



# KREUZ **bunt + @ktuell**

## 82



*Juni/Juli 2003*

- Das Magazin des Kreisverbandes Düsseldorf e.V. -

**KREUZBUND**

*Es ist keiner so gering,  
als dass er nicht in der Lage wäre,  
dem Vornehmsten zu helfen,  
und es ist keiner so vornehm,  
als dass er nicht der Hilfe  
des Geringsten bedürfte.*

Jonathan Swift

# Pfingsten - Das Fest der Gemeinschaft

von Klaus Kehrbusch (geistlicher Beirat)



Pfingsten. Für viele ein schwieriges, weil unbekanntes Fest.

Mit Ostern und Weihnachten ist das meist anders. Pfingsten ist das „Fest des Heiligen Geistes“, sagen wir. Was ist damit gemeint? Wer ist der Heilige Geist für mich? In der Taufe und Firmung haben wir Christen ihn geschenkt bekommen. Im Neuen Testament ist sehr oft vom Heiligen Geist die Rede, und Jesus hat ihn seiner Kirche als Helfer, Tröster, Anwalt und Beistand zugesprochen.

Ich lade Sie jetzt ein, mit mir noch durch eine andere Tür zu gehen, um einen weiteren Zugang zum Heiligen Geist zu bekommen:

Pfingsten ist für mich auch das Fest der Gemeinschaft. Der Heilige Geist führt die Freunde Jesu aus der Vereinsamung, Angst, Enttäuschung und Trauer zum neuen Leben des Osterfestes. Die Freunde Jesu finden neu zueinander. Sie treffen sich, teilen, beten, feiern miteinander und schenken sich gegenseitig Lebensmut und Hoffnung.

Überall da, wo Christen heute im Namen Jesu versuchen, eine liebende, helfende, tröstende, vergebende, heilende, mutmachende und geschwisterliche Gemeinschaft zu bilden, ist Gottes Geist, der Geist Jesu, die „Kraft von oben“ wirksam.

Nach meinen Erfahrungen mit dem Kreuzbund und mit Gruppen im Kreuzbund bin ich fest überzeugt, dass wir es im Kreuzbund schon oft mit dem Heiligen Geist zu tun bekommen haben! Wir können ihn auch persönlich spüren, wenn wir

- 1- unser Leben mit den liebenden Augen Gottes ansehen
- 2- unser Leben im Gebet vor Gott zur Sprache bringen
- 2- uns gegenseitig stützen und behilflich sind
- 3- Versöhnung und Vergebung (er-)leben
- 4- füreinander da sind
- 5- uns gegenseitig Freude machen

Beten wir füreinander, damit es uns gelingt, im Geiste Gottes, im Heiligen Geist, das Fest der Gemeinschaft mit vielen zu feiern und damit zugleich auch den Gemeinschaften und Gruppen, in denen wir leben, immer wieder ein neues Gesicht zu geben.

## Weshalb ist die Selbsthilfegruppe so wichtig?

Selbsthilfegruppen gibt es in verschiedenen Organisationen. Die bekanntesten sind Anonyme Alkoholiker (AA), Kreuzbund, Freundeskreise, Blaues Kreuz und Guttempler.

In der Gruppe soll das gesichert und fortgesetzt werden, was in der Behandlung in die Wege geleitet wurde. Man kann es auch so ausdrücken: In der ambulanten oder stationären Therapie wird nur das Gesellenstück angefertigt, die Meisterprüfung muss allein abgelegt werden. Und auch dabei tut Unterstützung gut.

Außer der Selbsthilfegruppe bringt kaum eine Gemeinschaft dem Abhängigen so viel wahres Verständnis entgegen und bestärkt ihn in seiner Abstinenz. Mancher glaubt, er brauche kein Verständnis und keine Bestärkung, aber das heißt in Wirklichkeit, dass er entweder ein wichtiges Bedürfnis des Menschen leugnet oder bereits anderweitig damit versorgt ist.

