFE VERMITTELN

ERMUTIGEN,
PERSPEKTIVEN AUFZEIGEN

DEN WILLEN ZU EINEM NEUEN,
UNABHÄNGIGEN LEBEN STÄRKEN.



NEUE WEGE WEISEN... GEMEINSAM KÖNNEN WIR HELFEN!

Menschen in der Selbsthilfe „helfen sich selbst“ - und dabei sind sie auf Bündnispartner angewiesen. Wir haben einige Stimmen von professionellen Partnern gesammelt, die sich über ihre lebendige Vernetzung mit der Sucht-Selbsthilfe und den Gewinn für ihre eigene Arbeit äußern:

„Ein suchtkranker Mensch ist unheilbar krank ...“
Diese Aussage wirkt auf einen Abhängigen so niederschmetternd und hoffnungslos, dass er sich bei diesem Gedanken gleich wieder eine „Halbe“ einschenken müsste, wenn es, wie so oft in unserem Leben, das Wort „aber“ nicht gäbe. „Aber“ er kann diese Krankheit zum Stillstand bringen - und somit hervorragend leben.

Nur eine Bedingung muss er erfüllen:
Er muss sein Leben abstinent führen.
Gelingt ihm dies, ist er sozusagen ein „gesunder Kranker.“

Als Leiter der Caritas-Suchtberatungsstelle im niederbayrischen Passau erlebe ich - Gott sei Dank - immer wieder, wie es „unheilbar kranken Menschen“ gelingt, aus dem Teufelskreis der Droge Alkohol auszubrechen.

„Nur DU allein schaffst es, aber allein schaffst Du es nicht.“
Der tiefgründige Sinn dieses Satzes weist auf die Wichtigkeit der Sucht-Selbsthilfe hin. Suchtkranke brauchen Begleiter und Begleiterinnen, Weggefährten, und sie finden diese im Kreuzbund. Professionelle therapeutische Hilfe wird immer nur zeitlich begrenzt stattfinden können. Die Selbsthilfe im Kreuzbund ist für den „gesunden Kranken“ immer da. In der ambulanten und stationären Therapie holen sich Suchtkranke das Werkzeug für ihr abstinentes Leben. Als Mitglied in der Kreuzbund-Selbsthilfegemeinschaft lebt und erlebt der Abhängige, was das ist: Zufriedene Abstinenz. Die Erfahrung der Selbsthilfe im Kreuzbund stellt für den Süchtigen einen unschätzbaren Wert dar.



Suchtberatung
Julius Krieg,
Caritasverband Passau



Allgemeinmedizin
Dr. med. Walter Dresch,
Köln

DEUTLICHE WORTE SPRECHEN

Allgemeinmediziner, davon ist wohl auszugehen, haben im Rahmen ihrer Sprechstunden häufig Kontakt mit behandlungsbedürftigen Suchtkranken, häufiger vielleicht als dies für Suchtberaterinnen und -berater in den Suchtberatungsstellen der Fall ist.

Sucht verschlechtert den Gesundheitszustand, weshalb Betroffene eher ihre Hausärztin oder ihren Hausarzt aufsuchen als sich einen Beratungstermin in einer Suchtberatungsstelle geben zu lassen. Entsprechendes gilt für die durch die Sucht eines Familienmitglieds hochbelasteten Angehörigen.

Es gilt, die Vertrauensbasis, die ein Patient seinem Hausarzt entgegenbringt, zu nutzen und das offene, vielleicht auch konfrontierende Gespräch mit dem Suchtkranken zu suchen. Erst recht dann, wenn eine Arbeitsunfähigkeit angeblich nicht mit dem Alkoholkonsum in Verbindung steht.

