



**KREUZ** bunt +  
@ktuell  
81



April/Mai 2003

- Das Magazin des Kreisverbandes Düsseldorf e.V. -

**KREUZBUND**

---

*Alles hat seine Zeit:  
Es gibt eine Zeit der Stille,  
eine Zeit der Schmerzen,  
eine Zeit der Trauer...  
...und eine Zeit der dankbaren  
Erinnerung.  
Aber:  
Der Weg zu allem Großen  
geht durch die Stille*

# **Herr, gib uns deinen Frieden!**

**von Klaus Kehrbusch (geistlicher Beirat)**



Es fällt mir nicht leicht, im Blick auf die Ereignisse dieser Tage ein Wort für *kreuzbunt+aktuell* zu schreiben und darin vom Frieden zu sprechen. Trotz aller Bemühungen haben wir das Gegenteil vor Augen, nämlich Kampf und Zerstörung.

Dabei bekräftigt die Wirklichkeit dieser Tage das, was auch schon vorher bekannt war: Kein Krieg schafft von sich aus einfach Frieden und eine gerechte Ordnung menschlichen Zusammenlebens.

Es ist für mich verständlich, wenn gerade junge Menschen, denen die Zukunft unserer Welt besonders am Herzen liegt, ratlos vor dem Scherbenhaufen stehen, den die Menschen hier bewusst angerichtet haben. Der Wunsch nach Gerechtigkeit in der Politik und nach Frieden für alle Menschen kommt in den weltweiten Demonstrationen zum Ausdruck. Diese sollten uns allerdings nicht blind machen für das, was ist. Man darf nicht nur in einem Nebensatz voraussetzen, dass es sich „natürlich“ im Irak um einen grausamen Diktator handelt. Wir müssen die ganze Wirklichkeit ernst nehmen: seit mindestens 23 Jahren herrscht eine zutiefst unmenschliche und grausame Diktatur im Irak und die Menschen dort hungern seit Jahrzehnten, während nicht einmal das ganze Staatsvolk vor Völkermord durch Gasangriffe sicher ist - von den Nachbarn im Nahen Osten ganz zu schweigen. 17 UNO-Entschlüsse sind mit List, Tücke und Lügen übergangen worden.

Damit wird der Krieg nicht gerechtfertigt. Er ist und bleibt ein Übel.

Der Scherbenhaufen ist groß. Dennoch dürfen wir nicht resignieren, sondern müssen unsere Stimme für den Frieden erheben. Zum Beispiel, in dem wir im Gebet den zur Hilfe rufen, der am Ende allein das Denken, Wollen und Handeln der Menschen verändern und umgestalten kann. Er allein kann unser Gewissen aufwecken, wenn wir versucht sind, uns an den Krieg zu gewöhnen.

Vereinigen wir uns also im persönlichen und gemeinsamen Gebet mit unzähligen Menschen auf der ganzen Welt und hoffen, dass Gott uns hört und erhört. Aber wir dürfen nicht leichtfertig Wunder erwarten, wenn wir nur Zuschauer sind und bleiben. Auch wir müssen uns in unseren Lebenskreisen und Kreuzbund-Gruppen immer wieder auf den Weg des Friedens machen, um den die Christen und viele Menschen guten Willens täglich und rund um die Welt beten.

# Der schmale Grat zur Abhängigkeit

## Kreuzbund hilft bei Problemen mit Alkohol

von Erik Folkerts

**Derendorf.** Die Flasche Bier in der Disko, das Glas Wein beim Essen oder der Piccolo auf der Geburtstagsfeier gehören einfach dazu. Doch manche Menschen verlieren die Kontrolle über ihren Alkoholkonsum, werden abhängig. Mögliche Folgen sind körperliche Schäden, Verlust des Arbeitsplatzes oder die Scheidung vom Ehepartner. Hilfe finden Betroffene zunächst in einer Therapie und danach bei einer Selbsthilfegruppe.

Der Kreuzbund bietet Selbsthilfe in ganz Düsseldorf an. In Derendorf finden die Kreuzbund-Treffen in den Räumlichkeiten der katholischen Pfarrei "Heilige Dreifaltigkeit" statt. Zurzeit stellen sich die Mitglieder von Kreuzbund interessierten Gemeinde-Mitgliedern vor und berichten über ihre Arbeit.

„In der Gruppe kommen sämtliche persönlichen Probleme auf den Tisch. Probleme, die man früher einfach weggesoffen hat,“ berichtet Peter Konieczny. Ulrich Lütkemeyer ergänzt: „Man kann dort alle Emotionen herauslassen.“

Nicht nur direkt Betroffene nehmen an den Gruppen-Sitzungen des Kreuzbundes teil, sondern auch Angehörige. Sie lernen, dass sie den Abhängigen wieder vertrauen können.

„Wichtig ist, dass mir durch die Gruppe die Krankheit meiner Frau immer im Bewusstsein bleibt. Ich führe sie nicht leichtfertig in Versuchung etwas zu trinken. Denn ich weiß, sie bleibt krank, obwohl sie jetzt 15 Jahre lang trocken ist“, sagt Manfred Engelhardt.

Der Kreuzbund verfügt ausschließlich über ehrenamtliche Mitarbeiter. Doch er beschränkt sich nicht allein auf die Arbeit in Selbsthilfegruppen. So betreibt der Verein auch eine zentrale Anlaufstelle an der Bendenmannstraße, wo Betroffene Kontakt zu anderen finden.

Ein weiteres Anliegen des Kreuzbundes ist es, etwas für die soziale Akzeptanz von trockenen Alkoholkranken zu tun. Peter Konieczny: "Wir nutzen gern die Gelegenheit, unsere Gruppe in der Pfarrei vorzustellen. Trockene Alkoholiker sind ganz normale Menschen."

> Kontakt und Information zur Kreuzbund-Gruppe in Derendorf bei Ulrich Lütkemeyer unter Telefon 514 0181 oder der Geschäftsstelle des Kreuzbundes, Bendenmannstraße 17, unter Telefon 179 36 60. <

## *Frühlingsgruß*

*Leise zieht durch mein Gemüt*

*liebliches Geläute.*

*Klinge, kleines Frühlingslied,*

*kling hinaus ins Weite!*

*Kling hinaus bis an das Haus,*

*wo die Blumen sprießen.*

*Wenn du eine Rose schaust,*

*sag, ich lass sie grüßen.*

(Heinrich Heine)



# Abschiedsbrief

**Lieber Alkohol,**

*es wird Zeit, Dir zu schreiben. Lange habe ich überlegt und mich gewunden. Ich hatte tausend Ausreden parat und habe es auf die lange Bank geschoben.*

*Ich darf Dir "Lebewohl" sagen. Ich **muss** Dich enttäuschen! Ich möchte mich aber doch noch einmal an die gute, alte Zeit erinnern:*

*Du hast es verstanden, mir oft über meine ersten Hemmungen zu helfen, hast mich größer und schöner gemacht. Bei Feiern konnte ich so ausgelassen mit Dir sein. Du hast mich inspiriert und mich auf Höhenflügen begleitet. Die Liebe konnte ich mit Deinem Zutun viel heftiger erleben. Du hast mir rosige Wangen gemacht, mich in Deiner Begleitung Hummeressen gelehrt. Du hast Dich oft in verführerischen Formen und Posen gezeigt. Mit Dir habe ich Sonnenuntergänge am Meer gesehen, die tollsten Dinge erlebt.*

