

Urlaubsträume werden wahr
Ehepaar Worbs umradelt (fast) die Ostsee

„Na! Wie sagt man?“ – „Danke!“



Klaus Kehrbusch (geistlicher Beirat)

Im Baumarkt an der Kasse: Eine Mutter mit ihrem kleinen Kind steht an der Kasse und bezahlt. Plötzlich beugt sich die Kassiererin herunter und gibt der Kleinen einen Lutscher. Einen kleinen Moment lang passiert gar nichts – bis die Mutter eindringlich fragt: „Na! Was sagt man?“ – „Danke!“ sagt das Kind.

Die Mutter macht ihrem Kind deutlich, dass das nichts Normales, nichts Selbstverständliches war, nichts, dass das Kind irgendwo verdient gehabt hätte.

„Na! Wie sagt man?“ – „Danke!“ sagt das Kind.

Und wohl ohne das zu ahnen, hat die Mutter angefangen, dem Kind beizubringen, wie man betet. Denn „Danke!“ sagen, das ist der Anfang vom Beten.

Wer dankt, der denkt nämlich daran, dass ich ganz viel einfach bekomme, ohne dass ich auch nur im Geringsten etwas dafür könnte. Wer dankt, der denkt daran, dass kaum etwas selbstverständlich ist: angefangen von den Menschen, die mir begegnen und die mir wichtig sind – auch in der Kreuzbundgruppe – bis hin dazu, dass ich überhaupt auf der Welt bin und dass es mich gibt.

Danken, „Danke!“ sagen – das fällt wohl manchmal nicht nur kleinen Kinder schwer, die einen Lutscher geschenkt bekommen. Wenn ich sehe, für wie viel und wie vielen Menschen ich in meinem Leben dankbar sein kann, dann wünsche ich mir manchmal, dass jemand wie die Mutter im Baumarkt mich daran erinnert, „Danke!“ zu sagen. Und das Erntedankfest ist für mich ein bisschen wie die Mutter im Baumarkt, die sagt: „Na! Wie sagt man?“. Erntedank erinnert uns, an all die Dinge und vor allem die Menschen zu denken, für die wir dankbar sein können und die wir geschenkt bekommen. Erntedank möchte uns aufmerksam machen für alles Gute, das Gott für uns getan hat und immer wieder neu tut. Daran zu denken – und dafür zu danken. Denn „Danke!“ sagen, das ist der Anfang vom Beten.

„Na! Wie sagt man?“ – „Danke!“ sagt das Kind. Amen.

Mitteilungen des Vorstandes



Die ersten 100 Tage

...Beerdigung, Personalveränderungen, Vorstandssitzungen, das erste Gruppenleiterarbeitsgespräch, die Mitglieder einer ganzen Gruppe sind ausgetreten, Kommunikation einer Gruppe per Rechtsanwalt und vieles mehr!

Ja, ich bin angekommen, im neuen Amt als Vorsitzender! Die Inhalte der ersten 100 Tage haben mich rasch in die Verantwortung gezogen, aber genau das hat mich motiviert, die Dinge anzugehen und voran zu treiben. Trotz einiger widriger Umstände ist es ein schönes Gefühl, daran teilzuhaben, unseren Kreuzbund Kreisverband zum Nutzen der Mitglieder und der Ratsuchenden voran zu bringen. Der Vorstand wird sich vom 10. – 12. Oktober zu einem Seminar treffen. Dort sollen die Grundlinien der Zusammenarbeit und die wichtigen Aufgaben für die nächsten drei Jahre besprochen und festgelegt werden.

Der Wechsel der Perspektive lässt Vieles in neuem Licht erscheinen. Einige gute und nützliche Einrichtungen sind etwas eingeschlafen und müssen wieder erweckt werden. So wünsche ich mir eine stärkere Beteiligung an der Gruppenleiter-Supervision. Auch sollte das Begegnungszentrum von den Mitgliedern stärker für eigene Aktivitäten genutzt werden. Der Vorstand ist für Vorschläge und Initiativen jederzeit dankbar.

Bei der Fachtagung Garath am 8. November hoffe ich auf verstärkte Teilnahme aus unserem Kreis, um das Gruppenleben zu aktivieren und zu bereichern.

Ich wünsche mir für die Zukunft viel Kommunikation miteinander und rege Beteiligung aus der Mitgliederschaft, um die gestellten Aufgaben zu bewältigen.

Peter Konieczny
Vorsitzender

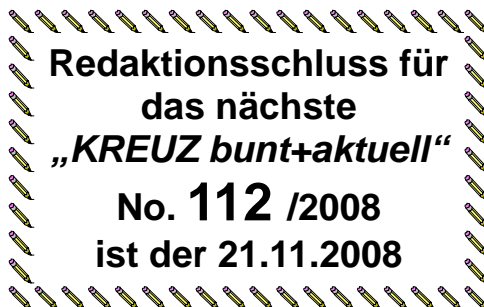
Hallo liebe Leser,

da ist sie nun, die neue Aufgabe, und irgendwie fällt mir immer der Satz ein: Alle sind dafür und keiner ist dabei...

In diesem Falle ist es die Zeit, die ich irgendwie über- oder unterschätzt habe. Alles dauert länger als erwartet und immer noch fehlen mir Rückmeldungen aus den Gruppen von Interessierten, die in der Redaktionsgruppe mitarbeiten wollen. Bei dem Gruppenleiterarbeitsgespräch meldeten sich einige Anwesende, die auch wunderbare Beiträge beigetragen haben, aber die Beteiligung der Gruppenmitglieder oder Freunde des Kreuzbundes fehlen. Dabei ist es doch ganz einfach: Ich kann es auch noch nicht und somit fangen wir alle von ganz unten an und können dann nach oben an unserer gemeinsamen Arbeit wachsen. Daher bitte ich ganz herzlich: bitte meldet euch zur Mitarbeit im Büro, da ich im Moment in Urlaub bin. Wenn ich Mitte Oktober wieder zurück bin, treffen wir alle zusammen und verständigen uns. Wir starten dann mit einem überarbeiteten Kreuzbund aktuell sofort in das neue Jahr. Weggefährten, lasst uns hier mit neuem Elan und mit dem Blick auf „100 Jahre Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V.“ in eine neue Zeit gehen.