Betroffene werden in meiner Sprechstunde deutlich auf ihre Suchtproblematik angesprochen. Sie verlassen meine Praxis nicht ohne konkrete Hinweise für eine Kontaktaufnahme mit der Sucht-Selbsthilfe. Entsprechendes gilt für Angehörige, die in der Sucht-Selbsthilfe auf Gesprächspartner und Wegbegleiter treffen, die als Angehörige über entsprechende Erfahrungen verfügen und die ihre Lebenssituation zum Guten verändern konnten.

Die Zusammenarbeit von Hausärzten und der Sucht-Selbsthilfe lohnt sich - für die Betroffenen, für Angehörige und für die eigene hausärztliche Praxis.

Nehmen Sie Kontakt mit der Sucht-Selbsthilfe in Ihrer Region auf und nutzen Sie deren Angebote für das Gespräch mit Ihren Patienten.



DEUTLICHE WORTE SPRECHEN

In der Apotheke finden Sie kompetente Ansprechpartner/-innen für wichtige Fragen aus den Bereichen Arzneimittelversorgung und Gesundheit. Zu unseren Aufgaben gehört es, unsere Kunden in Belangen rund um Arzneimittel zu informieren, zu beraten und aufzuklären. Unser Ziel ist es, für jeden die richtige Lösung bereitzuhalten. Dabei geht es darum, die Gesundheit wiederherzustellen oder sie zu erhalten. Fragen unserer Kunden werden bei uns mit großer Sorgfalt und selbstverständlich stets mit der nötigen Diskretion behandelt.

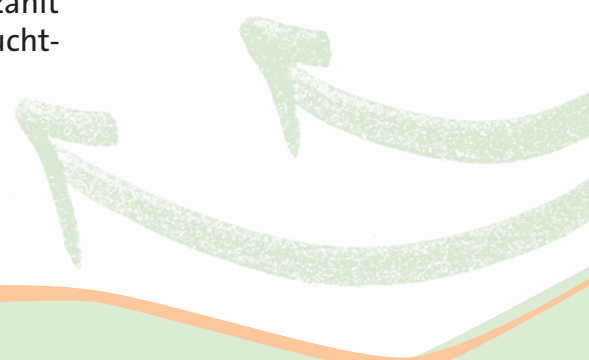
Natürlich fällt uns und unserem Team bei der ein oder anderen Kundin, bei dem einen oder anderen Kunden ein erhöhter Medikamentenverbrauch auf. Da gilt es, Fingerspitzengefühl zu zeigen. Wenn es gut läuft, gelingt eine angemessene Ansprache und es kommt zu einem vertrauensvollen, unterstützenden Gespräch.

Wir haben für unsere Kunden umfangreiches Informationsmaterial zum Thema Sucht und auch besonders Medikamentenabhängigkeit. Zum Teil informieren wir über Plakate, es gibt aber auch gut gemachte Broschüren und Handzettel. Diese liegen offen aus oder können auf Nachfrage ausgehändigt werden. Seit einigen Jahren gibt es zu verschiedenen Themen im Bereich Suchtgefahren auch Aktionstage, wie z. B. die „Aktionswoche Alkohol“ der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) oder der Weltnichtrauchertag der Weltgesundheitsorganisation (WHO) am 31.05.

Es ist uns ein großes Anliegen, Menschen, die Zuflucht in missbräuchlichem Medikamentenkonsum suchen, diskret zu erreichen. Sie sollen in unserer Apotheke helfende Wege aus Missbrauch und Sucht aufgezeigt bekommen. Dazu zählt immer auch der Hinweis auf die Möglichkeiten von Sucht-Selbsthilfegruppen am Ort und in der Region.