*Oft hast Du mich getröstet, mir Entspannung gebracht. Langeweile gab es mit Dir nicht oder selten. Du warst ein Teil meines Lebens. -*

*Wieso kam es, dass unsere Beziehung zu anstrengend für mich wurde?*

*Du hast einfach Besitz von mir ergriffen. Du wurdest mir zu intensiv. Du konntest nicht verstehen, dass ich mich dagegen heftig gewehrt habe. Jedes Mal schafftest Du es wieder, mich in Deine Träume zu holen. Du hast begonnen, mich in unserer Beziehung zu ersticken.*

*Du hast mich **k r a n k** gemacht!*

*Wenn Du da warst, wollte keiner etwas mit mir zu tun haben. Jahrelang habe ich nachgeben. Ich dachte, es wird doch noch ein gutes Ende mit uns beiden nehmen. Vielleicht dachte ich, wir können uns seltener sehen.*

*Aber jedes Mal überfielst Du mich mit Deiner ganzen Kraft. Ich konnte mich nicht gegen Dich wehren. Du nahmst nicht den kleinen Finger, die ganze Hand, nein, Du hast mich verschlungen! Du hast mir so oft etwas versprochen und nichts gehalten!  
Bitte sei mir nicht böse, aber mein Entschluss steht fest:*

**Ich werde fortan mein Leben ohne Dich leben.**

*Ich hatte DICH in der VERGANGENHEIT, die **ZUKUNFT** gehört mir!*

*Karin*

(eingesandt von Detlef Reckwerth  
Kreuzbund München)

## **Stellungnahme: Cafeteria-Wochenend-Dienst**

Am 08.08.2002 habe ich dem Vorstand des Kreuzbundes, Kreisverband Düsseldorf, im Namen der Gruppe Flingern 2, in einem persönlichen Gespräch und in Schriftform, die Mitteilung gegeben, dass sich z.Zt. die Gruppenmitglieder (mit einer Ausnahme) nicht mehr an dem Cafeteria-Wochenend-Dienst beteiligen können.

Diese Absage ist uns nicht leicht gefallen, da wir bisher immer unsere Cafeteria-Wochenend-Dienste versehen haben und auch die Notwendigkeit einer solchen Einrichtung sehen.

Zu unserer Entscheidung führten folgende Gründe:

- Die Altersstruktur, unser ältestes Gruppenmitglied ist über 80, gefolgt von 75 und 70 jährigen (für diese Gruppenmitglieder ist u.E. der Cafeteriadienst nicht mehr zumutbar.
- Der Wohnort einiger Gruppenmitglieder - bis zu 40 km zur Cafeteria (die Verbindung mit öffentlichen Verkehrsmitteln am Wochenende ist sehr umständlich und zeitintensiv).
- Der gesundheitliche Zustand einiger Gruppenmitglieder hat sich extrem verschlechtert (ich verzichte hier auf Namen und Krankheitsbild).
- Alle übrigen ehrenamtlichen Tätigkeiten, die von einigen unserer Gruppenmitglieder im Kreuzbundsinn bisher getätigt wurden, werden auch weiterhin wahrgenommen.

Wir hoffen auf einige jüngere und körperlich-gesunde Neuzugänge in unserer Gruppe, dann wird sicher auch der Cafeteria-Wochenend-Dienst wieder aufgenommen.

Manfred Zilm, Gr. Flingern 2



## **Stellungnahme des 1. Vorsitzenden**

Der Vorstand wurde am 08.08.2002 davon in Kenntnis gesetzt, dass die Gruppe Flingern 2 aus Alters- und Gesundheitsgründen den Cafeteria-Wochenend-Dienst z.Zt. nicht mehr wahrnehmen kann.

Hierzu habe ich meine Zustimmung gegeben.

Gezeichnet  
Heinz Drillen  
1. Vorsitzender



## Kleinkarierte Kritik von Herrn Norbert Müller

Neben dem Kreuzbund, bei dem ich bekanntlich aktiv tätig bin, bin ich noch Mitglied in drei anderen großen Fachvereinen, die auch Hauszeitschriften haben. Im Vergleich stelle ich immer wieder erfreut fest, dass unser „Kreuzbunt + @ktuell“ sehr gut ist.

Das Heft ist informativ, aktuell und amüsant.

Das geht los mit der ersten Seite mit den guten Beiträgen unseres geistlichen Beirates, Klaus Kehrbusch.

Das geht weiter mit den vorzüglichen Fachbeiträgen, z.B. „Rauchen, eine unendliche Geschichte“ (von mir eingereicht); oder in den letzten beiden Heften „Die Bedeutung der Selbsthilfe“ und „Jeder Schluck Alkohol“ und in Heft 80 „Sucht bei Kindern und Jugendlichen“.

Von mir liegen in der Redaktion noch Beiträge zu den Themen „Rauchen und Medikamentenabhängigkeit“.

Fachbeiträge, die ein Mensch mit dem seltenen Namen Norbert Müller eingereicht hat, habe ich bisher vermisst.

Die weiteren Beiträge in den Heften: von Gruppenfahrten, Karnevals- und Sportveranstaltungen, oder z.B. „Beim Ehrenamt“ oder „König Alkohol im Mittelalter“ (von Manfred Engelhardt eingereicht) sind meines Erachtens wichtig und zum Teil amüsant. Auch hier haben ich den Namen Müller bisher vermisst.

Daten und Gruppenübersichten sind natürlich wichtig. Beim meinen Einzelgesprächen kann ich den Ratsuchenden sofort Kontakt zu seiner ausgesuchten Gruppe vermitteln.

Ich bin öfter in der Bendemannstrasse und kann immer wieder feststellen, dass die beiden Redakteure Wolfgang Meiswinkel und Peter Schulz zum redaktionellen Erstellen der Hefte ehrenamtlich oft tagelang beschäftigt sind.

Ich glaube man sollte Ihnen dafür herzlich danken.

Auch allen anderen die mit Druck, Heften und Verteilen ehrenamtlich tätig sind, gehört unser Dank.

Zu einen Kreuzworträtsel fällt mir eine Rätselfrage ein und zwar: Tierisches Produkt mit 2 Buchstaben (vielleicht hätte der Herr Müller das gewusst) . Es ist nämlich ein Ei.

Zum Schluss ein Versuch auf Düsseldorfer Platt: „Meckere es dat eene, äwer bessermake on methelpe es dat angere.“

Hans Koch  
Gruppe Urdenbach

[www.kreuzbund.de](http://www.kreuzbund.de)

Der Kreuzbund bietet Suchtkranken und ihren Angehörigen Hilfe, um aus dem Teufelskreis der Sucht auszusteigen. In Selbsthilfegruppen erfahren Alkohol- und Medikamentenabhängige und ihre Angehörigen durch Gespräche Hilfe zur Selbsthilfe. Zahlen zum Suchtmittelkonsum, Informationen über alkoholfreie Lebensmittel und ein Presdienst bilden den aktuellen Teil des Online-Angebots.