Es freut sich darauf,

Gisela Schulz
Beisitzer für Öffentlichkeitsarbeit



Was uns am Herzen liegt und unseren uneingeschränkten Beifall findet:

Zu den Schwierigkeiten der „Miet-“(Unkostenbeteiligung-)Zahlungen der Außengruppe erklärte Peter Engels (Gruppe Wersten), dass die Gruppenmitglieder diese Kosten selber bezahlen. Sie sammeln in der Gruppe, was derzeit pro Gruppenkopf 2,00 Euro im Monat ausmacht. Wir haben uns über diesen Vorgang sehr gefreut, stellen es hier als Vorbild dar und würden eine Nachahmung sehr empfehlen, zeigt uns doch die Gruppe gleichzeitig, wie sehr sie dem Begegnungszentrum verbunden ist.

Der Karneval in Düsseldorf in 2009 fällt im nächsten Jahr aus, da sich unser Vorstandsmitglied Olaf Teschner mit einem neuen, übergreifenden Sommerfest vorstellen möchte. Wir werden daher den Karneval in Köln besuchen und einen (oder auch mehr) Bus(se) **kostenlos** zur Verfügung stellen, um allen die Möglichkeit des Karneval-Besuchs in Köln zu bieten. Voranmeldungen wollt ihr bitte den weiteren Heften und Bekanntmachungen entnehmen.

An dieser Stelle soll noch einmal bekannt gemacht werden, dass wir eine Seniorengruppe unter Leitung der Weggefährten Dieter und Brunhilde Dupick vorweisen können. Dieses Treffen findet einmal im Monat statt und würde sich über seniorengemäßen Nachwuchs freuen, da hier alle Probleme besprochen werden, die mit zunehmendem Alter so anliegen.

Was uns am Herzen liegt und keinen Beifall findet:

Eine Gruppe lässt uns durch ihren Rechtsanwalt, ebenfalls Kreuzbündler, mitteilen, was wir dürfen und was nicht. Selbstverständlich ist es richtig, dem Vorstand entsprechend schriftlich etwas darzustellen und mitzuteilen, gar keine Frage, aber - ist es der richtige Ton im Umgang zwischen Gruppen und Vorstand, einen Rechtsanwalt zu bemühen? Wir haben bislang diesen Juristen bemüht, wenn der Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V. ein Problem hatte, und möchten betonen, dass dieses Mitglied immer eine helfende Hand gereicht hat, aber muss die Gruppe, die einen Gruppenleiter hat, das tun, um mit dem Vorstand zu kommunizieren.....

Dieses fragt sich wirklich

Gisela Schulz
Beisitzer für Öffentlichkeitsarbeit

40 Jahre Kreuzbund in Wuppertal

Am 6. September folgte leider nur eine kleine Abordnung des KB Düsseldorf der Einladung des Kreuzbund-Stadtverbandes Wuppertal zu dessen Feierlichkeiten zum 40-jährigen Jubiläum mit anschließendem Sommerfest. Aus terminlichen Gründen nahmen wir (Gabi & Peter Konieczny/Gisela Schulz) nur am offiziellen Part teil. Bei unserer Ankunft wurden wir sehr zuvorkommend von einigen Mitgliedern empfangen und in deren Mitte aufgenommen.

Mehrere Redner gestalteten den offiziellen Teil. Der Vorsitzende des KB-Stadtverbandes Wuppertal, Horst Kirschbaum, hielt eine sehr lange Rede, die nie langweilig wurde. Sehr deutlich wurde dabei, wie wichtig es ist, dass die Zusammenarbeit mit anderen Organisationen, dem Diözesanverband Köln und auch der Stadt funktioniert.

Im Falle der Wuppertaler finden somit regelmäßige Treffen und Gespräche mit der Caritas, der Abteilung für Suchtfragen der Stadt, der Kirche, der Fachklinik Langenberg und vor allem mit der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfeorganisationen in Wuppertal statt.

Dass diese Zusammenarbeit funktioniert und Früchte trägt, wurde durch die Gastredner deutlich. Von allen beteiligten Organisationen waren jeweils Vertreter anwesend und erläuterten dies in ihren Grußworten.

Eine schöne Aussage in der Rede des Vorsitzenden war z. B., dass der Wandel im KB Wuppertal sich sehr harmonisch vollzogen hat. Der ursprüngliche Vorstand habe seine Arbeit sehr gut geleistet, hat aber den nun amtierenden Jüngeren im Vorstand das Zepter übergeben, ohne den Anspruch zu erheben, dass das Alte doch gut und bewährt sei und nicht verändert werden dürfe.

Gerade in der Suchtselbsthilfe müssen Veränderungen wahr- und hingenommen werden. Und die Selbsthilfe muss sich darauf einstellen. Dabei sind nicht nur die Vorstände und die Gruppenleiter gefragt, sondern vor allem die Mitglieder.

Die Mitbegründerin des KB Wuppertal, Frau Steinbach, sagte bei ihrer Ehrung zur 40jährigen Mitgliedschaft: „Jeder sollte nach seinen Fähigkeiten und Möglichkeiten seinen Beitrag zur und in der Selbsthilfe leisten.“

Und das macht meiner Meinung nach die Selbsthilfe aus: Jeder darf nehmen, aber jeder sollte auch etwas (zurück-) geben.

In 3 Jahren wird der Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf 100 Jahre alt. Ich denke, das sollte gebührend gefeiert werden. Und es bleibt zu wünschen, das sich möglichst viele Mitglieder an den Vorbereitungen dazu beteiligen werden, sei es durch Vorschläge zur Gestaltung oder, noch besser: durch aktive Mithilfe.

Gabi Konieczny
gabi.konieczny@t-online.de

<h1>Halloween</h1>	<p>Im Begegnungszentrum am 31.10.2008 ab 20.00 Uhr</p>
<p>Nähere Einzelheiten, siehe Aushang im BZ.</p>	

Private Feiern im Kreuzbund

Aus eigener Erfahrung kann ich berichten, dass das Begegnungszentrum hervorragende Möglichkeiten bietet, um private Feiern, z.B. Geburtstage, mit einer größeren Personenzahl abzuhalten, denn wer hat schon so eine große Wohnung.