Apotheke
*Christiane Beckamp-Koschowsky
und Dr. Elisabeth Müller,
Hamm*





Qualifizierte Entgiftung
Chefarzt Dr. med.
Ralf Hardenberg,
Damme

DEN ANFANG MACHEN

Gemeinsam mit der Fachklinik St. Marienstift - Dammer Berge biete ich mit meinem Team in der Klinik für Innere Medizin des St. Elisabeth Krankenhauses, Damme, Frauen und Männern einen »Qualifizierten Entzug« von Alkohol und Medikamenten an. Zunächst leisten wir intensive Unterstützung bei der körperlichen Entgiftung: Unangenehme Begleitscheinungen des körperlichen Entzugs werden durch medikamentöse Unterstützung gelindert und beseitigt. Das Team hat langjährige Erfahrung in der Durchführung von körperlichen Entgiftungen, die Patienten werden von suchtmedizinisch spezialisierten Krankenschwestern und -pflegern über die gesamte Dauer der Behandlung persönlich begleitet.

Darüber hinaus bieten wir internistische und neurologische Untersuchungen zur Früherkennung und Behandlung von Folge- und Begleiterkrankungen an.

Von Beginn an arbeiten wir mit den Ärzten und Psychologen, den Suchttherapeuten und Sozialarbeitern der Fachklinik St. Marienstift zusammen und bieten den Betroffenen intensive Informations- und Motivationsgespräche als Einzel- und Gruppengespräche an.

Angehörige werden durch gemeinsame Paar- und Familiengespräche in die Behandlung einbezogen.

Ein stationärer Entzug ist immer angezeigt, wenn gravierende körperliche oder seelische Entzugserscheinungen zu erwarten sind, wenn soziale Unterstützung fehlt (Familie/Freunde) und Begleit- oder Folgeerkrankungen bestehen.

Die Kontaktaufnahme mit der Sucht-Selbsthilfe, das Kennenlernen des Kreuzbundes und seiner Hilfeangebote ist verbindlicher Bestandteil des Behandlungsplans. Betroffene lernen in persönlichen Begegnungen Menschen kennen, denen eine abstinenten Lebensführung gelingt. Angehörige treffen auf Angehörige und erfahren im offenen Gespräch über ähnliche Erfahrungen eine unterstützende Gemeinschaft, der sie sich zugehörig fühlen können.

Meine ärztlichen Kolleginnen und Kollegen ermutige ich, durch interdisziplinäre Kooperationen nach Wegen aus der Abhängigkeit für ihre Patienten zu suchen. Vor allem aber verspricht die Zusammenarbeit mit der Sucht-Selbsthilfe, insbesondere mit dem Kreuzbund, nachhaltige Erfolge für die Behandlung.

DEN ANFANG MACHEN

Der Fachbereich Suchtprävention und Rehabilitation des Caritasverbandes für die Diözese Osnabrück stellt von Missbrauch und Abhängigkeit betroffenen Menschen ein differenziertes Hilfeangebot zur Verfügung.

Die Unterstützung reicht von Prävention und Beratung bis hin zur medizinischen Rehabilitation und Nachsorge.

Unsere medizinische Rehabilitationsbehandlung in der Fachklinik Nettetal als eine Einrichtung dieses Verbundsystems erfolgt nach einem integrierten und individuumszentrierten Behandlungsplan. Für jeden Patienten entwickeln wir eine individuell zugeschnittene Kombination von psychotherapeutischen, arbeits- und ergotherapeutischen, medizinischen, sozialpädagogischen und freizeittherapeutischen Angeboten.

Wir binden den Kreuzbund als aktiven Selbsthilfebündnispartner vor Ort regelhaft in unseren Rehabilitationsplan mit ein. Mitglieder der ortsansässigen Kreuzbund-Gruppen stellen sich regelmäßig in der Fachklinik Nettetal vor. Dabei ist die persönliche Begegnung mit Menschen, denen eine Lebensstiländerung erfolgreich gelungen ist, von besonderer Bedeutung für die Veränderungsmotivation unserer Patienten. Auch zur nachhaltigen Sicherung des Rehabilitationserfolges wird der regelmäßige Besuch einer Selbsthilfegruppe empfohlen. Kreuzbund-Gruppen bieten ein wichtiges Lernfeld, um Alltagskompetenzen und eine abstinente Lebensführung neu zu erwerben.