**CLUB 75**  
**Begegnungsstätte für**  
**Alkohol- und Tablettenabhängige**

**Unser Treffpunkt:**

Rheinische Kliniken Düsseldorf  
40629 Düsseldorf, Bergische Landstr. 2  
Haus 10 (Tiefparterre) - Tel.: 922 - 1380

Öffnungszeiten:  
Dienstag-Sonntag 14:30 - 19:00 Uhr

## **Seminar vom Kreuzbund Stadtverband Köln**

Der Kreuzbund Stadtverband Köln hatte auch dem Kreuzbund Düsseldorf angeboten, vom 14. bis 16. März 2003 an dem Seminar „Zielorientierte Arbeit im Kreuzbund“ teilzunehmen. Am Freitag, dem 14. März machten Axel Lentz und ich (Heinz Drillen) uns auf den Weg in Richtung Kommern. Gegen 18.00 Uhr trafen wir endlich im Haus „Luise von Marillac“ ein. Da wir von Düsseldorf über Köln den längsten Weg hatten, trafen wir natürlich als letzte von insgesamt 12 Teilnehmern ein.

Nach dem Abendessen stellten sich die einzelnen Teilnehmer vor und der Seminarleiter konfrontierte uns mit dem Ablauf des Arbeitsprogramms. Da uns ein harter Samstag und Sonntag bevorstand, trösteten wir uns alle erst einmal mit einer großen Portion Eis. Bei der Gelegenheit hatten wir natürlich auch Zeit, uns etwas näher kennen zu lernen und die Sticheleien, die zwischen Kölnern und Düsseldorfern üblich sind, auszutauschen. (Der herb-herzliche Ton zwischen Köln und Düsseldorf, war auch während des Seminars normal und befremdete zeitweise den Seminarleiter.)

Nach dem Frühstück am Samstag ging die Arbeit dann richtig los. In drei Arbeitsgruppen besprachen wir das Verhalten in der Gruppe (Seitengespräche, Störungen etc.) und anschließend waren Rollenspiele angesagt u. a. Eltern – Kind, Chef – Arbeitnehmer, Trainer – Spieler usw.). Am Abend wurden Maßnahmen, Ziele und Visionen bearbeitet und ein weiteres Thema war: „Was motiviert, was demotiviert?“

Beim Abschlussthema am Sonntag ging es dann um „Was ist mein Beitrag zur Verbesserung der Verbandsarbeit?“, ein Thema, das bis zum Mittagessen diskutiert wurde.

Alles in allem war es ein anstrengendes und arbeitsreiches Wochenende, aber trotzdem hat es uns allen viel Spaß gemacht.

Wir danken unseren Freunden aus Köln für die tolle Zusammenarbeit und wünschen ihnen eine erfolgreiche Arbeit im Stadtverband. Wir hoffen auf ein Wiedersehen im Oktober beim Rhetorikseminar.

Bis dahin

Heinz Drillen & Axel Lentz

---

## **Gruppenleiterwahl in Hassels am 4. März 2003**

Bei der Gruppenleiterwahl in Hassels wurde Anne-Marie Müller einstimmig durch Handzeichen ins neue Amt gewählt. Ebenfalls einstimmig durch Handzeichen wurden Maria Gramm als Stellvertreterin und Axel Gramm als Kassierer bestätigt.

An dieser Stelle begrüßen wir die neue Gruppenleitung und wünschen ihr viel Erfolg. Gleichzeitig möchten wir Manfred Greiner, seinem Stellvertreter und seinem Kassierer für die langjährige Tätigkeit in der Gruppe und im Kreuzbund danken.

Der Vorstand



## Information über das Alkoholexpositionstraining

J.-W. Goethe litt unter Höhenangst. Zum Abbau dieser unangenehmen Zustände stieg er solange auf das Straßburger Münster und balancierte freiwillig auf Baugerüsten, bis die symptomatischen Reaktionen der Angst (Herzklopfen, Schweißausbrüche, Zittern, Unruhe ... ) ganz verschwanden und der Eindruck der Höhe ihm „ganz gleichgültig“ war.

Was Goethe tat, wird in der modernen Psychologie Expositionsbehandlung genannt; eine unter etwas ausführlicherer und einfühlsamer therapeutischer Einführung und Unterstützung besonders wirkungsvolle Methode, mit der Ängste, Zwänge und andere Störungen therapeutisch bevorzugt behandelt werden.

Bei Alkoholabhängigkeit bedeutet eine Alkoholexposition, ein Aufsuchen der Problemsituationen, in denen ein Trinkbedürfnis aufkommt. Mit therapeutischer Hilfe lernen Sie, selbst die Kontrolle über das Trinkverlangen zu gewinnen, bis es von alleine wieder verschwindet. Diese Methode basiert auf der Tatsache, dass jedes Bedürfnis nach einer gewissen Zeit wieder abklingt, wenn dem nicht nachgegeben wird.

### **Wissenswertes Information**

Es ist nicht ungewöhnlich, dass bei einer Alkoholabhängigkeit auch unter Abstinenz, auch noch nach vielen Jahren, ein Trinkwunsch auftreten kann. Die Erinnerung an die positive Wirkung bleibt erhalten, während die abschreckende Erinnerung an die negativen Folgen ziemlich schnell verblasst.

Aus der neurobiologischen Forschung ist bekannt, dass der Alkohol biochemisch vor allem eine Aktivierung des Belohnungszentrums im Mittelhirn, wodurch angenehme Empfindungen ausgelöst werden, bewirkt. Die damit verbundenen angenehmen Erfahrungen werden in einer Art „**Suchtgedächtnis**“ dauerhaft gespeichert. Durch bestimmte äußere und innere Reize wie Anblick (z.B. Alkohol an der Tankstelle), Geruch, bestimmte Tageszeit (z.B. nach dem Feierabend) oder eine bestimmte Atmosphäre (z.B. abends alleine zu Hause oder in einer Kneipe zu sein), bestimmte Stimmungslagen (z.B. traurig oder fröhlich sein) usw. werden diese Gehirnareale wieder - bereits vor der Alkoholeinnahme - aktiviert. Solange die Gedanken an die negativen Konsequenzen überwiegen (z.B. "Wenn ich jetzt trinken würde, wird der Chaos wieder los gehen"), ist der Trinkwunsch von dem Betroffenen noch zu bewältigen. Wird das Trinkbedürfnis im Belohnungszentrum im Gehirn positiv bewertet, verlieren die genannten Reize ihre aversive Wirkung (ich will ja keinen Alkohol trinken), so dass es wieder zu dem früheren Annäherungsverhalten kommt. Dieses besteht in automatisierten Handlungsabläufen, d. h. sie werden nicht bewusst reflektiert (z.B. losgehen und den Alkohol besorgen).

**Mit Alkoholreagibilität** meint man, die Bereitschaft zum Alkoholkonsum durch die Versuchung, den Wunsch oder das Verlangen, Alkohol zu trinken. Diese zeigt sich in messbaren unwillkürlichen Reaktionen (z.B. an höherem Hautwiderstand, Speichelfluss, Puls, Körpertemperatur). Diese Reaktionen müssen nicht einmal bemerkt werden, können aber auch extrem unangenehm und ängstigend erlebt werden. In der Erwartung negativer Empfindungen kann sich der Körper auf Entzugserscheinungen einstellen. Die unangenehmen Empfindungen werden i.d.R. von den Betroffenen mit dem ersehnten Alkohol bewältigt. Die Erfahrung der kurzfristig erleichternden und entspannenden Wirkung des Alkohols, die der Organismus sich gut gemerkt hat, steigert den Wunsch nach Beendigung dieses unangenehmen Zustandes, um die Handlungsfähigkeit möglichst schnell wiederherzustellen.