Von der Küchenausstattung über Geschirr, Besteck und Getränke ist hier alles vorhanden und kann genutzt werden. Als „Nutzungsgebühr“ werden die verzehrten Getränke wie Kaffee, Cola, Apfelschorle, Wasser usw. zu den aktuellen Preisen abzüglich 30 % Rabatt abgerechnet. Ich finde diese Regelung äußerst fair.

Meinen 55ten Geburtstag und 20 Jahre Trockenheit habe ich im BZ gefeiert. Dadurch, dass ich die Küchenausstattung für die Zubereitung meiner Speisen sowie Vorlegeplatten, Geschirr und Besteck nutzen konnte, war es mir möglich, zu meiner Feier 30 Personen einzuladen. Zuhause hätte ich das nicht bewerkstelligen können und für eine Gaststätte hätte mir das Geld gefehlt.

Hans-Gerd Kühnel
Gruppe BZ 6

Mark Aurel und die Anonymität

Bilde dir nie ein, dass etwas gut für dich sein könnte, was dich nötigt,
einmal die Treue zu brechen, die Scham hintanzusetzen,
jemanden zu hassen, argwöhnisch zu sein,
in Verwünschungen auszubrechen,
dich zu verstellen oder Dinge zu begehren,
bei denen man Vorhänge und verschlossene Türen braucht.

Marc Aurel

Marc Aurel (121 – 180 n. Chr.) gilt als einer der bedeutendsten Kaiser Roms.

138 wurde er auf Wunsch Kaiser Hadrians von seinem Onkel Pius adoptiert und zum Thronerben bestimmt. Unter seiner milden und friedliebenden Herrschaft, die er von 161-169 mit seinem Adoptivbruder Ludus Verus teilte, erlebte das Römische Reich eine lange Zeit des Friedens, bevor Marc Aurel an mehreren Fronten gegen eindringende Feinde vorgehen musste.

Bei den während seiner Regierungszeit aufkommenden harten Christenverfolgungen, hielt Marc Aurel an der Linie fest, dass Christen nicht behördlich belangt werden konnten, solange sie auf öffentliche Bekenntnisse ihres Glaubens verzichteten. In ihrem Privatleben konnten Christen ihren Glauben ungestört praktizieren.

Marc Aurel ging allerdings nicht als Staatsmann, sondern als Philosoph in die Geschichte ein. Er stellte die Ethik in den Vordergrund und forderte uneigennütziges Menschenliebe. Er war Anhänger der stoischen Philosophie, die vor allem Gelassenheit zu ihren Idealen zählt. (Noch heute sprechen wir von „stoischer Ruhe“)

In seinen berühmten „Selbstbetrachtungen“ spricht ein Geist der Offenheit getragen von der Philosophie der Stoiker.

Marc Aurel starb 180. n. Chr. während des Markomannenkrieges in Wien an der Pest.

Und nun werden Sie natürlich mit Recht fragen, was diese Ausführungen in unserer Zeitung „Kreuzbunt@ktuell“ zu suchen haben.

Veranlasst wurde ich zum Nachdenken über menschliche Ethik, Vertrauen, Offenheit durch einen kleinen, bescheidenen, nur dreizeiligen Bericht auf der Seite 21 der Ausgabe 109 unserer Zeitung. Dieser enthält die lapidare Mitteilung, dass der Vorstand seit einiger Zeit anonyme Briefe erhält.

Und das ist, so meine ich, fürwahr ein Anlass über Ethik, Vertrauen, Offenheit nicht nur im **Allgemeinen** sondern besonders im Zusammenhang mit unserem Kreuzbund nachzudenken.

So ziemlich als erstes haben wir alle in unserer Therapie gelernt, dass nur mit Offenheit sich selbst und anderen gegenüber unserer Krankheit begegnet werden kann. Anonyme Briefe sind nicht nur ein Gegenteil von Offenheit, sondern sie torpedieren die Arbeit all derer, die im Rahmen der Suchtkrankenhilfe tätig sind. Wer hätte Lust, diese Arbeit zu leisten, wenn sie offensichtlich so missachtet wird, dass der/die Schreiber nicht den Mut zur Offenheit finden? Für produktive und nützliche Kritik hat jeder Vorstand jederzeit ein offenes Ohr.

Liebe Anonymi, bitte haben Sie den Mut zur Offenheit (und Offenheit ist meiner Meinung nach durchaus auch eine Frage der Ethik), und vielleicht lesen Sie sich unter dieser Betrachtung den obigen Ausspruch von Marc Aurel noch mal genau durch.

Leonore Engelhardt

Wieder mehr Drogentote

Nach dem Drogen- und Suchtbericht 2008 der Drogenbeauftragten der Bundesrepublik, **Sabine Bätzing** (SPD), ist seit Jahren erstmalig die Zahl der Drogentoten in Deutschland wieder gestiegen. So verstarben in Verbindung mit dem Gebrauch illegaler Suchtmittel im vergangenen Jahr 1394 Personen. Dies sind fast 8 % mehr als im Jahr 2006 (1296).

Die Anzahl der Drogentoten war seit 2000 mit damals 2030 Verstorbenen in den Folgejahren stetig rückläufig gewesen. Die Ursachen dieser jetzt überraschenden Trendwende sind nach Ansicht der Drogenbeauftragten bisher nicht erkennbar.

Die betreffenden Entwicklungen in den Ländern sind zu uneinheitlich, um für diese Erscheinung eine für alle Regionen übereinstimmende Ursache nachweisen zu können. So stieg die Anzahl der als Drogentote registrierten Personen im Jahr 2007 in Frankfurt um 47 und in Essen um 13 Verstorbenen. Im gleichen Zeitraum wurden jedoch in anderen Gebieten gravierende Rückgänge der Todesfälle festgestellt; so in Köln – 15%, In Berlin – 9% und in Stuttgart – 8%.