Es ist falsch zu glauben, die Selbsthilfegruppe sei nur für Hilfsbedürftige da, die allein im Leben nicht zurechtkommen. Im Gegenteil: Die meisten gut laufenden Abstinenzgruppen, Freundeskreise und Selbsthilfegruppen bestehen größtenteils aus lebensfrohen, aktiven Mitgliedern, die weder in Arbeit, Freizeit noch Familie größere Probleme haben. Trotzdem profitieren alle von der Gruppe.

E. Rieth, ehemaliger Direktor der Kliniken Ringgenhof und Höchsten, bemerkte dazu sehr treffend: "Diese Gruppen sind keineswegs alle gleich wirksam. Sie tun ihre Arbeit von Ort zu Ort verschieden, oft auf sehr unterschiedlichem Niveau. Erst wer sich die Mühe macht, diese Gruppen näher kennen zu lernen, kann ihr Angebot zur Kenntnis nehmen und ein Urteil darüber gewinnen, ob sie ihm an der entscheidenden Stelle weiterzuhelfen imstande sind. Wer diese Frage bejaht, übernimmt damit auch ein Stück Verantwortung für diesen Kreis. Er muss aus der bequemen, nörgelnden Konsumentenhaltung heraustreten und zum aktiven, kritischen Mittragen, zur Mitarbeit unter Einsatz seiner Gaben und Kräfte kommen. Im Dienst für die anderen kann er dann reifen. Die Alkoholkrankheit ist für ihn Durchgangsstufe zum wahren Leben geworden."

*Auszug aus „DIE SUCHTFIBEL“ Gerhard Röttger Verlag München*

Gefunden von Manfred Zilm / Gruppe Flingern 2



# Tönissteiner Seminare

Sehr geehrte Damen und Herren,

seit etwa 10 Jahren bieten wir unsere bewährten Stabilisierungswochenenden an. Das wird auch weiterhin so sein. Da aber immer wieder der Wunsch geäußert wird, diese zeitlich auszuweiten, haben wir zusätzliche Seminarangebote geschaffen. Ab Sommer dieses Jahres werden wir die Tönissteiner Seminare anbieten. Die Seminare werden durch unsere AHG Gesundheitsdienste in Koblenz organisiert und finden auch in unseren Räumlichkeiten dort statt. Untergebracht werden Sie auf Wunsch in einem der anliegenden Hotels.

## Rückfallvorbeugung

Das erste Seminar ist ein Auffrischungseminar und richtet sich an all diejenigen, die eine Therapie gemacht haben und die dort gewonnenen Erkenntnisse vertiefen wollen. Es geht also darum, eine eventuell drohende Rückfälligkeit zu verhindern oder eine stattgefundene Rückfälligkeit aufzuarbeiten. Rückfälligkeit ist in ihren Auswirkungen häufig tragisch und schwerwiegend sowohl für den Betroffenen als auch in besonderer Weise für seine Umgebung. Daher eignet sich diese Veranstaltung auch für die Teilnahme von Angehörigen. In dem angebotenen Seminar werden die Bedingungen der Rückfälligkeit analysiert und praxisnahe Strategien zur (Wieder-) Erlangung einer stabilisierten Abstinenz erarbeitet.

Das Seminar beginnt am Mittwochnachmittag und dauert bis Sonntag.

Termine:            09.07 - 13.07.2003  
                         27.08 - 31.08.2003

## Orientierungsserninar

Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihre Probleme mit Suchtmitteln in den Griff bekommen wollen, sich aber nicht sicher sind, wie dies am besten zu geschehen hat. Daher helfen wir Ihnen in diesem Seminar, sich richtig einzuschätzen und geben Ihnen Hinweise, wie Sie Ihre Probleme lösen. Besonders wichtig ist uns dabei, dass Sie sich auf Ihre Stärken besinnen und Ihre Ressourcen aktivieren.

Termin:            18.08.-22.08.2003

Für weitere Informationen, insbesondere Seminarinhalte und Kosten sowie die Anmeldung stehen wir gerne zur Verfügung.

