

KREUZ *bunt+ aktuell*



Nr. 180 **März/April** **2020**

KREUZBUND

Das Magazin des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V.



Editorial

Einst war der Frühjahrsputz ein Ritual im Jahreslauf. Da wurden die Betten ausgelüftet, die Fenster geputzt und das Dach repariert.

Das ist ein guter Anlass, auch bei sich selbst mal aufzuräumen. Alte Gewohnheiten können auf den Prüfstand gestellt und geändert werden, wenn sie den aktuellen Bedürfnissen nicht mehr entsprechen. Warum machen wir Sachen so wie wir sie machen? Was treibt uns an, immer dieselben ausgetretenen Wege zu gehen? Was hindert uns, Neues auszuprobieren? Wenn man genau hinschaut, also achtsam mit sich umgeht, kann man seinen festgefügtten Überzeugungen und (Vor-) Urteilen auf die Schliche kommen. Oft sind sie von den Eltern ererbt oder durch das Milieu geprägt. Oft sind sie aber auch das Ergebnis schmerzlicher Erfahrungen und die können immer noch wehtun wenn man daran rührt.

Dazu gehören auch Suchtstrukturen, eingefahrene, scheinbar unverzichtbare Konsummuster oder Verhaltensweisen, die hinterfragt werden können. Im Heft wird beschrieben wie das geht (und warum das so schwer geht oder manchmal auch scheitert).

Auch der Kreuzbund putzt sich neu heraus: im Sommer sind Vorstandswahlen und die Kandidaten laufen sich warm. Es gibt sogar schon mehrere Bewerber um die Ämter des Vorsitzenden und seines Stellvertreters! Das verspricht eine lebendige Mitgliederversammlung. Im Heft sind die ersten Kandidatenvorstellungen abgedruckt.

Im Vorfeld haben Klaus Kuhlen und Norb ein spannendes Projekt gestartet: das erste **NonToxic Musikfestival** in Düsseldorf. Es soll am 15. August um 12 Uhr auf der abgesperrten Hubertusstraße starten. Vorgesehen sind 2 Bühnen und 6 Bands haben bereits ihren Auftritt angekündigt. Sie unterstützen damit Bemühungen, den gerade im Jugendbereich allgegenwärtigen Drogen ein Gegenmodell entgegen zu setzen. Dieses Projekt soll auch dazu beitragen, dass der Kreuzbund an seinem Standort HuB 3 noch stärker im öffentlichen Bewusstsein verankert wird.

Redaktion

Frühjahrsputz für die Seele

Bei mir ist es insbesondere mein kleiner Balkon, der gründlich in den Genuss eines Frühjahrsputzes kommt. Und während des Putzens freue ich mich schon darauf, wieder draußen sitzen zu können.

Ein- bis zweimal im Jahr stelle ich auch meine Wohnung auf den Kopf und putze und räume auf. Dies kann, muss aber nicht im Frühling sein. Und dann habe ich noch mein Putzprogramm für jede Woche. Auch wenn meine Begeisterung dafür nicht in jeder Woche gleich groß ist: Auf die lange Bank zahlt es sich aus, sich um das Alltägliche regelmäßig zu kümmern.

Gibt es auch so etwas wie Frühjahrsputz oder Großreinemachen für die Seele? In meiner Wohnung kann alles tippitoppi sein – und wie sieht es in meiner Seele aus? Ist da alles aufgeräumt und parentief rein?

Was habe ich davon, wenn in meiner Wohnung alles strahlt und glänzt, es aber in mir durcheinander und staubig ist? Unordnung und Staub in meiner Wohnung schaden mir weniger als mein inneres Chaos.

Beim Frühjahrsputz darf der Blick ruhig nach innen gehen und braucht sich nicht bei Äußerlichkeiten aufzuhalten. So verstehe ich jedenfalls den Hinweis an Samuel im Alten Testament: „Gott sieht nämlich nicht auf das, worauf der Mensch sieht. Der Mensch sieht, was vor Augen ist, der Herr aber sieht das Herz.“

Fürs Putzen heißt das für mich: Den Staub in meiner Wohnung darf ich ruhig mal Staub sein lassen und nutze die Zeit und sehe in mir selber nach: Ist da eigentlich alles in Ordnung? Sind da die Dinge an Ort und Stelle?

Die Fastenzeit ist eine super Zeit dafür. Es geht ja beim Fasten nicht um weniger, sondern um mehr – um mehr Bewusstsein, mehr Lebensfreude, mehr Phantasie, mehr Zeit für Gott, den Nächsten und mich selbst. Der Komiker Karl Valentin sagt: „Heute mache ich mir eine Freude und besuche mich selbst.“ Ich besuche mich selbst und sehe mal, was bei mir lost ist und wie es den Menschen geht, denen ich begegne. Ich wünsche uns allen viel Freude und Gewinn beim Frühjahrsputz für die Seele!



Klaus Kehrbusch
geistlicher Beirat

Neues aus dem Vorstand

+++ Vorbereitung der Vorstandswahl +++

Alle drei Jahre wird im Kreuzbund Düsseldorf ein neuer Vorstand für den Kreisverband gewählt. **Die Mitgliederversammlung findet am 1. August 2020, ab 10.00 Uhr, in der Hubertusstraße 3, 6. Etage, statt.** Bis dahin sollten aus dem Kreis der Mitglieder Kandidaten für alle Vorstandsämter gefunden sein. Zwar kann ein Mitglied auch während der Versammlung seine Kandidatur anmelden, doch ist es für den geordneten Ablauf der Wahl vorzuziehen, dass von vornherein eine ausreichende Zahl von Interessenten vorhanden ist. Der Vorstand möchte deshalb noch einmal für die Mitarbeit im Vorstand werben.

Der nach § 26 BGB vertretungsberechtigte Vorstand besteht aus dem/der **Vorsitzenden, stellvertretenden Vorsitzenden und GeschäftsführerIn.**

Heinz Wagner, Brunhilde Dupick und Angelika Buschmann haben sich zu einer erneuten Kandidatur bereit erklärt. Norbert Werner kandidiert ebenfalls als 1. Vorsitzender und Klaus Kuhlen bewirbt sich um das Amt des stellvertretenden Vorsitzenden (Vorstellung S. 13 - 15).

Daneben sind nach der Satzung vier BeisitzerInnen zu wählen für die Sachgebiete **Öffentlichkeitsarbeit, Cafeteria/Begegnungszentrum, Freizeit, Frauenarbeit.**

Nach derzeitigem Stand will sich Frauke Piepmeyer erneut um die Frauenarbeit bewerben. Weitere Bewerbungen sind möglich. Für die Ressorts Cafeteria/Begegnungszentrum, Öffentlichkeitsarbeit und Freizeit werden ebenfalls KandidatInnen gesucht.

InteressentInnen sind herzlich eingeladen, sich beim Vorstand über die Aufgaben und die zeitliche Beanspruchung zu informieren.

+++ Helferschulung +++

Unser Mitglied Andrea Stevens (BZ 11 und BZ 17) hat ihre Helferschulung begonnen, die in diesem Jahr vom DV Aachen durchgeführt wird.

Der Vorstand

Frühjahrsputz: Sich innerlich neu aufstellen!

Wir sehen um uns herum überall Veränderungen, die mal als Katastrophen oder Schicksalsschläge über uns oder andere hereinbrechen, mal als schleichende Prozesse lange im Verborgenen wirken, bevor sie sich im Bewusstsein manifestieren: „Es hat sich was geändert.“

Wie gehen wir damit um?

Veränderungen sind oft lästig, manchmal sogar bedrohlich. Es gehört wohl zu unserer psychologischen Grundausstattung, dass sich der Mensch im Vertrauten einrichtet und Neuem gegenüber zunächst skeptisch oder ängstlich reagiert. Das Stammhirn entscheidet dann blitzartig zwischen Kampf oder Flucht.