Eine umfassende, nachhaltige und erfolgreiche Unterstützung suchtkranker Menschen bedarf der multi- und interdisziplinären Kooperation, die eine aktive Selbsthilfe einschließt. Wir freuen uns daher, den Kreuzbund als verlässlichen Bündnispartner in unserem Netzwerk vor Ort zu haben und empfehlen die Zusammenarbeit von therapeutischen Fachkliniken und der Sucht-Selbsthilfe.



Stationäre medizinische Rehabilitation

*Dr. med. Elke H. Sylvester,
Nettetal*





Seelsorge
Pastor Ludger Funke,
Duisburg-Homberg

DER KREUZBUND IN DEN GEMEINDEN

Als Pfarrer der katholischen Pfarrgemeinde St. Peter in den Haesen in Duisburg-Homberg verbindet mich vieles mit dem Kreuzbund. Außerdem bin ich schon seit Jahren Geistlicher Beirat des Kreuzbund e.V. Stadtverband Duisburg. So habe ich viele Menschen kennengelernt, die ihren Weg aus der Sucht herausgefunden haben und die an ihrer abstinenten Lebensführung festhalten wollen. Ich weiß um die kleinen und großen Sorgen, die persönlichen Krisen und diejenigen der Gruppen. Den entscheidenden Eindruck gewinnt man aber, wenn man den ermutigenden Willen der Mitglieder in den Kreuzbund-Gruppen spürt, ein suchtfreies, freudvolles Leben zu genießen und es mit anderen teilen zu können. Faszinierend ist die Solidarität im Alltag, die in den Kreuzbund-Gruppen spürbar ist: Helfen und sich helfen lassen tut gut. Mit diesen hoffnungsvollen Eindrücken kann ich Ratsuchende ermutigen, den Schritt zu wagen und Kontakt mit einer Kreuzbund-Gruppe zu suchen.

Der Kreuzbund ist zwar ein katholischer Verband, sogar Fachverband des Deutschen Caritasverbandes. Vor allem aber ist der Kreuzbund Sucht-Selbsthilfe für alle Menschen, die unter der Abhängigkeit von Suchtmitteln leiden, als Betroffene oder als Angehörige. Er ist eine Helfergemeinschaft von Weggefährten und Weggefährtinnen, die im Geiste Jesu unterwegs sind.

Ich ermutige alle, die in der Gemeindepastoral Verantwortung tragen, den Kreuzbund zu unterstützen. Hierfür eignen sich Formen einer ökumenisch gesinnten geistlich-spirituellen Begleitung: Gottesdienste, Besinnungstage und Fortbildungen. Logistische Unterstützung ist immer hilfreich und sollte für jede Pfarrgemeinde selbstverständlich sein: Es werden Räumlichkeiten für die Gruppentreffen gebraucht, es sollte stets Platz für Mitteilungen und Kontakthinweise in Kirchengeschichten, Pfarrnachrichten oder Kirchenzeitungen geben. Ich denke, dem Gemeindeleben selbst tut es gut, wenn sich in ihm Kreuzbund-Gruppen beheimatet und zugehörig fühlen. Dann können wir als lebendige Gemeinden an der prophetischen Botschaft Jesu teilhaben, von der in den Kreuzbund-Gruppen immer wieder erzählt wird: Die Überwindung von todbringender Krankheit und das Geschenk neuen Lebens.

