

# Gemeinsam

offen(er)leben



Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V.

**Komm setz dich,  
lass uns reden,  
ich habe Zeit und hör Dir zu.**

(Monika Pätzold)



GEMEINSAM – IMPULS

GEMEINSAM – ALLGEMEINES

GEMEINSAM – ANGEHÖRIGE

GEMEINSAM – AKTIVITÄTEN

|                                                                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| GEMEINSAM ÜBERBLICK - Inhaltsverzeichnis/ Impressum .....                                                                         | 2  |
| GEMEINSAM – ÜBERBLICK                                                                                                             |    |
| – Vorwort .....                                                                                                                   | 3  |
| GEMEINSAM IMPULS                                                                                                                  |    |
| – Geistlicher Impuls .....                                                                                                        | 4  |
| GEMEINSAM – VORSTELLUNG DER BUNDESGESCHÄFTSFÜHRERIN                                                                               |    |
| – Dr. Daniela Ruf, Dipl.-Psych. ....                                                                                              | 5  |
| GEMEINSAM - ALLGEMEINES                                                                                                           |    |
| – Arbeitssitzung mit der PSBB .....                                                                                               | 6  |
| – Zwei Gruppen aus unterschiedlichen Bundesländern treffen sich<br>zu tierischen Begegnungen im Tierpark + Fossilium Bochum ..... | 7  |
| – Vom Prunkwagen zum Bollerwagen – warum nicht umgekehrt .....                                                                    | 9  |
| GEMEINSAM - ANGEHÖRIGE                                                                                                            |    |
| – Mein Weg aus seiner Sucht .....                                                                                                 | 11 |
| – Darüber Reden ist wie eine Reinigung .....                                                                                      | 12 |
| GEMEINSAM – WISSENSWERTES                                                                                                         |    |
| – Wissenswertes zu Heroin .....                                                                                                   | 13 |
| GEMEINSAM – AKTIVITÄTEN                                                                                                           |    |
| – Motorradtreff .....                                                                                                             | 14 |
| – Persönlichkeitsseminar: Einsamkeit im Alter .....                                                                               | 14 |
| GEMEINSAM – TERMINE                                                                                                               |    |
| – Bewegen und Begegnen .....                                                                                                      | 15 |
| – 55 Plus informiert .....                                                                                                        | 15 |
| GEMEINSAM – NACHRUF                                                                                                               |    |
| – Bernhard Kock .....                                                                                                             | 15 |

## Impressum

Herausgeber: Kreuzbund Diözesanverband Essen e. V.  
Niederstr. 12-14 | 45141 Essen  
Tel.: 0201 - 31 93 75 - 741  
E-Mail: [gemeinsam@kreuzbund-dv-essen.de](mailto:gemeinsam@kreuzbund-dv-essen.de)  
Internet: [www.kreuzbund-dv-essen.de](http://www.kreuzbund-dv-essen.de)  
Verantwortlich für den Inhalt: Monika Pätzold

Alle Fotos sind zur Veröffentlichung in der GEMEINSAM freigegeben.  
Fotos der GEMEINSAM sind von Hans-Joachim Hönscher (Vorstand)  
und Monika Pätzold

## Redaktionsteam:

Monika Pätzold  
Hans-Joachim Hönscher  
Gestaltung: Pätzold, Kreyenberg, V + V Sofortdruck  
Auflage: 800  
Druck:  
V + V Sofortdruck GmbH  
Zur Schmiede 9 | 45141 Essen



## VORWORT

Liebe Weggefährten und liebe Weggefährtinnen,

vor einem Jahr habe ich den Bereich Presse – und Öffentlichkeitsarbeit im DV Essen übernommen. Es ist in der Zwischenzeit viel passiert.

Die Zeitung hat ein paar andere Gesichtspunkte bekommen, die Homepage des DV Essen wird jetzt regelmäßig gepflegt. Ich leite interessante Artikel auch zur Bundesgeschäftsstelle nach Hamm weiter, damit diese ggf. dann von Gunhild Ahmann weiter im „Weggefährten“, der Homepage der Bundesgeschäftsstelle in Hamm, auf Facebook oder YouTube erscheinen.

Mit Sicherheit habt auch ihr interessante Artikel, die ihr gerne in der „Gemeinsam“ lesen möchtet, dann lasst es mich wissen.

Ich wünsche euch viel Spaß mit der Zeitung.

*Monika Pätzold*



## GEMEINSAM AUFRUF ZUM MITMACHEN

### REDAKTIONSTEAM

**Wer hat Lust bei der Erstellung der Zeitung „Gemeinsam“ und der Homepage mitzuwirken?**

Wir würden uns 2x pro Jahr treffen.

Gesucht werden Interessierte: die Beiträge erstellen, Korrektur lesen dieser Texte, Fotos zur Verfügung stellen.

Bitte schreibt an diese E-Mail-Adresse:

**gemeinsam@kreuzbund-dv-essen.de**  
oder: **m.paetzold@kreuzbund-dv-essen.de**

### ARBEITSKREIS FÜR PRESSE- UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

**Wer hat Interesse bei der Gestaltung von Events, Veranstaltungen, Flyer, Newsletter, Presse und Sozialmedia mitzumachen?**

Hier sind die Stadtverbände und alle Kreuzbundgruppen angesprochen.

Bitte schreibt an diese E-Mail-Adresse:

**gemeinsam@kreuzbund-dv-essen.de**  
oder: **m.paetzold@kreuzbund-dv-essen.de**

## Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten, Leserinnen und Leser,

lautet die große Überschrift dieser Zeitschrift. So wird betont, was uns im Kreuzbund wichtig ist:  
die Gruppe, die Menschen, die einander begleiten und sich auf dem Weg zu einer zufriedenen Abstinenz als Weggefährtinnen und Weggefährten verstehen.

„Was ist wichtiger“, fragte Großer Panda, „der Weg oder das Ziel?“  
„Die Gefährten“, sagte Kleiner Drache.

- so titelt in diesem Jahr das Seminarprogramm des DV Essen

Gerade nach der Corona Pandemie und den Kontaktverboten erleben und erfahren wir nicht nur im Kreuzbund wieder, wie wichtig und wohltuend die sozialen Kontakte und Begegnungen für uns Menschen sind.