Durch den früher gewohnheitsmäßigen Konsum ist die **Selbstkontrolle** in bestimmten Situationen vermindert. Die Gefahr der Unterbrechung des bisherigen bewusst gesteuerten Abstinenzvorhabens ist in solchen typischen Trinksituationen i.d.R. sehr hoch. Als häufigsten Rückfallrisikosituationen und negative Gefühlszustände, Konfliktsituationen und soziale Verführungssituationen zu nennen.

Mit dem Expositionstraining soll der Aufbau von Selbstvertrauen und die Stärkung des eigenen Willens zur Minderung von Rückfällen erreicht werden. Dieses Vorgehen zielt auf die Bewältigung der Versuchung, Alkohol zu konsumieren und die Reduktion des Verlangens nach Alkohol in individuellen Risikosituationen. Zu diesem Zweck sollen die individuell typischen Trinksituationen gezielt aufgesucht und durch Stärkung der Selbstkontrolle bewältigt werden. Diese positive Erfahrung soll dem Aufbau eines größeren Selbstvertrauens, ähnliche Situationen künftig erfolgreich zu bewältigen, dienen.

**Expositionstraining**

**salus klinik Friedrichsdorf**  
(eingesandt von Detlef Reckewerth  
Kreuzbund München)

## **Prost**

Bei einer Geburt sagt die Verwandtschaft - **Prost**

Dann die Taufe - **Prost**

Papas Geburtstag - **Prost**

Hochzeitstag - **Prost**

Und du säufst schon lange mit.

Weil man als Mann ja kein Schlappschwanz ist.

Als Frau "seinen Mann stehen" muss. - **Prost**

Verlobung - **Prost**

Entlobung - doppelt **Prost**

Heirat - **Prost**

erstes Kind - **Prost**

beim Kegeln "alle Neune" - **Prost**

die Wette um den Kasten Bier - **Prost**

Ehekrach - **Prost**

Lohnzulage - **Prost**

Betriebsausflug - **Prost**

sechzigster Geburtstag - **Prost** (wenn's noch geht)

Wenn du stirbst, sagen die anderen nach der Beerdigung - **Prost**

(aus: „Mensch, ich lieb dich doch“)



# Kb - intern:



**An alle Gruppenleiter und  
deren Stellvertreter**

**Denkt bitte noch mal an die folgenden  
Termine für die Supervision**

**10.05.03**

**21.06.03**

**26.07.03**

**20.09.03**

**Bendemannstrasse 17**

**Beginn: 10:00 Uhr**

**Ende: 16:00 Uhr**

## Diözesan—Termine

05.04.-Besinnungswochenende / Kloster

06.04. Helgoland/Mayen

09.05.-Seminar für Frauen in Kommern

11.05.

17.05. Frauenarbeitsgespräch in Düsseldorf  
Beginn 10:00 Uhr

06.06.-Familienwochenende Jugend-

08.06. herberge Bad Marienberg  
Anmeldeschluss: 30.04.03

**24.08. Arbeitsgespräch der Frauen  
in Wuppertal**

**Seminar Kroke im August 2003 :  
ausgebucht**



## **KREUZBUND**

Bundesverband, Hamm

Zentrale 02381 / 67 27 20

## **KREUZBUND**

Diözesanverband Köln

Georgstr. 20, 50676 Köln

Gesch.-Zimmer 0221 / 2 72 27 85

FAX-Kontakt 0221 / 2 72 27 86

**Karin Schüren-Keller** 0228 / 9 63 77 09

## **Ansprechpartner der Regionen in der Erzdiözese Köln:**

### Region Nord:

Hans-Joachim Wachowski

Rather Kreuzweg 54

40472 Düsseldorf

Tel.: 0211 - 6 58 18 81

### Region Ost:

Moritz Bachtig

Im Johannistal 45

42119 Wuppertal

Tel.: 0202 - 2 42 28 43

### Region Süd-Ost:

Siegfried Hombach

Broelbahnstrasse 45

51545 Waldbröl

Tel.: 02291 - 25 89

### Region West:

Reinhold Frommen

Annostr. 41

41462 Neuss

Tel.: 02131 - 54 31 29

### Region Süd-West:

Kurt Brock

Goethestr. 1

53879 Euskirchen

Tel.: 02251 - 5 89 74

# Wir gratulieren herzlich!

## zum Geburtstag...

05.04. Reinhard Grinnus	50 Jahre
09.04. Helmut Reinecke	65 Jahre
15.04. Walter Kern	50 Jahre
03.05. Harry Ransbach	55 Jahre
10.05. Wolfgang Baasch	55 Jahre
24.05. Gunther Kliewer	65 Jahre

## zum Jubiläum...



01.04.2003

Karin Jansen



03.03.2003  
01.04.2003  
28.04.2003  
01.05.2003

Gerhard Rimkus  
Otto Czarnowski  
Käthe Lobüscher  
Heinz-Joseph Mertens



# Kreuzbund

Gruppen in Düsseldorf - Treff: 19:00 Uhr

0211 / 17 93 66 - 0

Informationsstand vom 23.03.2003

## Montag 19:30—21:30 Uhr

☺ <b>BZ 12</b> Bendemannstr. 17 August Ubbenhorst Tel.: 29 34 81	☺ <b>Bilk—St. Martin</b> Gemeindezentrum-Gladbacher Str. 11 Henni Borgard Tel.: 3 98 21 10
---------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------

## Dienstag 19:30—21:30 Uhr

☺ <b>BZ 1</b> Bendemannstr. 17 Erika Worbs Tel.: 15 21 34	☺ <b>Rath</b> Pfarre Heilig Kreuz Rather Kreuzweg 43 Frauke Piepmeyer Tel.: 39 62 65
☺ <b>BZ 2</b> Bendemannstr. 17 Udo Leitschuh Tel.: 02102 / 44 42 03	☺ <b>Holthausen</b> Pfarre St. Josef Neues Pfarrzentrum, Ritastr. 9 Gerhard Huy 83 Tel.: 79 99
☺ <b>Derendorf 2</b> Pfarre St. Dreifaltigkeit Jugendheim, Becher-/Ecke Barbarastr. Ulrich Lütkemeyer Tel.: 5 14 01 81	☺ <b>Urdenbach</b> Pfarre Herz Jesu Urdenbacher Dorfstr. 22 Hans Koch Tel.: 15 12 57
☺ <b>City 2</b> Pfarre St. Elisabeth Gerresheimer Str. 71 Jugendheim Joachim Zeyer Tel.: 2 20 17 56	☺ <b>Garath</b> Nikolaus-Ehlen-Haus Mathias-Erzberger-/Ecke Carl Severing Str. Peter Bleich Tel.: 02173 / 7 41 73
☺ <b>Unterrath</b> Pfarre St. Bruno Kalkumer Str. 60 (Pfarrzentrum) Wolfgang Albrecht Tel.: 4 05 77 30	☺ <b>Hassels</b> Evang. Gemeindezentrum Fürstenberger Str. 12-14 Annemarie Müller Tel.: 7 48 83 89

☺ <b>Info- + Motivationsgruppe für Alle</b> Bendemannstr. 17 Dieter Dupick Georg Petzoldt Heinz Drillen Tel.: 0203 / 74 09 51 Tel.: 23 68 67 Tel.: 4 38 39 98	☺ <b>Spätnachmittagsangebot</b> <b>!!! 17:30—19:00 Uhr !!!</b> <b>BZ 14</b> Bendemannstr. 17 Jochen Wachowski Tel.: 6 58 18 81
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Gruppengespräche:



## Mittwoch 19:30—21:30 Uhr

☺ <b>BZ 3</b> Fred Strothauer Bendemannstr. 17 Tel.: 75 29 88	☺ <b>BZ 7</b> Christian Dohmen Bendemannstr. 17 Tel.: 23 16 23
☺ <b>BZ 10</b> Peter Schulz Bendemannstr. 17 Tel.: 34 88 10	☺ <b>Kaiserswerth</b> Pfarre St. Suitbertus An der Swidbert 70 Willi Sievers Tel.: 32 73 66
☺ <b>Gerresheim,</b> Ökum. Begegnungsstätte Neusser Tor 12 Gudrun Heidemann Tel.: 29 64 42	☺ <b>Wersten 1</b> Orthod. Kirchengemeinde Werstener Feld 65 Axel Nolte Tel.: 78 98 56

## Donnerstag 19:30—21:30 Uhr

☺ <b>BZ 4</b> Walter Kern Bendemannstr. 17 Tel.: 0203 / 33 67 30	☺ <b>Derendorf 1</b> Pfarre Heilig Geist Ludwig-Wolker-Str. 10 Christian Dohmen Tel.: 23 16 23
☺ <b>BZ 5</b> Hans Beckmann Bendemannstr. 17 Tel.: 41 33 87	☺ <b>Flingern 1</b> Gruppe St. Vinzenz Flurstrasse 57 C Begegnungsstätte Liebfrauen Erich Morgenthaler Tel.: 22 22 38
☺ <b>BZ 8</b> Christa Thissen Bendemannstr. 17 Tel.: 35 66 17	☺ <b>Flingern 2</b> Pfarre Liebfrauen Lindenstr. 176 (Pfarrzentrum) Manfred Zilm Tel.: 02104 / 80 16 54
☺ <b>Bilk 1</b> St. Ludger Merowinger Str. 170 Frauke Mühlmann Tel.: 31 43 64	☺ <b>Heerd</b> Pfarre St. Benediktus Baldurstr. 24 (Pfarrzentrum) Udo Becker Tel.: 02129 / 37 95 75

**Einzelgespräche: Jeden Donnerstag von 15:00 - 17:00 Uhr**  
Anmeldung: Büro Bendemannstrasse 17 ( Hans Koch)

## Freitag 19:30—21:30 Uhr

☺ <b>Vennhausen</b> Markusgemeinde Sandträgerweg 101 (Clubraum) Hans-Jürgen Rost Tel.: 22 46 37	☺ <b>Wersten Mitte</b> Stephanushaus Evang. Gemeindezentrum Wiesdorfer Str. 11-15 Peter Engels Tel.: 7 59 77 89
☺ <b>BZ 6</b> Bendemannstr. 17 Eduard Lanzinger Tel.: 92 69 250	



# KREUZBUND-Kalender



## April 2003

- 05.04. Supervision Vorstand  
10:00 - 14:00 Uhr  
07.04. Vorstandssitzung, Beginn 18:00 Uhr  
14.04. Frauenarbeitsgespräch 19:00 Uhr

## Mai 2003

- 05.05. Vorstandssitzung, Beginn 18:00 Uhr  
10.05. Supervision für Gruppenleiter/-stellvertreter, 10:00—16:00 Uhr  
14.05. Gruppenleiter Arbeitsgespräch mit DV, Beginn 19:00 Uhr

## Juni 2003

- 02.06. Vorstandssitzung, Beginn 18:00 Uhr  
21.06. Supervision für Gruppenleiter/-stellvertreter, 10:00 -16:00 Uhr

## Wochenenddienste im BZ

29.03.-30.03.	Derendorf 2
05.04.-06.04.	BZ 1
12.04.-13.04.	BZ 3
19.04.-20.04.	BZ 4
26.04.-27.04.	BZ 5
03.05.-04.05.	Unterrath
10.05.-11.05.	Wersten Mitte
17.05.-18.05.	BZ 8
24.05.-25.05.	Gerresheim
31.05.-01.06.	BZ 10
06.06.-08.06.	Hassels

## KB—Kontakte:

### KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

**Telefon** 0211 / 17 93 66—0  
**F a x** 0211 / 17 93 66—22

Heinz Drillen	0211 / 4 38 39 98
(Handy)	0177 738 4752
Axel Lentz	0211 / 49 47 13
(Handy)	0162 458 7614
Frauke Piepmeyer	0211 / 39 62 65
Heidi Noe	0211 / 65 24 57
Dieter Dupick	0203 / 74 09 51
(Handy)	0179 204 8967
Jochen Wachowski	0211 / 6 58 18 81
(Handy)	0173 270 9764
Werner Skirlo	0211 / 28 62 30

Klaus Kehrbusch 0211 / 35 59 31-10  
(Geistl. Beirat)



## Notrufnummern

<b>Kreuzbund</b>	
<b>Büro</b>	0211 / 17 93 66—0
<b>Cafeteria</b>	0211 / 17 93 66—16
<b>Telefonnotruf</b>	0211 / 32 55 55
<b>Telefonseelsorge</b>	0800 / 1 11 02 22
<b>Treff-In</b>	0211 / 73 53 -20
<b>Grafenberg 13A</b>	0211 / 9 22—36 10

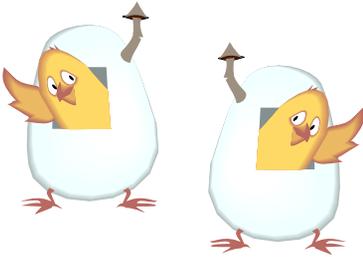


# KREUZBUND - Sport

## Mittwochs- vormittags- gruppe

In den Räumen der  
Bendemannstrasse

10:30 - 12:30 Uhr



*Die Redaktion  
des  
„weissen Heftes“  
wünscht allen  
Lesern ein  
frohes Osterfest!*

## Fitwerden mit der Kreuzbund-

## Freizeit-Sport-Gruppe

Treffen: Freitags, 20:00 - 22:00 Uhr

Sporthalle in der Reitzenstein - Kaserne

Lenaustrasse

Bahn: 712 und Busse 730; 731; 733;

**Ansprechpartner:**

Dieter Rölike

Tel.: 7 59 73 14



**Redaktionsschluss für  
das nächste  
„Kreuzbunt+@ktuell“  
No. 82/2003 ist der  
22.05.2003**



# „Tönissteiner Dialog“

Leonore Engelhardt, Gruppe Derendorf 2

Zu dieser Veranstaltung hatte die Fachklinik Bad Tönisstein Vertreter aus dem Gesundheitswesen, Selbsthilfegruppen, Mitarbeiter anderer Suchtkliniken, Therapeuten und andere Interessierte am 19. 2. 2003 nach Köln (Senats-Hotel) eingeladen.