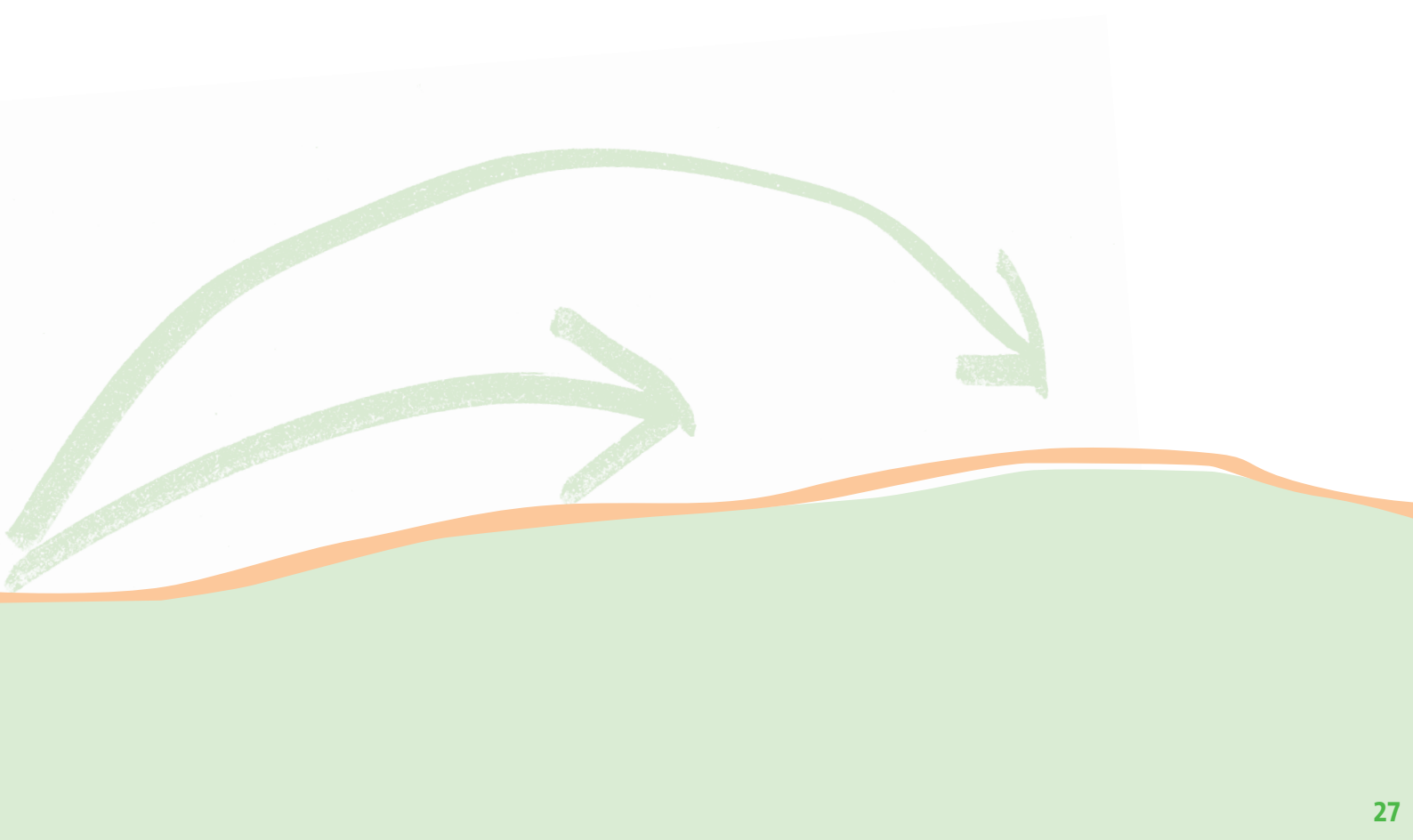
POLIZEI UND KREUZBUND

Als Polizist in Berlin befasse ich mich mit der Abwehr von Gefahren für die öffentliche Sicherheit und Ordnung. Die möglichen Einsatzfelder können innerhalb des Berufsbildes, entsprechend der dienstlichen Verwendung und des Dienstgrades, sehr unterschiedlich sein. Als Schutzpolizist auf „Streife“ nehme ich nicht nur Strafanzeigen entgegen, sondern kümmere mich auch um die Verkehrsregelung und alle anderen Belange des Bürgers. Im Rahmen meiner Tätigkeit bin ich auch für die Aufklärung von Straftaten zuständig. Bei unseren Ermittlungen nach Unfällen oder Straftaten fällt auf, wie oft Suchtmittel im Spiel sind. Nicht selten erkenne ich auf den ersten Blick, dass ein Alkoholproblem vorliegt. Auch wenn dies nicht unmittelbar zu meinen Aufgaben gehört, so erhalten Suchtkranke von mir dennoch den Hinweis, ihre Abhängigkeit behandeln zu lassen und Hilfe anzunehmen. Hierzu gehört auch, sie auf Angebote der Sucht-Selbsthilfe aufmerksam zu machen. Nicht selten kommt es vor, dass Abhängige in einer akuten Notsituation von uns einer Entgiftungsstation zugeführt werden.