Es gehört zu den panischen Reaktionen, wenn wir dann an Alkohol denken.

Durch die „Flucht in den Alkohol“ werden wir der Situation nicht gerecht, sondern stecken den Kopf in den Sand, um sie nicht sehen zu müssen. Wir verhalten uns wie Kinder, die sich die Augen zuhalten und sagen: „Ich bin gar nicht da!“

Erst in einem zweiten Schritt meldet sich vielleicht der Verstand zu Wort und mahnt: „Lass doch erst mal gucken! Vielleicht kann man ja was damit anfangen.“ Ob man dahin kommt, hängt von Charaktereigenschaften, den eigenen Erfahrungen und der Einstellung zum Leben ab. Man benötigt dazu Eigenschaften wie Selbstvertrauen, Mut, Kreativität und Optimismus. Diese sind den Menschen in unterschiedlichem Maße gegeben.

Viele Menschen mit gering entwickeltem Selbstvertrauen verharren in der „Opferrolle“. Sie übernehmen nicht selbst die Verantwortung für ihre Probleme, sondern geben anderen die Schuld. So brauchen sie

sich nicht bewegen und können jammern und abwarten, dass sich die anderen oder das Schicksal bessern.

Sie hören auf ihren inneren Kritiker: „Das kannst Du nicht, das schaffst Du nie!“ Die alten autoritären Tonbänder aus Kinder- und Jugendzeiten laufen immer noch im Hintergrund mit. Sie blockieren die Bereitschaft, Neues zu wagen.

Und wenn wir nun mal so sind?

Der Mensch kann sich selbst ändern, indem er lernt oder trainiert. Dazu gilt es zunächst einmal wahrzunehmen, wie wir auf Veränderungen oder andere Herausforderungen reagieren. Wir wissen, dass Veränderungen Panik auslösen können und wir sollten lernen, Panikreaktionen zu vermeiden. Wenn wir merken, dass wir uns verängstigt oder bedroht fühlen, sollten wir uns bewusst entspannen. Das hört sich vielleicht etwas theoretisch an. Oft genügt es aber schon, bewusst eine aufrechte Sitzhaltung einzunehmen und bewusst zu atmen. Dadurch gewinnt man Abstand von der Situation und kann rational damit umgehen.

Als nächstes sollten wir Veränderungen üben. Das ist ein weites Feld. Aber wir haben ja als Abhängige reichlich Erfahrung mit dem Aufbrechen alter Gewohnheiten. Der Gedanke, dass wir es schon mal geschafft haben sollte uns Mut und Zuversicht geben, es auch auf anderen Gebieten schaffen zu können. So gestärkt können wir versuchen herauszufinden, **was** wir verändern wollen.

Inventur unserer Wünsche und Illusionen!

Wenn wir jung sind, steht uns die Welt offen. Alles ist neu und wartet darauf, ausprobiert zu werden. Als Erwachsene haben wir schon eine Menge Sachen versucht. Manche mit Erfolg, an vielen sind wir aber auch gescheitert. Leider achten manche Menschen ihre Erfolge gering. „Wenn ich das geschafft habe, kann es ja nichts Besonderes sein!“ So zerstören sie ihren Mut und Optimismus. Ihre Misserfolge speichern sie umso dauerhafter in ihrem Gedächtnis. Das kann sie verleiten, bestimmte Gebiete zu vermeiden oder gar überhaupt nichts Neues mehr anzupacken. Manchmal rennen sie aber auch immer wieder gegen dieselbe Mauer an, obwohl sie sich dort mehrfach Beulen geholt haben. „Da muss doch eine Tür sein!“ Nein, muss nicht!

Im Rahmen unseres Frühjahrsputzes macht es Sinn, uns unsere Wünsche einmal bewusst zu machen, sie auf ihre Erfüllbarkeit zu überprüfen und die unerreichbaren Illusionen auszusortieren. Sie würden uns sonst bei der Arbeit an Veränderungen immer wieder in die Quere kommen und uns ablenken.

Wichtig ist also, was geht und was nicht. Wenn wir genau hinschauen, haben wir schon eine Vorstellung davon, was wir können und was nicht. Manchmal wollen wir das aber nicht wahrhaben. Das kann daran liegen, dass unsere Wünsche Ausdruck elementarer Bedürfnisse sind.



Der Psychologe Abraham Maslow entwickelte aus den Bedürfnissen des Menschen eine fünfstufige Pyramide, die sich in Grundbedürfnisse (unterste Stufe), Sicherheitsbedürfnisse, soziale Bedürfnisse, Wertschätzungsbedürfnisse und Selbstverwirklichungsbedürfnisse gliedert. Die unteren drei Stufen werden als Defizitbedürfnisse bezeichnet, die beiden oberen als Wachstumsbedürfnisse. Die Motivationstheorie besagt, dass zuerst die Defizitbedürfnisse befriedigt werden müssen. Sind also die physiologischen Bedürfnisse gestillt, strebt der Mensch nach der Erfüllung der Sicherheitsbedürfnisse. Der Befriedigung der Sicherheitsbedürfnisse folgt die Verfolgung der sozialen Bedürfnisse.

Wenn wir also unsere Wünsche anschauen, sollten wir überlegen, worum es geht. Dient der Wunsch nach einem neuen Auto der Sicherung der Arbeitsstelle (Sicherheit) oder der Befriedigung des Geltungsbedürfnisses. Im ersten Fall kann der Wunsch wichtig und dringend sein, im zweiten Fall ist er Luxus. Aber auch lohnt es sich, noch genauer hinzuschauen: Ist die Arbeitsstelle auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar? Kann ich die Stelle wechseln? Es lohnt sich, über Alternativen nachzudenken und sie nicht von vorn herein auszuschließen. Alkohol war für viele von uns lange „alternativlos“, bis uns in der Therapie und in der Selbsthilfegruppe die Augen geöffnet wurden.

Durch solche Überlegungen können wir Ordnung in unsere Wünsche bringen und dahin gelangen, eine persönliche Rangfolge aufzustellen.

Wozu reicht meine Kraft?

Es ist wichtig, die eigene Leistungsfähigkeit realistisch einzuschätzen. Wer gerade die Sucht hinter sich gelassen und eine Therapie absolviert hat, ist vielleicht euphorisiert und glaubt, er könne Bäume ausreißen. Nur allzu leicht können seine hektischen Unternehmungen ins Stocken geraten und im schlimmsten Fall einen Rückfall aus Enttäuschung zur Folge haben. Es ist besser, Veränderungen mit kühler Überlegung in kleinen Schritten zu planen. Gerade bei großen Wünschen ist es ratsam, Teilziele zu formulieren und diese nacheinander abzuarbeiten.

Man sollte sich auch fragen, wer einem bei der Erreichung der Ziele helfen kann. Das betrifft einerseits die Einholung fachlicher Informationen, andererseits kann aber auch die Selbsthilfegruppe eine wichtige Rolle bei der Umsetzung meiner Pläne spielen.

- Die anderen Gruppenmitglieder **geben Rückmeldungen** zu meinen Plänen.
- Sie wissen eine Menge über mich, manchmal Dinge, **die ich selbst nicht weiß**.
- Sie kennen vielleicht ähnliche Situationen und können mir Einsichten vermitteln, die mich **vor Fehlern bewahren** oder die mir **zusätzliche Werkzeuge** zur Erreichung meines Zieles an die Hand geben.

- Die Gruppe erinnert mich durch gelegentliche Nachfrage, wenn ich nachlässig geworden bin und **mein Ziel aus den Augen verloren habe**. Das mag zwar unangenehm sein, hilft aber vielleicht, das Projekt zu Ende zu führen.