Es wird daher untersucht, mit welchen regionalen prohibitiven Maßnahmen die negative Trendwende aufzuhalten wäre.

Manfred Engelhardt

**Wir gratulieren
allen Jubilaren
und Geburtstagskindern**

**Ganz besonders gratulieren wir
Olaf und Jessica Teschner
zu ihrer Tochter
Franziska**



15.09.2008 * 14:42 Uhr

*** 3410 Gramm * 51cm * Kopfumfang: 33,5cm**

**Noch nie haben wir einen Augenblick sehnlischer erwartet.
Noch nie haben wir einen Augenblick schmerzlicher erlitten.**

Noch nie haben wir einen Augenblick tiefer geliebt.

Noch nie haben wir einen Augenblick ehrlicher gedankt.

In diesem Augenblick bist Du geboren

KB - intern:

An alle Gruppenleiter und
deren Stellvertreter

Bitte folgende Termine für die
Supervision vormerken:

11.10.2008

Die letzte Supervision findet am
06.12.2008 statt

Bendemannstrasse 17

Beginn: 10:00 Uhr

Ende: 16:00 Uhr

KB-Kontakte:

KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

Büro & Begegnungszentrum

Telefon 0211 / 17 93 94 81

0211 / 17 93 94 82

F a x 0211 / 16 97 85 53

Vorstand

Peter Konieczny 02173 / 2 03 57 50

(Handy) 0172 / 2 83 20 57

Heinz Drillen 0211 / 4 38 39 98

(Handy) 0176 / 54 66 33 59

Reinhard Metz 0211 / 57 18 59

Gisela Schulz 0211 / 67 55 48

(Handy) 0172 / 2 13 48 55

Olaf Teschner

(Handy) 0171 / 1 05 81 42

Heidi Noe 0211 / 65 24 57

Hans-Gerd Kühnel 0211 / 1 79 59 31

(Handy) 0172 / 6 14 83 41

Klaus Kehrbusch 0211 / 35 59 31-10

(Geistl. Beirat)



Notrufnummern

Telefonnotruf 0211 / 32 55 55

Telefonseelsorge 0800 / 1 11 02 22

Café Drrüsch (Treff-In) 0211 / 73 53-206

Grafenberg

Suchtambulanz 0211 / 9 22-36 08

KREUZBUND

Bundesverband, Hamm

Zentrale 02381 / 67 27 20



KREUZBUND

Diözesanverband Köln

Georgstr. 20, 50676 Köln

Tel.: 0221 / 2 72 27 85

Fax: 0221 / 2 72 27 86

Karin Schüren-Keller: 0228 / 9 63 77 09

Ansprechpartner der Regionen in der Erzdiözese Köln:

Region Nord:

Peter Konieczny

(Vorsitzender KV D'dorf)

Oranienburger Str. 2

40789 Monheim

Tel.: 0 21 73 / 2 03 57 50

Heinz Drillen (Regionalbeauftragter)

Aplerbecker Str. 30

40472 Düsseldorf

Tel.: 02 11 / 4 38 39 98

Region Ost:

Eberhard Tietz

Tel.: 02 02 - 31 26 37

Region Süd-Ost:

Helmut Baltes-van Leeuwen

Im Ufer 7

51580 Reichshof/Nespen

Tel.: 0 22 97 - 90 24 54

Region West:

Otmar Alles

Tel.: 0 21 31 - 85 86 66

Region Süd-West:

Hubert Klöcker

Selbachstr. 37

53881 Euskirchen

Tel.: 0 22 51 - 6 18 78

Kreuzbund - Gruppengespräche

Gruppen in Düsseldorf



Montag 19.30 - 21.30 Uhr

☺ BZ 12 Bendemannstr. 17 Dieter Schwedland Tel.: 39 37 49	☺ Bilk-St. Martin Gladbacher Str. 11 Gemeindezentrum Reinhard Metz Tel.: 57 18 59
---	---

Dienstag 19.30 - 21.30 Uhr

☺ BZ 1 Bendemannstr. 17 Erika Worbs Tel.: 15 21 34	☺ Rath Rather Kreuzweg 43 Pfarre Heilig Kreuz Joachim Graßmann Tel.: 65 37 24
☺ BZ 2 Bendemannstr. 17 Heinz Wagner Tel.: 7 33 25 62	☺ Urdenbach Angerstr. 75 a Begegnungszentrum der Diakonie Gerhard Wanhorst Tel.: 24 24 46
☺ City 2 Gerresheimer Str. 71 Pfarre St. Elisabeth, Jugendheim Joachim Zeyer Tel.: 2 20 17 56	☺ Unterrath Kalkumer Str. 60 Pfarre St. Bruno (Pfarrzentrum) Detlef Krause-Plate Tel.: 59 81 39 66

Dienstag 19.00 - 21.00 Uhr

☺ Derendorf 2 Becherstraße Pfarre St. Dreifaltigkeit, Jugendheim Ulrich Lütkemeyer Tel.: 5 14 01 81

Spätnachmittagsangebot Dienstag von 17.15 - 18.45 Uhr !!!

☺ BZ 14 Bendemannstr. 17	Auskunft Tel.: 17 93 94 81
---------------------------------	----------------------------

Info- + Motivationsgruppe für Alle in der Bendemannstr. 17 Dienstag 19.30 - 21.30 Uhr

Dieter Dupick	Tel.: 02 03 / 74 09 51
Georg Petzoldt	Tel.: 02 11 / 23 68 67
Axel Lentz	Tel.: 02 11 / 2 60 41 22

Jeden 2. Mittwoch im Monat von 15.00 - 17.00 Uhr

Seniorengruppe

Dieter & Brunhilde Dupick

Bendemannstrasse 17

Tel.: 02 03 / 74 09 51

Mittwoch- Vormittagsangebot von 11.00 - 13.00 Uhr

☺ **BZ 9**

Heinz Drillen

Bendemannstrasse 17

Tel.: 4 38 39 98

Mittwoch 19.30 - 21.30 Uhr

☺ BZ 3 Bendemannstr. 17 Fred Strohauer Tel.: 75 29 88	☺ BZ 10 Bendemannstr. 17 Michael Gatzke Tel.: 78 57 46
---	--