Fachklinik Bad Tönisstein  
Uwe Drescher  
56626 Andernach (Kell)

Tel. 02636 - 57 154  
Fax 02636 - 57 118  
email: udrescher@ahg.de

## >>Ruhe, sonst knallt's<<

Brüllt Vater. Sein Kopf ist hochrot, die Adern an seinem Hals sind dick geschwollen.



>>Bitte Karl-Heinz<< sagt Mutter und legt die Hand auf Vaters Unterarm. Michael und Susanne sehen sich an. Sie haben doch nur noch einmal über Käpt'n Balu aus dem Disney Club gelacht. Aber sie wissen Bescheid: Noch ein Mucks, dann wird Vater.....

Alkohol kann einen Menschen verändern.

**Aus einem** freundlichen und zuverlässigen **Familienvater wird ein** nervöser und unberechenbarer **Tyrann**, der sich einen Tag später für sein Verhalten schämt und Besserung verspricht. Bis zum nächsten Mal. Kinder müssen dort, wo sie Geborgenheit finden sollen, immer auf der Hut sein und oft mehr Verantwortung übernehmen, als sie verkraften können. Dadurch wird die Entwicklung dieser Kinder stark beeinträchtigt. Ähnliches geschieht natürlich auch in Familien, in denen die Mutter an einer Suchtkrankheit leidet.



Belastet der Konsum von Alkohol oder der Konsum anderer Drogen. Z.B. Medikamente, Ihr häusliches Klima?

**Sprechen** Sie darüber.

Am besten gleich mit einem Menschen, der über entsprechendes Wissen verfügt und Ihre Sorgen ernst nimmt!



# Mit alten **T r i n k** gewohnheiten brechen

Der beste Einstieg in veränderte Trinkgewohnheiten ist eine mehrwöchige Abstinenz.

Hat man einmal rigoros mit vielleicht jahrzehntelangen Gewohnheiten gebrochen, ist es einfacher, neue, nicht schädliche Trinkgewohnheiten einzuüben. Aber auch eine schrittweise Veränderung ist denkbar.

Eine große Hilfe sind, genau wie bei der Raucherentwöhnung, Absprachen mit nahe stehenden Menschen. Ist der Partner/die Partnerin bereit, ebenfalls weniger Alkohol zu trinken, fällt die Umstellung sehr viel leichter aus.

Es gibt viele kleine Tricks, die dabei helfen können, eingeschlifene Trinkgewohnheiten zu durchbrechen und weniger Alkohol als bisher zu trinken:

- **keine oder nur eine sehr begrenzte Vorratshaltung an alkoholischen Getränken**
- **als erstes Getränk immer ein alkoholfreies**
- **zum Wein stets Mineralwasser**
- **auf Festen und Feiern zwischendurch alkoholfreies**
- **das Glas nach jedem Schluck absetzen**
- **kleine Gläser benutzen bzw. in Gaststätten die nächst kleinere Einheit bestellen**
- **keine harten Alkoholika mit hohem Alkoholgehalt, wie Korn, Klaren, Whiskey usw.**

Gefragt sind Experimentierfreude und Fantasie. Denn je genauer solche Regeln auf die persönlichen Gewohnheiten abgestimmt sind, desto eher helfen sie, das Ziel zu erreichen.

Wer Buch führt, behält leichter den Überblick und kann sich die eigenen Erfolge vor Augen führen. Die einfachste Möglichkeit ist es, pro getrunkenen 10 Gramm Alkohol einen deutlichen Punkt im Kalender einzutragen.