So bewahrt man sich davor, ein weiteres fehlgeschlagenes Projekt mit sich herumzutragen, das einen belastet und daran hindert, sich durch weitere Veränderung weiter zu entwickeln.

Mein Potential ausschöpfen!

Die Sucht hat uns während der Konsumphase in vielfältiger Weise davon abgehalten, unsere Fähigkeiten optimal auszubilden und einzusetzen. Manche Drogenabhängige sind bereits in der Schule oder in der Ausbildung gescheitert. Es erfordert eine riesige Anstrengung, diese Versäumnisse später im Leben nachholen zu müssen, wenn andere bereits mitten im erwachsenen Leben stehen.

Ich selbst habe permanent versucht, mich mit Alkohol fit für die Anforderungen von Studium und Beruf zu machen. Ich habe mich durch ein für mich „falsches“ Studium gequält. Ein passables Examen überzeugte mich, dass ich alles richtig gemacht hätte. Auch im Beruf habe ich meine Zweifel und Ängste mit Alkohol zugedeckt. Der Stoff ließ mich auch Übermüdung durch Überlastung und endlose Arbeitszeiten klaglos ertragen. Beförderungen und Gehaltserhöhungen gaben mir wieder das Gefühl, alles sei in Ordnung. So lief ich mit immer höherer Geschwindigkeit in die falsche Richtung.

Erst mit der Katastrophe kam ich zur Besinnung. Erst in der Selbsthilfegruppe habe ich meine wahren Fähigkeiten gefunden. Sie liegen auf ganz anderen Feldern als denen, die ich unter Alkohol im Übermaß gedüngt habe. So war ich schließlich gezwungen, mich innerlich neu aufzustellen. Allerdings waren zu der Zeit schon viele Züge abgefahren. Deshalb waren die verbleibenden Möglichkeiten begrenzt. Aber wie schon Winston Churchill sagte:

„Die Kunst ist, einmal mehr aufzustehen, als man umgeworfen wird.“

Reinhard Metz

Du kannst alles ändern

Du hast dich entschieden etwas an deinem Trinkverhalten zu ändern oder gar trocken zu werden?

Dich macht dieser Gedanke, immer wieder zu trinken, fix und fertig? Du bist bereit, dich mit dir, mit der Sucht auseinander zu setzen?

Wunderbar!

Und du meinst es wirklich ehrlich? Das wichtigste jedoch als allererstes, du musst ehrlich zu dir selber sein, das ist das A und O. Du musst niemanden etwas beweisen. Versuche dir erst einmal die Fragen zu stellen: Wie tief bin ich schon gesunken, wie weit ist meine Gesundheit schon angegriffen. Oder ist alles noch gar nicht so tragisch! Will ich wirklich einen neuen Anfang ohne Alkohol? Es lohnt sich auf jeden Fall!!!

Natürlich ist der erste Schritt kein einfacher Weg, aber alles hat ja einmal angefangen. Das wissen sehr viele Betroffene oder Co-Abhängige aus der Vergangenheit.

Bist du bereit? Dann zeige ich dir ein paar Wege, die dir helfen (könnten) aus der Sucht zu entfliehen. Es gibt überall Möglichkeiten, sich über verschiedene Angebote und Hilfen Informationen zu holen. Erstaunt stellte ich bei meinen Recherchen selbst fest, was der Kreuzbund alles zu bieten hat.

Ich war selbst sprachlos, wie viele Hilfsangebote es da gibt, dass es so viele Menschen dort hin führt, um Hilfe zu holen und zu bekommen. Man kann diese Angebote hier nicht alle aufzählen, das würde den Rahmen sprengen. Alles ist obendrein kostenlos.

Natürlich gibt es auch andere Selbsthilfe-Organisationen und -Gruppen, vielleicht auch eine direkt in deiner Nähe. Andere scheuen nicht, einen weiteren Weg in Kauf zu nehmen.

Vielleicht gibt es ja auch in deiner Familie oder Freundeskreis jemanden, dem du dich anvertrauen kannst. Aber keinen zu Rate holen, der selber trinkt. Der wird sich hinter deinem Rücken lustig machen.

Es gibt auch viele Begegnungszentren, wo man Kaffee trinken kann. Sehr viele Menschen suchen diese Möglichkeiten, um Kontakt mit anderen Besuchern zu finden. Für wenig Geld kann man auch zu Mittag essen. Es werden natürlich auch sehr viele Freizeitaktivitäten angeboten.

Ein offenes Gespräch mit dem Hausarzt des Vertrauens ist auch eine sehr gute Wahl. Er wird dich nicht im Dunkeln stehen lassen. Glaube mir, er kennt viele Patienten mit Suchtproblemen und wird dich nicht abweisen.

Abschließend möchte ich dir noch einen Satz sagen:

„Es lohnt sich auf jeden Fall dem Alkohol den Rücken zu kehren und ein neues Leben zu beginnen“.

Petrus 5, 8: (Seid nüchtern und wachet: denn euer Widersacher, der Teufel, geht umher wie ein brüllender Löwe und sucht, welche er verschlinge.)

Steffen Liebscher



Gute Vorsätze und Versprechen

"Aber meine Herren, es kann mich doch niemand daran hindern, jeden Tag klüger zu werden." - Konrad Adenauer, während einer Fraktions-sitzung der CDU auf den Vorwurf, er habe seine Haltung zu gemeinsamen europäischen Streitkräften radikal geändert (Dezember 1949).

So ist das mit guten Vorsätzen, Versprechen oder Aussagen, die man gibt und dennoch nicht hält, weil sie nicht erreicht werden können oder man hat es sich einfach anders überlegt.

Jedes Jahr zum Jahreswechsel hört man von „Guten Vorsätzen“, die man im neuen Jahr einhalten will. Startschuss ist der 01.01.: „Im neuen Jahr gehe ich öfter ins Fitness-Studio, esse weniger, nehme mindestens 10 kg ab, rauche nicht mehr“, oder oder oder...

Warum nicht der 12.05. oder der 31.08.? Nun, weil ein neues Jahr beginnt und da trifft es sich gut, ein Zeichen zu setzen.

NEUBEGINN ! VERÄNDERUNG !

Aber wie lange halten diese guten Vorsätze an? Bin ich konsequent oder einer von den Mitläufern?

Mit meinen Gruppenmitgliedern habe ich ein Experiment gemacht. Ich habe Zettel verteilt, auf denen jeder seine guten Vorsätze für 2020 notieren möchte. Mit dem Namen versehen, habe ich die Zettel eingesammelt. Diese werden von mir nun 1Jahr aufbewahrt und den Mitgliedern dann nach Hause geschickt. Jeder kann dann kontrollieren, wie es um seine guten Vorsätze bestellt ist.

In der darauffolgenden Gruppensitzung werden wir darüber sprechen, ob wir unsere guten Vorsätze einhalten und umsetzen konnten.

Ich habe natürlich mitgemacht und die Zettel nicht gelesen. Auf das Ergebnis bin ich jetzt schon gespannt.

**Klaus,
BZ11, BZ17**

Wir starten durch!

In diesem Jahr stehen Neuwahlen an!
Für die Ämter des Vorstandsvorsitzenden und des Stellvertreters möchten wir,



Norbert Werner (li) und Klaus Kuhlen (re), uns zur Wahl stellen.

Dafür setzen wir uns ein:

- Durchführung unseres Festivals im August: „nonToxic 2020“ (einzigartig in Deutschland)
- Aufbau „Junger Kreuzbund“ NoJACK
- Facebookseite veröffentlichen (ist in Vorbereitung und wird durch uns demnächst veröffentlicht)
- Ausbau der Gruppe „Suchtselbsthilfe für Führungskräfte“ (einzigartig in Deutschland)
- Kooperation mit der Suchtberatungsstelle der Caritas und der Diakonie ausbauen
- Das familiäre Miteinander wiederaufleben lassen und fördern
- Den Bekanntheitsgrad des Kreuzbund erhöhen
- Transparenz in allen Bereichen
- Und hier kommen eure Vorschläge und Wünsche...