Besonders für unsere Vorfahren war das Leben in der Sippe, der Gemeinschaft überlebenswichtig. Einzelkämpfer hatten keine Chance. Und das evolutionäre Erbe tragen wir immer noch in uns: Wir Menschen sind soziale Wesen, Herdentiere, die soziale Kontakte und Gemeinschaften auch heute noch benötigen, um gesund zu bleiben.

In unserem spirituellem Seminar vom 11. – 13. Oktober in diesem Jahr bieten wir an das Thema **Gem[einsam]** geistlich und in Gemeinschaft zu vertiefen.

„Wer glaubt, ist nie allein.“, rief Papst Benedikt den Menschen im Gottesdienst in Regensburg während seines Deutschlandbesuches 2006 zu.

Jesus spricht uns zu: „Seid gewiss: Ich bin bei euch alle Tage bis zum Ende der Welt“ (Mt 28,20b) Zudem gilt: wer glaubt, gehört zur Gemeinschaft aller, die an Christus glauben, zur Kirche.

Aber erleben wir das immer so? Bilden diese Aussagen Ihre/eure erlebte Wirklichkeit ab? Oder lösen diese Zusagen nur Verärgerung aus, weil die Wirklichkeit anders ist.

Mit unserem diesjährigen spirituellen Seminar, möchten Ingelore Engbrocks und ich einladen, mal nachzuspüren, wo Sie/Ihr gerade stehen/steht: Einsam oder in welchem Beziehungsgeflecht (Nachbarn, Familie, ArbeitskollegInnen, Freundinnen, Kreuzbund, Zufallsbekannte ...). Was trägt bei zum Gelingen und Misslingen dieser Beziehungen?! Welche Beziehung / Beziehungen sollten neu entstehen? Welche sollten sich verbessern? Welchen ersten Schritt könnte ich gehen, damit sich etwas verändert? ...

Wer mag ist herzlich eingeladen, sich zur Teilnahme am spirituellem Seminar anzumelden.

Mit lieben Grüßen auch von Ingelore Engbrocks

*Ingo Mattauch, Geistlicher Beirat DV Essen*

Wonach hältst du Ausschau?  
Wonach streckst du dich?  
Alles Künftige ist ungewiss:  
Lebe jetzt gleich.  
(Seneca)





Sie hat über 20 Jahre Erfahrung in der Arbeit mit der Suchthilfe und Suchtselbsthilfe.

Ihr Studium der Psychologie absolvierte sie in Freiburg. Im Uniklinikum Freiburg war Frau Dr. Daniela Ruf 6 Jahre in der Sucht- und Versorgungsforschung tätig.

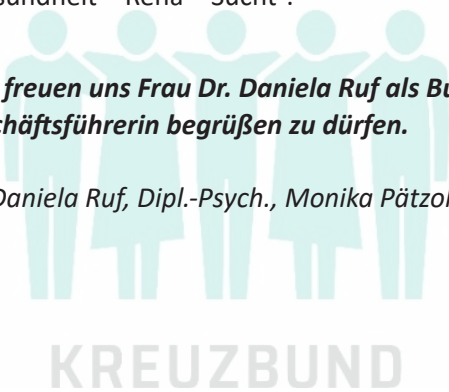
Die Diplomarbeit war zum Thema „alkoholbezogene Störungen“, in diesem Bereich promovierte sie auch.

Die Letzten 13 Jahre war Frau Dr. Ruf Referentin für Suchthilfe mit Schwerpunkt Sucht-Selbsthilfe in der Zentrale des Deutschen Caritasverbandes. Hier entstand auch die Verbindung zum Kreuzbund.

2 Jahre davon war sie Referatsleitung des Referats „Gesundheit – Reha – Sucht“.

**Wie freuen uns Frau Dr. Daniela Ruf als Bundesgeschäftsführerin begrüßen zu dürfen.**

*Dr. Daniela Ruf, Dipl.-Psych., Monika Pätzold*



## Frau Dr. Daniela Ruf, Dipl.-Psych.



**Von links:** Dr. Wiebke Voigt, Cheförztn Fachklnlk Kamllushaus Essen-Heidhausen; Michael Hülsen, Diözesanvorsitzender; Dr. Daniela Ruf, Bundesgeschäftsführerin Kreuzbund e. V.; Judith Lange, PSBB Caritas Gladbeck; Stefanie Siebelhoff DiCV Direktorin Essen; Martin Stockmann DiCV Referent; Ulrich Wester PSBB Caritas Gelsenkirchen.

**Tu erst das Notwendige,  
dann das Mögliche,  
und plötzlich schaffst du  
das Unmögliche.**

**(Franz von Assisi)**



## Presse-Information

Essen, 12. April 2024

# „Wer Angstzustände hat, schafft den Weg in die Selbsthilfegruppe nicht allein“

**Experten von Caritas und Kreuzbund tauschen sich zum Thema „Psychose und Sucht“ aus.**

Ruhrgebiet/Märkisches Sauerland. Sucht und psychische Erkrankungen bedingen sich oft gegenseitig – darauf hat der Caritasverband für das Bistum Essen am 12. April mit einem Thementag aufmerksam gemacht, zu dem rund 30 ehren- und hauptamtlich Tätige aus dem Bereich der Sucht- und Suchtselbsthilfe ins Caritashaus nach Essen gekommen waren. Dazu eingeladen hatte der Fachausschuss Sucht, Suchtselbsthilfe und AIDS in Kooperation mit dem Kreuzbund-Diözesanverband Essen.

## Cannabis verursacht Schizophrenie

Ärztin Wiebke Voigt, Medizinische Leiterin der Fachklinik Kamillushaus in Essen-Heidhausen, gab einen Überblick über typische Doppeldiagnosen und Suchtmittel, die geeignet sind, Psychosen auszulösen. Für viele überraschend: Cannabis gehört zu den Drogen, die in Kombination mit anderen Risikofaktoren Schizophrenie auslösen können – häufig mit fatalen Folgen für die meist jugendlichen Konsumenten. Manche litten ein Leben lang an den Symptomen und seien kaum in der Lage, ein selbstständiges Leben zu führen, so Voigt. Dennoch ist die Ärztin überzeugt, dass die Teil-Legalisierung der richtige Schritt ist: „Ob legal oder strafbar konsumiert wird – die gesundheitlichen Folgen sind dieselben.“ Daher müsse sich die Aufmerksamkeit auf Prävention richten und dafür auch ausreichend finanzielle Mittel zur Verfügung stehen, so Voigt.