**Zur Erinnerung: Bei drei Punkten an einem Tag ist für Männer, bei zwei Punkten ist für Frauen die Grenze des risikoarmen Alkoholkonsums erreicht.**

Hat man erst einmal an einer Reihe von Tagen sein Ziel erreicht, spornt dieser Erfolg zum Weitermachen an. Drei weitere Pluspunkte, die einen zusätzlichen Anreiz bieten können:

- Alkoholhaltige Getränke sind recht kalorienreich. Wer stattdessen häufiger Mineralwasser, Tee, Fruchtsaftschorle oder „Light-Getränke“ wählt, hat gute Chancen sozusagen ganz nebenbei das eine oder andere Pfund loszuwerden.
- Die veränderten Trinkgewohnheiten sparen vermutlich den einen oder anderen Euro. Wer dieses Geld in ein Sparschwein steckt, kann sich damit etwas Besonderes gönnen.
- Trinken und Rauchen gehen oft Hand in Hand. Wer weniger trinkt, raucht oft auch weniger.

Der Gewinn für Gesundheit und Wohlbefinden wächst dadurch weiter. Doch Vorsicht, auch das Gegenteil kommt vor. Man greift statt zum Glas einmal mehr zur Zigarette. Vor allem in den ersten Wochen ist es deshalb wichtig, darauf zu achten, dass der Nikotinkonsum nicht steigt.

## **Ältere Menschen reagieren auf Alkohol besonders empfindlich**

Die Fähigkeit des Körpers, Alkohol zu vertragen und abzubauen, sinkt mit zunehmendem Lebensalter. Mengen, die früher problemlos vertragen wurden, können nun zu Trunkenheit und darüber hinaus zu Stürzen und anderen Unfällen führen.

Vielfach wird mit höherem Lebensalter zudem eine Dauereinnahme von Medikamenten notwendig, welche mit Alkohol in verhängnisvolle Wechselwirkungen treten können.

Alkohol kann die Aufnahme und den Abbau von Medikamenten verlangsamen oder beschleunigen oder die Verarbeitung des Wirkstoffs durch den Organismus verändern. Die Wirksamkeit des Medikaments wird dadurch beeinflusst, im Extremfall aufgehoben.

Umgekehrt können Medikamente die Wirkung des Alkohols verändern. Man wird z.B. schneller betrunken oder die Wirkung des Alkohols hält länger an als sonst.

Gelingt es, weniger Alkohol zu trinken, fühlt man sich einfach wohler. Nicht selten verbessern sich die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, deren Nachlassen zuvor vielleicht ausschließlich als eine unumgängliche Folge des Älterwerdens angesehen wurde.

## **W e n i g e r A l k o h o l t r i n k e n**

Spätestens der „Kater“ am nächsten Morgen zeigt, dass es gestern zu viel war. Übelkeit bis zum Erbrechen, Schwitzen, Schwindel - der Tag ist im Eimer.

Wer allerdings gewohnheitsmäßig zu viel trinkt, erlebt die Nachwirkungen des Alkohols weniger krass, obwohl sie durchaus nicht weniger schwerwiegend sind.

Die körperliche und geistige Leistungskraft ist eingeschränkt und man fühlt sich schnell überfordert, die Qualität des Schlafes leidet, man ist nervös und reizbar, ebenso können Ängstlichkeit und depressive Verstimmungen durch anhaltenden Alkoholmissbrauch verstärkt werden. So beschädigt Alkohol die Lebensfreude, lange bevor es zu bleibenden gesundheitlichen Schäden und einer ausgeprägten Abhängigkeit kommt.

**Es kann also viele gute Gründe geben, weniger Alkohol zu trinken:**

- **Ich möchte morgens fit und ausgeruht sein**
- **Ich möchte mich besser konzentrieren können**
- **Mein Bierbauch stört mich**
- **Ich möchte frischer aussehen**
- **Ich will meinen Kindern ein Vorbild sein**

**Alle Dinge sind Gift  
und nichts ist ohne Gift..  
die Menge allein macht,  
dass ein Ding kein Gift ist..**

(Paracelsus)