Donnerstag 19.30 - 21.30 Uhr

☺ BZ 4 Bendemannstr. 17 Walter Kern Tel.: 02 03 / 33 67 30	☺ Derendorf 1 Ludwig-Wolker-Str. 10 Pfarre Heilig Geist Renate Ummelmann Tel.: 44 69 87
☺ BZ 5 Bendemannstr. 17 Auskunft Tel.: 17 93 94 81	☺ Flingern Flurstrasse 57 C Begegnungsstätte Liebfrauen Roland Heinicke Tel.: 5 56 00 45
☺ BZ 8 Bendemannstr. 17 Christa Thissen Tel.: 35 66 17	☺ Heerdt Baldurstr. 24 Pfarre St. Benediktus (Pfarrzentrum) Udo Becker Tel.: 0 21 29 / 37 95 75
☺ Bilk 1 Sternwartstr. 67 Pfarre St. Bonifatius („Offene Tür“) Frauke Mühlmann Tel.: 31 43 64	☺ Kaiserswerth Tersteegenstr: 88 ev. Tersteegen-Kirchengemeinde Willi Sievers Tel.: 5 38 13 16

Freitag 19.30 - 21.30 Uhr

☺ BZ 6 Bendemannstr. 17 Eduard Lanzinger Tel.: 9 26 92 50	☺ Vennhausen Sandträgerweg 101 Markusgemeinde (Clubraum) Hans-Jürgen Rost Tel.: 22 46 37
☺ Wersten Leichlinger Str. 68 Lydiahaus Peter Engels Tel.: 7 59 77 89	☺ Wersten Mitte Wiesdorfer Str. 11-15 Stephanushaus - Ev. Gemeindezentrum Inge Schünemeyer Tel.: 5 14 13 26

Sportgruppe von 18.00 - 20.00 Uhr Sportanlage Altenbergstraße 103

Anfahrt Schlüterstraße, Bahn: 703; 709; 713 und Bus 738

Egon Frencken

Tel.: 1 66 45 95

KREUZBUND-Kalender



Oktober 2008

- 06.10. Frauenfrühstück mit Claudia Stark
10.00 - 12.00 Uhr, Bendemannstr.
- 11.10. Gruppenleiter-Supervision
10.00 - 16.00 Uhr, Bendemannstr.
- 13.10. Vorstandssitzung; Beginn 17.30 Uhr
- 20.10. Frauenarbeitsgespräch im BZ,
19.00 Uhr

November 2008

- 03.11. Frauenfrühstück mit Claudia Stark
10.00 - 12.00 Uhr, Bendemannstr.
- 10.11. Vorstandssitzung, Beginn 17.30 Uhr

DV-Termine

- 29.11. Frauen-Arbeitsgespräch, Köln
Weihnachtsfeier

**Einzelgespräche: Anmeldung
und Terminvereinbarung**
Büro Bendemannstraße 17,
Tel.: 17 93 94 81

**Probleme mit Alkohol?
Angstattacken?
Depressionen?
Partnerschaftskonflikte?**

**Ich biete Ihnen
psychologische Beratung an:
Leonore Engelhardt
Tel.: 0211 - 68 24 99**

Cafeteria Wochenenddienste der Gruppen im BZ

- | | |
|------------------|---------------|
| 04. + 05.10.2008 | Urdenbach |
| 11. + 12.10.2008 | Rath |
| 18. + 19.10.2008 | |
| 25. + 26.10.2008 | Vennhausen |
| 01. + 02.11.2008 | Derendorf 1 |
| 08. + 09.11.2008 | BZ 1 |
| 15. + 16.11.2008 | BZ 3 |
| 22. + 23.11.2008 | BZ 4 |
| 29. + 30.11.2008 | Unterrath |
| 06. + 07.12.2008 | Wersten Mitte |

Info - Termine für

- | | | |
|---------------|-------------|---------------------|
| 13 C: | 08.10.2008 | Hans-Gerd Kühnel |
| | 05.11.2008 | Axel Nolte |
| | 14.11.2008 | Armin Langer |
| | 26.11.2008 | Edi Lanzinger |
| | 12.12.2008 | Peter Engels |
| 13 D: | 07.10.2008 | L. Engelhardt |
| | 04.11..2008 | H. Flesch/G. Rimkus |
| | 02.12.2008 | F. Piepmeyer |
| 13 A : | 07.10.2008 | Theo Bodewig |
| | 04.11.2008 | Günter Grommes |

Fachambulanz Langerstrasse:

Reinhard Metz

Tagesklinik Langerstrasse:

Heinz Drillen

Markushaus:

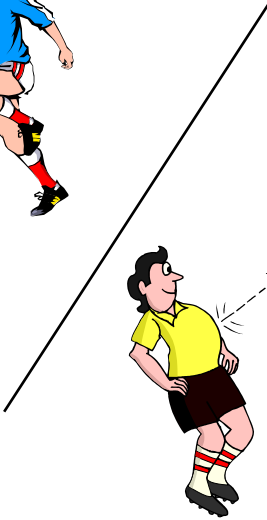
Heinz Drillen

Fliegerkrankenhaus: (Siloah):

Dieter & Brunhilde Dupick

Jugendarrestanstalt, Heyestraße:

Heinz Drillen
Reinhard Metz



Fit werden mit der **Kreuzbund- Freizeit-Sport-Gruppe**

Treffen: Freitag, 18:00 - 20:00 Uhr
Turnhalle der städtischen GGS,
Unterrather Straße 76 / Beedstraße,
Bahn: 707, 715 - Bus: 730 und 760

Jetzt sind wir wieder im Freien!