Schwerpunkte der Veranstaltung und die Referenten waren:

- 1- Die Kurzzeittherapie in Bad Tönisstein  
Fachliche Voraussetzungen und Wirkmechanismen  
Endlich berücksichtigt: Raucherentwöhnung bei Alkoholkranken ist notwendig  
(Dr. Bernd **Schneider**, leitender Psychologe)
- 1- Krankheitseinsicht und Therapiemotivation  
Strategien entlang eines strukturierten Therapieprogramms in der Aufnahme phase  
(Diplom-Psychologin Kerstin **Kluttig**)
- 2- Medikamente in der Suchtbehandlung  
Zwischen Verharmlosung und verantwortlichem Umgang  
(Dr. Hubert **Buschmann**, Chefarzt)

Bereits seit ihrer Gründung im Jahre 1974 bietet die Fachklinik Bad Tönisstein Kurzzeittherapien an.

(8-12 Wochen) damals als einzige Klinik.

Der leitende Psychologe Dr. Schneider betonte, dass dieses Konzept von Anfang an anders gestaltet war, als lediglich „verkürzte“ Entwöhnungsbehandlungen, die aufgrund der Genehmigungen durch die Kostenträger heute allgemein üblich geworden sind.

Dies beinhaltet jedoch auch, dass sich die Patienten in der Fachklinik Bad Tönisstein weitgehend im Arbeitsverhältnis befinden und das „soziale Umfeld“ intakt sein muss.

Ausgehend von der Tatsache, dass Alkoholismus eine diagnostizierbare Krankheit ist, deren Ursachen noch unbekannt sind, ist es Aufgabe der Klinik, dem Alkoholiker das Stigma der moralischen Schuld zu nehmen. Das Durchschnittsalter der Patienten in Tönisstein ist ca. 44,2 Jahre.

Für viele Alkoholiker ist die Kurzzeittherapie erfolgversprechend.

Arbeiteten in den Anfangsjahren der Klinik vielfach Therapeuten dort, die selbst alkoholabhängig waren, so sind es heute meist Diplom-Psychologen.

Grundlage der Arbeit ist das 12-Schritte Programm der AA, wobei man sich heute auch die Erfahrung anderer Selbsthilfegruppen zunutze macht. Diese haben die Möglichkeiten, ihr Programm und ihre Arbeitsweise den Patienten in Tönisstein vorzustellen, wobei auf die Gruppenarbeit auch nach der Entwöhnungsbehandlung großer Wert gelegt wird. Im Rahmen der Nachsorge werden bereits von der Klinik aus verschiedenen Möglichkeiten angeboten.

Behandlungsziel ist eine absolute Abstinenz hinsichtlich Alkohol und Medikamenten, wobei die Erreichbarkeit dieses Zieles mit den Patienten gemeinsam erarbeitet wird, indem diese über die Bedeutung der Abstinenz hinreichend aufgeklärt werden. Wie überhaupt der Mitarbeit des Betroffenen große Bedeutung zugemessen wird, indem eine Krankheitseinsicht und -akzeptanz ohne moralische Abwertung erreicht werden soll.

Die Abstinenz wird somit zur eigenverantwortlichen Entscheidung des Patienten, wobei die Wertschätzung für die eigene Person und ein neu entwickeltes Selbstwertgefühl von großer Bedeutung sind.

Es darf dabei nicht übersehen werden, dass durch die Dichte des Behandlungsprogramms und die Konfrontation mit zahlreichen Fakten eine gewisse Belastbarkeit hinsichtlich des Patienten eingefordert werden muss.

Wichtig ist auch, dass dem Beruf als zentraler Lebenskontext, neben Familie und Kindern, eine große Bedeutung zugemessen wird, soll doch das Ziel der Rehabilitation sein, dass wieder eine aktive Teilnahme am Erwerbsleben stattfinden kann. Dazu gehört folglich auch, dass Kontakte in Form von Seminaren mit Betrieben und Ärzten durchgeführt werden.

Im Rahmen der heutigen Situation auf dem Arbeitsmarkt ist es demnach auch erforderlich, die Psychotherapeuten der Klinik für diesen Fragenkomplex besonders zu sensibilisieren.

Wurde bisher in der Behandlung von Alkoholismus die Raucherentwöhnung vernachlässigt, wird diese seit geraumer Zeit im Rahmen der gesamttherapeutischen Leistung in Bad Tönisstein eingeschlossen.

Nikotin ist das Suchtmittel Nr. 1 in unserer heutigen Gesellschaft und tritt häufig gemeinsam mit Alkoholabhängigkeit auf. 70% - 80% der Alkohol-Patienten rauchen abhängig. In Deutschland kann jährlich von 40 000 Toten ausgegangen werden, die an den Folgen von Alkoholabusus sterben, so steht diesen die erschreckende Zahl von 140 000 Toten infolge Nikotinmissbrauchs gegenüber.

Die Parallelität dieser zweier stoffgebundener Süchte schafft für den Süchtigen das gleiche Suchterleben.

Eine gleichzeitige Raucherentwöhnung ist nicht nur ein enormer Gewinn bei der Abstinenz, es verbessert auch die Alkoholprognose.

Die Teilnahme an der Raucherentwöhnung ist dann verpflichtend, wenn das entsprechende Krankheitsbild dazu Veranlassung gibt (Gefäßerkrankungen, Herzinfarkt). Der Nikotinstop wird mit flankierenden Maßnahmen begleitet.

Da die Patienten nicht wegen Raucherentwöhnung sondern wegen ihrer Alkoholprobleme die Therapie durchführen, wird das Einschränken des Rauchens bereits als Erfolg verbucht.

Häufig kann auch während der Therapie in Bad Tönisstein diesbezüglich ein Einstellungswandel der Patienten festgestellt werden.

Letztendlich kann zu diesem Thema gesagt werden, dass die Nikotinentwöhnung bei den Therapeuten und Patienten einen neuen Stellenwert erhalten hat und sich die Raucherentwöhnungsgruppen in der Klinik steigender Akzeptanz erfreuen.

Die Schreiberin dieser Zeilen steht demgegenüber allerdings auf dem Standpunkt, dass es einem Alkoholabhängigen nur schwer begreiflich gemacht werden kann, dass er zwar in Zukunft völlig Alkohol-abstinent leben soll, Rauchen aber in Maßen akzeptabel wäre. Ich denke, ein Abhängiger in der ersten Phase seiner Abstinenz wird diesen Unterschied kaum nachvollziehen können.

Zusammenfassend sei nochmals gesagt, dass die Kurzzeittherapie in Bad Tönisstein nicht für jeden Patienten anwendbar ist, dass sie aber, und das sei herausgestellt, mehr beinhaltet, als eine Therapie mit nur kurzer Behandlungszeit.

Der Aufnahmephase im Rahmen der Kurzzeittherapie in Bad Tönisstein kommt insofern eine besondere Bedeutung zu, da in nur 6-8 Tagen sowohl eine Krankheitseinsicht geweckt werden, als auch eine Therapiemotivation beim Patienten verankert sein soll.

Die Aufnahmegruppe, die durchschnittlich 17 Patienten umfasst, zeichnet sich nicht nur aus durch eine hohe Programmdichte, sondern soll auch dazu dienen, erste Kontakte unter den Patienten zu ermöglichen.

Es sei, so Dipl.-Psychologin Kerstin Kluttig, eine wichtige Erfahrung, welche die Patienten machen, dass sie mit ihrer Abhängigkeitskrankheit und den daraus resultierenden negativen Begleiterscheinungen nicht allein da stünden, sondern dass diese Erlebnisse zum Krankheitsbild gehören.



Die Zielsetzung in dieser Gruppe ist, eine arbeitsfähige Therapiegruppe aufzubauen, die Patienten an den Klinikalltag zu gewöhnen und Ängste, Hemmungen und Widerstände abzubauen. Auch sollen die Patienten ihre Krankheit akzeptieren.