Berlin hält erfreulicherweise ein breites Angebot unterschiedlicher Sucht-Selbsthilfegruppen bereit. Dort findet jeder Betroffene und jeder Angehörige schnell und unbürokratisch erste Ansprechpartner.



Polizei
Klaus Krüger,
Berlin



MENSCHEN IM KREUZBUND SIND

Kreativ
Ressourcenorientiert
Engagiert
Unternehmungslustig
Zuversichtlich
Besorgt umeinander
Umgänglich
Netzwerkorientiert
Direkt

Seien Sie kreativ und binden Sie die Sucht-Selbsthilfe mit ein.
Denken Sie ressourcenorientiert und sehen Sie die Chancen Sucht zu überwinden.
Zeigen Sie sich engagiert und schauen Sie nicht weg.
Seien Sie zuversichtlich und ermutigen Sie auch scheinbar „hoffnungslose Fälle“.
Geben Sie Ihre Sorge um die Gesundheit Ihres Nächsten nicht auf.
Ermutigen Sie Suchtkranke zu mehr Umgänglichkeit.
Seien Sie Profi und arbeiten Sie netzwerkorientiert.
Und vermitteln Sie Menschen mit Suchtproblemen direkt zu uns.



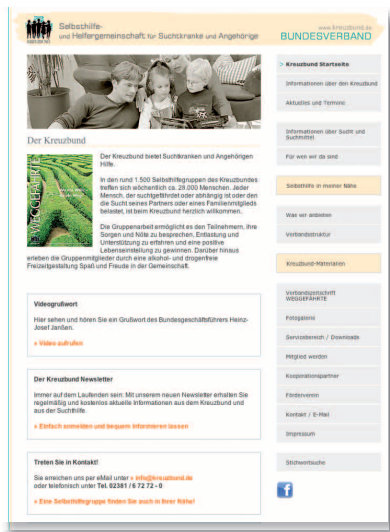
*Kreuzbund-Kongress
2010*



*Gospelchor
„Illunga“*

HIER FINDEN SIE UNS IM INTERNET

www.kreuzbund.de




Eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe finden Sie mit Hilfe Ihrer Postleitzahl hier:
<http://www.kreuzbund.de/selbsthilfe-in-meiner-naehe.html>