Wir sind für EUCH da. Und nicht umgekehrt.

Düsseldorf, im Januar 2020

Norbert Werner, Kandidat 1. Vorsitzender:



Ich bin Norbert Werner und bewerbe mich für das Amt des 1. Vorstandsvorsitzenden des Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V. Im Sommer dieses Jahres werde ich 60, mit meiner Lebenspartnerin wohne ich auf der Kirchfeldstraße in Düsseldorf, einen Steinwurf vom Café HuB3 entfernt. Ich bin Vater einer erwachsenen Tochter, die bei uns im Haus lebt.

Seit dem 17. Mai 2014 lebe ich abstinent und habe eine dreimonatige Therapie in der Tagesklinik der Diakonie hinter mich gebracht. Nach einer Zeit der Neuorientierung habe ich angefangen, mich bewusst mit dem Thema Alkoholsucht zu beschäftigen. 2015 habe ich damit angefangen, bei der Diakonie wöchentlich stattfindende Infokurse zu veranstalten. Kurze Zeit später habe ich begonnen, Motivationskurse zum Thema „Leben nach der Sucht“ zu geben. Diese beiden Tätigkeiten übe ich noch heute aus.

Wie Ihr wisst, habe ich im Februar 2017 hier im Kreuzbund zunächst als 1-Euro-Kraft begonnen und bin von Euch sehr freundlich aufgenommen worden. Von Anfang an hatte mich das familiäre Miteinander fasziniert. Mittlerweile habe ich mich im Kreuzbund sehr etabliert und mit der Zeit wurden meine Aufgaben immer vielfältiger. So leite ich zusammen mit Erika Worbs die Motivationsgruppe in der JVA Düsseldorf und in regelmäßigen Abständen stelle ich unseren Kreuzbund im Markushaus vor.

Mittlerweile helfe ich auch vielen Menschen, die in unser Café kommen und eine Gruppe besuchen wollen. In fast jeder Gruppe unseres Kreuzbundes sind von mir vermittelte Gruppenmitglieder zu finden.

In meiner bisherigen Zeit als Leiter der Cafeteria habe ich kleine und auch größere Veränderungen herbeigeführt, die Speisekarte erweitert und viele Veranstaltungen durchgeführt. Seit zwei Jahren haben wir im Sommer vor unserem Café sogar ein paar kleine Tische und Stühle. Mein monatlich stattfindendes Überraschungsmenü erfreut sich großer Beliebtheit.

Wie Ihr alle schon lange wisst, arbeite ich gemeinsam mit Klaus Kuhlen an unserem bisher ambitioniertesten Projekt: nonToxic 2020, das erste alkoholfreie Musikfestival Deutschlands, welches am 15. August auf der Hubertusstraße stattfindet.

Mir ist durchaus bewusst, dass das Amt des 1. Vorsitzenden des Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V. viel Verantwortung mit sich bringt. Durch meine bisherigen Tätigkeiten für unseren Kreuzbund habe ich mich sehr gut darauf vorbereiten können.

Und für Kompromisse ist das Leben viel zu kurz.

In diesem Sinne,

Norb

Düsseldorf, im Januar 2020

Klaus Kuhlen, Kandidat 2. Vorsitzender:



Ich bin Klaus Kuhlen und bewerbe mich für das Amt des 2. Vorstandsvorsitzenden des Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V. Mit meinen beiden Töchtern wohne ich in einem Mehrgenerationenhaus in Düsseldorf. Im Frühling werde ich 63 Jahre alt.

Nach 20jähriger Selbstständigkeit habe ich für mich neue Aufgaben in der sozialen Arbeit gefunden.

Nach meiner Entgiftung in 2015, habe ich eine 4monatige Langzeit Reha gemacht. Seitdem lebe ich zufrieden abstinent.

Für den Kreuzbund bin ich aktiv tätig. Nach der Gruppenleiterschulung 2017 habe ich die Mittwochsgroupe BZ 17 gegründet, die im Jahr 2019 503 Gruppenbesuche zählte. Seit 2018 bin ich kommissarisch für die Öffentlichkeitsarbeit zuständig. Ich stehe in Kontakt zu großen Firmen und Kliniken, nach außen hin vertrete ich den Kreuzbund und bin gut vernetzt. Hin und wieder nehme ich an Seminaren teil um „auf dem Laufendem“ zu sein.

Aktuell werde ich demnächst bei der Kassenärztlichen Vereinigung auf einer Fachveranstaltung über das Thema Selbsthilfe referieren.

2019 habe ich nach Gesprächen mit der Leiterin des Sozialen Dienstes der Firma Henkel die BZ11 „Suchtselbsthilfegruppe für Führungskräfte“ gegründet, die einzigartig in Deutschland ist.

Ebenso wirke ich in der Redaktion für unser Heft „kreuz bunt+aktuell“ mit. Ab und zu ist da auch mal ein Artikel von mir zu lesen.

Mit dem Team der „Berufliche Suchthilfe“ der Caritas treffe ich mich regelmäßig zu einem Arbeitsgespräch. Hier nehme ich Erkenntnisse für die Gruppenarbeit mit.

Ich möchte mein Engagement im Kreuzbund erweitern und mich mutig neuen Aufgaben stellen, ohne die jetzigen Aufgaben zu vernachlässigen. Es mangelt mir nicht an Ideen, den Kreuzbund in neue Bahnen zu lenken. Mir ist die Verantwortung dieser Position bewusst.

Verantwortung übernehmen bedeutet für mich Herausforderungen annehmen. Hier blicke ich zurück auf 15jährige Mitarbeiterführung und erfolgreiche 20jährige Geschäftsführung.

Euer Klaus Kuhlen

Düsseldorf, im Januar 2020

Wir gratulieren herzlich



*Georg Petzoldt,
der am 24. März 2020 seinen
80sten Geburtstag feiert.*



Georg Petzoldt ist 1989 in den Kreuzbund eingetreten. Bei der Adventfeier 2019 konnte er die Urkunde für 30 Jahre Mitgliedschaft im Kreuzbund entgegennehmen. Am 24. März 2020 feiert er seinen 80sten Geburtstag! Seit seinem Eintritt hat er bis zur Auflösung der Gruppe BZ 1 Ende 2015 als Gruppenkassierer gearbeitet. Seine Bereitschaft auch dicke Bretter zu bohren beweist er in der JVA-Gruppe, deren Mitbetreuung er kurz nach ihrer Gründung in 2011 übernommen hat und die er jetzt beendet. Wir danken ihm für seinen langjährigen Einsatz!



*Thomas Hintzen,
der am 17. März 2020 seinen
60sten Geburtstag feiert.*



Kreuzbundkalender

KB-Termine:

02.03.2020	10.00 Uhr Frauenfrühstück
16.03.2020	18.00 Uhr Vorstandssitzung
06.04.2020	10.00 Uhr Frauenfrühstück
11.04.2020	10.00 Uhr Männerfrühstück
20.04.2020	16.00 Uhr Frauenarbeitskreis
20.04.2020	18.00 Uhr Vorstandssitzung
27.04.2020	18.30 Uhr Gruppenleiterrunde

Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Reinhard Metz
Tagesklinik Langerstraße	Norbert Werner
Markushaus	Norbert Werner
Fliedner- Krankenhaus	Gaby, Uli.
Siloah	Brunhilde & Dieter Dupick
JVA Düsseldorf Motivationsgruppe	Erika Worbs Norbert Werner

.....