Als hilfreiches Arbeitsmaterial hat sich dabei das sog. „Jellinek-Schema“ erwiesen, das wohl allen Lesern dieser Zeilen vertraut ist und eine wichtige Grundlage nicht nur zur Informationsvermittlung, sondern auch für die Auseinandersetzung mit der Krankheitssymptomatik und die Eigeneinsicht und Selbstdiagnose darstellt.

Wichtig ist auch, die aktuellen Lebenshintergründe festzustellen sowie den Motivationshintergrund zu erfragen und die negativen Auswirkungen des Suchtmittelkonsums zu verdeutlichen.

Grundlage des therapeutischen Vorgehens ist eine wertschätzende Grundhaltung den Patienten gegenüber.

Es wird verzichtet auf Bewertung oder Konfrontation ohne dabei jedoch das Suchtverhalten des Patienten zu verharmlosen.

Zum wichtigen Thema von Medikamenten in der Suchtbehandlung referierte Chefarzt Dr. Buschmann.

Wichtig war zunächst festzustellen, dass Wirkungen und Folgen der Medikamentenabhängigkeit mit denen der Alkoholabhängigkeit gleichzusetzen sind.

Beide vermitteln eine schnelle Befindlichkeitsänderung in die erwünschte Richtung und eine Manipulation von Gefühlen, wobei der Patient der irrigen Ansicht ist, auf diese Weise seine Leistungen auf allen Gebieten zu erhalten resp. sogar zu steigern.

Eine „gute“ medizinische Betreuung wird gleichgesetzt, mit medikamentöser Behandlung.

In diese vorgefaßte Falschmeinung des Patienten tritt nun der Behandlungsplan der Klinik Bad Tönisstein und bietet klärende, therapeutische Gespräche und alternative Behandlungsmethoden statt Tabletten. Erwiesenermaßen klingen eine Reihe von Missbefindlichkeiten, wenn der Patient sich wohlausgewogen ernährt, sportlich betätigt und sich einer allgemein gesunden Lebensweise, sowohl in physischer als auch psychischer Hinsicht befleißigt.

Selbstverständlich erfolgt bei nachweisbaren organischen oder psychiatrischen Erkrankungen nach Rücksprache mit dem vorbehandelnden Arzt eine wohldurchdachte Medikation. Auch bei drohenden Komplikationen in der Entgiftungsphase werden Medikamente unterstützend verabreicht.

Es versteht sich fast von selbst, dass in der Fachklinik solche Medikamente abgelehnt werden, die den Entzug ohne ärztliche Notwendigkeit „angenehmer“ gestalten oder den „Suchtdruck“ des Patienten relativieren, wie z. B. das vor Jahren heiß diskutierte CAMPRAL, von dem heute kaum noch gesprochen wird, und das nach neuesten Erkenntnissen sogar völlig unwirksam gewesen sein soll.

Besonders positiv sei vermerkt, dass nach jedem Vortrag Zeit für eine ausführliche Diskussion unter der bewährten Moderation Uwe Dreschers angesetzt war, in welcher weiterführende oder vertiefende Fragen ausführlich und kompetent beantwortet wurden.

Nach der Veranstaltung hatten die Teilnehmer Gelegenheit, sich an einem kalten Büfett zu erfreuen und untereinander oder mit den entsprechenden Referenten noch intensiver ins Gespräch zu kommen.

Ein herzliches Dankeschön an die Fachklinik Bad Tönisstein für die umfassende fachliche Information, die gute Organisation und den freundlichen Rahmen dieses gelungenen „Tönisteiner Dialoges“.

## Mit der Welt blitzschnell verbunden

Seniorinnen erschließen sich die  
Möglichkeiten des Internets

**Warnemünde.** Die Welt ist klein. Diese Erfahrung haben Hanna Hafener und Brigitte Bongartz\* schon mehrfach in den vergangenen Jahren und insbesondere seit November 2002 gemacht: Beide Damen lernten sich am Strand von Warnemünde kennen. Dabei stellten sie fest, dass sie, bevor sie vor zwei Jahren nach Warnemünde bzw. Lütten Klein gezogen sind, Jahrzehnte lang in Düsseldorf gelebt haben. Gebürtig sind die Witwen in Ostpreußen und beide haben außerdem im selben Monat Geburtstag.

Zu den Gemeinsamkeiten gehört auch, dass die Damen im vergangenen November einen kostenlosen Schnuppernachmittag beim Internetprovider Infocity im "Groß Kleiner WIRO Treff" besucht haben. Die Seniorinnen fanden Gefallen an den Möglichkeiten des Internets. "Nun kann ich ganz schnell meinem Sohn in Düsseldorf oder der Enkelin schreiben", sagt die Neu-Warnemünderin Hanna Hafener. Briefe schreiben ist eine Leidenschaft der ehemaligen Deutsch-Lehrerin. Die 76-Jährige meint nach den ersten Erfahrungen am Computer, durch das Internet fühle sie sich mit der Welt viel enger verbunden. "Man muss doch etwas machen", will sich Frau Hafener dem medialen Fortschritt nicht verschließen.

Auch Brigitte Bongartz, die zu den Einführungskurs gestoßen war und sofort ihre Freundin dafür begeisterte, kommuniziert nun regelmäßig im Internet mit ihrer Familie und dem Freundeskreis Düsseldorf und Köln. Die 64-Jährige liest auf diese Weise auch die OSTSEE-ZEITUNG. Sie will sich nun eine Webcamera zulegen, damit sie sich ihre Familie zum Gespräch virtuell ins Lütten Kleiner Wohnzimmer holen kann und sie umgekehrt auch in Düsseldorf im beweglichen Bild ankommt.

Die Freundinnen beließen es nicht beim Schnupperkurs. Inzwischen haben sie zwei Aufbaukurse von jeweils zehn Stunden absolviert. "Wir waren die einzigen Frauen", sagen sie stolz. Noch in diesem Monat beginnen sie den nächsten Kurs zur Textverarbeitung.

„Sie kamen mit Null-Ahnung zum Einführungsnachmittag, haben sich gleich ihre PC gekauft und recherchieren inzwischen im Internet“, ist Hans-Joachim Schmidt von den Fähigkeiten der Seniorinnen begeistert. Er hat sie mit dem Computer vertraut gemacht und in das weltweite Netz eingeführt. Den agilen Frauen gefällt es an der Ostseeküste. Sie bereuen keinen Augenblick ihren Wohnungswechsel.“ Silvester 1999/2000 habe ich im Fernsehen das Riesenrad an der Promenade gesehen und sofort gesagt, da möchte ich mal den Jahreswechsel feiern“, erzählt Hanna Hafener. Nach zwei Besuchen des Ostseebades war für sie klar, 2001 steht Warnemünde ständig in ihrem Absender. Nur einmal im Jahr vermissen Brigitte Bongartz und Hanna Hafener Düsseldorf. Der dortige Karnevalstrubel fehlt ihnen in Warnemünde.

INGRID FEUERSTEIN

\*ehem. Frauenbeauftragte im DV



## Kreuzbund—Düsseldorf

Im Jahre 1987 begann ein großer Umbruch im Kreuzbund Düsseldorf.