# Kb - intern:



**An alle Gruppenleiter und  
deren Stellvertreter**

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

**21.06.03**

**26.07.03**

**20.09.03**

**Bendemannstrasse 17**

**Beginn: 10:00 Uhr**

**Ende: 16:00 Uhr**

## Diözesan—Termine

06.06.-Familienwochenende Jugend-

08.06. herberge Bad Marienberg

15.06. Grillfest der Kb-Gruppe Dormagen  
im Tannenbusch, Beginn 12:00 Uhr

19.06. Wandern in Lindlar

26.07. Aktivtag der Frauen / Düsseldorf

**24.08.** Arbeitsgespräch der Frauen

## **Seminar für Gruppenleiter und deren Stellvertreter**

Frau C. Stark, psycho-sozialer Dienst  
der Caritas, bietet am

**27. + 28.09.2003**

in unseren Räumen ein Seminar zum  
Thema „**Rückfall**“ an.

Anmeldungen an unser Büro.

## **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

Trierer Str. 24

53879 Euskirchen

Tel.: 02251 - 5 89 74

# Wir gratulieren herzlich!

## zum Geburtstag...

12.06. Karl-Heinz Weber	65 Jahre
13.06. Wilfried Bloser	60 Jahre
23.06. Ursel Klein	65 Jahre
23.06. Wilfried Hackforth	55 Jahre
24.06. Gisela Schumacher	65 Jahre
24.06. Dieter Rölike	60 Jahre
25.06. Joachim Fantes	50 Jahre
01.07. Monika Winterboer	60 Jahre
10.07. Evmarie Saechtling	55 Jahre
19.07. Gotthard Lehmann	60 Jahre
23.07. Udo Graf	60 Jahre
25.07. Edda Bose	65 Jahre
27.07. Konrad Heinrich	65 Jahre

## zum Jubiläum...



01.04.2003  
01.07.2003  
01.07.2003

Helmut Reinecke  
Peter Engels  
Alexander Seinig



01.06.2003

Marianne Hierstetter



## 10 Jahre

**Gruppe:**  
**Bilk St. Martin**  
**Gemeindezentrum**  
**Gladbacher Str. 11**

**März 1993 -**  
**März 2003**



# Kreuzbund

Gruppen in Düsseldorf - Treff: 19:00 Uhr

0211 / 17 93 66 - 0

Informationsstand vom 24.05.2003

## 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



## Juni 2003

- 02.06. Vorstandssitzung Beginn 18:00 Uhr  
07.06. Supervision Vorstand  
10:00 - 14:00 Uhr  
21.06. Supervision für Gruppenleiter und  
Stellvertreter, 10:00 - 16:00 Uhr

## Juli 2003

- 07.07. Vorstandssitzung Beginn 18:00 Uhr  
14.07. Frauenfrühstück 10.00 Uhr  
Anmeldung erbeten, Tel. 1602301  
(Claudia Stark)  
14.07. Gruppenleiter Arbeitsgespräch  
Beginn 19:00 Uhr  
26.07. Frauenaktivtag Beginn 10:00 Uhr  
26.07. Supervision für Gruppenleiter und  
Stellvertreter, 10:00 - 16:00 Uhr

## August 2003

- 04.08. Vorstandssitzung Beginn 18:00 Uhr



## Wochenenddienste im BZ

31.05. - 01.06.2003	Gr. BZ 10
07.06. - 08.06.2003	Gr. Hassels
14.06. - 15.06.2003	Gr. Garath
21.06. - 22.06.2003	Gr. City 2
28.06. - 29.06.2003	Gr. BZ 12
05.07. - 06.07.2003	Gr. Bilk St. Martin
12.07. - 13.07.2003	Gr. BZ 6
19.07. - 20.07.2003	Gr. Kaiserswerth
26.07. - 27.07.2003	Gr. Bilk 1
02.08. - 03.08.2003	Gr. BZ 2
09.08. - 10.08.2003	Gr. BZ 14
16.08. - 17.08.2003	Gr. BZ 7