Supervision für Gruppenleiter und Stellvertreter

Hubertusstraße 3, 10.00 bis 16.00 Uhr

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

18.04.2020
30.05.2020
05.09.2020
31.10.2020
05.12.2020

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
BZ 11 „Suchtselbsthilfe für Führungskräfte“ 18.00 bis 19.30 Uhr Klaus Kuhlen, Tel: 0177/8701685	BZ 22 „60 Plus“ Vormittags 11.00 bis 13.00 Uhr Reinhard Metz Tel.: 571859	BZ 9 Vormittags 11.00 bis 13.00 Uhr Jürgen Siebertz Tel.: 02065/5500999	BZ 8 Christa Thissen, Tel.: 356617	BZ 6 Stefan Linker
BZ 15 Heinrich Kroll, Tel: 9216216	BZ 14 Nachmittags 17.15 bis 18.45 Uhr Byrthe Schmidtke, Tel.: 1588051	BZ 17 Abends 18.00 bis 19.30 Uhr Klaus Kuhlen, Tel.: 0177 8701685	Selbsthilfe-Gruppe LVR-Klinikum im Sozialzentrum Gebäude 27, Raum 2 16.30 bis 17.30 Uhr Detlef Steinhof Tel.: 0162/7124110	
	BZ 2 Heinz Wagner, Tel.: 7332562	Seniorengruppe Nachmittags 15.00 bis 17.00 Uhr jeden zweiten Mittwoch im Monat Brunhilde & Dieter Dupick Tel.: 0203/740951	Aquapops Freundeskreis Diakonie Nachmittags 17.45 bis 19.15 Uhr Ingrid Küssner, Tel. 376395	

Kreuzbund-Gruppen in den Stadtbezirken Düsseldorf, Ratingen und im Rheinkreis Neuss

Grevenbroich 2 Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Lothar Maye, ab 20:00 Uhr Tel. 02181/80632	Unterrath 19.30 -21.30 Uhr Pfarre St. Bruno (Pfarrzentrum) Kalkumer Str. 60 Axel Müller Tel.: 0176/40438119	Dormagen 1 Nettergasse 37, 41539 Dormagen Rolf Griesberg, ab 18:00 Uhr Tel. 0173/8412363	Derendorf 19.30 -21.30 Uhr Pfarre Heilig Geist Ludwig-Wolker Str. 10 Renate Ummelmann, Tel.: 446987	
Meerbusch-Büderich Karl-Arnold-Str. 36, 40667 Büderich, KKG Heilig-Geist Manfred Hellwig, ab 19:00 Uhr Tel.0173/7465216	Neuss-Furth Papst-Johannes-Haus Gladbacher Str. 3, 41462 Neuss Karl Reinartz, ab 19.30 Uhr Tel. 02131/541332	Gruppe Grevenbroich 3 Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Hans Aretz, ab 20:00 Uhr Tel. 0177/5250224	„Kaiserswerth“ 19.30 -21.30 Ev. Tersteegen-Kirchengemeinde Tersteegenplatz 1 (Golzheim) Willi Sievers, Tel.: 02132/6586607	
Neuss - West Rheydter Str. 176, 41464 Neuss, ONS-Zentrum Wolfgang Hebing, ab 19:00 Uhr Tel. 02131/130308	Neuss-Zentrum , ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Rainer Petermann, ab 19:00 Uhr Tel. 0157/56626300	Neuss 1 Rheydter Str. 176 41464 Neuss, ONS Zentrum Frank Schallert ab 19.00 Uhr Tel. 0174/3772180	Gruppe Grevenbroich 1 Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Kalle Holz, ab 20:00 Uhr Tel. 02181/1357	
Ratingen , Statt Café Graf- Adolf- Strasse 7-9 40878 Ratingen, Jens Brohse, ab 19:00Uhr 0170/1743753; Anne Merke 02102/913967		Dormagen 1 im Caritas-Haus Unter den Hecken 44; 41539 Dormagen Ulrich Neumann, ab 18.00 Uhr Tel. 0162/1791677	Neuss-Mitte ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Racknar Schulz, ab 19:00 Uhr Tel. 02131/7786323	

Kreuzbundkontakte

KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

Büro & Begegnungszentrum

Telefon Büro 0211/ 17939481

Telefon Cafeteria 0211/ 17939482

Fax 0211/ 16978553

Vorstand

Heinz Wagner 0211/ 7332562

(Mobil) 0172/ 2031543

Brunhilde Dupick 0203/ 740951

(Mobil) 0157/ 34457237

Geschäftsführung

Angelika Buschmann 0211/ 17939481

(Mobil) 0151/ 57701316

Frauenarbeit

Frauke Piepmeyer 0211/ 396265

(Mobil) 0157/ 32624253

Freizeit

Manfred Weise 0157/ 78281546

Komm. Cafeteria

Norbert Werner 0211/ 17939482

(Mobil) 0157/ 32633642

Komm. Öffentlichkeit

Klaus Kuhlen 0211/ 73774723

(Mobil) 0177/ 8701685

geistlicher Beirat

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-10

Öffnungszeiten:

Büro Hubertusstraße 3

Montag bis Freitag

11.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Cafeteria:

9.00 Uhr bis 20.00 Uhr

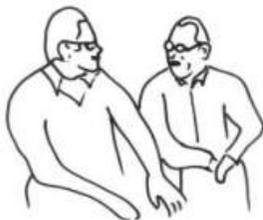
Samstag: 10.00 bis 18.00 Uhr

Vorstand:

Montag, Dienstag u. Donnerstag

14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Ab sofort



Der Vorstand bietet an:

Einzelgespräche mit Voranmeldung.
Tel. 0211/ 17939481

Montags von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Heinz Wagner

Dienstags von 14.00 bis 16.00 Uhr

Brunhilde Dupick

Donnerstag von 14.00 bis 16.00 Uhr

Brunhilde Dupick & Heinz Wagner



Notrufnummern

Telefonnotruf 0180/ 3240700

Telefonseelsorge 0800/ 1110222

Suchtambulanz
Grafenberg 0211/9 22-36 08

Bundesverband Hamm

Münsterstr. 25, 59065 Hamm

Zentrale 02381 / 672720

Diözesanverband Köln

Georgstr. 20, 50676 Köln

Telefon 0221 / 2722785

Fax 0221 / 2722786

kbk@kreuzbund-dv-koeln.de

Nachruf



Inge Meiswinkel

*02.09.1944 †24.01.2020

Mit großer Trauer erfüllte uns die Nachricht vom plötzlichen Tod unserer Weggefährtin und guten Freundin INGE MEISWINKEL.

Durch ihre hilfsbereite und freundliche Art war sie allseits beliebt.

Inge besuchte zusammen mit ihrem Mann WOLFGANG MEISWINKEL die Gruppe BZ10, (die sich später auflöste). Sie war für uns stets ein wertvolles Gruppenmitglied und eine liebe Freundin.

Wir treffen uns immer noch jeden Mittwoch; erst in der Bendemannstraße und jetzt im HUB 3.

Liebe Inge, du wirst immer in unseren Gedanken weiterleben.

In stiller Trauer

Wolfgang Meiswinkel,

Tochter Nicole,

Weggefährten und Freunde

Peter Schulz

nonTOXIC

but I like it!

Erstes Alkohol- und Drogenfreies Festival. In Deutschland. Eintritt frei.

15. August 2020
Caritas-Platz / Hubertusstraße

Line Up:

Bad Assumption
Conjo
Emerald Edge
James' Mum
Japanese Junkfood
Joseph Boys
tba...



Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.v. Fachverband des Deutschen Caritasverbandes
Hubertusstraße 3, 40219 Düsseldorf, Mail: festival@kreuzbund-duesseldorf.de

Graphic: H. Schulte • GRAFIK-DESIGN

OPEN-AIR-FESTIVAL

Erstes alkoholfreies Musikfestival nonToxic 2020 in Düsseldorf geplant

Westdeutsche Zeitung vom 11. Januar 2020 Von Annic Völkel



Klaus Kuhlen (l.) und Norbert Werner veranstalten das erste Rockfestival ohne Alkohol

Foto: Michaelis, Judith (JM)

Düsseldorf. Im Sommer wollen Klaus Kuhlen und Norbert Werner mit „nonToxic“ an der Rheinkniebrücke ein Zeichen setzen.

Ein Musikfestival unter freiem Himmel auf dem kein Alkohol ausgeschenkt oder getrunken wird? Nun, das gibt es deutschland- und europaweit nur selten. In Düsseldorf aber soll ein solches alkoholfreies Rock-Festival am 15. August (12 bis 22 Uhr) Premiere feiern. Das plant der Düsseldorfer Kreisverband des Kreuzbundes.

Gefeiert werden soll auf der Hubertusstraße und auf den Wiesen an der Rheinkniebrücke ganz nah am Landtag und am Apollo. Der Titel des Festivals steht auch bereits fest: „nonToxic 2020“. Ansonsten haben die Macher aber noch viel Arbeit vor sich.

Einer von Ihnen ist Norbert Werner, den die meisten nur unter seinem Spitznamen „Norb“ kennen. Er hatte die Idee zum Festival. Denn er möchte die Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige noch bekannter machen. „Wir brauchen auch jüngere Mitglieder“ sagt der 59-Jährige. „Mit dem Festival möchte ich unserer Arbeit ein Gesicht geben“, ist Werners Ziel.

Gemeinsam mit Klaus Kuhlen, der für die Öffentlichkeitsarbeit des

Kreuzbundes zuständig ist, stemmt er die Vorbereitungen für das Open-Air-Festival, das gleich am ersten Wochenende nach den Sommerferien stattfinden soll. Praktischerweise befinden sich die Kreuzbund-Räume (die Cafeteria HuB3 und Seminarräume) an der Hubertusstraße, also gleich neben der ausgeguckten Festivalfläche. Beim Ordnungsdienst haben die beiden bereits Antrag gestellt und man sei dort angetan von der Konzeptidee gewesen.

Geplant sind zwei Bühnen. Auf der einen sollen Bands aus den Bereichen Rock, Pop, Punk und Indie spielen. Aber Klaus Kuhlen hat auch bei der Robert-Schumann-Hochschule angefragt und würde sich freuen, wenn zum Festivalauftakt klassische Musik gespielt wird.

Das Alkoholverbot soll auch kontrolliert werden

Das Organisationsduo hat nur ein geringes Budget zur Verfügung. Deshalb hat es bei der Bezirksvertretung 3, Krankenkassen und den Stadtwerken bereits um Unterstützung gebeten und schon positive Rückmeldungen erhalten. Es wird Foodtrucks mit gesundem Essen geben und Getränkestände – natürlich alkoholfrei. Auf dem Gelände soll es Hinweisschilder geben, bitte keinen Alkohol zu trinken. Ein Ordnungsdienst soll dies zudem kontrollieren.

In den Umbaupausen der Bands sind dann kleinere Talkshow-Runden geplant, die auf die Suchproblematik aufmerksam machen sollen. „Wir wollen über den Umweg dieser Freizeitveranstaltung unsere Arbeit vorstellen, jungen Menschen erklären, was überhaupt eine Selbsthilfegruppe ist und bietet“, sagt Norbert Werner. Er sagt zudem, dass die Alkoholsucht ein Massenproblem sei und auch eine tödliche Krankheit. „Aber man kann sie selbst beeinflussen, durch eine Therapie und danach eben in Selbsthilfegruppen, in denen man sich gegenseitig stützt und das Ziel hat, abstinent zu bleiben.“

Norbert Werner und Klaus Kuhlen wissen, wovon sie sprechen. Sie bezeichnen sich beide als „trockene Alkoholiker“. Und sie helfen anderen. Werner beispielsweise arbeitet in der Justizvollzugsanstalt jeden Montag mit Schwerabhängigen. Die Gruppe umfasse zwölf Leute, da werde eineinhalb Stunden anstrengend geredet, und es gebe lange Wartelisten für dieses Hilfsangebot.

Kuhlen, der betont, dass man eng mit der Suchthilfe der Caritas zusammenarbeite. Er bietet seit November 2019 eine Selbsthilfegruppe für suchtkranke Führungskräfte und Angehörige in der Hubertusstraße an. Sie richtet sich u.a. an Anwälte, Lehrer oder Ärzte. Werbung für das Angebot hat er beispielsweise in Privatkliniken gemacht. Er sagt: „Ich erfahre dort viel Wertschätzung für unsere Arbeit.“

Harmoniesucht

Was ist das denn? Vielleicht sind wir durch unsere Eltern konditioniert worden in Harmonie zu leben und haben nicht gelernt, Konflikte auszutragen. Die meisten von uns glauben, dass unser Wert daran bemessen wird, wie liebenswert, hilfsbereit oder unkompliziert wir sind. Aber was macht das mit uns?

Im Streben nach ständiger Harmonie bleiben wir auf der Strecke. Wir lernen uns und unsere Bedürfnisse gar nicht richtig kennen, weil wir uns nach Harmonie sehnen, um besonders nett und freundlich zu sein. Das könnten unsere Mitmenschen gegen uns ausnutzen, wir sagen ja sowieso „JA“, um Konflikten aus dem Weg zu gehen und dann werden die fremden Interessen durchgesetzt. So oder so ähnlich haben wir es bestimmt schon mal erfahren.

Wenn wir uns von unserer Harmoniesucht befreien wollen, müssen wir uns erst einmal der Tatsache bewusst werden, dass wir harmoniesüchtig oder harmoniebedürftig sind.

In dem Wort harmoniebedürftig oder harmoniesüchtig stecken die angehängten Adjektive „bedürftig“ und „süchtig“. Bei einem Süchtigen im herkömmlichen Sinne spricht man von Drogensucht oder Alkoholsucht. Man kennt sich nicht wirklich, belügt sich oder spricht nur die halbe Wahrheit. Der Harmoniebedürftige hat damit zu kämpfen, dass er den Kontakt zu sich selbst verliert und somit an Selbstwert verliert.

Wir müssen lernen unsere Konflikte auszutragen, nur dann können wir „gebraucht“ und „benutzt“ werden gegen „geliebt“ werden eintauschen.

**Klaus Kuhlen
BZ11, BZ17**

Steh' auf! Steh' wieder auf!

Rückfälle kommen nicht in erster Linie durch das Verlangen nach der Droge, sondern viel mehr durch verschiedene Umstände, wie unangenehme und positive Begebenheiten.

Auslöser hierfür könnten sein - persönliche Krisensituationen - wie etwa Streit, Trennungen, der Tod eines nahestehenden Menschen, falsche Freunde, die dich zum Trinken auffordern oder jede Art von Stress. Auch bei positiven Erlebnissen, wie beispielsweise einer Geburt oder dass man einen neuen Lebenspartner kennenlernt! Es ist jedoch von Person zu Person verschieden - mancher bleibt auch sehr standhaft, während andere schon bei geringeren Ereignissen rückfällig werden. Gerade in der trockenen Zeit ist es wichtig, jeden auf solch gefährliche Situationen für Rückfälle gut vorzubereiten und diesen große Bedeutung zu schenken.

Schlaflosigkeit und andere Krankheiten können auch Auslöser für Rückfälle sein. Einige Menschen versuchen durch den erneuten Griff zur Droge den Weg zum Arzt zu ersparen.