## Es fehlen Therapieplätze

Die beste Therapie für Menschen mit Sucht und Psychose sei immer die Rückkehr ins Leben, betonte die Ärztin, „Arbeit zu haben, Freunde zu treffen, Hobbies auszuüben und ein selbstbestimmtes Leben führen zu können“. Deshalb beziehe die Therapie auch das soziale Umfeld, Familie und Freunde in die Behandlung der Kranken mit ein, sofern jemand überhaupt einen Therapieplatz bekommt. Denn für Menschen mit Doppeldiagnose sei das oft ein echtes Hindernis, wie Judith Lange, Suchttherapeutin beim Caritasverband für die Stadt Gladbeck, bemängelte. Zwar ist gesetzlich nicht mehr vorgeschrieben, dass ein suchtkranker Mensch erst abstinent sein muss, bevor er zur Psychotherapie zugelassen wird. Aber oft würden Patienten mit anderen Diagnosen bevorzugt. Auch fehlten ausreichend stationäre Therapieplätze. Dass beides – Sucht und Psychose – zusammen gesehen und behandelt werden müssen, weil sich beides bedingt, machte Lange an einem Beispiel deutlich: „Jemand, der zwar den Entzug geschafft hat, aber Angstzustände hat, schafft den Weg in die Selbsthilfegruppe nicht allein. Er muss begleitet werden.“ Genau darauf komme es an, um nicht wieder rückfällig zu werden.

**Ich hatte mein ganzes Leben viele Probleme und Sorgen. Die meisten von ihnen sind aber niemals eingetreten.**  
(Mark Twain)

## GEMEINSAM ALLGEMEINES

Martin Stockmann, Referent für Suchtfragen beim Caritas-Diözesanverband Essen, ergänzt: „Für solche Aufgaben, wie Begleitung in Selbsthilfegruppen, braucht es Zeit und Zeit kostet Geld. Geld, das hier gut angelegt ist, weil es viel persönliches Leid und finanzielle Folgekosten der Sucht vermeidet.“

Die Kooperationstreffen des Caritas-Fachausschusses Sucht, Suchtselbsthilfe und AIDS mit dem Kreuzbund-Diözesanverband und den dazugehörigen Ortsverbänden im Bistum Essen haben eine lange Tradition und sind in dieser Form einmalig. Der Kreuzbund ist der bundesweit größte Suchtselbsthilfeverband. (nvb)

### **Der Caritasverband für das Bistum Essen**

*Vom Ruhrgebiet bis ins Märkische Sauerland – zum Netzwerk des Caritasverbands für das Bistum Essen gehören rund 750 Einrichtungen und Dienste, wie Krankenhäuser, Pflegeheime, ambulante Dienste, Kindertagesstätten, Einrichtungen der Jugend- und Behindertenhilfe sowie Beratungsstellen. In den angeschlossenen Fach- und Ortsverbänden sind rund 34.000 hauptamtlich Mitarbeitende sowie 5.000 Ehrenamtliche rund um die Uhr im Einsatz. Als katholischer Spitzenverband der Freien Wohlfahrtspflege versteht sich der Caritasverband für das Bistum Essen als Anwalt und Partner Benachteiligter, als Mitgestalter der Sozialpolitik und als Förderer sozialen Bewusstseins. [www.caritas.ruhr](http://www.caritas.ruhr)*



## Zwei Gruppen aus unterschiedlichen Bundesländern treffen sich zu tierischen Begegnungen im Tierpark + Fossilium Bochum



Bochum/Fürstenau – Anfang April kamen im Rahmen eines Wochenendseminars vom 06. bis zum 07. April 2024 zum Thema „Sucht und Depression“ die Kreuzbund Gruppe aus Fürstenau, Vertreterinnen und Vertreter der Vorstände der Diözesanverbände Kreuzbund Essen und Osnabrück sowie des Stadtverbandes Bochum zu einem erstmaligen Treffen zusammen. Nach einem gemeinschaftlichen Abendessen wurden Ideen zu Seminarthemen und auch zur Umsetzung der Gruppenarbeit für Angehörige und Betroffene gesammelt und bisherige Erfahrungen ausgetauscht. Dabei verging die Zeit wie im Fluge und schnell wurde klar, dass ein Abend definitiv zu kurz war.

Der folgende Sonntagvormittag startete nach einem ausgiebigen Frühstück direkt um 11:00 Uhr mit tierischen Begegnungen im Tierpark + Fossilium Bochum. Britta Heidel, Mitarbeiterin der Zookommunikation des Tierparks und stellvertretende Vorsitzende des Diözesanverbandes Kreuzbund Osnabrück e.V. hatte eine Führung organisiert, die das Programm des Seminarwochenendes mit Thema „Vertrauen schenken und Vertrauen geben“ hervorragend ergänzte. Nach der Begrüßung durch Zoodirektor Ralf Slabik und einem gemeinschaftlichen

**Der Tag, an dem du einen Entschluss fasst, ist ein Glückstag.**

**(Aus Japan)**

©Monika Pätzold: Tierbegegnung mit einem Königspython des Tierpark + Fossilium Bochum





©MonikaPätzold: Gruppenfoto mit 23 Teilnehmenden vom Stadtverband Bochum, der Kreuzbundgruppe aus Fürstenau, dem DV Osnabrück sowie dem DV Essen

Austausch mit den Teilnehmenden der unterschiedlichen Kreuzbundgruppen startete die vielseitige Führung. Im Zuge des Rundgangs erläuterte eine Zooschulmitarbeiterin auch das Konzept der Tiergestützten Therapie im Zoo. Den Teilnehmenden wurden geschützte Bereiche und Anlagen gezeigt, die bei der Umsetzung genutzt werden und erhielten z. B. die Möglichkeit, einen Königspython zu streicheln oder einen Blick hinter die Kulissen der Außenanlagen der Alpakas und Rasseziegen zu werfen. Während der Führung wurden zudem interessante Informationen zu tierischen Pfleglingen und Kooperationen zu anderen Forschungsprojekten z.B. zum Thema Spinnenseide in der medizinischen Anwendung vermittelt. Das Abschlusshighlight bildete die Fütterung der Erdmännchen mit Mehlwürmern. Danach erfolgte eine Reflektion der Erfahrungen, die bei den tierischen Begegnungen gemacht wurden. Dabei stellte sich heraus, dass die Berührung der Schlange für einige Teilnehmende ein besonderes Erlebnis war, bei dem durch Offenheit und Mut auch persönliche Grenzen überschritten wurden.