## 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>Grafenberg 13A</b>	0211 / 9 22—36 10

## Info - Termine für

<b>13 A:</b>	04.06.03	A. Zeyer
	11.06.03	P. Engels
	18.06.03	A. Langer
	25.06.03	A. Nolte
	01.07.03	Chr. Thissen
	08.07.03	U. Leitschuh
	15.07.03	M. Greiner
	22.07.03	U. Lütkemeyer
	29.07.03	W. Skirlo
	05.08.03	Chr. Thissen
	12.08.03	G. Heidemann
<b>13C:</b>	04.06.03	G. Grommes
	01.07.03	Th. Bodewig
	05.08.03	G. Grommes
<b>13D:</b>	04.06.03	H. Fleisch/G. Rimkus
	01.07.03	M. Adler/F. Piepmeyer
	05.08.03	F. Sack

### Fachambulanz Langerstrasse:

22.07.03 H. Drillen

### Tagesklinik Langerstrasse:

30.06.03 R. Metz

### Markushaus:

30.06.03 U. Leitschuh

### Fliednerkrankenhaus:

03.06./01.07./05.08.03 D. Dupik/U. Leitschuh

## „Kleinkarierte Kritik“

Meine Antwort auf o.g. Artikel von H. Koch:

Dieser Artikel hat mich doch nachdenklich gestimmt!

In **langjährigen** Gruppenbesuchen habe ich Toleranz, Akzeptanz und Ehrlichkeit gelernt, sowie Kritik zu ertragen.

Sachliche Kritik soll m.E. nicht als negativ angesehen werden, sondern kann sehr konstruktiv sein. Für mich ist es heute eine Selbstverständlichkeit, mit meinen Weggefährten **menschlich** umzugehen.

Ich habe von Herrn Norbert Müller auch schon einen ganz persönlichen Artikel über seinen Weg in die Trockenheit gelesen. Mich persönlich interessieren Artikel über Gruppenmitglieder, Aktivitäten, Informationen etc. mehr als Fachbeiträge.

Aufgrund dieses Artikels kritisiere ich ganz bewusst das Wort „**kleinkariert**“!

Christine Eichberger

# KREUZBUND - Sport

## Fitwerden mit der

## Kreuzbund-

## Freizeit-Sport-Gruppe

Treffen: Freitags, 18:30 - 20:00 Uhr

Sportplatz Altenberg Strasse

Bahn: 703; 709; 713 und Bus 738

### Ansprechpartner:

Dieter Rölke

Tel.: 7 59 73 14



**Redaktionsschluss für  
das nächste  
„Kreuzbunt+@ktuell“  
No. 83/2003 ist der  
24.07.2003**



## Ich denke an Reinhilde

Auf dem Balkon sitze ich, in der Frühlingssonne. Die Gedanken wandern; als Rentner habe ich Zeit, Vergangenes an mir vorüberziehen zu lassen. Heute denke ich nach über 20 Jahren im Kreuzbund an die Hilfe, die Uschi und ich bekommen haben. Über Helferschulung, 14 Jahre Gruppenleitung, ca. 6 Jahre Vorstandsarbeit usw.. Hilfe, die Uschi und ich zurückgeben durften. Auf einmal kommt mir Reinhilde in den Sinn. Reinhilde Ruhm, die lange Zeit, ca. 14 Jahre als Weggefährtin in unserer Gruppe Höhen und Tiefen erlebt hat und schließlich den Kampf gegen den Alkohol gewonnen hat.

Sie war eine leise, eine sanfte Weggefährtin, aber sie war präsent und aktiv, wenn sie gebraucht wurde. Reinhilde hat gerne geholfen auf ihre leise, zurückhaltende Art, als Frauenvertreterin in unserer Gruppe „Heilig Kreuz Rath“ und bei Gruppenaktivitäten. Reinhilde konnte ‚geben‘, nur mit dem ‚nehmen‘ hatte sie so ihre Probleme.

Ich erinnere mich gerne an Reinhilde, Reinhilde mit dem großen Herz, die ihren Mann, ihre Kinder, ihre Freunde liebte und eben die Weggefährten in ihrer Gruppe.