Sportplatz Altenbergstrasse 103,
Anfahrt Schlüterstraße
Bahn: 703; 709; 713 und Bus 738

Ansprechpartner:

Egon Frencken, Tel.: 0211 / 1664595

Erika und Heinz Worbs berichten über ihre Fahrrad-Tour vom 05.05. – 17.07.2008 (fast) rund um die Ostsee

unsere Route: (siehe unsere Titelseite)

Mit der Bahn (und den Rädern) von Düsseldorf nach Fehmarn; Fähre nach Rodby/Rodbyhavn (Dänemark);

in Dänemark:

(etwa auf der „Vogelfluglinie“) Rodby – Vordingborg – Fakse – Koge

Wir wollten eigentlich auch die Insel Mon „mitnehmen“, der Fährbetrieb dorthin beginnt jedoch erst am 11. Mai. Wir waren hier, wie sich später auch an anderen Stellen gezeigt hat, jahreszeitlich für Skandinavien vor der „Saison“ dran.

Von Koge mit der S-Bahn nach Kopenhagen (die „Einfahrt“ in große Städte ist für Radfahrer selten ein Vergnügen, weshalb wir das möglichst vermeiden). 3 Tage Kopenhagen

in Schweden:

Mit dem Zug über Malmö nach Ystad (Schweden) – die neue 16 km lange Brücke über den Öresund ist für Radfahrer nicht befahrbar - .

In Ystad (wo Kommissar Wallander von Mankell agiert) beginnt der Fernradweg „Cykelspåret“ entlang der Ostküste Schwedens bis Haparanda (ca. 2.500 km). Diesem sind wir bis Norrköping (Rest bis Stockholm mit der Bahn) gefolgt. Bis dahin gut 1.000 Rad-km „geschafft“.

4 Tage Stockholm

Von Stockholm (mit Bus-Zubringer zur Fähre) mit der Fähre zu den Aland-Inseln (gehören schon zu Finnland). Von dort (nach schönen Touren auf den Inseln) mehrfach mit kleinen Fähren, die dort kostenlos sind, auf das finnische Festland.

in Finnland:

zunächst entlang der Küste nach Norden bis Rauma (mit einer gut erhaltenen Altstadt mit Holzhäusern, Weltkulturerbe der UNESCO); von Rauma mit dem Bus ins Landesinnere nach Tampere; von Tampere durch das Seengebiet über Lahti (2 Tage) – teilweise mit einem Boot – ca. 300 km bis Kellokoski; von dort mit dem Bus nach Helsinki (3 Tage); von Helsinki mit der Fähre nach Tallin (früher Reval), Estland

in den baltischen Staaten (Estland, Lettland, Litauen):

3 Tage Tallin (Estland)

von Tallin nach Süden entlang der Küste ca. 350 km bis Pärnu;
von Pärnu mit dem Bus bis Riga;

Riga (Lettland), 3 Tage

Da wir vor 5 Jahren schon einmal von Riga entlang der Küste nach Litauen geradelt sind, sind wir diesmal ins Landesinnere entlang der Daugava (Düna) bis Daugavpils (teilweise per Bus) gefahren.

Von Daugavpils über die Grenze (bei Zarasai) teilweise durch sehr schöne Nationalparks nach Vilnius (Wilna / Hauptstadt Litauens) – ca. 300 km;

Vilnius 3 Tage (Litauen)

Von Vilnius mit dem Bus nach Klaipeda (früher Memel) an der Ostseeküste (dort 3 Tage mit Ausflug auf die Kurische Nehrung);

von Klaipeda mit der Fähre nach Kiel;

von Kiel nach Düsseldorf mit der Bahn;

Nicht besonders erwähnt habe ich unsere sogenannten „Tagesausflüge“. Wir sind einige Male für 2 Tage an einem Ort geblieben (dort, wo das Hotel in Ordnung war) und haben kleine Rundtouren (ohne Gepäck) in die Umgebung gemacht.

Wir waren rund 2 ½ Monate unterwegs und haben rund 2.500 km mit dem Rad absolviert.

Zum Vergleich: Düsseldorf – München (Autobahn): 615 km
Hamburg – München (Autobahn): 780 km
Tour de France 2008: 3.500 km

Tagesleistung: 50 bis 80 km

Das klingt nicht „toll“, mit Gepäck und bei hügeligem Gelände und teilweise unbefestigten Straßen (Schotter-Wege) für Senioren wie uns ausreichend. Im Ernst: Wir waren schon manchmal ganz schön „geschafft“. Dann kommt das Bild in den Kopf: Weshalb liegst Du nicht wie andere Leute am Strand (oder gar: Eine Kreuzfahrt wäre auch nicht teurer geworden).

Erika ist die bessere Radlerin von uns beiden (jedenfalls im Anstieg). Bei den Abfahrten habe ich (Heinz) dann wieder aufgeholt (mehr Gewicht, mehr Traute).

Wir haben einen Radler getroffen, der 160 bis 180 km täglich „geschafft“ hat und rund um den Bottnischen Meerbusen (Stockholm – Sundsvall – Lulea – Oula – Turku – Helsinki - geschätzt 3.000 km) geradelt ist, und zwar überwiegend entlang den autobahnähnlichen Fernstraßen, die wir anderswo stellenweise auch benutzen mussten. Er meinte ehrlich, dass man diese Strecke niemandem empfehlen könne. Da ich als Student dort oben schon einmal per Anhalter war, habe ich dieses Gebiet schon bei der Grob-Planung ausgeklammert, da auch landschaftlich nicht sehr abwechslungsreich.

Wetter:

Während der ersten 5 Wochen in Dänemark und Schweden war unglaublich schönes Radfahrer-Wetter (Sonnenschein, aber nicht zu heiß). Danach eher „durchwachsen“ mit etlichen Regentagen. Auch ein Grund, weshalb wir den geplanten abschließenden Bade- und Erholungsurlaub an der Ostseeküste nicht gemacht haben, sondern stracks nach Hause gefahren sind.