Die reine Lust, wieder einmal zur Droge greifen zu können, mit dem Gedanken, man könnte ja danach sofort wieder aufhören, ist ein ernsthaftes Problem und ein absoluter Aberglaube.



Drogen lindern anfangs unangenehme Gefühle und dienen als Erlöser. Für viele trockene Alkoholiker ist es ja ein leicht zu beschaffenes Mittel. Der Alkohol übernimmt aber ganz schnell die Macht und Funktion über einen und man wird ganz schnell alles aus dem Auge verlieren. Er kann und wird die ganze Zerstörungskraft entfalten, wenn man den Anker nicht wirft und den Rückfall zum Stoppen bringt.

Alkohol macht lustig und bringt Stimmung in das alte Leben. Zumindest am Anfang. Man kann sich im Spiegel schön trinken. Man kann die ganzen Sorgen und Probleme einfach weg saufen.

Und dann? Man kennt den Weg. Selbsthilfegruppen werden und können jedem Rückfälligen auf dem Weg zurück in die Abstinenz einen starken Rückhalt bieten. Dabei spielt es keine Rolle, wie lange man wieder an der Flasche hing. Die Hauptsache ist, man findet den Weg zurück in die Trockenheit.

Den Kontakt zu einer Selbsthilfe-Gruppe sollte man daher auf jeden Fall nach einem Rückfall herstellen. Umso eher umso besser!

Bleibt nur zum Schluss meine eigene Erfahrung:

“Es ist nicht schlimm wenn du hinfällst, aber es ist wichtig wieder aufzustehen!“



**Steffen Liebscher
BZ55**

Eure Meinung ist uns wichtig!



Wenn Du etwas sagen willst zu Artikeln in diesem Heft, zum Thema Sucht und Abstinenz, zum Kreuzbund und seinen Angeboten, dann schreibe uns.

Wir werden Deine Meinung veröffentlichen, soweit sie von allgemeinem Interesse ist.

Kürzungen aus redaktionellen Gründen behalten wir uns vor.

redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de

Das Handy und die Sucht

Ach waren das noch Zeiten, als man eine Telefonzelle aufsuchte. "Fasse dich kurz" hieß es. Der hinter dir möchte auch telefonieren. Menschen schauten sich an und sprachen miteinander. Keiner konnte den anderen kontrollieren, ob dieser gerade ON war. Lange ist es her!

Und heute???

Viele Süchte (Medikamente, Spiel, Drogen, Alkohol) die wir kennen gibt es. Sicherlich gibt noch mehr, aber ich möchte heute einmal über die Handysucht schreiben.

Es ist schon ein trauriges Kapitel, wie viel die Industrie und natürlich auch der Staat dazu beitragen, an Menschen Geld zu verdienen. Aber so war es schon immer. Wie schaut es aber mit der Handy Krankheit aus. Darüber muss man ja nicht öffentlich diskutieren. Es ist ja bis jetzt noch nicht viel passiert. Oder doch?

Schauen wir doch einfach einmal näher hin. Es bedarf keinerlei Aufwand heraus zu finden, dass die heutige Gesellschaft ohne ihre Smartphones gar nicht mehr auskommen.

- Im Bahnhof ist eine Tafel, wo genau beschrieben ist, wann und auf welchem Gleis der Zug eintrifft oder abfährt. Nein, das Smartphone gibt genauere Auskunft.
- Freunde laufen nebeneinander mit gesenkten Köpfen und schreiben sich auf Whats App Nachrichten. Vielleicht hat man ja das Reden miteinander verlernt.
- Richtige Gespräche innerhalb der Familie finden kaum noch statt. Alles was interessant und wichtig erscheint liefert einem ja das Handy.
- Strafen und Punkte im Straßenverkehr werden auch einfach ignoriert. Menschen müssen deshalb für diesen Preis sterben.
- Es werden hohe Schulden gemacht, weil es ja das neuste Modell sein muss. Am Ende ist das Handy gar nicht mehr in und es muss das neueste her. Das alte ist noch gar nicht bezahlt, aber egal.
- Abgesehen von den ganzen ausgedienten Handys und der Umwelt. Überall liegen alte Geräte rum, die man doch spenden könnte.
- Die Satelliten würden ausfallen. Wie aggressiv würden sich die Menschen dann verhalten? Es grenzt ja manchmal schon an ein Wunder, wenn ein Handy verloren geht, wie sich der Betroffene benimmt. Das ist dann wohl fast wie der Untergang der Erde.

Dies sind nur ein paar Beispiele. Man könnte einen Roman schreiben.

Ja, wenn es nicht so traurig wäre, könnte man auch darüber schmunzeln, dass sogar schon Ampelhilfen (genannt „Smombies“) eingerichtet wurden. Ob das letztendlich hilft, stelle ich in Frage.

Hier nur ein paar Beispiele meiner Recherchen und deren Folgen:

- ⇒ Handy-Nacken
- ⇒ Schlafstörungen
- ⇒ Kurzsichtigkeit
- ⇒ Nomophobie: Bloß nicht ohne mein Smartphone
- ⇒ Der Handy-Daumen (Whats-App und Co.)
- ⇒ Rückzug aus der Gesellschaft
- ⇒ Übelkeit

Das Schlimme an dieser Sucht ist jedoch, dass sich kaum ein Betroffener mit den Folgen auseinander setzt oder setzen möchte.

Oder, was mache ich nun mit den Folgen genau dieser Abhängigkeit?

Wissenschaftlich ist diese Sucht jedoch heute schon erwiesen, man spricht und diskutiert in den Medien.



Es gibt sogar schon Fachkliniken, die Menschen helfen und Therapien anbieten. Eine Handysucht kann sowohl ambulant, als auch stationär behandelt werden. Welche zur Anwendung kommt, hängt von der Schwere der Sucht ab. Ein stationärer Aufenthalt ist empfehlenswert, wenn der Betroffene kaum noch Kontakt zur Außenwelt hat. Wenn das Handy wichtiger geworden ist, als Freunde, Familie und Job oder Schule, hilft oft nur noch die Behandlung in einer Klinik. Die Tage werden neu strukturiert und die Handysucht steht nicht mehr im Mittelpunkt des Lebens.

Sich selbst ein paar vernünftige Spielregeln beim Umgang mit dem Handy zu schaffen, kann nicht schaden. Es kann am Ende vor größerem Schaden schützen.

- Ab und zu das Handy lautlos stellen, wirkt schon Wunder. Wenn es sich nicht ständig meldet, nimmt man es seltener zur Hand.
- Überlege sehr gut, welche Nachrichten du wirklich brauchst. Was ist so wichtig, dass man es direkt lesen muss?
- Wenn die Nachtruhe eine handyfreie Zeit werden soll, sollte man erst gar nicht in Versuchung kommen, es mit ans oder ins Bett zu nehmen. Geweckt wird man auch mit einem normalen Wecker. Dann geht auch nicht morgens der erste Blick automatisch aufs Smartphone.
- Setz dir bestimmte Zeiten, in denen du das Handy nicht zur Hand nimmst – zum Beispiel beim Essen oder bei Gesprächen.
- Wenn du beim Arzt im Wartezimmer sitzt oder mit Bus und Bahn unterwegs bist, lass das Handy einfach einmal in der Tasche und beobachte die Umgebung und die Mitmenschen. Sehr schnell wird dir auffallen, wie viele Menschen von dem Handy gefangen sind.

Mit einem gesunden Menschenverstand und ein paar Spielregeln kann man wieder lernen, sich an den schönen Momenten des Lebens zu erfreuen.

Denk mal darüber nach.