Sie hat mit uns gegen die Sucht gekämpft; gemeinsam haben wir hart gearbeitet, geweint, gelacht, gestritten, immer mit vollem Herzen, nicht gegeneinander, immer füreinander.

Den letzten Kampf hat sie trotz aller Hilfe verloren; der Krebs ist ja so furchtbar stark.

Leise, wie es ihre Art war, ist sie von uns gegangen. Ihren Stuhl in unserer Gruppe hat ihr Mann Manfred eingenommen, aber ich bin mir sicher, nicht nur in meinem Herzen, in aller Herzen, die sie gekannt haben, behält sie immer ihren Platz.

...und nicht nur ich denke gerne an Reinhilde!

Armin Langer  
Gruppe Rath

## Kriegslied

„s ist Krieg! „s ist Krieg! Oh Gottes Engel wehre,  
und rede du darein  
„s ist leider Krieg - und ich begehre  
nicht Schuld daran zu sein!

Was sollt ich machen, wenn im Schlaf mit Grämen  
und blutig, bleich und blass,  
die Geister der Erschlagenen zu mir kämen,  
und vor mir weinten, was?

Wenn wackre Männer, die sich Ehre suhten,  
verstümmelt und halb tot  
im Staub sich vor mir wälzten und mir fluchten  
in ihrer Todesnot?

Wenn tausend tausend Väter, Mütter, Bräute,  
so glücklich vor dem Krieg  
nun alle elend, alle armen Leute,  
wehklagen über mich?

Wenn Hunger, böse Seuch und ihre Nöten  
Freund, Freund und Feind ins Grab  
versammelten, und mir zu Ehren krächten  
von einer Leich herab.

Was hülf mir Kron' und Land und Gold und Ehre?  
Die können mich nicht freu'n!  
„s ist leider Krieg - und ich begehre  
nicht Schuld daran zu sein.

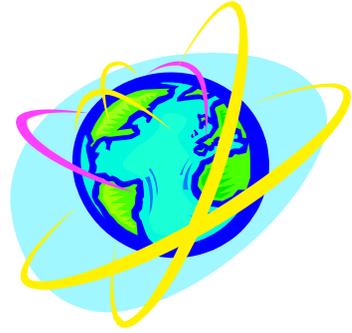
(Matthias Claudius 1778)

Ursel Klein  
Derendorf II

„Alles, was gigantische Formen annimmt,  
kann imponieren - auch die Dummheit!“

(Erich Kästner)

# The World and we



Wenn wir die ganze Menschheit auf ein Dorf von 100 Einwohnern reduzieren, Aber auf die Proportionen aller bestehenden Völker achten würden, wäre dieses Dorf so zusammengestellt:

- 57 Asiaten
- 21 Europäer
- 14 (Nord- und Süd-) Amerikaner
- 8 Afrikaner
  
- 52 wären Frauen, 48 wären Männer
  
- 70 Nicht-Weiße, 30 Weiße
  
- 70 Nicht-Christen, 30 Christen
  
- 6 Personen würden 59% des gesamten Weltreichtums besitzen und alle 6 kämen aus den USA.
  
- 80 hätten keine ausreichende Wohnverhältnisse
  
- 70 wären Analphabeten,
  
- 50 wären unterernährt
  
- 1 würde sterben,
  
- 2 würden geboren
  
- 1 hätte einen PC

Wenn man die Welt aus dieser Sicht betrachtet, erkennt man, wie notwendig das Bemühen um Zusammengehörigkeit, Verständnis, Akzeptanz und Bildung ist.

Denke auch darüber nach:

Falls du heute morgen gesund und nicht krank aufgewacht bist, bist du glücklicher als 1 Million Menschen, die die nächste Woche nicht erleben.

Falls du nie einen Krieg erlebt hast, nie Einsamkeit durch Gefangenschaft, nie die Agonie des Gequälten, nie Hunger gespürt, bist du glücklicher als 500 Millionen Menschen der Welt.