Sehr schnell war klar, dass dieses Bildungsangebot auch für den Bereich der Sucht- und Selbsthilfe sehr interessant ist. Alle Teilnehmenden aus den unterschiedlichen Diözesanverbänden waren sich einig, dass dieses Kon-

zept einzigartig ist und dies auch fester Bestandteil der Gruppen- bzw. Seminararbeit werden könnte. Gerade im Bereich der Betroffenen- und Angehörigenarbeit fällt auf, dass es oft für Familienangehörige schwierig ist, die physischen und psychischen Verletzungen während der Suchterkrankung ihres Familienmitgliedes aufzuarbeiten und sich ihr oder ihm wieder zu öffnen. Hier können Begegnungen mit Tieren helfen, diese Barrieren zu überwinden und auch eigenes Selbstvertrauen wieder aufzubauen. Unter diesem Aspekt betonte Ralf Slabik, dass der Tierpark + Fossilium Bochum neben seinen Kernaufgaben - Natur- und Umweltbildung, Tier- und Artenschutz, Wissenschaft und Forschung und Bereitstellung naturnaher Erholungsräume – auch eine wichtige soziale Funktion und Ausgleichsfunktion innerhalb der Gesellschaft wahrnimmt.

Als zertifizierte Umweltbildungseinrichtung im Sinne einer Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) ist der Zoo eine interdisziplinäre Netzwerkplattform für wichtige gesellschaftliche Themen, wie beispielsweise die Familien- und Jugendhilfe, mit hoher Zielgruppengenauigkeit.

Daher ist es auch nicht verwunderlich, dass der Tierpark + Fossilium Bochum seit über 90 Jahren ein beliebtes Ausflugsziel in NRW ist. Mit ca. 3.600 Tieren in rund 300 Arten ist er ein Anziehungspunkt für Menschen aller Generationen, sodass er jährlich 350.000 Besuchende verzeichnet. Neben der beeindruckenden Artenvielfalt besticht der Bochumer Tierpark zudem mit seiner umfangreichen Fossiliensammlung aus Fundstücken der Solnhofener Plattenkalke in Bayern als anerkanntes Naturkundemuseum.

*Monika Pätzold, Britta Heidel*

**Der Weg zum Glück besteht darin,  
sich um nichts zu sorgen, was sich  
unserem Einfluss entzieht.**

(Epiktet)



## Aus dem Bundesverband

## Vom Prunkwagen zum Bollerwagen - warum nicht umgekehrt?



Wie der Kreuzbund Kontakte zu Rundfunksendern herstellen kann und welche Anforderungen sich daraus für die Öffentlichkeitsarbeit ergeben haben die 13 Teilnehmenden des Bundesseminars „Wir sind auf Sendung – Der Kreuzbund in Funk und Fernsehen“ vom 1. bis 3. März 2024 in Hamburg diskutiert. Die Leitung des Seminars hatten Peter Kirianczyk, freiberuflicher Videojournalist aus Haltern am See, Detlev Vietz, Leiter des Arbeitsbereichs „Öffentlichkeitsarbeit“ auf Bundesebene, und Gunhild Ahmann, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit des Bundesverbandes und nebenberufliche Rundfunkredakteurin im WDR Regionalstudio Münster.

Im Vorfeld des Seminars hatte Gunhild Ahmann am Freitagnachmittag einen Besuch des NDR-Landesfunkhauses in Hamburg organisiert. Dabei erklärte uns eine sympathische Mitarbeiterin anhand einer „Radio-Uhr“, nach welchen Kriterien die Musiktitel ausgesucht werden und dass diese Aufgabe zukünftig möglicherweise von Künstlicher Intelligenz übernommen wird. Anschließend konnten wir dabei zusehen, wie eine Redakteurin zur vollen Stunde die Nachrichten fehlerfrei und souverän präsentierte. Sie erklärte uns anschließend, wie die wichtigsten Meldungen ausgewählt werden und dass z.B. bei einem schweren Unfall sofort ein Reporter bzw. eine Reporterin mit einem Aufnahmegerät herausgeschickt wird, um

aktuell vor Ort berichten zu können. Grundsätzlich sei es wichtig, bei strittigen Themen die Argumente beider Seiten zu benennen und nicht einseitig zu berichten.

Am Freitagabend wurden nach einer Vorstellungsrunde der Selbsthilfe-Film des Kreuzbundes, die Videospots und die Audiobeiträge vorgestellt, die auf der Homepage [www.kreuzbund.de](http://www.kreuzbund.de) und in unserem YouTube-Kanal eingestellt sind. Alle Beiträge sind von Peter Kirianczyk und Gunhild Ahmann produziert worden. Am Samstagnachmittag und am Sonntagmorgen wurden weitere Interviews mit den Seminarteilnehmenden aufgenommen, die demnächst veröffentlicht werden.