Übernachtungen / Wäsche:

Für eine so lange Tour lassen sich die Übernachtungen schon zeitlich nicht vorausplanen oder gar vorbestellen (Reservierungen). Es muss von Tag zu Tag geplant werden. Wir haben deshalb (ein Zelt hatten wir nicht dabei) in höchst unterschiedlichen Quartieren übernachtet, nämlich:

in Wandererheimen (in Dänemark und Schweden ähnlich Jugendherbergen, aber besser;
Standard meist mit Doppelzimmer + Dusche + WC, preisgünstig);
überwiegend (geschätzt 70-80%) in Hotels unterschiedlicher Kategorien;
in den großen Städten haben wir uns ganz gute Hotels „erlaubt“ (fast Luxus-Hotels), Preis meist um 150,- € oder darüber für das Doppelzimmer pro Nacht;
in den kleinen Städten muss man nehmen, was vorhanden ist (dafür auch nicht so teuer);
teilweise (zum Glück nur wenige Male) waren die Unterkünfte eher grenzwertig (annonciert als „Pensionen“ auf dem Bauernhof oder einem Campingplatz);
mehrfach waren wir in sehr schönen Holzhütten (fast immer mit zusätzlicher Sauna), die in Skandinavien an vielen Orten (wohl auch wegen der hohen Hotelpreise) als Urlaubsquartiere angeboten werden.

Fazit: Wir haben noch jeden Tag etwas gefunden (einige Male mit etwas Glück) und mussten nicht auf der Parkbank schlafen. Das Problem ist die durch das Fahrrad und die eigene Leistungsfähigkeit eingeschränkte Reichweite. Anders als mit dem Auto kann man bei der Tagesplanung nicht sagen: Wenn wir am Ort X kein Quartier finden, fahren wir eben 50 oder 100 km weiter zum Ort Y oder Ort Z.

Ich kann mir vorstellen, dass die Übernachtungsfrage für „Nachahmungstäter“ ein echtes Hindernis ist. Man braucht schon manchmal gute Nerven und eine gute Portion Optimismus, um morgens mit der Ungewissheit zu starten, ob und wo man abends ein Quartier findet. Übrigens auch ein Grund dafür, dass wir bei der Tagesplanung nicht zu lange Strecken avisiert haben, um frühzeitig (spätestens 16.00 Uhr) am Zielort anzukommen. Notfalls kann man sich dann noch in einen Bus oder Zug in die nächst größere Stadt setzen (soweit es welche gibt).

Wir werden oft auf die Wäsche-Frage angesprochen:

Vorab: in die 3 (großen) Gepäcktaschen des Rades passt schon eine ganze Menge rein - Inhalt reicht für etwa 3 Wochen -.

Das Tages-Hemd für die Radtour kann man natürlich nicht täglich wechseln, da muss man schon einige Abstriche machen. Das „Ausgeh“-Hemd (nach der Dusche) muss auch für einige Tage reichen.

Ansonsten: An „Ruhetagen“ kann man einen Waschsalon aufsuchen oder im Hotel die Wäsche waschen lassen (allerdings meist nicht billig). Socken kann man auch im Hotel im Handwaschbecken mit „Rei in der Tube“ waschen.

Pleiten, Pech und Pannen:

Die Räder (normale Tourenräder mit 21-Gang- (Erika) bzw. 7-Gang-Schaltung (Heinz)) haben ohne jegliche Panne oder Platten durchgehalten (mussten nur mal geölt werden), obwohl wir viele Kilometer auf grausamen „Rüttelstrecken“ (unbefestigte Wege) zurückgelegt haben. Die „unkaputtbaren“ Reifen von Schwalbe haben sich also bewährt.

Allerdings haben wir einmal (in Lettland) kapituliert. Nach der Tagesplanung hätten wir noch (nach 40 km auf Asphaltstraßen) 30 km auf einem unbefestigtem Weg zum Zielort zurücklegen müssen (asphaltierte und nicht asphaltierte Wege sind auf den üblichen Landkarten in Skandinavien und im Baltikum gekennzeichnet). Der Weg war so schlecht (nur tiefer Kies und Sand), dass wir nach 3 km umgekehrt und in die nächste Stadt zurück gefahren sind (meist die Räder geschoben).

Von dort wollten wir mit dem Zug zum geplanten Zielort fahren. Die Eisenbahnverbindungen sind im Baltikum sehr schlecht (dafür fahren überall Busse, die allerdings Räder nur mitnehmen, wenn Platz vorhanden ist), so dass wir schon einmal 3 Stunden auf den Zug warten mussten.

Dann ging alles blitzschnell: Erika war mit ihrem Rad im Zug, Heinz stand noch mit seinem Rad und dem gesamten Gepäck (auch von Erika) auf dem Bahnsteig als der Zug losfuhr. Erikas Bein wurde, weil sie noch ihr Gepäck vom Bahnsteig holen wollte, in der Zugtür eingeklemmt. Sie fuhr dann allein zum Zielort. Was sollte Erika tun? – Was sollte Heinz machen? – Sie hatten beide zum Glück die gleichen Gedanken. – Heinz: Köhlen Kopf bewahren und warten. Das hat er dann noch mal 2 ½ Stunden getan bis Erika mit dem nächsten Gegenzug zurückkam.

Zu den Pleiten muss man auch eine Übernachtung in Schweden rechnen. Angekündigt war der Ort (Bauernhof) als Caravaning-Platz mit Kinder-Bauernhof, Übernachtungsmöglichkeit und Essen. In Natura gab es einen Bauernhof (in allerdings schöner Umgebung an einem See) mit einer Baracke (deren Zimmer nicht verschließbar waren und Toilette mit „Donnerbalken“ – allerdings alles in total verdrecktem Zustand – und Essen im Wohnzimmer des Hofes. Sonst nichts. Zu allem Unglück waren uns auch noch die Zigaretten ausgegangen.

Gesundheitlich hatten wir (außer Muskelkater in der ersten Zeit) keine Probleme.

Erika ist allerdings schon nach 500 m an der Einfahrt zur Freizeitanlage Ulenbergstraße gestürzt und hat sich eine starke Prellung (hat 2 Monate gehalten) und einen „tiefblauen Fleck“ am rechten Oberschenkel mit einer Größe von 20x30 cm zugezogen. Das war ein schöner Auftakt für die Tour. Der Fleck hat die gesamte Farbskala durchlaufen und war erst nach 6 Wochen weg.



**Einladung zur
Fachtagung Garath
2008**

Am 8. November 2008, 10.00 Uhr, beginnt die Fachtagung Garath 2008. Sie findet in der Freizeitstätte Garath, Fritz-Erler-Str. 21, statt. Wer Interesse an dieser Veranstaltung hat, kann die nachstehende Anmeldung direkt zum Veranstalter schicken oder sich per Email anmelden.