Falls du in die Kirche gehen kannst ohne die Angst, dass dir gedroht wird, dass man dich verhaftet oder umbringt, bist du glücklicher als 3 Milliarden Menschen der Welt.

Falls sich in deinem Kühlschrank Essen befindet, du angezogen bist, ein Dach über dem Kopf hast und ein Bett zum Hinlegen, bist du reicher als 75 % der Einwohner dieser Welt.

Falls du ein Konto bei der Bank hast, etwas Geld im Portemonnaie und etwas Kleingeld in einer Schachtel, gehörst du zu 8 % der wohlhabenden Menschen auf dieser Welt. Und wenn du diesen Artikel liest, gehörst du nicht zu den 2 Milliarden Menschen, die nicht lesen können!



*Solange ich meinen Eltern Vorwürfe mache,  
bleibe ich ein Kind.*

---

*Reife ist die Fähigkeit, das Rechte auch dann zu tun,  
wenn es die Eltern empfohlen haben.*

*Viele Menschen wollen nicht verantwortlich sein für ihr Tun. Sie wollen lieber Kinder bleiben. Wenn auch du Kind bleiben willst, wirst du niemals Erwachsen werden. Wenn du aber aufgestanden bist zu deiner vollen Größe, so richte deinen Blick vorwärts und gehe deinen Weg mit festem Schritt. Du bist für jeden Schritt verantwortlich, den du tust, darum gehe deinen Weg gut...*

*So mancher scheitert an der Frage: Warum so und nicht anders? Warum ich und nicht der? Warum gerade jetzt und nicht ein anderes mal? Lass dir sagen, dass diese Fragen ohne Antwort sind. Denn wenn es einen Sinn gibt, so sind wir Menschen mit unseren geringen Mitteln niemals in der Lage, diesen Sinn zu verstehen. Darum ist eine solche Frage müßig.*

Heinz Körner (in: Johannes")

Verlag Lucy Körner, Fellbach

Gefunden von Manfred Zilm / Gruppe Flingern 2

**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!**

---

# 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**  
Kto.-Nr.: 10 19 23 34  
BLZ 300 501 10

**oder**

**Deutsche Bank AG**  
Kto.-Nr.: 6 14 25 74  
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...



## Johannisfeuer und Kinderfest

...im Pfarrgarten der Pfarre  
St. Nikolaus / Himmelgeist

**Am 28. Juni 2003**

**Von 14:00 - 19:00 Uhr Kinderfest**  
(Märchenmobil - Spiele  
mit Ball und Tüchern)

**Um 19:00 Uhr Wortgottesdienst  
anschließend Johannisfeuer auf  
der Schützenwiese wie gewohnt.  
Für Essen und Trinken ist gesorgt!**

**Bringt Hunger, Durst und gute Laune  
mit!**

(Ansprechpartner: Jochen Wachowski  
Tel.: 0173 27 09 764)



Zwei Männer unterhalten sich:  
„Herzlichen Glückwunsch. Wie ich höre, hast  
du die Königin deines Herzens geheiratet.“

„Stimmt. Und gleich heute morgen  
hat sie ihre erste Thronrede gehalten!“



„Ich komme, um bei ihnen das  
Waschbecken zu reparieren.“  
„Aber das ist gar nicht kaputt.“  
„Haben sie mich denn nicht selbst gerufen,  
Frau Müller?“

„Ich heiße Meier. Familie Müller  
ist vor einem Jahr ausgezogen.“

„Das ist unglaublich. Erst  
bestellen die Leute dringend  
einen Klempner, und dann  
ziehen sie einfach um!“

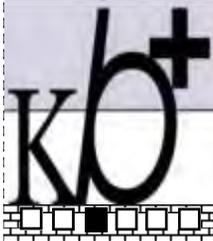


Der Personalchef zum Bewerber:

„Sind Sie zukunftsorientiert?“  
„Ja. Ich verschiebe grundsätzlich  
immer alles auf morgen!“



Impressum



82\_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: 850 Stück