Steffen Liebscher
BZ 55

Überlasse dein Vorhaben nicht dem Zufall

Warum es für mich wichtig ist, Vorhaben für das neue Jahr nicht einfach zu vergessen und zu verdrängen, obwohl ich mir ja das eine oder andere vorgenommen habe und wie ich es doch noch geändert habe.

Das Leben auf neue Dinge ausrichten, die mir wichtig sind, Änderungen in meiner Einstellung, ja einfach einmal alles neu ausrichten, was mir im Jahr 2019 untergegangen ist. Dieses ewige auf und ab, dass warten auf die „rettende Hand“ aus manch einer ausweglosen Situation.

Ewige Fragen:

- *Weiß ich, was in meinem Leben wirklich wichtig ist?*
- *Finde ich auch die richtige Richtung?*
- *Sehe ich mein Vorhaben klar vor Augen?*
- *Finde ich den Mut, für eine positive Entwicklung in meinem Leben?*
- *Gestalte ich nun meinen Alltag wirklich nach meinem Vorhaben?*

Es ist nie zu spät, dem Leben eine neue Richtung zu geben. Es ist nie zu spät, mein Leben zu ändern. Es ist nie zu spät, mich zu entscheiden, mein Denken, mein Fühlen, mein Handeln.

Die rettende Hand habe ich ergriffen, Fähigkeiten die ich früher hatte zurück erhalten und das eine oder andere verändert.

- *Unvermeidliche Stresssituationen bestimmen nicht mehr mein Leben.*
- *Ein besserer Umgang mit Ablehnung, Kritik, Konflikten und Ärger.*
- *Das wissen, was mir genau das Glück und meine tiefe Zufriedenheit gebracht hat.*
- *Eine tolle Ehefrau, die mich nicht aufgegeben hat, ja, die immer hinter mir steht.*
- *Meine Wünsche und Vorhaben konnte und kann ich aus nur einem wichtigen Grund ändern und umsetzen,*

ICH HABE MEINEM LEBEN EINE NEUE RICHTUNG GEGEBEN, UND ZWAR OHNE DROGEN.

Jedem wünsche ich auch diese Kraft und Stärke für 2020, die mir gegeben wurde und mein Leben verändert hat.

Auch wenn das Vorhaben für den einen oder anderen bis jetzt gescheitert ist und du denkst, meine Situation ist aussichtslos. Habe den Mut zu Veränderungen und laufe in die richtige Richtung. Ergreife die Hand der Hilfe, denn du wirst in deiner Situation nicht im Stich gelassen. Überlasse dein Vorhaben nicht dem Zufall!

Steffen Liebscher

Ein Gruß aus der Küche...

Vielleicht hat der ein oder andere von Euch in letzter Zeit schon einmal darüber nachgedacht, sich sinnvoller zu ernähren, weniger Fett, Zucker oder Kohlenhydrate zu sich zu nehmen. Allem Anschein nach ist dies eine komplizierte Sache. Aber nur bedingt: Es gibt raffinierte Rezepte, die schmecken. Und sie sind sogar einfach! Dieses Rezept ist eigentlich als Mittagessen gedacht, es eignet sich jedoch auch prima für ein spätes und opulentes Sonntagsfrühstück.

Omelett mit Rucola & Radicchio

Für zwei Personen braucht Ihr:

- 4 Eier
- 60ml Milch
- Salz & Pfeffer
- Ein bisschen Butter
- 2 bis 3 rote Zwiebeln
- 40g Parmesan
- Jeweils 150g Radicchio und Rucola
- Olivenöl
- 30ml Sojasauce
- Chiliflocken (wer's mag...)
- Eine Handvoll Sojasprossen

Die Eier mit der Milch in einer Schüssel verquirlen, Pfeffer und Salz nicht vergessen, die Schüssel beiseite stellen. Mit einem Sparschäler den Parmesan in hauchdünne Streifen hobeln und ebenfalls zur Seite stellen.

Die Zwiebeln putzen, der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden, das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe ca. drei Minuten andünsten. In der Zwischenzeit Radicchio klein schneiden, Rucola grob hacken und beides zusammen mit den Zwiebeln bei mittlerer Hitze weiter dünsten, bis die Blätter weich geworden sind.

Dies dauert weitere zwei bis drei Minuten. Jetzt die Sojasauce hinzugeben und unter Rühren einkochen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen, mit ein wenig Pfeffer aus der Mühle würzen. Nicht mehr salzen, die Sojasauce enthält genug Salz.

Jetzt in einer zweiten Pfanne, ebenfalls bei mittlerer Hitze, die Butter zerlassen. Die gequirlten Eier in die Pfanne geben und stocken lassen, dies dauert circa fünf Minuten. Das Omelett sollte jetzt die richtige Konsistenz haben.

Die Salatmischung auf dem Omelett anrichten, den Parmesan darüber verteilen und eventuell mit Chiliflocken bestreuen. Jetzt kommen nur noch die Sprossen auf das Omelett.



Ein kleiner Tipp am Rande: Das Omelett nicht zuklappen, dann bleiben die Sojasprossen auch schön knackig.

In diesem Sinne: Guten Appetit!

Liebe Gruppenbesucherin, lieber Gruppenbesucher!

Du hast einen großen Schritt gemacht,

den Schritt von der Abhängigkeit zur Abstinenz.

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

Es ergeben sich für Dich neue Perspektiven und Möglichkeiten.

Möglichkeiten, an die Du bisher noch nicht gedacht hast:

Du bekennst Dich offen zu Deiner Suchterkrankung.

Du stärkst das Zusammengehörigkeitsgefühl – Du gehörst dazu.

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

Deine Gruppe erhält mehr Mitspracherecht, wird mehr gehört.

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

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

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

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

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

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

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

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

Du bist Mitglied im Deutschen Caritasverband.

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

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

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

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

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

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

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

Ohne Mitglieder kein Verband!

Ohne Verband keine Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft!

**Kreuzbund Kreisverband
Düsseldorf e.V.**

Tel.: 02 11 / 17 93 94 81

Fax.: 02 11 / 16 97 85 53

BEITRITTSERKLÄRUNG

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

Die Beitragszahlung in Höhe von z. Z. 10,00 Euro/Monat ist zahlbar auf folgendes Konto:

Stadtparkasse Düsseldorf, IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34, BIC: DUSSEDDXXX

Ich besuche die Gruppe: _____

Anschrift: (in Druckschrift)

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ Beruf: _____

Geburtsdatum: _____ Beginn der Mitgliedschaft: 01.01.20....
 01.07.20....

Düsseldorf, den _____ Datum Unterschrift

Düsseldorf, den _____ Datum Unterschrift Gruppenleiter

Die Vereinssatzung und die Datenschutzerklärung des Kreuzbund e.V. wurden mir ausgehändigt und ich habe sie zur Kenntnis genommen. Ich erkläre hiermit, dass ich die Vereinssatzung anerkennen werde. Die Datenschutzerklärung erkenne ich in einer gesonderten Vereinbarung an, die diesem Antrag als Anlage beigelegt ist.

Die Mitgliedschaft wird bestätigt:

Düsseldorf, den _____ Datum Kreisvorsitzender / Kreisgeschäftsführer



Redaktionsschluss für das nächste
„KREUZ bunt+aktuell“

Nr. **181** / 2020
ist der **03.04.2020**

Impressum



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

Namentlich gekennzeichnete Beiträge spiegeln nicht
in jedem Fall die Meinung des Herausgebers wieder.

Bankverbindung und Spendenkonto:
Stadtparkkasse Konto: BIC: DUSSEDDXXX
IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34

Verantwortlicher Redakteur:
R. Metz
Redaktion:
C. Blasche, Th. Hintzen, Kl. Kuhlén
R. Metz, H. Stauff, Steffen Liebscher

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

6x jährl. (KB-Eigendruck)
Auflage: 1000 Stück



180 / 2020