Am Samstagmorgen stellte Gunhild Ahmann dann das Rundfunksystem in Deutschland, seine Entstehung und

**Mancher rennt dem Glück nach und weiß nicht, dass er es zuhause hat.**

(Adolph Kolping)

# GEMEINSAM ALLGEMEINES

Entwicklung vor. Es gibt drei Organisationsformen des Rundfunks:

1. Der öffentlich-rechtliche Rundfunk wurde nach dem 2. Weltkrieg von den alliierten Besatzungsmächten gegründet. Es gilt das Gebot der Staatsferne und der politischen und wirtschaftlichen Unabhängigkeit. Der Grundversorgungsauftrag umfasst die Säulen Information, Bildung, Kultur und Unterhaltung. Der öffentlich-rechtliche Rundfunk finanziert sich über den Rundfunkbeitrag, der von jedem Haushalt gezahlt wird.
2. Die Deutsche Welle (deutschsprachiger Sender für das Ausland) und der Deutschlandfunk (für deutschsprachige Hörer\*innen in der DDR und in Osteuropa) werden als staatliche Sender von der Bundesregierung beaufsichtigt und aus Steuergeldern finanziert.
3. Seit 1984 gibt es mit dem Sendestart von RTL und Sat1 privatrechtlichen Rundfunk, der sich ausschließlich über Werbung finanziert.

Im nächsten Schritt haben wir die wesentlichen Unterschiede zwischen den Printmedien und Hörfunk bzw. Fernsehen zusammengetragen. So begegnen Fernsehzuschauer\*innen Menschen mit Bild und Stimme, einschließlich Mimik und Gestik. Sie haben keinen Überblick über den ganzen Beitrag und müssen der Geschwindigkeit folgen, mit der Text und Bild vermittelt werden. Außerdem ist Hörfunk in der Regel ein „Nebenbei-Medium“, das v.a. morgens nach dem Aufstehen, beim Frühstück und auf dem Weg zur Arbeit gehört wird. Die Zuhörer\*innen konzentrieren sich nicht auf das Radioprogramm, ihre volle Aufmerksamkeit muss erst geweckt werden.

Was bedeutet das für die Öffentlichkeitsarbeit im Rundfunk? Wir brauchen einen sogenannten „Aufhänger“, einen Anknüpfungspunkt, der den aktuellen Anlass für die Berichterstattung liefert, z.B. eine Filmvorführung, eine Lesung, eine Ausstellung, eine Podiumsdiskussion, ein „Trocken-Rekord“ oder ein Gruppen-Jubiläum u.Ä. Wenn wir uns an einen Sender wenden, sollte das immer in Zusammenhang mit einem suchtbezogenen Thema stehen. Dabei sind aktuelle Zahlen aus dem „Jahrbuch

Sucht“ oder von der Internetseite der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) mitzuliefern.

Anschließend haben die Teilnehmenden in Kleingruppen eine möglichst öffentlichkeitswirksame Veranstaltung samt Presseinvitation entworfen. Eine Gruppe schlug vor, sich mit einem eigenen Wagen an einem Karnevalsumzug zu beteiligen. Diese Idee fanden alle gut, sie wurde aber in der anschließenden Diskussion „abgespeckt“ mit dem Hinweis auf die möglicherweise hohen Kosten. Vielleicht könnte auch eine Fußgruppe reichen, hieß es. Ein Seminarteilnehmer stellte dazu später die kritische Frage, warum wir uns häufig selbst klein machen und tiefstapeln. „Wir sind mit dem Prunkwagen angefangen und beim Bollerwagen gelandet“, bedauerte er.

*Gunhild Ahmann, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*



**Nur wer den Augenblick lebt,  
lebt für die Zukunft.**

(Heinrich Kleist)



## Mein Weg aus seiner Sucht



Mein Name ist Waltraud, Tochter eines gegen uns Kinder überforderten und aggressiven Vaters, der sehr gerne, viel und regelmäßig Alkohol konsumiert hat. (Mittlerweile konnte ich ihm Gott sei Dank verzeihen.)

Um meinem Elternhaus zu entrinnen, habe ich früh geheiratet. Von da an kam ich vom Regen in die Traufe. Mein damaliger Mann war ein Tyrann und noch aggressiver. Wenn er aber sein Alkohollevel erreicht hatte, war er genießbarer. Also habe ich intuitiv immer dafür gesorgt, dass genügend Alkohol im Haus war.

Zur damaligen Zeit wäre ich nicht im Traum auf die Idee gekommen, dass Alkohol ein Problem sein könnte. Es war für mich einfach normal. Überall wurde getrunken, ob im Betrieb, in der Familie oder auf Festen. Auch ich trank gerne mit. Einen Zusammenhang zwischen den Problemen und dem Alkohol konnte ich damals noch nicht erkennen.

Mit Hilfe mir nahestehenden lieben Menschen habe ich es in einer Nacht- und Nebel-Aktion - zusammen mit meiner Tochter - geschafft, auszuziehen und 18 Jahre Unterdrückung zu beenden. Allein hätte ich niemals die Kraft dazu aufgebracht. Vier Jahre später war ich geschieden.

Mein jetziger Mann ist herzensgut. Aber auch er mochte den Alkohol. Und als die Menge immer mehr wurde, fühlte es sich nicht mehr normal an. Wenn ich ihn fragte, warum er so viel trinkt, meinte er, weil es mir schmeckt. Dann trank er, wenn er Stress hatte. Und er hatte oft heimlich Stress. Ich fragte mich dann, warum trinkt er? Liegt es vielleicht an mir? Bin ich vielleicht schuld daran? Es ist schließlich auch schon der 2. Mann, der trinkt. Dann kann es doch wohl nur an mir liegen.

Ich wusste überhaupt nicht, wie ich mich verhalten sollte und probierte so einiges aus. Das ging von Beschimpfungen über gutes Zureden, Kontrolle, ausgießen der versteckten Flaschen bis hin zum Mittrinken.

Es war immer ein auf und ab. Mal war ich wütend, mal verzweifelt, mal resigniert, mal panisch und dann war mir wieder alles egal. Ein Verlassen kam für mich nicht in Frage, weil ich meinen Mann viel zu sehr liebe. Ich

hatte immer große Angst, vor allem, wenn er mit dem Auto unterwegs war. Als ich dann Depressionen bekam, habe ich mich zurückgezogen und mich von allen abgekapselt. Wie „einfach“ es ist, einen Platz bei einem Psychotherapeuten zu bekommen, brauche ich wohl keinem erzählen. Ich hatte keine Ahnung, wohin ich mich wenden kann oder wo es ein Hilfsangebot gibt.