Die Tagungskosten betragen einschließlich eines Imbisses und der Dokumentation **8 Euro**, die bar vor Ort zu entrichten sind.

**Hiermit melde ich mich zur Fachtagung am
8. November 2008 in Düsseldorf-Garath**

Name _____ Institution _____

PLZ / Wohnort _____ Straße _____

Telefon _____ E-Mail _____

Datum _____ Unterschrift _____

Schriftliche Anmeldung an die

Nordrheinische Arbeitsgemeinschaft gegen die Suchtgefahren
z. H. Beate Schröder
Lenaustrasse 41
40470 DÜSSELDORF
Fax: 0211-6398299

bschroeder@dw-rheinland.de

Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht.

Ich , oder der „Tüten – Opa“ aus der Linie 7

Vor fast 2 Jahren hatte ich schon mal über ihn geschrieben: Über den alten Mann aus dem Altenheim bei mir um die Ecke. Über den Mann mit der großen Plastiktüte, der tagtäglich wenigstens dreimal mit der Linie 7 in die Stadt und später wieder zurück fuhr .

Irgendwann habe ich ihn „Tüten – Opa“ genannt. Dann habe ich ihn auch nicht mehr gesehen und auch schnell ganz vergessen! Vielleicht war er krank, vielleicht für längere Zeit verreist – vielleicht auch beides. Ich weiß es nicht, egal.

Jetzt ist er über Nacht wieder da. Letzte Woche habe ich ihn gesehen, er stand an der Haltestelle und immer noch hatte er eine Plastiktüte dabei . Als ich ihn sah, hat es mich durchzuckt, was hat der Mann schwer abgebaut ! Er scheint nicht um zwei sondern gleich um zehn Jahre gealtert, die Augen sind müde geworden, die Schultern eingefallen, der Oberkörper ganz weit vorgebeugt .

Er hat mich nicht erkannt als ich ihm „Tag“ sagte. Er hat nur in sich hineingelächelt und sich vorne an die Tür der Linie 7 hingesezt und die ganze Zeit aus dem Fenster gestarrt .

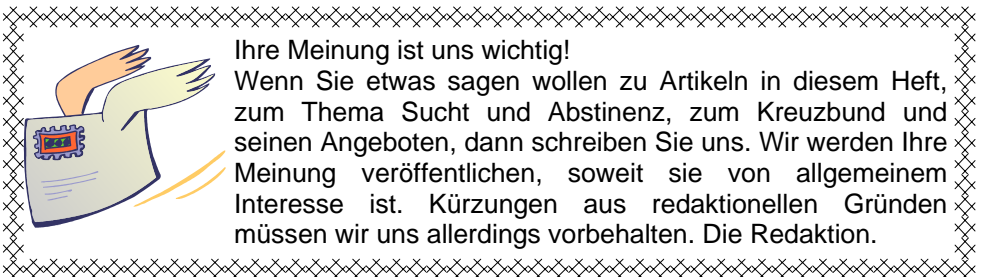
Vielleicht erinnert ihr euch ja noch: Vor zwei Jahren, da war er schon ein bisschen merkwürdig , so wie er den ganzen Tag durch die Stadt lief, weil er es im Altenheim so unerträglich, langweilig und einsam fand.

Weil er keine Frau, keine Angehörigen, keine Freunde mehr hatte .

Und jetzt? Er ist nicht nur noch älter, er ist wohl noch einsamer geworden. Er scheint sich offenbar vollkommen eingemauert zu haben und das Alleinsein für seinen letzten Lebensabschnitt als unabwendbares Schicksal akzeptiert zu haben .Und irgendwann wird er nicht mehr an der Haltestelle der Linie 7 stehen .

Und das Schlimme ist: Keinem wird es auffallen, keiner wird ihn wirklich vermissen... ..oder?

...doch ein Freund!
Detlef Krause-Plate
Gruppe Unterrath



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 € 0,20/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 6,00 € monatlich)

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

Ohne Mitglieder kein Verband!

Ohne Verband keine Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft!

BEITRITTSERKLÄRUNG

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

Beitragszahlungen auf folgende Konten:

Stadt-Sparkasse Düsseldorf
Kto.-Nr.: 10 19 23 34
BLZ 300 501 10

oder

Deutsche Bank AG
Kto.-Nr.: 6 14 25 74
BLZ 300 700 10

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

Zum guten Schluss...

Hallo Skatfreundinnen & -freunde



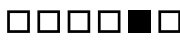
Ich möchte mit Euch allen eine alte Tradition wieder aufleben lassen. Wie wäre es, wenn wir uns einmal im Monat zum zwanglosen Skat am Sonntagvormittag im BZ auf der Bendemannstraße treffen würden?

Es müsste doch unter uns Kreuzbündlern noch Spielerinnen und Spieler geben.

Verlernt habt Ihr's doch nicht!?

Wer sich dazu durchringen kann mitzumachen, bitte bei mir, Horst Strelow, Tel.: 0211 – 357269, melden.

Impressum



111_2008

Herausgeber:
KREUZBUND Kreisverband Düsseldorf e.V.
Bendemannstraße 17 * 40210 Düsseldorf
Tel. : 02 11 / 17 93 94 81
FAX: 02 11 / 16 97 85 53
Homepage: www.kreuzbund-duesseldorf.de
E-Mail: buero@kreuzbund-duesseldorf.de
Namentlich gekennzeichnete Beiträge spiegeln nicht in jedem Fall die Meinung des Herausgebers wieder.
Bankverbindungen:
Deutsche Bank D'dorf: Kto. 6142574 BLZ: 300 700 24
Stadtsparkasse D'dorf: Kto. 10192334 BLZ: 300 501 10

Verantwortlicher Redakteur:
Peter Konieczny
Tel.: 0 21 73 - 2 03 57 50
Mobil: 01 72 - 2 83 20 57

Redaktion:
Gisela Schulz
Reinhard Metz
Angelika Buschmann (Satz)
6x jährl. (KB-Eigendruck)
Auflage: 650 Stück