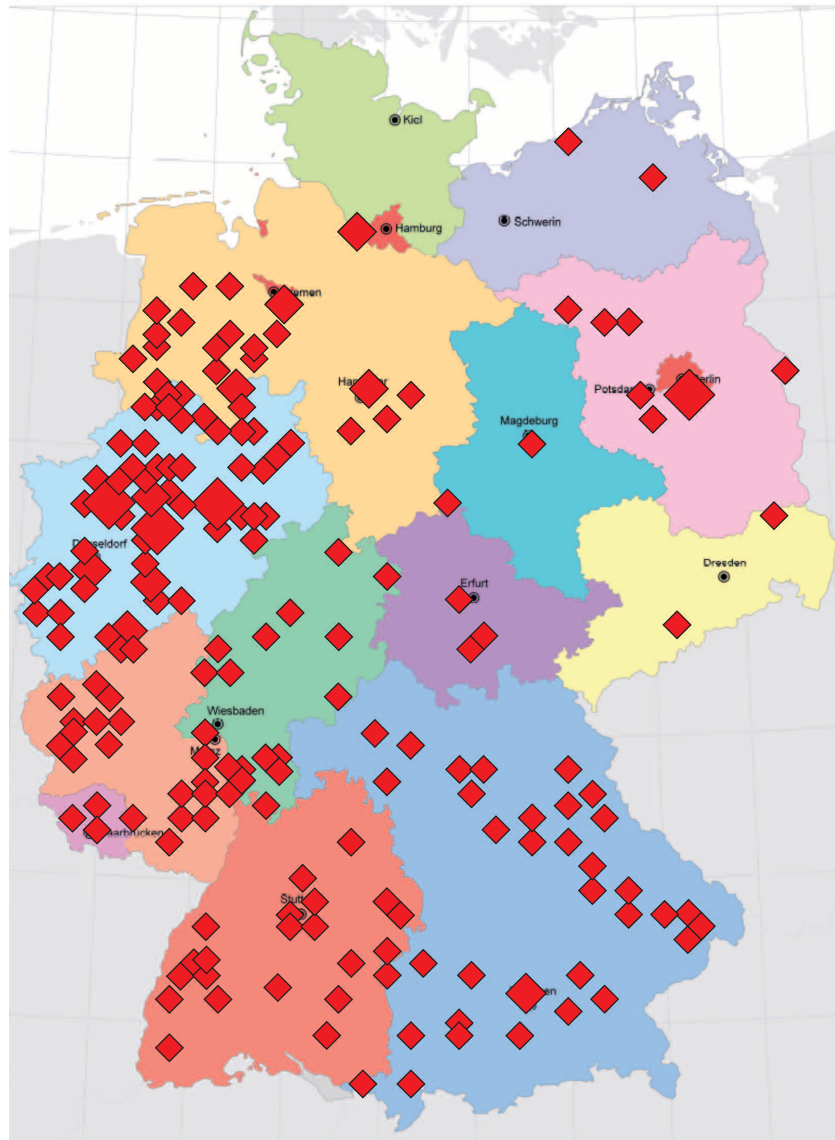
... und bei facebook



 *find us on facebook*

GESCHÄFTSSTELLEN IN DEN DIÖZESANVERBÄNDEN

Aachen
 Augsburg
 Bamberg
 Berlin
 Dresden-Meißen
 Eichstätt
 Erfurt
 Essen
 Freiburg
 Fulda
 Hamburg
 Hildesheim
 Köln
 Limburg
 Magdeburg
 Mainz
 München und Freising
 Münster
 Oldenburg
 Osnabrück
 Paderborn
 Passau
 Regensburg
 Rottenburg-Stuttgart
 Speyer
 Trier
 Würzburg



© Bundesamt für Kartographie und Geodäsie, Frankfurt am Main, 2011



KREUZBUND

Impressum

Herausgeber:
Kreuzbund e.V. (Bundesverband)
Münsterstr. 25, 59065 Hamm
Tel. 0 23 81 / 6 72 72 - 0
Fax 0 23 81 / 6 72 72 - 33
E-Mail: info@kreuzbund.de
Internet: www.kreuzbund.de

verantwortlich:
Andrea Stollfuß, Bundesvorsitzende
Heinz-Josef Janßen, Bundesgeschäftsführer

Idee und Konzeption:
Dr. Michael Tremmel

Text:
Marianne Holthaus, Dr. Michael Tremmel

Layout:
Werbeagentur Stuckenberg & Gößling, Damme

Fotos:
Dr. Michael Tremmel und Fotoarchiv des Kreuzbund e.V.

gefördert durch:

BARMER
GEK die gesund
experten

Hamm, im Dezember 2011