Als mein Mann endlich beim Entzug, Reha usw. war, ging es mir wider Erwarten auch nicht besser. Für ihn wurde alles getan. Und ich blieb auf der Strecke. Manchmal habe ich mir ernsthaft überlegt, ob ich mir nun nicht einfach täglich die Kanne geben soll, um auch Alkoholikerin zu werden, damit auch mir geholfen wird. Händeringend habe ich nach Hilfe gesucht.

Beim ZfP wurde ich auf einen Gruppenabend für Angehörige getröstet. All meine Hoffnung habe ich auf diesen Abend gelegt. Er wurde dann kurz vorher abgesagt. Für mich brach eine Welt zusammen. Bei der PSB gab es mit Ach und Krach EINE PAAR-Therapiestunde, na ja 40 Minuten.

Mein Hausarzt meinte, ich solle es beim „grünen“ Kreuz probieren...;-) soweit der Wissensstand bei den Ärzten. Die haben das gar nicht auf dem Schirm. Über unseren Betriebsarzt habe ich dann ein paar vom Betrieb anonym bezahlten Psychotherapie-Stunden bekommen. Und Gott sei Dank bin ich auf einem Aushang im ZfP auf den Kreuzbund gestoßen. Dort fand ich endlich Hilfe und Gleichgesinnte in unserer gemischten Gruppe. Dort habe ich mich endlich verstanden gefühlt und von da an ging's bergauf.

Heute bin ich fast froh, dass mein Mann getrunken hat, wenn man das so sagen darf. Denn sonst hätte ich den Kreuzbund nie kennen gelernt.

Die KB-Seminare tun mir sehr gut und helfen mir weiter. Über die Hilfe bin ich sehr dankbar und will nun anderen Angehörigen helfen, dass sie nicht auch eine solche Odyssee erleben müssen.

*Veröffentlicht in der Verbandszeitschrift des Kreuzbundes  
Diözesanverband Rottenburg-Stuttgart  
Name der Redaktion bekannt*

## DARÜBER REDEN IST WIE EINE REINIGUNG

*Maria P. aus Bottrop ist ein gutes Beispiel dafür, dass Suchterkrankungen mehrere Ursachen haben. Während ihrer akuten Alkoholabhängigkeit von 1994 bis 2001 hat sie immer gearbeitet, war aber psychisch mit ihrem Beruf als Krankenschwester überfordert. „Ich habe die Patienten in Gedanken immer mit nach Hause genommen“, erklärt sie. Sie trank dann am Feierabend. Außerdem hatte sie sich von ihrem ersten Mann getrennt, und ihre neue Beziehung wurde von einer Gewalttat überschattet. In ihrer pragmatischen Art nahm Maria Kontakt zu ihrem Arzt auf und absolvierte anschließend eine stationäre Entwöhnung in Tönisstein. Seit 2002 besucht sie eine Kreuzbund-Gruppe in Bottrop. Zur Neuausrichtung ihres Lebens gehörte auch der Ausstieg aus ihrem Beruf, sie machte eine Umschulung und arbeitete bis zum Ruhestand im Jahr 2023 als Verwaltungsfachangestellte.*

Zu den Ursachen ihrer Suchterkrankung befragt, ist sie sicher, dass ihre Alkoholabhängigkeit ihren Ursprung auch in ihrer Herkunftsfamilie hat. Im Alter von fünf Jahren hatte sie eine Hirnembolie und musste ein halbes Jahr im Krankenhaus behandelt werden. „Deswegen haben mich alle für etwas zurückgeblieben gehalten und geglaubt, dass ich nichts mitbekomme vom Trinkverhalten unseres Vaters“, sagt Maria in der Rückschau. Maria hatte allerdings schon bemerkt, dass ihr Vater häufig die Schnapsflasche in der Hand hatte und morgens zitterte. Auch wurde sie von Schulkameraden darauf angesprochen, dass ihr Vater sich im Supermarkt mit Hochprozentigem versorgte. Wenn sie das ihrer Mutter erzählte, stritt die Mutter alles ab und ohrfeigte sie. Auch ihre Geschwister wollten es nicht zugeben. Sie waren mit der Situation einfach überfordert. Ihre Mutter verhinderte sogar, dass sich die Geschwister gut verstehen, und schürte den Streit zwischen ihnen. Maria wurde das Gefühl vermittelt, sie sei schuld daran, dass ihr Vater trinkt. Das Klima in der Familie war von Miss- trauen und Unehrllichkeit geprägt. Deswegen war Maria erleichtert, als sie im Alter von 14 Jahren ihre Ausbildung an der Pflegevorschule in Münster begann und das Elternhaus verlassen konnte.

Maria hat sich jahrelang Vorwürfe gemacht, dass sie und ihre Familie dem Vater nicht helfen konnten. Ihr Vater war in ihren Augen ein sehr feinfühlig, fürsorglicher und zuverlässiger Mensch. Auch wenn er betrunken war, ist er nie aggressiv oder gar gewalttätig geworden. Im Jahr 1990 ist er schließlich im Alter von 72 Jahren an Magenkrebs gestorben, eine Folge des langjährigen Alkohol- und Tabakkonsums. „Er hat sich geschämt, aber es hat es einfach nicht geschafft, sich Hilfe zu holen“, ist Maria überzeugt.

Ihre Mutter blühte regelrecht auf nach dem Tod ihres Mannes. Sie war viel unterwegs, machte mit beim Kegeln, Kartenspielen und ähnlichen Aktivitäten. Sie saß noch im hohen Alter selbst am Steuer ihres Autos. Maria ist übrigens nicht das einzige Kind der Familie, das suchtkrank geworden ist. Ihr älterer Bruder lebt wegen seines Korsakow-Syndroms in einem Pflegeheim. Der früher erfolgreiche Versicherungskaufmann konnte sich schon mit Ende 50 nicht mehr selbst versorgen. Die Mutter wollte auch seine Suchterkrankung nicht sehen bzw. nicht realisieren.

1999 / 2000 hat Maria schließlich den Kontakt zu ihrer Mutter und zu ihren Geschwistern komplett abgebrochen, nachdem ihre Mutter sie wieder beleidigt, belogen und verletzt hatte.