Nach Schließung der bisherigen Anlaufstelle für Suchtkranke auf der Rosmarinstraße wurde im September die neue Anlaufstelle auf der Bendemannstrasse 17 eröffnet.

Unsere Weggefährtin Katja Kuhlen hatte durch Beziehung zwei Etagen für den Kreuzbund besorgt, die zu damals günstigen Bedingungen angemietet wurden.

Der Umbau dieser zwei Etagen erfolgte in Eigenleistung und es wurden drei Gruppenräume in der 2. Etage sowie zwei Büroräume, ein Fernsehraum und das Herzstück des Kreuzbundes, die Cafeteria, in der 1. Etage geschaffen.

Nach regem Besuch in den ersten Jahren wurde die Besucherzahl rückgängig, ist aber durch den neugewählten Verantwortlichen für die Cafeteria wieder im Kommen.

Die Cafeteria ist Anlaufstelle für Suchtkranke und deren Freunde, jedoch auch für jeden offen. Für Hilfesuchende ist der Diensthabende Ansprechpartner, oder er bietet einen kompetenten Anwesenden zum Gespräch an.

Die Öffnungszeiten sind werktags  
von 10:00 bis 22:00 Uhr

Ehrenamtliche Mitarbeiter bedienen im Wechsel von 10:00—14:00 Uhr; 14:00—18:00 Uhr und von 18:00—22:00 Uhr die Gäste.

Die Öffnungszeiten an Wochenenden  
sind von 10:00 bis 19:00 Uhr

Der Wochenenddienst wird von den einzelnen Gruppen durchgeführt.

Zur Zeit haben wir 31 Gruppen in Düsseldorf. Neben Kaffee, Tee, Kakao, Cola, Wasser und Limo gibt es jeden Morgen belegte Brötchen.

3 x in der Woche wird warmes Mittagessen angeboten und für den Nachmittag halten wir selbstgebackenen Kuchen bereit. Auch abends sind Kleinigkeiten wie Bockwurst mit Brot, Frikadellen, belegte Brote und andere Kleinigkeiten zu haben.

Die Cafeteria ist der Ort zum Diskutieren und Klönen. Spiele wie Schach, Dame, Mühle und Romme stehen bereit, oder es finden sich immer Leute für eine nette Skatrunde. Durch lockere Gespräche finden Hilfesuchende Gelegenheit, die bekannte Schwellenangst zu den Gruppen zu überwinden. Außerdem bieten wir jeden Donnerstag nach Vereinbarung Einzelgespräche an.

Ein Besuch unserer Cafeteria lohnt sich immer, denn wo sonst kann man über seine Krankheit und Probleme offener sprechen, als hier mit Leuten, die schon länger abstinent leben und Erfahrung haben.

Werner Skirlo

## **Aufhören— aber: wie?**

Aufhören ist für Süchtige sehr mühevoll, sehr lang und von vielen Rückfällen gekennzeichnet. Der Weg zum **suchtmittelfreien Leben dauert häufig länger als der Weg in die Sucht.**

Im Grunde kann kein Suchtkranker zeitlich genau festlegen, wann die Sucht angefangen hat.

Während der Körper sich innerhalb weniger Wochen von Suchtmittel entwöhnt, hält der seelische Entzug Monate und/oder Jahre an.

Es gibt immer wieder Situationen und Erlebnisse, wo der Süchtige nach seinem Suchtmittel verlangt, geradezu eine Art Heißhunger danach verspürt. Es ist dann sehr schwierig, diesem Verlangen zu widerstehen.

Zum Weg aus der Sucht gehört für den Süchtigen die Beschäftigung mit der Möglichkeit von Rückfällen.

Für diese schwierige Lebenssituation ist es wichtig, einen Halt, z.B. in Gruppen, bei Freunden, im Beruf oder in der Partnerschaft zu suchen und zu finden.

**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.
- Kreuzbundmitglieder genießen ein hohes Ansehen in der Gesellschaft.
- 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 Kreuzbundes e.V.
- Dein Kfz ist kaskoversichert, wenn Du für den Kreuzbund unterwegs bist und Deine Gruppe den Kreuzbund-Kaskovertrag abgeschlossen hat.
- 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!**

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

**Ohne Mitglieder kein Verband...!  
...ohne Verband keine Selbsthilfe-  
und Helfergemeinschaft!**

**Kreisverband Düsseldorf e.V.**  
40210 Düsseldorf

Bendemannstrasse 17  
Tel.: 02 11 / 17 93 66 - 0  
Fax.:02 11 / 17 93 66 - 22

---

# BEITRITTSERKLÄRUNG

Durch Unterschrift erkläre ich meinen Beitritt zum Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V. und erkenne als Mitglied die jeweils geltende Kreis- und Bundessatzung an.  
Mein Beitritt in den Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V. erfolgt durch die Mitgliedschaft in der Kreuzbund-Gruppe.

Meinen Beitrag zahle ich auf folgende Konten ein:

**Stadt-Sparkasse Düsseldorf**

**oder**

**Deutsche Bank AG**

Kto.-Nr.: 10 19 23 24

Kto.-Nr.: 6 14 25 74

BLZ 300 501 10

BLZ 300 700 10

**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...



*Ein frohes Osterfest  
wünscht der Vorstand  
allen Kreuzbündlern  
und deren Angehörigen!*



**Der Zahnarzt:** „Sie brauchen den Mund nicht soweit aufzumachen.“  
„Wollen Sie denn nicht bohren?“  
„Doch, schon... aber ich bleibe ja draussen!“



**Plötzlich** beginnen im Bergdorf die Glocken zu läuten. Ein Feriengast fragt erschrocken: „Warum läuten denn jetzt die Glocken?“ Die Zimmerwirtin trocken: „Na, da wird wohl unten einer dran ziehen...!“



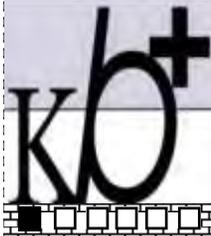
**Heinz** und Herbert treffen sich in der Strassenbahn. „Ist das nicht herrlich! Man muss sich nicht dauernd auf den Verkehr konzentrieren und kann sogar in Ruhe die Zeitung lesen!“ „Du hast völlig Recht. Und wann bekommst Du den Führerschein wieder?“



**Der Reisende** zum Stationsvorsteher: „Wann kommt denn endlich der Zug? Ich stehe jetzt schon drei Stunden hier, kann nicht länger warten!“ - „Na, dann gehen Sie ihm doch schon mal entgegen!“



Impressum



81\_2003

Herausgeber:  
KREUZBUND Kreisverband Düsseldorf e.V.  
Bendemannstraße 17 \* 40210 Düsseldorf  
FON: 02 11 / 17 93 66 - 0  
FAX: 02 11 / 17 93 66 - 22  
Homepage: [www.kreuzbund-duesseldorf.de](http://www.kreuzbund-duesseldorf.de)  
E-Mail: [kreuzbund\\_dus@freenet.de](mailto:kreuzbund_dus@freenet.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  
Stadtparkasse D'dorf: Kto. 10192334 BLZ: 300 501 10

Verantwortlicher Redakteur:  
Heinz Drillen  
Tel.: 4 38 39 98  
Mobil: 0177 - 7 38 47 52

Redaktion:  
Wolfgang Meiswinkel, Gr. BZ 10  
Peter Schulz, Gr. BZ 10  
6x jährl. (KB-Eigendruck)  
Auflage: 950 Stück