15 Jahre lang hat ihre Mutter nicht ernsthaft versucht, den Kontakt wieder aufzunehmen. „Sie hat mir am Telefon ein paar Mal wieder die alten Vorwürfe gemacht und gefragt, wann ich denn endlich zur Vernunft komme“. Nach 15 Jahren hat ihre Schwester Maria darüber informiert, dass ihre inzwischen 90-jährige Mutter im Krankenhaus liegt. Maria fühlte sich in ihrem neuen Leben so gefestigt, dass ihre Mutter sie nicht mehr verletzen konnte und ist zu ihr gefahren. „Das Verhältnis war am Anfang sehr distanziert, und wir haben uns sehr neutral unterhalten“, beschreibt sie die Situation.

Aber ihre Mutter veränderte ihre Sichtweise und fragte Maria irgendwann, ob es denn wirklich so schlimm gewesen sei in ihrer Kindheit. Maria antwortete: „Ja, es war schlimm, aber jetzt müssen wir nicht mehr darüber reden.“ Maria sagt, sie hat ihrer Mutter verziehen und ist mit sich im Reinen. Nach und nach hat Maria sich auch mit ihren Geschwistern unterhalten und versöhnt, seitdem haben sie ein gutes Verhältnis und halten zusammen. „Das war wie eine Reinigung“, erklärt sie. Damit es den heutigen und zukünftigen Familien leichter fällt, über Suchtprobleme zu sprechen, engagiert sich Maria in der Öffentlichkeitsarbeit. „Wir müssen darüber reden, damit die Scham überwunden wird!“

**Achte auf das Kleine in der Welt,  
das macht das Leben reicher  
und zufriedener.**

(Carl Hilty)

Gunhild Ahmann, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit



# Wissenswertes zu Heroin



## Substanz:

Heroin ist eine halbsynthetische Substanz (chemische Bezeichnung: Diacetylmorphin), gehört zur Gruppe der Opiode und wird aus Rohopium hergestellt, einer Substanz, die aus dem Schlafmohn gewonnen wird.

**Erscheinungsformen:** weißes, cremefarbenes, graues oder bräunliches Pulver.

**Konsumformen:** Heroin wird meist gespritzt, seltener geraucht – (Mitte der 90er Jahre kam das Folienrauchen in Mode) – oder geschnupft. Das Mischen von Heroin mit Kokain wird als Speed Ball bezeichnet.

**Dosierung:** Die Dosierung ist von der individuellen Toleranz gegenüber Heroin abhängig, vor allem von dessen Reinheitsgrad. Die tödliche Dosis liegt bei nichttoleranten Menschen bei ca. 60mg!

## Wirkung:

Schmerzlindernd, ausgleichend-beruhigend, angstlösend und euphorisierend. Dem euphorischen „Flash“ zu Beginn folgt ein Zustand des Wohlbefindens und ein Gefühl der Gleichgültigkeit, Gelassenheit, Unbeschwertheit und Selbstzufriedenheit.

**Wirkungseintritt:** intravenös gespritzt nach ca. 10 Sek., geraucht und geschnupft nach einigen Minuten.

**Wirkungsdauer:** 2-5 Std., abhängig von der Dosis und der Qualität des Stoffes

## HEROIN Risiken und Nebenwirkungen:

Verlangsamung der Atmung, Übelkeit, Erbrechen, Juckreiz, Blutdruckabfall, Pulsverlangsamung, Pupillenverengung und Harnverhaltung können auftreten. Weitere Nebenwirkungen bei regelmäßigem Konsum von Heroin: Verwirrung, Desorientierung, Erinnerungslücken undeutliche und verwaschene Sprache sowie Koordinationsstörungen, extreme Verstopfung, Verringerung der sexuellen Lust und eine potentiell lebensbedrohliche Reduktion der Atemfrequenz auf 2-4 Atemzüge pro Minute (durch die Dämpfung des Husten- und Atemzentrums). Eine Überdosis Heroin ist tödlich, falls nicht sofort medizinische Hilfe geholt wird!

**Langzeitriskien:** Die Gefahr psychischer und physischer Abhängigkeit ist groß. Sobald sich eine Toleranz entwickelt hat und dem Körper nicht die notwendige Substanzmenge zugeführt wird, treten 8-12 Stunden nach der letzten Heroineinnahme Entzugserscheinungen ein (physischer Abhängigkeit). Entzugssymptome sind Schweißausbrüche und Kälteschauer, Augen- und Nasenrinnen, Erbrechen, Durchfall, Unruhe, Gereiztheit, Schwäche, Angst, depressive Zustände, schmerzhaftes Krämpfe, Schlaflosigkeit und seltener auch Halluzinationen, psychotische Phasen und Krampfanfälle.

**Spezifische Risiken nach Konsum:** Sniffen: Schädigung der Nasenscheidewände und Schleimhäute (Gefahr von Hepatitis C Übertragung). Rauchen: Schädigung von Bronchien und Lunge (die Lunge verklebt bei täglichem Konsum). Spritzen: Venenentzündungen und Gefahr von Infektionskrankheiten (Hepatitis C, HIV/AIDS, Pilze). Durch die Verunreinigungen im Heroin können Organschäden auftreten.

**Wer neu anfangen will,  
soll es sofort tun, denn eine  
überwundene Schwierigkeit  
vermeidet hundert neue.  
(Konfuzius)**

# Motorradtreff

Wir sind Heidi und Ralf. Unser größtes Hobby ist das Motorradfahren. Wir sind Mitglieder bei den Dry Riders. Das ist eine Gruppe von abstinenten Motorradfahrerinnen und -fahrern, die ohne Alkohol und/oder Drogen leben. Hier im DV möchten wir uns mit netten Leuten Treffen, die unser Hobby teilen und mit uns auf Tour gehen.

Bei Interesse meldet euch.  
Telefon: 01522 7809238  
E-Mail: ralf.47249@web.de



## Persönlichkeitsseminar: Einsamkeit im Alter

Einsamkeit im Alter war das interessante Thema des Wochenendseminars, welches vom Referenten Karl-Rudolf Forster moderiert wurde. Durch die Spende von Gerd Vorkamp, der sich zu Lebzeiten gewünscht hat, dass die Spende für Weiterbildung und Seminare genutzt wird.

Wenn wir uns auch ein Leben lang wünsche immer jung zu bleiben, kommt doch auch für uns der Augenblick, an dem wir merken, dass wir älter werden. Spätestens mit dem Eintritt ins Rentenalter, kommt eine Zeit der Veränderung.

*Wie gehen wir mit Veränderungen um?*

*Plötzlich haben wir die gewünschte Freizeit, aber was machen wir damit?*

*Wir sind 24 Std. / Tag mit unserem Partner\*innen zusammen, wie gehen damit um?*

*Nach dem Austritt aus dem Arbeitsleben sind wir plötzlich 24 Std.- Tag allein, mit wem unterhalten wir uns, wo bekommen wir die Bestätigungen her?*

*Wer ist für uns da, wenn wir krank und gebrechlich werden?*



All diese Themen wurden in der Gruppe und in Kleingruppen sowie in Einzelgesprächen vertrauensvoll bearbeitet. Auch wenn wir das Älterwerden als Thema nicht gerne angehen, so konnten wir im Verlauf des Wochenendes feststellen, wie gut es ist, mit dem Thema nicht allein zu sein. Wie konnten aus den gemeinsamen Gesprächen und Übungen einiges für uns mitnehmen, und würden uns freuen, wenn dieses Thema weitergeführt werden kann.

Vielen Dank an Karl-Rudolf Forster, der uns gefühlvoll durch das Seminar geführt hat.

Monika Pätzold

**Wege entstehen dadurch,  
dass wir sie gehen.**

(Franz Kafka)



## GEMEINSAM TERMINE

### Bewegen und Begegnen

Liebe Weggefährtinnen,

Bewegen und Begegnen ist ein Angebot für alle Frauen, denen es möglich ist, sich auch mal in der Woche zu treffen. So wie ich es mittlerweile auch kann und auch sehr genieße.

Einen Spaziergang machen, ins Gespräch kommen und vielleicht noch was Neues sehen. Oft entwickeln sich aus diesen Treffen Möglichkeiten und Ideen, über die wir noch nichts wissen. Lassen wir uns überraschen. Es sind keine Anstrengenden Wanderungen, sondern spazieren in schöner Umgebung. Trotzdem ist gutes Schuhwerk wichtig.

Auch wäre es schön, wenn ihr euch zu einem Treffen entscheidet, mir eine kurze Mail zu schreiben, oder anruft.

Die Termine

- 12.06.24** -10 Uhr – Herkules - Am Bugapark 1 – 45899 Gelsenkirchen
- 10.07.24** -10 Uhr – Wasserbahnhof – Alte Schleuse 1 – 45468 Mülheim Ruhr
- 07.08.24** -10 Uhr – Kaisergarten – Konrad-Adenauer-Allee 45 – 46049 Oberhausen
- 11.09.24** -10 Uhr – Parkplatz Henrichshütte – Werkstr. 31 – 45527 Hattingen
- 09.10.24** -10 Uhr – Zur Himmelstreppe – Mundscheidstr 14 45886 Gelsenkirchen – Wissenschaftspark

Ich freue mich auf euch bis zum nächsten Treffen, eure  
Karin Oerschkes · karinoerschkes@gmx.de · 01783039124



## 55 Plus informiert

Die Termine für die Ausflüge werden nicht mehr langfristig geplant, sondern in den Gruppenstunden festgelegt. Die Information dazu steht auf der Homepage [www.kreuzbund-essen.de](http://www.kreuzbund-essen.de) unter Termine und Aktuelles. Das ist nicht die einzige Änderung. Unsere Gruppenstunden finden jetzt von 15.00 – 17.00 Uhr statt.

Wir treffen uns jeden 2. Und 4. Donnerstag im Haus der Begegnung 1.Weberstraße 28 in 45127 Essen, bei Kaffee und Gebäck. Die Ausflüge finden immer an einem Samstag oder Sonntag statt und wir treffen uns um 10.00 Uhr im Hauptbahnhof Essen, in der Nähe der Information.

Wer bei uns mitmachen möchte ist herzlich willkommen. Wir sind ein Gesprächs- und Aktivkreis, also ein Zusatzangebot vom Stadtverband Essen. Für ältere Weggefährtinnen und Weggefährten ist es wichtig soziale Kontakte zu haben. Die kann man bei uns finden und neue Freundschaften können entstehen und sind auch schon entstanden. Wir unternehmen sehr viel auch außerhalb unserer Gruppenstunden. Scheut euch nicht und schaut einmal bei uns vorbei.

Hans-Joachim Hönscher  
Kontakt: Tel. 0201 583730

## GEMEINSAM NACHRUF



† **Bernhard Kock**  
\*21.08.1939 † 22.01.2024

Unser langjähriger Weggefährte Bernhard Kock ist nach kurzer, schwerer Krankheit im Alter von 84 Jahren verstorben.

Er war viele Jahre Gruppenleiter in Oberhausen-Schmachten-dorf. Den Stadtverband Oberhausen unterstützte er lange Zeit als Geschäftsführer. Bis zum Jahr 2005 war er 2. stellv. Vorsitzender des DV Essen. Hier befasste er sich u.a. mit

verbandspolitischen Themen. Er war verantwortlich für die konzeptionelle Gestaltung des Arbeitsbereiches Basiswissen im DV Essen. Im Bundesverband arbeitete er u.a. an der Erstfassung des Leitbildes 1996 mit. Bernhard hat durch sein umfangreiches Wissen auch bundesweit hohes Ansehen genossen.

Wir danken Bernhard für all das Gute, das er uns gegeben hat. Sein Andenken werden wir in Ehren halten.

Für die Weggefährtinnen und Weggefährten im Kreuzbund DV Essen

Michael Hülsen, Vorsitzender

## *An den Alkoholiker*

*In deinen Tagen wird es nie richtig hell, -*

*Dein Morgen dämmert vor sich hin,  
mittags beginnt schon die Dunkelheit.*

*Deine Worte werden bitterer  
Und das Leuchten in deinen Augen,  
dass ich ab und zu sah,  
verliert sich immer mehr.*

*Dein Gesicht spiegelt dein Leben wieder.  
Dein Gesicht ist leer.*

*Kristiane Allert-Wybraniets*

